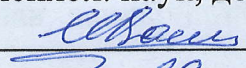


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ  
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
Заведующий кафедрой  
д-р. психол. наук, доцент

 И.В. Васильева  
20 мая 2023 г.

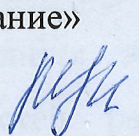
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
магистерская диссертация

РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОСТИ И ВНИМАТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГОВ  
КОНСУЛЬТАНТОВ СРЕДСТВАМИ МЕДИТАЦИИ

37.04.01 Психология

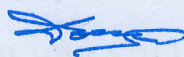
Магистерская программа «Психология: личностное и организационное  
консультирование»

Выполнила работу  
студентка 2 курса  
очной  
формы обучения



Селиванова Маргарита  
Сергеевна

Руководитель  
профессор, д-р. психол. наук



Доценко Евгений  
Леонидович

Рецензент  
директор АНО ДПО  
«Академия психологической практики»



Ибрагимова Миляуша  
Акрамовна

Тюмень  
2023

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ В ПРОЦЕССЕ МЕДИТАЦИИ КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА .....	11
1.1.1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ВНИМАНИЕМ У ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ .....	11
1.1.2. РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ МЕДИТАТИВНЫХ ПРАКТИК В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ .....	13
1.1.3. ТРУДНОСТРИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА В РАБОТЕ С МЕДИТАТИВНЫМИ ПРАКТИКАМИ .....	16
1.2. ИССЛЕДОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ВНИМАНИЕМ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	18
1.2.1. ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ.....	19
1.2.2. ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ МЕДИТАЦИИ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ .....	25
1.2.3. ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВНИМАНИЯ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ.....	29
1.3. ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОГО КАЧЕСТВА.....	34
1.3.1. ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА .....	34
1.3.2. КОМПОНЕНТЫ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ, МОДЕЛЬ.....	37
1.3.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИТАЦИИ В ТРЕНИНГАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВНИМАНИЯ .....	43
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1 .....	48

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕДИТАЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТА РАЗВИТИЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ И ОСОЗНАННОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА.....	50
2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	51
2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	51
2.1.2. СРЕДСТВА ИЗМЕРЕНИЯ ЗАВИСИМОЙ ПЕРЕМЕННОЙ .....	53
2.1.3. СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПРЕОБРАЗУЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.....	58
2.1.4. ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ.....	59
2.1.5. СРЕДСТВА И СПОСОБЫ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ .....	63
2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	64
2.2.1. ОЦЕНКА ЭФФЕКТА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ, ПРОШЕДШЕЙ ТОЛЬКО ТРЕНИНГ МЕДИТАЦИИ .....	64
2.2.2. ОЦЕНКА ЭФФЕКТА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ, ПРОШЕДШЕЙ ТОЛЬКО ТРЕНИНГ ТЕХНИК НА ВНИМАНИЕ .....	68
2.2.3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНТИЙ ГРУППЫ, ПРОШЕДШЕЙ ИНТЕГРАТИВНЫЙ ТРЕНИНГ .....	71
2.2.4. ОЦЕНКА РАЗЛИЧИЙ В РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РАЗНЫХ ГРУПП .....	75
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2 .....	81
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	84
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	87
ПРИЛОЖЕНИЯ 1 - 6.....	96

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Сегодня медитация стала настолько популярной, что ее практикуют от 200 до 500 миллионов человек по всему миру [How many people meditate...]. Это привело к тому, что в 2020 году центр по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) заявил о том, что медитация стала самой быстрорастущей тенденцией в области здравоохранения. Аналитическое агентство Data Bridge research прогнозирует рост рынка медитации на 10,40% с 2020 по 2027 гг., что приведет к достижению объема в 9 млрд долларов США [Meditation market...].

Медитация также получила широкое распространение в образовательной среде. Многие школы в Англии, США и Австралии ввели уроки медитации для школьников, чтобы помочь им лучше концентрироваться на уроках и снизить уровень стресса. По статистике за 2017 год регулярно в школах США медитируют 7% учащихся [The Washington Times...].

Научная среда также проявляет интерес к медитации. За последние два десятилетия количество опубликованных научных статей по теме медитации превысило 5 000 публикаций [Future directions...]. Методы интервенций на основе осознанности и медитации имеют доказанную пользу в увеличении позитивного эмоционального ответа, уменьшении тревоги, снижении уровня стресса, улучшения способности контролировать эмоции и др.

Методики с использованием медитации позволяют достигать целей организационной психологии и педагогики, включая развитие концентрации внимания, улучшение памяти и способности к нестандартному, креативному мышлению, формирование просоциального поведения. Во многих странах, таких как Норвегия, Швеция, Голландия, Франция, Ирландия, Германия, Южная Африка, Швейцария и Италия, существуют институты и национальные ассоциации, занимающиеся тренингами и подготовкой преподавателей



медитации осознанности (mindfulness), а также такие тренинги включены в программы от дошкольного до высшего образования.

Однако на русском языке количество публикаций, посвященных подходам, основанным на медитации/осознанности, остается невысоким. За все время было опубликовано немногим более тридцати работ на эту тему.

### **Степень разработанности научной проблемы**

В отечественной научной традиции для развития профессионального внимания предлагаются методики (психотехнические приемы) на развитие внимания в качестве когнитивной тренировки, в то время как западная школа все чаще ориентирована на подход Mindfulness (осознанность), в котором внимание рассматривается в неразрывной связи с осознанностью как когнитивным контролем. Подход Mindfulness опирается на опосредованную тренировку внимания с помощью медитативных практик.

**Проблема** исследования заключается в том, что, сталкиваясь с дефицитом ресурса внимания, психологи-консультанты вынуждены выбирать к какой научной традиции развития внимания обратиться – отечественной, с когнитивной тренировкой, либо к западной, с медитативными практиками. Помимо прочего возникает вопрос: они тренируют один и тот же вид внимания или разные виды внимания?

Данное исследование представляет собой попытку объединения двух научных традиций развития внимания (отечественной и западной), чтобы психологам-консультантам представлялось возможным делать осознанный выбор между ними, и, более того, за счет их интеграции повысить эффективность данного процесса.

**Объект исследования** – ресурсы внимания и осознанности в практике психологического консультирования.

**Предмет исследования** – эффективность разных видов тренингов, обеспечивающих развитие внимания и осознанности психологов-консультантов.

**Цель:** оценить возможности интегративного тренинга на развитие внимательности и осознанности у психологов-консультантов.

**Задачи:**

1. Обосновать наличие проблемы.
2. Произвести анализ литературы по теме применения техник медитации и техник концентрации внимания.
3. Изучить и описать существующие свойства и компоненты внимания, на основе которых представить возможную модель внимательности, как многокомпонентного процесса.
4. Рассмотреть, как используются возможности медитации в тренингах.
5. Рассмотреть, как используются возможности техник на развитие внимания в тренингах.
6. На основе собранных данных сформировать интегративный тренинг повышения внимания психологов-консультантов.
7. Спланировать исследование с учетом особенностей выборки и провести формирующий эксперимент, собрать данные по выборке.
8. Оценить степень влияния практик медитации на развитие внимательности и осознанности у психологов-консультантов.
9. Оценить степень влияния психотехнических техник на развитие внимания у психологов-консультантов.
10. Сравнить эффективность интегративного тренинга на развитие внимательности и осознанности у психологов-консультантов.

**Гипотезы:**

1. Интегративный тренинг развивает внимание психологов консультантов эффективнее, нежели отдельные практики медитации.
2. Осознанность (как когнитивный контроль) будет эффективнее формироваться с помощью медитации, чем упражнениями/техниками на внимание.

## **Методологическое и теоретическое основание исследования**

Научно-исследовательская работа выстроена на сопряжение двух методологических традиций – отечественной и западной. Отечественный культурно-исторический подход отражен в теориях внимания Н.Ф. Добрынина, С.Л. Рубинштейна; теориях профессионального внимания А.А. Ухтомского, Ф.Е. Василюка, М.В. Картавенко; теории профессиональных интересов С.П. Крягжде; теории осознанности как психологической характеристики Н.М. Юмартова и Н.В. Гришина; психотехнических когнитивных приемах В. Н. Цзена и Ю.В. Пахомова.

Западный подход отражен в теориях внимания Д. Канемана, Д. Гоулмана, Э. Дийкстергюйса; теориях осознанности (mindfulness) С. Бишопа и Р. Байера; программе по снижению стресса на основе медитации осознанности (MBSR) [Kabat-Zinn]; подходе «Когнитивной терапии на основе осознанности» [Segal, Williams, Teasdale].

### **Методы исследования**

К методам исследования в теоретической части работы относится: анализ литературы, теоретическое моделирование.

Для решения поставленных задач в эмпирической части исследования используется формирующий эксперимент – интегративный тренинг на развитие внимания у психологов-консультантов.

*Методы сбора данных:* Пятифакторный опросник осознанности (ПФОО) и Шкала оценки осознанности и внимательности (ШОВ), компьютерная версия корректурной пробы Бурдона.

*Методы статистической обработки:* качественный и статистический анализ первичных данных. Статистический анализ с использованием критерия Т-Стьюдента для зависимых выборок в программе SPSS (Версия 26.0.0.0).

### **База исследования**

В выборку испытуемых вошли 40 психологов-консультантов с опытом профессиональной деятельности не менее 1 года. Испытуемые ранее были

обучающимися образовательных организаций, оказывающих услуги профессиональной переподготовки и повышения квалификации для психологов: АНО ДПО «Академия психологической практики» (г. Тюмень), ООО «Евразийская Академия Современного Образования» (г. Екатеринбург) и АНО «Центр ДПО «Метафора» (г. Москва).

11 испытуемых проходили тренинг медитации. 10 испытуемых проходили тренинг когнитивных техник на развитие внимания. 19 испытуемых проходили интегративных тренинг на развитие внимания у психологов консультантов.

### **Теоретическая новизна**

В данной работе уточняется соответствие между осознанностью как конструктом, обозначающим практику, состояние, личностную черту (характеристику) или навык. Выясняется процесс, при котором в условиях систематического тренинга с применением техник медитации происходит переход состояния в навык, а навыка – в профессионально важные качества психолога консультанта.

Произведено теоретическое освещение вопроса возможности практического применения методов, основанных на медитации в психологической практике.

**Практическая значимость** в том, что медитативные практики в процессе консультирования могут использоваться как универсальный метод подресурсирования и развития внимания у психологов-консультантов. Тренинг медитации дает хорошие результаты на развитие состояния осознанности и внимательности, тренинг техник внимания повышает продуктивность и мощность внимания. Объединение их между собой требует специфической организации, позволяющей снизить эффекты интерференции навыков и обеспечить лучшую сочетаемость того и другого.

**Ожидаемые результаты работы, продукт** – описание возможностей разных видов тренингов развития внимания и осознанности и их сравнительная оценка, которая позволит психологам-консультантам более осмысленно



выбирать тот из них, который точно соответствует профессиональным целям.

Например, *тренинг медитации* наиболее эффективен для тренировки:

- внимательности к тому, что происходит в данный момент;
- описания, то есть способности более осознано направлять внимание на чувства, мысли, ощущения;
- способности к снижению утомляемости;
- устойчивости и объема внимания.

*Тренинг техник на развитие внимания* подходит для тренировки:

- нереагирования на внутренние стимулы (наблюдение за своими чувствами, не погружаясь в них);
- описания, то есть способности заметить и вербализировать свои мысли, эмоции, ощущения;
- продуктивности внимания, то есть точности и скорости выполнения познавательной деятельности.

*Интегративный тренинг* наиболее эффективен для тренировки:

- наблюдения, то есть способности более осознано направлять внимание на чувства, мысли, ощущения;
- описания, то есть способности заметить и вербализировать свои мысли, эмоции, ощущения;
- концентрации, как умения сосредоточиться на деятельности;
- продуктивности внимания, то есть точности и скорости выполнения познавательной деятельности.

### **Объем и структура научно-исследовательской работы**

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, содержащего 81 наименование, и 6 приложений. В завершение каждой главы представлены выводы.

В первой главе работы проводится обзор литературы, где рассматриваются основные теоретические и практические аспекты исследуемой проблемы, а также представлены результаты предыдущих исследований в данной области.

Вторая глава посвящена эмпирической части исследования, где описываются планирование и организация исследования, методология, методы, которые были использованы при проведении исследования, а также обосновывается выбор конкретных методов. Далее приводится анализ результатов и их обсуждение.

## ГЛАВА 1. РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ В ПРОЦЕССЕ МЕДИТАЦИИ КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА

### 1.1. УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ КАК ПРИКЛАДНАЯ ПРОБЛЕМА

#### 1.1.1. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ВНИМАНИЕМ У ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ

Феноменология профессиональной необходимости управления вниманием психологу-консультанту связана с тем, что в процессе работы с клиентами необходимо оставаться внимательным и концентрированным на их проблемах и потребностях. Психолог-консультант должен быть готов к тому, что каждый клиент имеет свою индивидуальность и уникальную ситуацию, которую нужно учитывать при работе с ним.

Управление вниманием также связано с тем, что психолог-консультант должен быть способен быстро переключаться между разными задачами и клиентами, сохраняя высокую концентрацию в течение всего рабочего дня. Это требует от него не только высокой внимательности, но и умения эффективно распределять свое время и ресурсы.

Кроме того, управление вниманием также связано с умением психолога-консультанта контролировать свои эмоции и реакции на клиента. Он должен быть способен сохранять спокойствие и профессиональное отношение в любой ситуации, чтобы не повредить отношения с клиентом и не нарушить этические принципы своей профессии. Покажем это на примерах.

**Пример 1.** Психолог консультант Ю. сетует коллегам на то, что «летает в облаках» во время проведения консультаций, поэтому не всегда отслеживает то, что сообщает ей клиент. Вследствие этого ухудшается эффективность консультации. Бывает, что ей удается сосредоточиться на речи клиента минут на 20, после чего ее внимание переключается на собственные мысли и переживания.

**Пример 2.** Психологу В. во время проведения консультативной практики не всегда удается наблюдать за своими чувствами со стороны, но не погружаться

в них. Вследствие этого его собственные чувства выходят на первый план, и он теряет контакт с чувствами клиента.

**Пример 3.** Психолог консультант А. не уделяет достаточного внимания телесным ощущениям, которые испытывает во время психологической сессии. Это может приводить к потере контакта с собственными чувствами и чувствами клиента, что в свою очередь может снижать эффективность консультации.

**Пример 4.** Психолог консультант Г. не всегда удается оставаться в настоящем моменте и сосредоточиться на том, что происходит в данный момент в консультационной комнате. Она может отвлекаться на свои мысли или воспоминания, что может приводить к потере контакта с клиентом и ухудшению эффективности консультации.

**Пример 5.** Психолог консультант Д. не всегда удается оставаться в рамках своей роли и не переносить свои собственные проблемы и переживания на клиента. Это может приводить к тому, что клиент начинает чувствовать себя неудобно или неуверенно, что может снижать эффективность консультации.

**Пример 6.** Психолог консультант А. часто забывает записывать важные детали из сессий и не может вспомнить их позже, что приводит к недостаточной информации для работы с клиентом.

**Пример 7.** Психолог консультант Г. часто отвлекается на свой телефон или компьютер во время сессии, что приводит к потере контакта с клиентом и снижению эффективности консультации.

**Пример 8.** Психолог консультант Д. часто не замечает невербальных сигналов клиента, таких как мимика и жесты, что может привести к неправильной интерпретации речи клиента и выстраиванию неточных консультативных гипотез.

Таким образом, **объектом** нашего исследования ресурсы внимания и осознанности в практике психологического консультирования.

### 1.1.2. РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ МЕДИТАТИВНЫХ ПРАКТИК В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Волна восточных практик, самой популярной из которых является медитация, захлестнула мир в 1970-х годах. В середине 1990-х, начале 2000-х наука обратила свое пристальное внимание на процесс медитации, его влияние на психическое здоровье и мозг человека, так как с каждым годом последователей этого течения становилось все больше. На сегодняшний день медитативные практики стали настолько популярными, что по предварительным подсчетам количество медитирующих во всем мире колеблется от 200 до 500 миллионов человек [How many people meditate...]. В 2020 году центр по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) сделал заявление, что медитация стала самой быстрорастущей тенденцией в области здравоохранения.

Крупное аналитическое агентство Data Bridge market research в 2020 году исследовало рынок медитации по следующим продуктам: программы медитации, центры йоги, приложения, веб-сайты, книги, онлайн-курсы, семинары. Результаты исследования позволили выдвинуть прогноз на рост рынка медитации с 2020 по 2027 гг. со среднегодовым темпом в 10,4 %. При таких высоких темпах к 2027 году рынок медитации достигнет объема в 9 млрд долларов США. На Северную Америку приходится самая большая часть роста рынка медитации [Meditation market...]. Можем сделать предположение, что такой рост рынка связан с повышенным уровнем стресса на работе, в личной жизни, с рассеянностью внимания, которое возникает при погружении человека в быстрорастущий информационный поток, где шквал информации крайне затрудняет концентрацию и удержание внимания на одном объекте продолжительное время.

В условиях, когда мир столкнулся с пандемией COVID-19, резкий рост популярности обрели мобильные приложения для медитации, позволяющие практиковать техники медитации, не выходя из дома, используя только инструкции и руководства из приложения. Тем самым мобильные приложения

заменили для людей гуру по медитации. 34% самых покупаемых приложений для здоровья в США - это приложения для медитации [Stewart]. Приложения для виртуальной медитации были установлены на 22% больше в 2020 году по сравнению с предыдущим годом.

По данным Airnow Data приложение Calm с января по июль 2021 года было загружено 9,6 млн. раз, что сделало его самым популярным приложением для виртуальной медитации в 2021 году, за ним следует Headspace с 5,2 миллионами загрузок и Meditopia, которое собрало 4,6 миллиона загрузок [Buchholz]. Данные приложения включают техники медитации для релаксации, улучшения внимания (медитация внимания) и осознанности (mindfulness), которые сопровождаются музыкой и руководством по дыханию в процессе техники.

Приложения также адаптированы и для российского рынка пользователей. А. Грегори и С. Чхеда в 2020 году провели исследование, в котором изучали подход поколения Z (люди, родившиеся в период с 1996 по 2010 год) к благополучию. По результатам исследования выяснилось, что 23% представителей поколения Z практикуют медитацию для заботы о своем физическом и психологическом благополучии. Также 39% людей, принадлежащих к поколению миллениалов (люди, родившиеся в период 1981 по 1996 год), потребляют контент в социальных сетях, связанный с медитацией, такой как анимационные видеоролики с успокаивающими звуковыми эффектами для концентрации на звуке и релаксации. Анимационные видеоролики, посвященные обучению детей медитации, были чрезвычайно популярны на YouTube во время пандемии.

Во многих школах Англии, США и Австралии ввели уроки медитативных практик для школьников. Правительство этих стран убеждено, что практика медитации позволит школьникам лучше концентрироваться на уроках, поможет уменьшить беспокойство и стресс. По статистке за 2017 год регулярно в школах США медитируют 7% учащихся [The Washington Times...]. В рамках эксперимента, который проводит британский центр исследования психического



здоровья в 370 школах Англии ввели урок медитации для школьников начальных и средних классов. На уроках медитации учащихся обучают медитации внимания, релаксации и дыхательным практикам с целью улучшения психического здоровья и повышения уровня концентрации в учебном процессе.

По данным за 2019 год в США насчитывается 2 450 студий или центров медитации и в основном это некоммерческие организации, которые тесно сотрудничают со студиями йоги. «Средний» центр медитации приносит около 269 000 долларов дохода в год, некоммерческие организации меньше - 165 000 долларов [How many people meditate...]. В России пока еще малоразвита практика отдельных студий для медитаций, обычно уроки медитации проводятся на базе йога-центров. По информации «2ГИС», по количеству филиалов йога-студий в российских городах-миллионниках на 2022 год первое место занимает Санкт-Петербург (326), Москва - на втором месте (324), Екатеринбург - на третьем (115), на четвертом - Новосибирск (92). В городе Тюмени, по данным на 2021 год, насчитывается 91 студия йоги. Очно обучиться и получить сертификат тренера по медитации можно в 4-х школах (Санкт-Петербург и Москва) и есть 5 школ, где можно получить сертификат тренера по медитации онлайн (сами организации располагаются на территории Сербии, Украины и США).

Опираясь на вышеперечисленную статистику и факты, мы можем говорить об **актуальности** медитации в современном обществе. Есть тенденция перехода медитативных практик в виртуальное пространство при помощи использования мобильных приложений, но это не уменьшает их практической пользы и значимости. Благодаря растущей популярности медитативных практик осознанности (mindfulness) и внимания, численность последователей медитации будет только расти.

### 1.1.3. ТРУДНОСТРИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА В РАБОТЕ С МЕДИТАТИВНЫМИ ПРАКТИКАМИ

За последние годы в нашем обществе значительно повысилась культура заботы о своем душевном состоянии. Многие осознают необходимость заниматься своим психическим здоровьем. В психологии есть много методов, помогающих работать со своими ресурсами, восстанавливать силы, регулировать свои эмоциональные состояния. Одним из таких методов является медитация. Медитация дает возможность уму передохнуть, расслабить тело, оставить тревожные и беспокоящие мысли за пределами практики, развить концентрацию и фокусировку на моменте «здесь и сейчас», что является очень полезным в работе на консультативной сессии.

В 2010 году было проведено исследование в университете Ватерлоо (Канада) относительно влияния медитативных практик на здоровье человека, где было выявлено, что после двух-трех месяцев регулярных медитаций пациенты наблюдали значительное улучшение самочувствия. Так, страдающие бессонницей отмечали, что проблема стала мучить их гораздо реже, люди с фобиями и паническими атаками признавались, что чувство страха и тревожности постепенно снижалось, и даже пациенты больные шизофренией чувствовали положительные изменения своего состояния [Christopher, Maris].

С. Лазар, нейробиолог из Гарварда, изучающая связь йоги и медитации с различными когнитивными и поведенческими функциями в 2005 году провела исследование о влиянии медитация на структуру головного мозга. Было установлено, что у медитирующих участки коры головного мозга, включая префронтальную кору, отвечающие за внимание, обработку сенсорной информации толще, чем у контрольной группы (не медитирующих). Также было доказано на 21 испытуемой женщине в возрасте 60 лет, что практика медитации на протяжении 8 лет и более компенсирует возрастное истончение коры головного мозга, что позволяет сохранять когнитивные функции [Meditation experience...]

П. Фуллон, доктор медицинских наук, преподаватель психологии в департаменте психиатрии Гарвардской медицинской школы говорит о медитации следующее: «...в связи с этим я пришел к убеждению, что величайшая ценность практики медитации для психотерапевта заключается в том, что она помогает нам развивать определенные качества ума, которые наиболее способствуют успешному консультированию. В практике медитации мы просто учимся снова и снова вступать в контакт с тем, что на самом деле перед нами. Мы вступаем в контакт не через формирование наших концепций и наше мышление, а через возвращение к тому, что наиболее верно в данный момент, не прибегая к нашим привычным методам, а позволяя себе замечать что-то уникальное, особенное» [Fullon, p. 1173].

На данный момент на рынке представлено множество программ и курсов, которые обучают техникам медитации для применения их в консультативном процессе. Перечислим некоторые из них: институт медитации и психотерапии (IMR) при поддержке отделения психотерапии Гарвардской медицинской школы предлагает сертифицированную 9-ти месячную программу для психологов по обучению медитации и применению ее на практике; школа позитивной психологии в США (штат Колорадо) предлагает обучение с получением сертификата учителя медитации и осознанности для психологов; в учебном центре «Mindfulness» в Сербии можно пройти профессиональный онлайн-курс медитации для коучей, психологов-консультантов и психотерапевтов; онлайн-платформа «Школа осознанности» разработала сертифицированную программу, которая состоит из 8-недельного курса медитации на основе когнитивной терапии. Курс предназначен для помощи в освоении и внедрении в клиентскую практику техник медитации психотерапевтами, психологами, коучами, инструкторами [Meditation market...]. Мы перечислили лишь некоторые образовательные ресурсы для освоения психологами-консультантами техник медитации. На практике их значительно больше.

Из вышеперечисленного мы можем сделать вывод, что психолог-консультант может обучиться практикам медитации как в онлайн-формате, так и очно и применять их в консультировании. Западный рынок образовательных программ по обучению медитации значительно более широк, нежели российский рынок. На данный момент на российском рынке мы можем наблюдать всего две сертифицированные программы для обучения техникам медитации психологов-консультантов, что, возможно, является проблемой, особенно для тех, кто хотел бы получить очное обучение.

В контексте развития внимания еще одна проблема состоит в том, что мы наблюдаем малое количество практик медитации для усиления внимания. Больше для развития осознанности. Медитации по развитию осознанности и внимания тесно связаны между собой, но тем не менее не являются одним и тем же. Было бы полезным установить баланс между этими техниками.

**Практическая значимость** в том, что медитативные практики в процессе консультирования могут использоваться как универсальный метод подресурсирования и развития внимания у психологов-консультантов. Тренинг медитации дает хорошие результаты на развитие состояния осознанности и внимательности, тренинг техник внимания повышает продуктивность и мощность внимания. Объединение их между собой требует специфической организации, позволяющей снизить эффекты интерференции навыков и обеспечить лучшую сочетаемость того и другого.

**Ожидаемые результаты работы, продукт** – описание возможностей разных видов тренингов развития внимания и осознанности и их сравнительная оценка, которая позволит психологам-консультантам более осмысленно выбирать тот из них, который точно соответствует профессиональным целям.

## 1.2. ИССЛЕДОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ВНИМАНИЕМ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

### 1.2.1. ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ

Советское психолого-педагогическое наследие, а также разработки последних десятилетий оставили нам в пользование внушительное количество методик, практик, техник на формирование свойств внимания. Наша задача заключается в том, чтобы исследовать существующие методы развития внимания, обсудить дискуссию в отношении методов формирования внимания.

Воспользовавшись поисковым сервисом «Google Академия» и напечатав запрос «развитие внимания у детей», можно обнаружить более 480 000 ссылок, тем временем на запрос «развитие внимания у взрослых» выходит 81 000 ссылок (по данным на 04.04.2022), некоторые из которых так или иначе связаны с темой развития внимания детей. Было бы полезным внести вклад в проблему развития внимания для взрослых, так как внимание является одним из самых ценных ресурсов цифровой эпохи. Вместе с тем, объем внимания – это ограниченный ресурс [Sichertman].

Внимание взрослых становится неустойчивым в эпоху цифровых технологий из-за большой информационной нагрузки. Удерживать концентрацию становится все сложнее. Средняя продолжительность произвольного внимания современного взрослого человека сократилась по сравнению с прошлым столетием. Внимание к деталям важно, так как оно помогает предотвращать ошибки и облегчает рабочую деятельность.

Наиболее классическими и распространенными методиками по развитию свойств внимания являются методики избирательности восприятия и внимания Хуго Мюнстерберга, таблицы Шульте, кольца Ландольта, упражнения на внимание, разработанные для спортсменов, психотехнические игры и т.д. Некоторые из методов, например, такие как кольца Ландольта или таблицы Шульте могут сочетать диагностическую и тренировочную функции.

Л.Ф. Барлачук описывает методику Хуго Мюнстерберга, как направленную на диагностику и развитие таких свойств внимания как

избирательность и концентрация. Задача методики в том, чтобы как можно быстрее считывать монолитный буквенный текст и находить в нем скрытые слова. Цель практикующего через тренировку внимания добиться результата в нахождении всех слов за одну практику. Преимущество методики Мюнстерберга в том, что она тренирует сразу два свойства внимания (избирательность и концентрацию), требует малых временных затрат, может использоваться практически для всех возрастных категории при условии, что для детей будут использоваться слова соразмерны возрастному периоду развития [Баралчук].

Корректирующие таблицы или кольца Ландольта, по мнению нескольких авторов (О.А. Будягиной, Л.В. Григорович и др.), являются больше диагностическим методом исследования произвольного внимания, который при регулярной практике можно превратить в практический инструмент развития внимания. Методика представляет из себя бланк с набором колец, с произвольным разрывом в разных местах. Практикующему необходимо находить и вычеркивать кольца строго с определённым разрывом. Результат оценивается по количеству пропущенных колец. Цель упражнения - свести в результате пропущенные кольца к минимуму. Методика колец Ландольта схожа по своей механике с таблицами Шульте, но имеет другое графическое воплощение.

Таблицы Шульте широко распространены как тренировочная и диагностическая методика. Это таблицы со случайно расположенными объектами (обычно числами или буквами), служащие для проверки и развития скорости нахождения этих объектов в определённом порядке. Упражнения с таблицами позволяют улучшить периферическое зрительное восприятие и концентрацию внимания. Разработаны первоначально как психодиагностическая проба для исследования свойств внимания немецким психиатром и психотерапевтом Вальтером Шульте, но сейчас используются и как тренировочный материал. Исследование, проводимое на 45 боксерах различной квалификации, которые три недели тренировали внимание по



методике таблиц Шульте, показало улучшение показателей их концентрации и объема внимания [Торохтун].

Таблицы Шульте также включают в тренировки на развитие когнитивных функций. В исследование, которое проводилось на 49 спортсменах молодого и среднего возраста, нуждающихся в коррекции когнитивных нарушений, использовали тренинг с применением таблиц Шульте. Было отмечено статистически значимое преимущество в восстановлении когнитивных функций с помощью использования таблиц. Результаты показали улучшения в устойчивости, объема, переключения, концентрации внимания и регуляторных функций [Марков].

Немалое количество методик было разработано авторами, занимавшимися развитием внимания у спортсменов. К.К. Марков и О.О. Николаева исследовали совершенствование внимания игроков в волейболе. Объем внимания в волейболе определяется количеством воспринятых объектов игроком. Для тренировки этого свойства внимания была разработана методика, которая включает в себя 8 упражнений, связанных с непрерывным наблюдением за одним неподвижным объектом сначала основным зрением, затем периферическим зрением. Далее с добавлением еще одного объекта для периодического кратковременного переноса зрения с первого на второй объект. В некоторых упражнениях добавляется дополнительная мысленная оценка тренируемым состояния объекта [Марков, Николаева]. Стоит отметить, что упражнения, включают в себя базовые принципы медитативных техник (непрерывное наблюдение, концентрация на одном объекте и т.п.), но дискуссия по этому поводу авторами не велась.

А. О. Савинкина исследовала влияние методов развития внимания на спортсменов, занимающихся конным спортом. Автором был предложен ряд упражнений, таких как безотрывное наблюдение за подвижными и неподвижными объектами с распределением внимания на несколько объектов или переключением внимания между ними, а также с удержанием объектов в области периферического зрения. Для развития объема внимания спортсменам

предлагалось запоминать и воспроизводить максимальное количество деталей изображения, предъявляемого на несколько секунд. После прохождения курса упражнений, выполняемых 3-4 раза в неделю на протяжении четырех месяцев, у спортсменов повысился уровень объема, распределения и переключаемости внимания [Савинкина].

В. Н. Цзенем и Ю.В. Паховым была разработана психотехническая игра «Карусель», направленная на повышения концентрации внимания, которая обрела широкую популярность в игровых видах спорта. Суть игры заключается в том, чтобы игроки разбились на две группы, одна – «концентрирующаяся», вторая – «мешающие». Игроки, которые будут концентрироваться, рассаживаются в круг и готовятся к полной концентрации внимания на задание. Задание может быть любое: заучивание стихов, решение задач или концентрация на мыслительном образе. Те, кто будут мешать, становятся напротив каждого из концентрирующихся. По команде ведущего, концентрирующие приступают к выполнению задачи, а мешающие стараются их отвлечь (в рамках, оговоренных ведущим до начала игры). По команде ведущего «мешающие» сдвигаются на одного человека так, чтобы каждый из них сменил свою «жертву», и игра продолжается. После нескольких кругов, ведущий останавливает «Карусель» [Цзен, Пахомов].

Как отмечает Т.Д. Полякова, психотехнические игры вызывают повышенную вовлеченность в процессе, вместе с тем являются эффективным инструментом развития произвольного внимания. Игры на внимания хорошо подойдут для групповых работ и организаций тренингов, но представляется невозможным использование игровых техник в индивидуальной работе [Полякова].

Еще один из возможных способов совершенствования свойств внимания — это компьютерная тренировка, описанная в исследовании К. Шамборн и др. Исследование проводилось на 45 женщинах от 60 до 65 лет с целью изучить влияние метода на улучшение когнитивных функций людей

пожилого возраста. Задача на тренировку свойств внимания заключалась в отслеживании на экране среди разных мелькающих изображений те, которые были обозначены перед началом испытания и помечены как «цель», например, дом, цветок, фонарь и т.д. Когда испытуемый отслеживал изображение-цель, ему было необходимо нажать на клавиатуре клавишу «enter», которая отражала команду «да, это цель». Участникам давалось указание реагировать быстро и точно, чтобы собрать как можно больше обозначенных изображений. По завершению тренировки определялся процент правильных ответов и среднее время отклика (секунды). Результаты исследования показали улучшение концентрации внимания у испытуемых после 3-х месячной компьютерной тренировки [Benefits of computer-based memory...].

В современной психологии проблемой развития внимания у детей дошкольного и школьного возрастов занимаются В.В. Перевертайлова, Е.И. Дьяченко, Е.Ю. Власова, С.В. Мхитарян и др. Для детей разработано множество методик и дидактических игр по развитию свойств внимания, например, методики «Перепутанные линии», методика «Шифровка», которая позволяет диагностировать уровень развития переключения и распределения внимания и др. Примерами игр на развитие объема произвольного внимания служат такие игры, как «Найди отличия», «Витрина магазина», «Что изменилось?». Игры «Скопируй», «Нанизывание бусинок» развивают концентрацию внимания. На совершенствование распределения внимания направлены такие игры, как «Смешанный лес», «Найди животное», «Запрещенный цвет», «Слушаю и считаю», «Четыре стихии» и др. [Черняевская]. Мы перечислили лишь небольшое количество методик и детских развивающих игр на развитие свойств внимания, на практике их намного больше.

Д.Г. Захарова разработала медитативное пособие, цветовой матричный стимулятор «Зеленая горошина» на основе медитативной техники для развития произвольного внимания и навыков саморегуляции у школьников. Пособие предназначено для проведения тренинга для школьников, в основе которого

лежат медитативные циклы. В исследовании медитативного пособия приняло участие 50 школьников в возрасте от 16 до 18 лет. Результаты показали улучшение произвольного внимания у экспериментальной группы на 30 %. Разработка тренинга на основе медитативного пособия является попыткой привлечения инструментов медитации в корректировке внимания. На данный момент техника разработана и апробирована только на школьниках, на взрослых исследования тренинга не проводились [Захарова].

Таким образом, в российской научной системе существует немалое количество практик и методик на формирование свойств внимания, изучив разнообразие и специфику которых мы выделили три особенности:

Во-первых, многие научно апробированные методики носят диагностический характер, но стимульный материал для диагностики вполне пригоден как тренажер по развитию внимания. Это является преимуществом, но, с другой стороны, представляет сложность для диагностики, так как люди могут быть натренированы под инструменты диагностики. Встает задача о создании новых методик диагностики.

Во-вторых, для взрослых техник и методик по формированию свойств внимания в разы меньше, чем для детей. Проблема улучшения свойств внимания изучается преимущественно в контексте детского развития, для школьников и дошкольников всех возрастов. Многие методики, изначально предназначенные для взрослых, например, кольца Ландольта, таблицы Шульте и т.д. адаптированы под детей. Детские дидактические, коррекционно-развивающие игры адаптировать для взрослых не представляется возможным, так как в основе лежит сюжет и механика игры для определенного возрастного периода. Взрослые люди также нуждаются в укреплении произвольного внимания, живя в эпоху цифровых технологий и интернета, остро сталкиваясь с информационным шквалом, который разрушает базовое свойство внимания – концентрацию. Компаниям по-прежнему необходимы сотрудники, способные сосредоточиться на длительный период рабочего времени. При устройстве на

многие должности HR специалисты просят кандидатов приходить тесты на внимание, что подтверждает важность этой психической функции в современном мире. Исходя из этого, мы считаем вопрос укрепления произвольного внимания у взрослых важным в наше время.

В-третьих, практически все методики не используют медитацию для своего исполнения, некоторые включают лишь ее элементы (медитативное пособие «Зеленая горошина»). Техники медитации могут стать инструментом развития внимания для взрослых.

Главным образом нам удалось исследовать существующие методы развития свойств внимания и провести дискуссию в отношении их особенностей.

### 1.2.2. ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ МЕДИТАЦИИ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Медитация – древнейшая восточная практика, которая в прошлом столетии начала обретать популярность в западном мире, но только в 70--90-х годах двадцатого века научное сообщество обратило на нее свой пристальный взор. Исследования в области медитации все еще находятся в зачаточном состоянии, но, несмотря на это, есть некоторые свидетельства влияния медитации на мозговую активность человека и, в частности, на когнитивные процессы. Наша задача заключается в том, чтобы оценить уровень исследований на предмет того, как медитация воздействует на процесс внимания. Также мы ставим задачу рассмотреть насколько хорошо в целом изучен вопрос внимания в медитативных практиках.

Процесс медитации представляет собой метод регулирования внимания и эмоциональных состояний, который включает в себя принцип управления вниманием на протяжении всей практики, а также способность не отвлекаться на раздражающие факторы. Есть группа авторов, которые рассматривают медитацию как способ умственной тренировки, где фокус внимания

направляется на объект в пространстве или внутрь медитирующего, например, на ощущения тела или на образ, удерживаемый в сознании.

Общий принцип всех существующих практик медитации состоит в том, чтобы осуществлять контроль над вниманием и стараться не допускать отвлечения на возникающие в процессе посторонние мысли образы, чувства, состояния. Способность контролировать внимание и регулировать эмоциональные состояния может быть развита с помощью регулярной практики [Functional neuroanatomy of meditation...].

Несмотря на то, что все медитативные практики объединяет общая цель – управление вниманием, существует множество различных техник медитации, отличающихся между собой по сложности, способу исполнения (активные или пассивные) и цели, например, одни призваны расслабить тело и ум, другие активно концентрировать внимание на объекте. Ряд практик обращают внимание на развитие осознанности или сострадания и безусловного принятия, осуществляя фокус внимания как на чувствах в теле, так и на мыслях.

Группа авторов (Б. Кан, Дж. Полич и А. Лутц) объединили все техники медитации по стилям в два класса: медитации сосредоточенного внимания (focus attention meditation - FAM) и медитации открытого мониторинга (open monitoring meditation - ОММ). Обе группы ставят перед собой задачу развития внимательности, но медитации сосредоточенного внимания делает акцент на *концентрации внимания*. Основа этих практик – сосредоточенное внимание только на чем-то одном, например, на дыхании, пламени свечи или чувстве. В то время как медитации открытого мониторинга вместо этого делает акцент на *открытой форме внимания*. Это означает, что медитирующий позволяет любому внутреннему или внешнему опыту, ощущениям и чувствам проявляться, но не реагировать и не концентрировать свое внимание на них, а лишь позволить им быть. Однако П. Седлмайер отмечает, что некоторые практики медитации включают в себя объединение двух этих стилей. Поскольку выделенные группы медитаций различаются по концентрации, А. Манна и М. Мерфи предполагают,



что они также приведут к различным результатам развития внимания в ходе практик.

О. Картер при изучении влияния медитации стиля FAM на концентрацию внимания у тибетских монахов обнаружил, что эта практика в сравнении с медитациями стиля ОММ замедляет процесс «мигания внимания» и снижает отвлекаемость, позволяет испытуемым удерживать концентрацию в течение более длительного периода времени. Исходя из полученных результатов, авторы предполагают, что регулярная практика медитаций стиля FAM улучшает концентрацию внимания, что приводит к усилению способности человека удерживать свое внимание на задаче в течение длительного времени [Meditation alters perceptual...].

А. Джа и соавторы исследовали опытных практиков медитации FAM и людей, не имеющих опыта в этом стиле медитации. Результаты исследования показали, что испытуемые с опытом демонстрировали улучшенные показатели по шкале системы контроля внимания (executive attention) по сравнению с людьми без опыта. Это говорит о том, что медитации стиля FAM способствуют развитию контроля над вниманием и его более успешное вовлечение и удержание в процессе деятельности. Также было обнаружено, что 8-недельная практика медитации сфокусированного внимания приводит к улучшению системы ориентировки внимания. Ориентировка внимания – это процесс перемещения фокуса внимания из текущего пространственного локуса и вовлечение его в новый локус. Авторы исследования склоняются к тому, что даже кратковременная практика медитации FAM может привести к усилению свойств внимания [Jha, Krompinger, Baime].

Е. Валинтайн и П. Свит исследовали влияние краткосрочных и долгосрочных практик медитации на концентрацию и устойчивость внимания. Испытуемых, ранее не имевших опыта медитации, разделили на две группы: одна занималась долгосрочной медитацией FAM и ОММ, вторая - краткосрочной медитацией. По окончании эксперимента у обеих групп

замерили устойчивость и концентрацию внимания с помощью теста Уилкинса (Wilkins counting test). Результаты показали улучшение показателей устойчивости и концентрации внимания в обеих группах по сравнению с контрольной группой – немедитирующими. Также было обнаружено, что группа, медитирующая длительный период, показала лучшие результаты по шкале устойчивости внимания по сравнению с группой краткосрочной медитации. Полученные данные говорят о том, что долговременная медитация улучшает качество и продолжительность устойчивости внимания [Valentine, Sweet].

В другом исследовании, которое изучало влияние краткосрочных медитаций стиля FАМ, были получены данные об улучшении внимания руководителей крупных коммерческих организаций. С испытуемыми провели пятидневный тренинг с использованием медитаций FАМ, в начале и в завершение которого замеры показателей внимания посредством теста сети внимания (Attentional Network Test). Показатели второго замера, который провели после пятидневного тренинга, статистически значимо отличались от показателей первичного замера. Авторы предполагают, что даже краткосрочная интенсивная медитация стиля FАМ положительно влияет на развитие внимания [Chiesa, Serretti].

Д. Чен и М. Вуллкот в своем исследовании получили данные о том, что опыт медитации связан со способностью практикующего справляться с автоматическими реакциями в пользу желаемой реакции, предполагая, что медитация повышает эффективность исполнительного внимания. Любопытным результатом этого исследования было то, что именно количество времени, проводимое в медитации каждый день, влияет на повышенные результаты в цветовом тесте Струпа, при помощи которого проводили замеры у испытуемых, а не на общее количество часов, проведенных в медитации в целом [Chan, Woollacott].

Ввиду того, что процесс медитации – это всегда субъективное переживание, исследователи сталкиваются с такими трудностями, как внутренний опыт медитирующего, который существенно влияет на результаты. Именно поэтому, важно давать участникам экспериментов четкие инструкции, методики, объясняя трудности, с которыми может столкнуться медитирующий.

Итак, достижения исследований, изучающих влияние медитации на внимание, показывают, что медитация сконцентрированного внимания (FAM) замедляет процесс «мигания внимания», помогает снижать отвлекаемость, улучшает концентрацию, контроль и устойчивость внимания, а также повышает эффективность исполнительного внимания. Также имеются результаты исследований о позитивном влиянии краткосрочных практик медитаций стиля FAM на развитие внимания. Длительная практика медитации, по-видимому, приводит к структурным изменениям во всем мозге и эффективнее улучшают устойчивость и контроль внимания. Опираясь на эти результаты, в нашей работе мы будем использовать медитации стиля FAM для проверки наших гипотез.

Таким образом, вопрос внимания в медитативном процессе достаточно широко изучен авторами западной школы. Но нам удалось выявить ряд моментов, которые нуждаются в дополнительных исследованиях и дискуссии. Во-первых, в отечественной школе отсутствуют эмпирические исследования в области влияния медитации на структурные изменения мозга, когнитивные функции и, в частности, внимание. Во-вторых, нет данных о сравнении влияния медитации на внимание с другими психологическими техниками и методиками развития внимания.

### 1.2.3. ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВНИМАНИЯ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ

Х. Струпп указывал на такие черты хорошего консультанта: сердечность, теплота, внимание, умение выслушать, мудрость. С.В. Монахов и С.Г. Иванов

определяют профессионально важные качества как индивидуальные качества субъекта деятельности, влияющие на эффективность и успешность ее освоения.

Е.А. Климовым профессионализм понимается не просто как некий высший уровень знаний, умений и результатов человека в данной области деятельности, а как определенная системная организация сознания, психики человека. По мнению автора, профессия психолога-консультанта требует творческого склада ума, способности ясно представлять, моделировать варианты возможных последствий действий людей, возможных исходов их конфликтов, противостояний или объединений. Для представителей данной профессии требуется постоянное совершенствование своих знаний и навыков, стремление «идти в ногу» с быстротекущими процессами социального движения; требуется огромная выдержка; требуется умение строго соотносить свое поведение, обращенное к людям, с моральными и юридическими нормами [Климов].

Н.В. Бачманова и Н.А. Стафурина провели опрос ученых-психологов, которые высказались о существовании специальных психологических способностей и их влиянии на успех профессиональной деятельности. В наборе личностных качеств, необходимых психологу-консультанту, отчетливо выделилась способность, которую авторы условно называли «талантом общения». По своей структуре он является сложным комплексом и состоит из целого ряда особенностей личности, которые условно сгруппированы в пять блоков качеств:

1. Способность к полному и правильному восприятию объекта, наблюдательность, быстрая ориентация в ситуации, способность к образному качественному анализу.

2. Эмпатия и способность к эмоциональной реакции на другого человека, умение понимать и чувствовать его состояние.

3. Способность к адекватной оценке ситуации и выбору оптимальных действий в соответствии с целями консультирования.

4. Коммуникабельность, умение налаживать контакт и поддерживать диалог с клиентом, способность к эффективному общению.

5. Психологическая устойчивость, способность сохранять эмоциональную стабильность и не допускать переноса своих личных проблем на работу с клиентом [Бачманов, Стафурина].

Кроме того, психолог-консультант должен обладать знаниями и навыками в области психологии, иметь опыт работы с клиентами и постоянно совершенствовать свои профессиональные навыки.

В своей статье Е.В. Сидоренко и Н.Ю. Хрящева рассматривают некоторые из общих личностных и профессиональных качеств психолога, без формирования которых, по их мнению, невозможна эффективная психологическая деятельность. В качестве этих свойств личности психолога авторы выделяют *психологическую наблюдательность (сюда же можно отнести и внимание)*, психологическое мышление, самообладание, умение слушать, эмпатию и креативность. Кроме того, авторы отмечают важность наличия у психолога определенных профессиональных качеств, таких как знание и умение применять различные методы психологической диагностики и коррекции, умение работать с разными возрастными группами, знание основных направлений и подходов в психологии, а также умение работать в команде и соблюдать этические принципы профессиональной деятельности.

В целом, психолог-консультант должен быть высококвалифицированным специалистом, который способен помочь клиенту решить его проблемы и достичь желаемых результатов. Для этого необходимо обладать определенными личностными и профессиональными качествами, постоянно совершенствовать свои знания и навыки, а также соблюдать этические принципы своей профессии.

Р. Мэй перечисляет такие качества, как умение привлекать людей к себе, умение чувствовать себя свободно в любом обществе, способность к эмпатии и прочие внешние атрибуты обаяния. Качества, приведенные выше, на наш взгляд,

важны, но не достаточны, так как нам кажется, что у психолога должно быть больше ПВК для работы с клиентом.

По мнению В.Л. Бозаджиева, ПВК состоит из следующих критериев: безусловного принятия клиента; *концентрации на его жизненной ситуации*, ориентации на его нормы и ценности; различения личных и профессиональных отношений; взаимодействия консультанта и клиента; конфиденциальности, соблюдения этических норм; эмпатического понимания.

В исследовании А.С. Сиротюк изучались профессионально-важные качества психолога-консультанта, влияющие на профессиональную деятельность, участниками которого были 43 психолога-консультанта. Было выявлено, что четвертым по значимости показателем в модели ПВК (первые три: психокоррекционные умения, уровень саморегуляции, конструктивная направленность мотивов профессиональной деятельности) являются коммуникативно-характерологические тенденции личности, которые включают способность к взаимопомощи, общительность, доброжелательность и внимательность. Присутствие в модели ПВК психолога такого качества как внимательность, позволяет ему выстроить субъект-субъектные взаимоотношения с клиентом (внимательность как эмпатия, как понимание) [Сиротюк].

Р. Кочюнас употребляет бытовые понятия при определении ПВК психолога: «открытый», «теплый», «*внимательный*», «искренний», «гибкий», «терпимый».

А.А. Бодалев отмечает, что важным ПВК для психолога-консультанта является наблюдательность, как способность замечать во внешнем облике, в речи и поведении клиента такие особенности, которые могут им не осознаваться, но быть ответом на его запрос или проблему. То есть, фактически он говорит о внимательности, как важном качестве для обнаружения и идентификации неочевидных процессов (свойств).



Таким образом, основываясь на анализе исследований профессионально важных качеств психологов-консультантов, можно предположить необходимость развития личности профессионалов данной области в трех основных сферах:

1. *Когнитивная сфера* – развитие познавательных способностей, включая мышление, восприятие, внимание, память и т.д. Психолог-консультант должен иметь хорошее понимание процессов мышления и восприятия, чтобы помочь клиенту осознать свои мысли и чувства. Кроме того, психолог-консультант должен уметь анализировать информацию, полученную от клиента, и принимать решения на основе этой информации. Он должен также уметь обучать клиента различным стратегиям решения проблем и улучшения качества жизни.

2. *Эмоционально-волевая сфера* – способность управлять своими эмоциями и волей, а также помогать клиенту развивать эти качества. Психолог-консультант должен уметь контролировать свои эмоции и не позволять им влиять на процесс консультирования. Он должен также уметь понимать и уважать эмоции клиента, помогать ему выражать их и находить способы справиться с ними. Важно уметь создавать доверительную атмосферу, чтобы клиент чувствовал себя комфортно и мог открыто говорить о своих проблемах.

3. *Сфера межличностного взаимодействия* – способность эффективно общаться с клиентами, устанавливать доверительные отношения и помогать им решать проблемы. Психолог-консультант должен уметь слушать клиента, проявлять эмпатию и сочувствие, не осуждать его и не навязывать свою точку зрения. Он должен быть готов к тому, что клиент может выразить свои эмоции и переживания и уметь справиться с этими ситуациями. Важно также уметь давать обратную связь клиенту, помогать ему осознавать свои мысли и чувства, а также находить решения проблем. Психолог-консультант должен уметь работать в команде с другими специалистами, если это необходимо.

Таким образом, внимание как сквозной процесс, необходимо для каждой из представленных сфер. Развитие внимание как когнитивной функции; развитие внимания как способности наблюдения за эмоционально-волевой сферой; развитие внимания как характеристики слушания и наблюдения в межличностном взаимодействии. Внимательность достаточно часто упоминают, но могут соотносить ее с наблюдательностью, концентрации на проблеме и речи клиента, что является синонимами к этому процессу. Тем не менее внимательность консультанта не занимает центральное место в ПВК, но и не периферийное, а скорее что-то среднее.

### 1.3. ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОГО КАЧЕСТВА

#### 1.3.1. ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

Внимательность является неотъемлемой частью эмпатии, которая определяет способность понимать и воспринимать чувства и эмоции клиента. Психолог-консультант, проявляющий внимательность, способен установить доверительные отношения с клиентом, что очень важно для успешной работы. Он может слушать и услышать клиента, понимать его проблемы и потребности, учитывать его индивидуальные особенности и настроение.

Кроме того, внимательность позволяет психологу-консультанту улавливать нюансы поведения и речи клиента, что помогает ему анализировать информацию и принимать обоснованные решения. Важно отметить, что внимательность не ограничивается только наличием физического контакта с клиентом. Она также проявляется в умении слушать и услышать клиента, даже когда он не говорит всего откровенно.

А.А. Ухтомский, М.В. Картавенко, В.П. Зинченко и др. выделяли внимательность как одно из самых ценных качеств психолога-консультанта как

способность проявлять понимание, заинтересованность, эмпатию по отношению к клиенту. И внимательность, как психическая функция, а именно его разновидность – произвольное внимание. Мы рассмотрим внимательность с точки зрения необходимого качества для психолога-консультанта, формирующего его ценные ПВК.

Рабочим инструментом психолога является он сам, то есть его личностные и психические качества. Личностные психические инструменты психолога А.А. Ухтомский называет «органами» психолога: «органами может быть всякое временное сочетание сил, способное осуществить определенное достижение» [Ухтомский]. Он говорит, что эти органы состоят из качеств личности, таких как эмпатия, терпение, внимание, умение слушать и понимать, а также психических процессов, таких как воображение, мышление, восприятие и память. Все эти инструменты помогают психологу работать с клиентом, находить решения для его проблем и помогать ему достичь желаемых результатов.

Однако, как отмечает Ухтомский, эти инструменты не являются статичными и постоянными. Они могут изменяться и развиваться в зависимости от опыта работы, обучения и личностного роста психолога. Поэтому важно постоянно совершенствовать свои личностные и психические качества, чтобы быть более эффективным в своей работе.

Такой подход встречается в работах таких отечественных психологов, как А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, В.П. Зинченко, Ф.Е. Василюк, Б.С. Братусь, А.Г. Асмолов и др. Ф.Е. Василюк, описывая волю и внимание, определяет их через категорию *психологический «орган»*: «Психологическим «органом», проводящим замысел сквозь неизбежные трудности и сложности мира, является воля и внимание» [Василюк, 2007].

Б.С. Братусь считает, что переход от категории «психологическое орудие» к категории «психологический орган» обоснован и связан с превращением внутренних средств труда в самостоятельные образования, направленные как на внешний, так и на внутренний мир человека. Это означает, что психологические

инструменты не просто используются для решения задач, но и становятся частью личности и внутреннего мира психолога. Они помогают психологу не только работать с клиентами, но и лучше понимать себя и свои реакции на окружающую среду. При этом, как отмечает Братусь, психологический орган не может быть создан искусственно или приобретен в результате формального обучения. Он формируется в процессе жизненного опыта, самоанализа и личностного роста психолога [Братусь].

В связи с этим встает вопрос о том, что следует отнести к «психическим органам». Анализ профессиональной деятельности психолога, проведенный в работе М.В. Картавенко выделяет некоторые из них: *эмпатия, произвольное внимание, воля, рефлексия*. Они произвольны, формируются в онтогенезе на основе нескольких более простых психических функций, целостны. По мнению автора, выделенный набор «психических органов» пока что приблизителен и условен, но позволяет решить несколько задач: во-первых, рассматривать содержание сознания не как набор разнородных психических процессов и состояний, а как систему функциональных блоков; во-вторых, установить возможность построения техник и процедур для целенаправленного формирования выделенных органов и произвольной работы с ними для улучшения качества профессиональной работы психолога-консультанта [Картавенко].

Так, оценка и развитие ПВК психолога может осуществляться не только через владение методиками, техниками и знания классической психологической теоретической базы, но и через его личные психические «органы», важным из которых является внимание. Например, развитие профессионального внимания психолога дает возможность эффективнее различать такие схожие процессы, как эмпатия, симпатия, сопереживание, конгруэнтность как терминологически, так и на практике.

Графически М.В. Картавенко представила модель требований к качествам психолога консультанта следующим образом (рис. 1).



Рис. 1. Модель требований к психологу-консультанту М.В. Картавенко

Представленная схема иллюстрирует приближенное видение на проблему ПВК психолога. Мотивом ее появления является забота о качестве развития профессионально важных качеств психолога-консультанта и поиск моделей, в рамках которых можно получать эффективные улучшения в образовании психологов.

Таким образом, внимание является одним из ключевых психических органов психолога-консультанта. Оно позволяет ему проявлять эмпатию, слушать клиента, улавливать нюансы его поведения и речи, анализировать информацию и принимать обоснованные решения. Внимательность также способствует развитию эффективной коммуникации между консультантом и клиентом, что является основой успешной психологической помощи. Поэтому внимательность является необходимым качеством для формирования ценных ПВК психолога-консультанта.

### 1.3.2. КОМПОНЕНТЫ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ, МОДЕЛЬ

Внимательность в общении является одним из аттрактивных качеств человека, в то время как у психолога-консультанта, как мы обсудили в предыдущем параграфе, внимательность является необходимым условием осуществления профессиональной деятельности. Опираясь на определение

Н.Ф. Добрынина о том, что внимание – это сквозной процесс, который обеспечивает функционирование когнитивной, эмоциональной, мотивационной, волевой, двигательной и других сфер психической жизни человека, позволяет нам выдвинуть предположение, что внимательность является многокомпонентным процессом [Добрынин, с. 51]. Например, описывая внимание как заинтересованность, мы прибегаем к мотивационной сфере, а внимание как эмпатию (сочувствие) – к эмоциональной сфере. Наша задача представить модель внимательности как многокомпонентный процесс. Мы будем рассматривать внимание как заинтересовать (мотивацию), как эмпатию (сочувствие), как ресурс (энергию), как бессознательный радар и как осознанность.

***Внимание как заинтересованность (интерес, мотивация)***

Углубленное изучение многочисленных определений интереса, данных различными авторами (С.А. Ананьевым, С.Л. Рубинштейном, И.Н. Низамовым, В.С. Мерлин и др.) позволяет выделить схожесть в единых взглядах о том, что он включает *непроизвольное и произвольное внимание*.

Опираясь на концепцию профессиональных интересов С.П. Крягжде, который описывает три уровня профессионального интереса: интерес потребителя, интерес деятеля и сам профессиональный интерес, мы видим, что для каждого уровня характерно наличие определенного вида внимания. Для уровня потребительского (созерцательного) интереса, характерен непроизвольный вид внимания. Для более высокого уровня интереса деятеля — характерно уже переплетение непроизвольного, произвольного и слепопроизвольного внимания. Физиологическую основу такого внимания можно было бы представить как лейтмотив в теории внимания А.А. Ухтомского. Для высшего уровня – собственно профессионального интереса характерны: большая интенсивность внимания, волевых усилий и эмоциональных переживаний, чем в уровне интереса деятеля, потому как возникает осознанное намерение – совершить деятельность в профессиональном ключе, что

совершенно естественно предполагает большую вовлеченность и интенсивность представленных процессов [Крягжде].

Так как деятельность психолога-консультанта можно отнести к уровню профессионального интереса, его личностный инструментарий предполагает способность к высокой интенсивности внимания и эмоциональных переживаний. Идя по пути профессионального интереса, появляется возможность к развитию, совершенствованию внимания, что даже может происходить неосознанно, в процессе самой деятельности консультанта.

### ***Внимание как эмпатия***

Ф.Е. Василюк обозначает эмпатию психолога в процессе консультирования позицией «сопереживающего зеркала» [Василюк, 1988]. Эмпатия может проявляться как некое *привлечение внимания* к эмоции, состоянию другого человека и необходимость реагирования на него. Психолог лишь замечает состояние, переживаемое клиентом, для этого вовлекая свое внимание в процессе консультирования к чувствам клиента. Указывает на их смысл, давая возможность его более полному, глубокому проживанию.

Психолог-консультант реализует эмпатию при помощи двух основных способов – активное слушание и отражение чувств. Оба способа предполагают активную демонстрацию *внимания* в процессе беседы с клиентом, но роль внимания выражается не в концентрации, а в вовлеченности в чувства и состояния клиента посредством эмпатии. Эмпатическое отражение эмоционального переживания клиента, по Ф.Е. Василюку, позволяет перевести «внимание человека с внешних сторон обсуждаемой проблемы на его внутренние состояния» [Василюк, 2007, с. 11].

Таким образом, эмпатию в процессе психологического консультирования можно рассмотреть с точки зрения целенаправленного, произвольного действия, которое воспроизводит внимание, включенность консультанта к актуальному переживанию клиента.

### ***Внимание как ресурс***

Д. Канеман сравнивал ресурс внимания с энергетическим ресурсом. Согласно его *ресурсной модели внимания*, существует общий предел ресурсов человека при выполнении интеллектуальной деятельности, что предполагает ограниченность использования внимания в некоторый момент времени. Д. Канеман делает акцент на том, что разные виды деятельности требуют неравноценный объем внимания, например, при решении элементарной задачи затрачивается небольшой ресурс внимания, а при трудной – ресурсов внимания требуется в значительной степени больше. В ситуации, когда ресурс внимания истощен, качество деятельности начинает ухудшаться либо вовсе прекращается. Другой важный аспект теории ресурсной модели заключается в том, что человек способен распределять ресурс внимания между несколькими задачами [Канеман].

Внимание как энергетический ресурс служит неким психологическим «инструментом», который расширяет возможности деятельности психолога. В случае снижения личностных ресурсов срабатывает механизм нисходящей спирали потерь. Для того чтобы избежать спирали потерь, С. Хобфолл предлагает воспользоваться «распаковкой» личностных ресурсов, которая приведет к восхождению по спирали и противостоит нисходящей воронке [Хобфолл]. Медитация может служить универсальным инструментом ресурсирования и «распаковки», о которой пишет Хобфолл.

### ***Внимание как бессознательный радар***

Исследователи в области когнитивных наук М. Ротбарт и М. Позенер отмечают, что именно внимание формирует процессы, которые лежат в основе восприятия нашего мира и произвольного контроля над нашими мыслями и чувствами. А Э. Трисман пишет, что «то, что мы видим, определяется тем, куда мы направляем свое внимание» [Трисман, с. 312]. То есть внимание может служить бессознательном радаром того, куда мы направим наш фокус.



Любопытно исследование, проведенное А. Дийкстергюйсом, в котором испытуемым предлагалось сделать выбор из нескольких альтернативных вариантов, при этом одним испытуемым дали время на размышление и концентрацию на выборе перед принятием решения, а других испытуемых отвлекали задачей перед принятием решения, тем самым, не позволяя сосредоточить внимание на выборе. Результаты исследования показали, что группа, которую отвлекали задачей с целью принятия бессознательного решения, справилась с задачей выбора лучше, чем группа, которой дали время на размышление и концентрацию.

Э. Дийкстергюйс предположил, что при отвлечении внимания от основной задачи вся необходимая, важная информация о выборе суммируется при помощи бессознательного мышления, взвешивается и поляризуется, поэтому неэффективные альтернативы оцениваются хуже, а эффективные – лучше. То есть внимание не напрямую направляется (фокусируется) на принятие решения, а является неким бессознательным радаром в сквозном процессе с мышлением [Dijksterhuis, Nordgren].

***Внимание в осознанности (как черта когнитивно-личностного стиля)***

*Осознанность как когнитивный контроль.* Осознанность (Mindfulness) рассматривается как многокомпонентная референция организации психической деятельности личности (черта когнитивно-личностного стиля), основывающаяся на *контроле внимания* и сокращении мыслительного и эмоционального автоматизма и характеризующаяся вовлечением в текущие психические и физиологические процессы [Юмартова, Гришина; Пуговкина, Шильникова].

Долгое время понятие осознанности как черты личности не рассматривалось. Но с распространением медитации в специализированных психотерапевтических программах, например, таких как МВСТ (Когнитивная терапия на основе осознанности) или MBSR (программа по снижению стресса на основе осознанности), возникла потребность на определение факторов, которые

бы наиболее точно и полно характеризовали основу конструкта осознанности, с целью изучения действенности таких программ.

R. Baer и коллеги определили двухфакторную модель осознанности. Одна часть модели включает *саморегуляцию внимания и его сосредоточение* на непосредственном опыте, позволяя улучшенное диагностирование психических явлений (mental events) в текущем моменте времени. Вторая часть охватывает особое отношение к субъектному опыту, опирающемуся на любознательность, открытость и принятие [Using self-report assessment...].

В исследовании R. Baer продемонстрирован анализ нескольких вариативных методов исследования осознанности. Следствием данного анализа было создание комплексного пятифакторного опросника осознанности, который по мнению многих исследователей считается наиболее эффективным в вопросе оценки осознанности как черты когнитивно-личностного стиля. Опросник включает в себя следующие факторы, описывающие конструкт осознанности:

1) описание: называние, умение заметить и вербализировать свои эмоции, ощущения, мысли. («Я легко подбираю слова для описания своих чувств»);

2) безоценочность: к чувствам, состояниям, мыслям, опыту. («Я сужу о том, хороши или плохи мои мысли»);

3) нереагирование: на внутренние стимулы. («Я наблюдаю за своими чувствами, не погружаясь в них»);

4) осознанность действий: концентрация, сосредоточенность на деятельности. («Когда я делаю что-нибудь, я думаю о чем-то другом и легко отвлекаюсь»);

5) наблюдение: направление внимания на чувства, мысли, состояния, ощущения. («Я обращаю внимание на еле заметные ощущения, например, чувствую дуновение ветра в волосах и тепло от солнечных лучей на моем лице»)

[Construct validity of the fivefacet...].

Из описанных факторов нас более всего интересует осознанность действий и наблюдение, так как они тесно связаны с вниманием, в первом случае направленным на действия, во втором - на чувства, мысли, состояния, ощущения.

Во многом возможность *осознавать и быть внимательным* к тому, что происходит в настоящий момент, свойственна всем людям. Но уровень осознанности может сильно различаться у отдельно взятого человека – от достаточно высокого внимания, ясности и чувствительности к происходящему до крайне низкого уровня, характеризующегося автоматизмом действий, неосознанным выражением чувств и эмоций к происходящему. Это значит, что уровень и свойства осознанности в каждом отдельном индивиде могут подлежать коррекции, в том числе с помощью практики техник медитации осознанности (*mindfulness*).

Таким образом мы рассмотрели внимание с точки зрения модели многокомпонентного процесса, которые включает эмпатию, интерес (мотивацию), внутренний радар и осознанность. Все из перечисленных компонентов могут являться опорой психолога-консультанта для решения различного рода задач профессиональной деятельности.

### 1.3.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИТАЦИИ В ТРЕНИНГАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВНИМАНИЯ

Д. Гоулман пишет: «Внимание работает по тому же принципу, что и мышца: если его не нагружать, оно ослабевает, а если тренировать – то укрепляется» [Гоулман, с. 215]. Одним из инструментов тренировки внимания, как мы обсуждали ранее, является медитация. Наша задача представить обзор того, что уже есть в тренингах профессионального внимания и как в них используют медитацию. А также осуществить модификацию медитативных приемов под задачи исследования.

Зарубежный опыт показал успешное применение медитативных техник в формировании профессионального внимания. Ярким примером служит

тренинговая программа «Поиск внутри себя» (Search Inside Yourself), разработанная сотрудником института корпоративного образования Google Чэд-Менг Тан. В основу программы были заложены техники медитации осознанности (Mindfulness) и MBSR (программа по снижению стресса на основе осознанности) Джона Кабат-Зинна. Тренинговая программа помогала сотрудникам развить навык внимательности, осознанности и эмпатии. После трех лет практики «SIU», исследования корпоративного института Google показали, что у участников на 10% снизился уровень стресса, на 28% увеличилась *концентрация внимания* и на 21% увеличился уровень саморегуляции в стрессовых ситуациях [Search Inside Yourself...].

Среди отечественного опыта также есть успешный пример внедрения практик медитации для развития профессионального внимания у сотрудников Сбербанка на основе «Дирекции по развитию корпоративной культуры». В 2020 году компания внедрила 6-недельную программу на основе медитации осознанности (Mindfulness) с целью повысить у сотрудников внимательность к собственным чувствам, научиться контролировать эмоциональные переживания и снизить уровень тревожности. Результаты программы показали, что сотрудники стали легче и продолжительнее концентрироваться на рабочих задачах, повысилась личная эффективность и уровень энергии.

Стоит отметить ряд исследований, в которых рассматривалось влияние *краткосрочных тренингов медитации* на развитие профессионального внимания. Одним из таковых является исследование К. Menezes и коллег, в котором оценивались возможности шестинедельного тренинга медитации сфокусированного внимания (Focus attention meditation) на развитие произвольного внимания и регуляцию эмоций. Выборка состояла из 104 студентов психологического направления Федерального университета РиуГранди-ду-Сул (Бразилия), которые практиковали медитацию 4 дня в неделю по 30 минут на протяжении шести недель. Результаты показали, что медитирующие студенты демонстрировали меньшее эмоциональное

возбуждение на негативные факторы. Кроме того, только у тех, кто медитировал, наблюдалось значительное снижение состояния тревожности, а также повышение концентрации внимания. Важным является, что частота практики медитации предсказывала уменьшение эмоциональных реакций, вызванных негативными стимулами [Menezes, Paula, Buratto].

Медитативные приемы получили свое широкое распространение в программах, реализующих терапевтический потенциал, таких как *«Снижение стресса на основе осознанности»* (MBSR) и *«Когнитивная терапия на основе осознанности»* (MBCT). В основе MBSR лежит систематический, интенсивный тренинг с использованием медитации осознанности, цель которого развить в участнике способность чутко относиться к самому себе, улучшить свои когнитивные способности и жить более здоровой жизнью. Когнитивная терапия на основе осознанности (MBCT) была разработана с целью лечения и профилактики клинической депрессии. Эмпирические исследования показали, что программа способна снизить риск повторения депрессии на 50%, в том числе у пациентов, которые ранее пережили три или более эпизода депрессии [Kabat-Zinn].

Ряд научных исследований показывают психологические преимущества, связанные с тренировкой внимания по программе MBCT и MBSR, включая снижение когнитивной реактивности и улучшение концентрации внимания. Помимо прочего, эмпирически доказана эффективность программ в уменьшении симптомов стресса, тревоги и депрессии, улучшении физического и психологического самочувствия участников.

Программы MBCT и MBSR на протяжении 30 лет показывают свою эффективность в улучшении когнитивных функций участников. Стоит более детально рассмотреть их методические приемы.

### ***Медитация «Сканирование тела»***

Сканирование тела — это медитация осознанности, выполняемая в положении лежа на спине или сидя. Мы начинаем с переноса внимания на

дыхание. Затем мы используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это, допускается медитировать с открытыми глазами [Kabat-Zinn, p. 114]

Для того чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

Протокол для программ МВСТ и МBSR использует 40-минутную версию сканирования тела.

Вопросы для обсуждения после практики (рабочий лист медитации «Сканирование тела»).

1. Что вы заметили в своем теле и ощущениях, которые вы испытали?
2. Были ли какие-то особенно сильные, неприятные или болезненные ощущения, привлекавшие ваше внимание, и если да, то как вы на них реагировали? (Смогли ли вы просто признать их присутствие? Было ли трудно их отпустить? Что-нибудь еще?)
3. Что вы заметили в своих мыслях и что происходило у вас в голове?
4. Когда разум блуждал, о чем вы думали?
5. Что вы сделали, когда заметили, что ваш разум блуждает? (Вы критиковали себя? Похвалили себя за то, что заметили? Признали это и перенаправили свое внимание туда, куда вы хотели? Вам трудно отпустить мысли? Что-нибудь еще?)

6. Опишите любые чувства или эмоции, возникшие во время медитации. Соответствовали ли они какой-либо конкретной части вашего тела?

7. Что вы сделали, когда осознали эти чувства? Насколько хорошо вы были способны просто наблюдать за ними и позволять им быть, не реагируя на них.

8. Что вы узнали (о себе, своем теле, своих мыслях, своих чувствах и эмоциях или о чем-то еще) из этой медитации? [Kabat-Zinn, p. 201].

### *Медитация в положении сидя (sitting meditation)*

Необходимо сесть в удобное сидячее положение, в идеале с прямой спиной, свободной от спинки стула. По готовности можно либо закрыть глаза, либо сосредоточиться на точке перед собой. Обращаем внимание, как дышит ваше тело. Дышим естественно. Не изменяем свое дыхание. Необходимо почувствовать, как воздух входит в тело и выходит из него. Далее мы наблюдаем, получается ли отбросить все мысли и оставаться сосредоточенным на своем дыхании. Каждый раз, когда обнаруживается, что внимание переключилось на что-то другое, его требуется перенаправить обратно на дыхание. По протоколу МВСТ, длительность выполнения практики от 10 до 30 минут.

Медитация в положении сидя относится к классификации медитаций сфокусированного внимания (Focus Attention Meditation) и направлена на развитие концентрации и объёма внимания.

Протоколы МВСТ или MBSR включает от 40 минут до 60 минут медитаций, практик и упражнений осознанности в день. Такой объем может пугать неподготовленных участников и является самым большим препятствием для прохождения программ, по мнению самых организаторов. Поскольку очень многим людям трудно уделять столько времени программе, был проведен ряд исследований по влиянию краткосрочных тренингов MBSR и MBST (от 7 дней) на улучшение внимания и адаптивность к решению трудных задач, которые также показали позитивную динамику участников [Chiesa, Serretti].

Исходя из длительности медитативных практик, мы адаптируем протокол MBST с заменой более длительных медитаций более короткими (20 минут вместо 40 указанных), а также включим групповое обсуждение после выполнения практик.

Таким образом, опираясь на теоретически и эмпирически доказанную эффективность программ MBSR и MBST в улучшении когнитивных функций, в том числе внимания, мы возьмем их методические приемы за основу тренинга и будем в большей степени обращать внимание на них.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

В первой главе этой работы в результате анализа приемов, спонтанно или намеренно используемых в психотехнических целях, был выделен объект нашего исследования – практики медитации, которые могут быть использованы в качестве инструмента развития внимания.

Была обоснована проблема данного исследования, согласно которой возможность развития внимания со значимыми изменениями в формате интегративного тренинга, сочетающего медитацию и техники на развитие внимания, еще не была достаточно изучена. До того, как будет проведена работа по определению эффективности тренинга с использованием медитации, психологи-консультанты не могут эффективно воспользоваться наработками западных коллег в этой области.

Обзор литературы по теме использования медитации для развития внимания показал, что на Западе уже существуют исследования медитации, которые говорят о действенности этой техники как инструмента способного решать ряд задач, характерных для психологов-консультантов и психотерапевтов. По этой причине медитация и практики осознанности и внимания были включены в ряд интервенций.



На основе исследований в области когнитивной психологии была выделена пятикомпонентная модель внимания, которая включает эмпатию, интерес (мотивацию), внутренний радар и осознанность.

Согласно существующим исследованиям, принято выделять осознанность как практику (на основе практики медитации), состояние и характеристику личности (черту когнитивно-личностного стиля), а также как навыка. В работе осознанность будет рассматриваться как черта когнитивно-личностного стиля.

Рассмотрели терапевтический потенциал терапевтических программ на основе медитации осознанности, таких как «Снижение стресса на основе осознанности» (MBSR) и «Когнитивная терапия на основе осознанности» (МВСТ). Методические приемы из данных программ, такие как медитация «сканирование тела» и сидячая медитация на концентрацию внимания с регрессивным счетом было решено взять за основу интегративного тренинга.

В результате были выдвинуты следующие **гипотезы**: 1) интегративный тренинг развивает внимание психологов-консультантов эффективнее, нежели отдельные практики медитации и 2) осознанность (как когнитивный контроль) будет эффективнее формироваться с помощью медитации, чем упражнениями/техниками на внимание.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕДИТАЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТА РАЗВИТИЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ И ОСОЗНАННОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

**Цель:** оценить возможности интегративного тренинга медитации на развитие внимательности и осознанности у психологов-консультантов.

**Задачи:**

1. Произвести подбор методик, позволяющих провести исследование интегративного тренинга медитации на развитие внимательности и осознанности у психологов-консультантов.
2. Спланировать исследование с учетом особенностей выборки и инструментов формирования.
3. Провести формирующий эксперимент и собрать данные по выборке.
4. Обработать и проинтерпретировать полученные результаты эксперимента.
5. Оценить степень влияния практик медитации на развитие внимательности и осознанности у психологов-консультантов.
6. Оценить степень влияния психотехнических техник на развитие внимательности и осознанности у психологов-консультантов.
7. Оценить степень влияния интегративного тренинга на развитие внимательности и осознанности у психологов-консультантов.

**Гипотезы исследования:**

1. Интегративный тренинг развивает внимательность психологов-консультантов эффективнее, нежели отдельные практики медитации.
2. Осознанность (как когнитивный контроль) будет эффективнее формироваться с помощью медитаций, чем упражнениями/техниками на внимание.

## 2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве возможного типа воздействия сразу рассматривался **формирующий эксперимент**, исходя из цели исследования – оценить возможности интегративного тренинга медитации на развитие внимания у психологов-консультантов, что предполагает формирование (развитие) этих свойств у испытуемых. Исследование предполагает воздействие на внимательность испытуемых при помощи медитативных и психотехнических приемов. Мы планируем произвести первичный замер уровня внимания и осознанности как компонента внимания у испытуемых до начала проведения эксперимента, далее произвести воздействие тренинговой программой с целью развития свойств внимания. И в завершение произвести повторные замеры, чтобы увидеть наличие или отсутствие позитивной динамики у испытуемых. Исходя из этого был выбран тип исследования: формирующий эксперимент.

**Независимые переменные:** характер используемых средств воздействия.

**Уровни независимой переменной:** медитации (А), техники на внимание (Б). План эксперимента построен на комбинаторном сочетании двух переменных - каждая по отдельности (А, Б) и все вместе (АБ).

**Зависимая переменная:** уровень развития внимания и осознанности.

**Контролируемые переменные:** профессиональный опыт работы психологом-консультантом (от 1 года практики), опыт медитации (отсутствует), возраст (от 25 до 40 лет).

В качестве *инструмента формирования* планировалось использовать три вида тренингов: тренинг медитации (А), тренинг с использованием техник на развитие внимания (Б), интегративный тренинг развития внимательности и осознанности психолога-консультанта (А+Б) (Рис. 2).

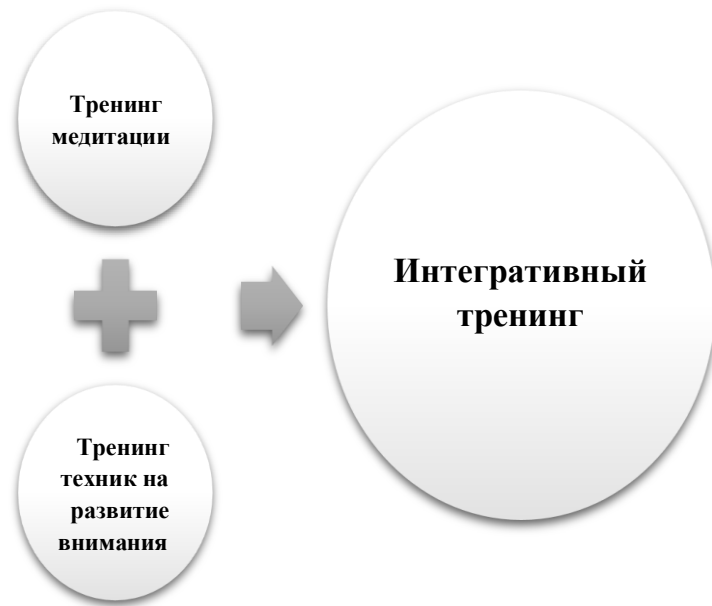


Рис. 2. Схема слагающих интегративного тренинга развития внимательности и осознанности психолога-консультанта

*Выбор программ:*

Интегративный тренинг будет включать в себя психотехнические техники на развитие внимания, предложенные Ю. Пахомовым и Н. Цзенем, и практики медитации, заимствованные из терапевтической программы MBSR (программа по снижению стресса на основе медитации осознанности). Выбор психотехнических техник обосновывается обширным практическим опытом применения в тренинговых программах. Техники зарекомендовали себя как эффективный инструментарий для развития внимания в групповом формате.

Выбор медитативных практик из программы MBSR обоснован эмпирически и практически доказанной эффективностью программы.



Рис 3. Схема формирующего эксперимента

### 2.1.2. СРЕДСТВА ИЗМЕРЕНИЯ ЗАВИСИМОЙ ПЕРЕМЕННОЙ

Для измерения уровня внимательности и осознанности эксперимента были выбраны:

1. Опросники для оценки уровня осознанности и внимательности испытуемых.
2. Метод корректурной пробы Бурдона в компьютерной версии для оценки концентрации и устойчивости внимания.

Опросники включают в себя две зарубежные методики, которые адаптированы и интегрированы в отечественной научной практике, а также прошли перевод и валидизацию: «**Шкала оценки осознанности и внимательности**» и «**Пятифакторный опросник осознанности**». Выбор методик был осуществлен, исходя из следующих соображений.

Во-первых, по мнению ряда авторов они наиболее эффективно справляются с задачей оценки осознанности как черты когнитивно-личностного стиля, а также в целом психологического конструкта осознанности [Голубев, Дорошева; Юмартова, Гришина].

Во-вторых, это единственные из валидизированных, переведенных на русский язык и адаптированных методик, позволяющих замерить и оценить конструкт осознанности. Согласно результатам исследования А.М. Голубева и Е.А. Дорошевой, методики, переведенные на русский язык, обладают эффективными психометрическими свойствами на российской выборке [Голубев, Дорошева].

Для замера и оценки концентрации и устойчивости внимания решено использовать компьютеризированную версию корректурной пробы Бурдона, разработанную Славянским государственным психологическим университетом (Украина, г. Славянск) под руководством доцента, к.п.н. Д.В. Логиновой. Программа зарекомендовала себя как эффективный и удобный в использовании инструмент замера свойств внимания. Достоинство данной программы в том, что она крайне проста в использовании и не требует специализированной установки на компьютер.

Компьютеризированная версия **корректурной пробы Бурдона** прошла независимую стандартизацию Московского государственного университета, результаты которой доказывают, что она может применяться для измерения устойчивости и концентрации внимания, а также для установления скорости и точности работы испытуемого [Хохлов, Федорова].

*1. Русскоязычный вариант пятифакторного опросника осознанности – ПФОО (FFMQ).*

Опросник состоит из 39 утверждений с выбором оценки справедливости утверждения для человека по 5-бальной шкале Лайкерта: от «никогда или очень редко верно» до «очень часто или почти всегда верно».

Пять факторов опросника:

- 1) описание: называние, умение заметить и вербализировать свои эмоции, ощущения, мысли. («Я легко подбираю слова для описания своих чувств»);
- 2) безоценочность: к чувствам, состояниям, мыслям, опыту. («Я сужу о том, хороши или плохи мои мысли»);
- 3) нереагирование: на внутренние стимулы. («Я наблюдаю за своими чувствами, не погружаясь в них»);
- 4) осознанность действий: концентрация, сосредоточенность на деятельности. («Когда я делаю что-нибудь, я думаю о чем-то другом и легко отвлекаюсь»);
- 5) наблюдение: направление внимания на чувства, мысли, состояния, ощущения. («Я обращаю внимание на еле заметные ощущения, например, чувствую дуновение ветра в волосах и тепло от солнечных лучей на моем лице»)  
[Юмартова, Гришина].

2. *Шкала оценки осознанности и внимательности – ШЮВ (Mindful Attention Awareness Scale – MAAS).*

Шкала содержит 15 утверждений. Используется шесть градаций ответов: от «почти никогда» до «почти всегда». Согласно авторам опросника, MAAS он более сосредоточен на измерении качества осознанности в смысле внимания к тому, что происходит в настоящем, а не таких факторов, как принятие, доверие, эмпатия, которые обычно также ассоциируют с mindfulness [Голубев].

3. *Компьютерная версия корректурной пробы Бурдона, разработанной Славянским государственным психологическим университетом (Украина, г. Славянск).*

Компьютерная версия представляет из себя программу с расширением «exe», которая скачивается архивным файлом и не требует специализированной установки. С помощью программы можно проводить фиксированное по времени 10-минутное исследование концентрации и устойчивости внимания.

Достоинство программы в том, что она воспроизводит автоматический подсчет результатов, который открывается сразу после прохождения исследования и подлежит скачиванию в формате «txt».

Программа работает на операционной системе Microsoft Windows XP, 7, 8, 10, 11.

Перед началом тестирования испытуемый вводит в специальном окне свою фамилию и имя (Рис. 4).

Рис. 4. Окно ввода фамилии и имени испытуемого

Далее испытуемый получает следующую инструкцию: «После нажатия кнопки «Начали!» появится окно (бланк) со строчками различных букв. Ваша задача – просматривать буквы построчно, слева направо, как будто читаете, и, используя правую или левую кнопку мыши, щелкать по тем буквам, которые будут показаны. Делать это нужно как можно быстрее, но при этом быть внимательным, не допускать ошибок. Если закончится один бланк, то продолжайте работу на следующем бланке путем щелчка мыши на кнопке «Следующий бланк». Работать начнете после нажатия кнопки «Начали!». Сначала будете левой кнопкой мыши щелкать по букве «К» и правой кнопкой мыши щелкать по букве «И». Когда через некоторое время появится сообщение: правой кнопкой мыши щелкать по букве «К» и левой кнопкой мыши щелкать по букве «И», Вы должны поменять способ работы на противоположный. При следующей команде: левой кнопкой мыши щелкать по букве «К» и правой кнопкой мыши щелкать по букве «И» Вы должны вернуться к старому способу



работы и т.д. Тест продолжается 10 мин, через каждую минуту подается команда на смену способа работы. Во время работы разговаривать и задавать вопросы нельзя. Если есть какие-то вопросы, задавайте их сейчас». Как только испытуемый нажимает кнопку «Начали!» открывается рабочее окно программы (Рис. 5).

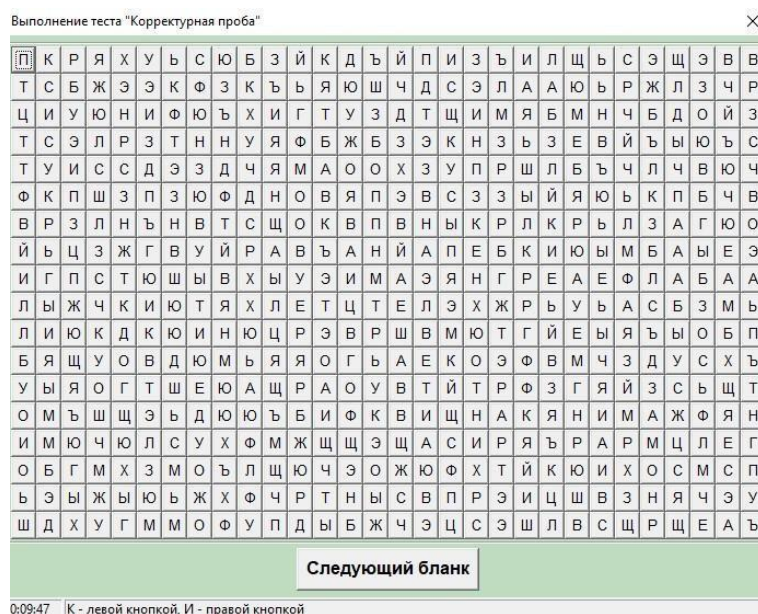


Рис. 5. Рабочее окно программы «Корректирующая проба»

В автоматическом режиме по каждой минуте и по всему тесту в целом вычисляются следующие показатели:

1. Число просмотренных букв (S);
2. Число правильно выбранных букв (C);
3. Число неправильно выбранных букв (W);
4. Число ошибочно пропущенных букв (O);
5. Коэффициент правильности:  $B = (C - W) / (C + O)$ ;
6. Коэффициент продуктивности:  $E = S \times B$ .

Число просмотренных букв (S) – оценивает скорость познавательной деятельности. Число правильно выбранных букв (C), число неправильно выбранных букв (W) и число ошибочно пропущенных букв (O) характеризуют различные аспекты концентрации внимания, причём первый тип ошибок (W) указывает на риск ложной тревоги, а второй (O) – риск пропуска ключевых

событий. Коэффициент правильности (В) показывает усилие человека в точности выполнения познавательной деятельности. Коэффициент продуктивности (Е) интегрирует коэффициенты S и В, демонстрируя общую производительность работы и позволяет сделать вывод о возможностях скорости и точности работы испытуемого [Хохлов, Федорова].

*Данные об адаптации и стандартизации выбранных методик.*

Н.А. Хохлов и Е.Д. Федорова в 2016 году на базе сектора нейропсихологии отдела профорientации Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии» (г. Москва) провели работу по адаптации и стандартизации компьютерной версии корректурной пробы Бурдона, результаты которой представлены в статье: «Стандартизация электронной версии корректурной пробы Бурдона (тест Бурдона)» [Хохлов, Федорова].

Н.М. Юмартова и Н.В. Гришина представили результаты адаптации «Пятифакторного опросника осознанности (ПФОО)» и «Шкалы оценки осознанности и внимания (ШОВ)» в работе: «Осознанность (Mindfulness): Психологические характеристики и адаптация инструментов измерения» [Юмартова, Гришина].

Результаты адаптации опросника «Шкала оценки осознанности и внимательности – ШОВ» (Mindful Attention Awareness Scale – MAAS) также представлены в работе А.М. Голубева: «Природа полноты сознания. Адаптация опросника внимательности и осознанности MAAS» [Голубев].

### 2.1.3. СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПРЕОБРАЗУЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Полная программа преобразующего воздействия в формате трех тренингов представлена в приложении 3.

Занятия построены таким образом, что на каждой встрече участники группы обучаются и участвуют в совместной практике одного из видов медитации концентрации внимания и осознанности, таких как медитация

«сканирование тела», направленная на осознанное внимания к телесным ощущениям и сидячая медитация концентрации внимания с использованием регрессивного счета от 100 до 1, направленная на развитие устойчивости и концентрации внимания. В начале занятия участники получают инструкцию по выполнению практики медитации, затем происходит сама практика медитации и завершение занятия посвящено рефлексии, обсуждению медитативного опыта участников ответа на вопросы.

Интегративный тренинг на основе медитации и техник на развитие внимания имеет структуру, которая всегда проходит в следующем порядке:

- Информация и инструкции по технике на внимание.
- Выполнение техники и обсуждения.
- Информация и инструкции по практике медитации.
- Выполнение практики медитации.
- Обмен опытом после практики, закрытие.

На первых двух встречах практика медитации длится 15 минут (для постепенного вхождения в процесс). В оставшихся восьми встречах практика длится 20 минут.

Занятия построены таким образом, что на каждой встрече участники группы обучаются и участвуют в совместной практике медитации и тренируют внимание при помощи специальных когнитивных техник. То есть интегративный тренинг полностью объединяет в себе медитации из первой тренинговой группы и техники на внимание из второй тренинговой группы, демонстрируя синтез первого и второго способов тренировки внимания.

#### 2.1.4. ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве формирующего эксперимента было проведено **три** десятидневных **тренинга**:

- тренинг с использованием только медитации
- тренинг с использованием техник на развитие внимания

- интегративный тренинг, сочетающий в себе медитации и техники на развитие внимания.

Перед началом тренингов у каждого испытуемого измерялся уровень осознанности с помощью опросников: «Шкала оценки осознанности и внимательности (ШОВ)» и «Пятифакторный опросник осознанности (ПФОО)». Опросники заполнялись с использованием онлайн-формы «Google forms», ссылки на которые высылались каждому участнику на почту перед первым днем тренинга. Также измерялся уровень концентрации и устойчивости внимания компьютерной версией корректурной пробы Бурдона (Тест Бурдона). Участникам высылались ссылки на программу корректурной пробы и в режиме реального времени с использованием включенных видеокамер происходил замер уровня внимания. Для сохранения точности результатов все участники собирались онлайн при помощи платформы для видеосвязи «Zoom», в одно время утром в день тренинга и в одно время утром на следующий день после завершения тренинга. Каждая процедура тестирования занимала 10 минут.

После проведения тренингов у каждого испытуемого измерялся уровень осознанности с помощью опросников: «Шкала оценки осознанности и внимательности (ШОВ)» и «Пятифакторный опросник осознанности (ПФОО)». Опросники заполнялись с использованием онлайн-формы «Google forms», ссылки на которые высылались каждому участнику на почту перед последним днем тренинга. Также измерялся уровень концентрации и устойчивости внимания компьютерной версией корректурной пробы Бурдона (Тест Бурдона). Участникам высылались ссылки на программу корректурной пробы и в режиме реального времени, с использованием включенных видеокамер происходил замер уровня внимания. Для сохранения точности результатов все участники собирались онлайн при помощи платформы для видеосвязи «Zoom» в одно время утром в день тренинга и в одно время утром на следующий день после завершения тренинга. Каждая процедура тестирования занимала 10 минут.

*Тренинг с использованием медитации.* Проводился с 14 ноября 2022 года по 25 ноября 2022 года включительно. Частота встреч – каждый вечер буднего дня недели в 21:30 по местному времени. Встреча длилась 55-60 минут. Субботу и воскресенье 21 и 22 января было решено сделать выходными дням, в которые программа не проводилась.

*Тренинг с использованием техник на развитие внимания.* Проводился с 16 января 2023 года по 27 января 2023 года включительно. Частота встреч – каждый вечер буднего дня недели в 21:30 по местному времени. Встреча длилась 55-60 минут. Субботу и воскресенье 19 и 20 ноября было решено сделать выходными дням, в которые программа не проводилась.

*Интегративный тренинг, сочетающий в себе медитации и техники на развитие внимания,* проводился с 28 ноября 2022 года по 10 декабря 2022 года включительно. Частота встреч – каждый вечер буднего дня недели в 21:30 по тюменскому времени. Длительность занятия - 60 минут. Субботу и воскресенье 3 и 4 декабря было решено сделать выходными дням, в которые программа не проводилась.

Все тренинговые группы проводились онлайн, с использованием программы для организации видеоконференций «Zoom». Выбор онлайн-формата проведения тренингов обоснован следующими факторами.

Во-первых, ежедневная частота встреч на протяжении двух недель в очном формате явилась бы препятствующим фактором для многих участников и ограничила бы набор выборки по территориальному признаку (только психологи г. Тюмени). Проводя группы в онлайн-формате, мы расширим возможности набора выборки, привлекая коллег из других городов.

Во-вторых, мета-анализ 15 западных рандомизированных контролируемых исследований, представленных в работе М. Спийкермана и коллег, демонстрирует эмпирические доказательства эффективности онлайн-медитаций [Spijkerman].

В исследовании Г. Андерссона и Н. Титова описаны преимущества онлайн-медитации по сравнению с очной: легко доступны в любое время, без временных ожиданий, экономия времени на дорогу, т.е. менее затратны по ресурсам, позволяют расслабиться в комфортной и безопасной обстановке дома [Andersson, Titov].

Обязательным условием для включения в исследовательскую группу было прохождение как минимум 8-ми занятий на протяжении всего тренинга. Таким образом каждому участнику допускалось до 2-х пропусков ежедневных занятий по личным обстоятельствам, чтобы в сумме количество посещенных занятий составляло не менее 8 встреч.

**Выборка испытуемых** была набрана на базе образовательных организаций, оказывающих услуги профессиональной переподготовки и повышения квалификации для психологов: АНО ДПО «Академия психологической практики» (г. Тюмень), ООО «Евразийская Академия Современного Образования (г. Екатеринбург) и АНО «Центр ДПО «Метафора» (г. Москва).

Сложность процедуры набора испытуемых заключалась в том, что для включения в тренинговые группы для участников создавались особые условия, а именно: посещение минимум 8 занятий из 10 представленных в тренинге на протяжении 2-х недель, подключение по видеосвязи в утреннее время в день начала тренинга и на следующий день после завершения тренинговой группы для сбора данных по тесту на внимание. Данные многих участников, кто посещал тренинговые группы, впоследствии не были включены в экспериментальную выборку и не подвергались анализу и обработке, так как испытуемые начинали практику и переставали посещать необходимое количество занятий.

Таблица 1

*Характеристика выборки*

Группа	Кол-во чел.	Пол	Возраст	Проф. стаж работы психологом-консультантом
--------	-------------	-----	---------	--

Продолжение таблицы 1

<b>1-я группа</b> (Тренинг медитации)	11	Женщины	От 25 до 39 (сред. возраст 31,5 лет)	От 3 до 12 лет (средний уровень 6 лет)
<b>2-я группа</b> (Тренинг техник на развитие внимания)	10	Женщины	От 26 до 40 лет (сред. возраст 31,6 лет)	От 2 до 15 лет (средний уровень 6 лет).
<b>3-я группа</b> (Интегративный тренинг)	19	17 женщин 2 мужчин	От 25 до 42 (средний возраст 31,2)	От 2 до 17 лет (средний уровень 8 лет).
Итого	<b>40</b>	38 женщин 2 мужчин	От 25 до 42 лет (средний возраст 31,4 лет)	От 2 до 17 лет (средний уровень 6,6 лет)

Общая выборка составила 40 человек (средний возраст: 31,4 лет). Все три группы выровнены по параметрам возраста и профессионального стажа работы психологом-консультантом.

#### 2.1.5. СРЕДСТВА И СПОСОБЫ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ

**Метод обработки результатов:** качественный и статистический анализ первичных данных. Все значимые данные, такие как баллы опросников ПФОО (5 шкал) и ШОВ (1 шкала), Тест Бурдона (5 шкал) до и после тренинга по трем исследуемым группам были сведены в общие таблицы.

Была проведена *проверка на наличие статистически значимых изменений* показателя осознанности у участников экспериментальной группы, прошедшей тренинг с использованием медитации. Для выбора критерия оценки статистических различий был проведён критерий Колмогорова-Смирнова для проверки выборки на нормальность распределения.

Распределение по выборке считается нормальным (см. таблицу 2), в связи с чем был выбран **критерий Т-Стьюдента** для зависимых выборок. Результаты обрабатывались в программе SPSS (Версия 26.0.0.0). Сравнивались средние баллы до и после прохождения тренинга. Результаты расчетов из программы SPSS приведены в приложении 4.

*Качественный анализ.* Путем вычитания значений «до» из средних значений, полученных после тренинга, получили значение уровня изменений, т.е. количественных отклонений в показателях шкал, из которых можно судить о характере (уменьшение или увеличение) и количестве (степени) изменений. Эти данные далее использовались для качественного анализа изменений по каждой из шкал.

## 2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 2.2.1. ОЦЕНКА ЭФФЕКТА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ, ПРОШЕДШЕЙ ТОЛЬКО ТРЕНИНГ МЕДИТАЦИИ

Таблица 2

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова (N=40)

Максимальное среднее значение	168.49
Статистика критерия Колмогорова-Смирнова	0.20

Статистика критерия Колмогорова-Смирнова меньше максимального значения – распределение значений в выборке является нормальным.

Статистический анализ показал значимость сдвигов при  $p=0.00$  (см. таблицу 5 в приложении 5). Выявлены статистически значимые различия между показателями «до»-«после» в группе занимающихся только медитацией на уровне высокой достоверности  $p<0.00$  между шкалой «наблюдение», между шкалой оценки осознанности и внимательности, показателями внимания: правильность, продуктивность и мощность.

Выявлены статистически значимые различия между показателями «до»-«после» в группе занимающихся только медитацией на уровне достаточном  $0.01<p<0.05$  между шкалой «безоценочность» до медитаций и после в группе занимающихся только медитацией (см. таблицу 3).



Статистически значимые различия показателей «до» и «после»  
в группе медитаций

		Средние значения			Уровень статистической значимости по Т-критерию Стьюдента
		ДО	ПОСЛЕ	Различия	
ПФОО	Наблюдение (НН)	24.73	30.55	5.82	(p=0.00)***
	Описание (ОО)	29.40	33.00	3.60	(p=0.05)
	Осознанность действий (ДО)	25.30	29.80	4.50	(p=0.05)
	Безоценочность (БО)	28.80	32.90	4.10	(p=0.04)*
	Нереагирование (НО)	18.80	19.90	1.10	(p=0.45)
ШОВ		3.42	4.38	0.96	(p=0.00)***
Тест Бурдона	В-коэффициент правильности	0.70	0.80	0.10	(p=0.00)**
	Е-коэффициент продуктивности	1546.90	1843.00	296.10	(p=0.00)***
	Д-коэффициент вработываемости	63.80	4.70	-59.10	(p=0.05)
	Л-коэффициент колебания внимания	41.50	33.80	-7.70	(p=0.06)
	Н-мощность внимания	0.72	0.83	0.11	(p=0.00)***

ПФОО – Пятифакторный опросник осознанности.

ШОВ – Шкала оценки осознанности и внимания.

Уровни значимости:  $p < 0.001$  – высокая достоверность результата сравнительного анализа или анализа взаимосвязей (\*\*\*);  $0.01 < p < 0.05$  – уровень тенденции (\*)

Выявлены статистически значимые различия между показателями «до»-«после» в группе занимающихся только медитацией на уровне высокой достоверности  $p < 0.00$  между шкалой «наблюдение», между шкалой оценки осознанности и внимательности, показателями внимания: правильность, продуктивность и мощность. И на уровне достаточном уровне  $0.01 < p < 0.05$  между шкалой «безоценочность» до медитаций и после в группе занимающихся только медитацией. Исходя из этих результатов делаем вывод, что медитация способствует повышению внимания к себе, своим ощущениям, чувствам, мыслям, формированию безоценочности, положительным образом влияет на

сосредоточенность, продуктивность и объем внимания при выполнении задания, таким образом медитации развивают внимание как психический процесс.

### ***Пятифакторный опросник осознанности (ПФОО)***

После проведения медитаций в выборке, которые только медитировали: показатель по шкале НН – «наблюдение» возрос у 11 из 11 респондентов (100%); показатель по шкале ОО – «описание» возрос у 8 из 11 респондентов (73%), у 3 из 11 респондентов данный показатель снизился (27%); показатель по шкале ДО – «осознанность действий» вырос у 9 из 11 респондентов (82%), у 1 из 11 респондентов показатель снизился (9%), у 1 из 11 респондентов показатель остался неизменным (9%); показатель по шкале БО – «безоценочность» возрос у 9 из 11 респондентов (82%), у 2 из 11 респондентов показатель снизился (18%); показатель по шкале НО – «нереагирование» возрос у 6 из 11 респондентов (55%), у 2 из 11 респондентов снизился (18%), у 3 их 11 респондентов остался неизменным (27%) (см. приложение 4, рисунок 1).

При медитации шкала «наблюдение» возрастает у всех респондентов, что свидетельствует о том, что медитация повышает внимание к себе, своему телу и чувствам. По другим шкалам у респондентов преимущественно возрастают показатели. У некоторых респондентов отмечается снижение показателей, например, по шкалам «осознанность действий», «безоценочность», «нереагирование», вероятно снижение данных показателей может быть вызвано временем прохождения теста и общей усталостью респондента. Отсутствие изменений у некоторых респондентов по шкалам «нереагирование» и «осознанность действий», вероятно, связано с тем, что одних медитаций для развития нереагирования и осознанности действий недостаточно, вероятно, необходимы другие методы для их развития.

### ***Шкала оценки осознанности и внимания (ШОВ)***

После проведения медитаций в выборке, которые только медитировали, среднее значение по Шкале оценки осознанности и внимательности выросли у

10 из 11 респондентов, у 1 из 11 респондентов среднее значение осталось неизменным (см. приложение 4, рисунок 2).

### ***Корректирующая проба Бурдона (Тест Бурдона)***

После проведения медитаций в выборке, которые только медитировали: показатель В - коэффициент правильности возрос у 9 из 11 респондентов (82%), у 2 из 11 респондентов остался неизменным (18%); показатель Е - коэффициент продуктивности вырос у 10 из 11 респондентов (91%), у одного 1 из 11 респондентов данный показатель остался неизменным (9%); показатель D - коэффициент вработываемости – утомляемости вырос у 3 из 11 респондентов (27%), у 6 из 11 респондентов показатель снизился (55%); показатель L - коэффициент колебания внимания вырос у 1 из 11 респондентов (9%), у 5 из 11 респондентов показатель снизился (45%), у 5 из 11 респондентов показатель остался неизменным (45%); показатель N- мощность внимания вырос у 8 из 11 респондентов (73%), у 3 из 11 респондентов остался неизменным (27%) (см. приложение 4, рисунок 3).

Как видно из результатов, медитация действительно помогает:

- улучшить внимательность, продуктивность внимания;
- снижает утомляемость;
- внимание становится более устойчивым, увеличивается объем внимания.

Но медитация неодинаково эффективна для всех. Вероятно, утомляемость может быть вызвана самочувствием респондента во время прохождения теста, когда респондент в принципе ощущал усталость, но тем не менее прошел тест.

Важно отметить, что D - коэффициент вработываемости – утомляемости по выборке пришел к среднему уровню, что свидетельствует о том, что медитации способствуют стабилизации процессов утомляемости; по показателю L - коэффициент колебания внимания стал ниже, что говорит о большей устойчивости внимания.

Целенаправленное наблюдение за собой является одним из обязательных компонентов медитации. Полученные результаты свидетельствуют о том, что если целенаправленно обращать внимание на себя, свое состояние, самочувствие, то в случае медитаций формируется навык внимательности к себе (чувствам, мыслям, эмоциям). Медитация как целенаправленное внимание к своим чувствам, мыслям и эмоциям часто включает в себя и безоценочность, а именно: принятие всех чувств, мыслей, эмоций, которые появляются в процессе.

### 2.2.2. ОЦЕНКА ЭФФЕКТА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ, ПРОШЕДШЕЙ ТОЛЬКО ТРЕНИНГ ТЕХНИК НА ВНИМАНИЕ

Выявлены статистически значимые различия между показателями «до»-«после» в группе, проходящих тренинг техник на внимание, на уровне высокой достоверности  $p < 0.00$  между шкалой «наблюдение», «описание», «безоценочность», по шкале внимательности и осознанности.

Выявлены статистически значимые различия между показателями «до»-«после» в группе, проходящих тренинг техник на внимание, на достаточном уровне  $0.01 < p < 0.05$  между шкалой «осознанность действий», коэффициент правильности и мощность внимания. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Статистически значимые различия показателей «до» «после»  
в группе тренинга техник на внимание

		Средние значения			Уровень статистической значимости по Т-критерию Стьюдента
		ДО	ПОСЛЕ	Различия	
ПФОО	Наблюдение (НН)	28.20	29.30	0.90	( $p=0.00$ )***
	Описание (ОО)	26.60	26.60	0.00	( $p=0.00$ )***
	Осознанность действий (ДО)	18.90	16.60	-2.30	( $p=0.01$ )**
	Безоценочность (БО)	18.50	18.10	-0.40	( $p=0,00$ )***

## Продолжение таблицы 4

	Нереагирование (НО)	17.80	17.80	0.00	(p=1.00)
	ШОВ	3.73	3.88	0.15	(p=0.00)***
Тест Бурдона	В-коэффициент правильности	0.68	0.84	0.14	(p=0.01)**
	Е-коэффициент продуктивности	230.75	390.20	159.45	(p=0.14)
	Д-коэффициент вработываемости	78.06	125.55	47.49	(p=0.06)
	Л-коэффициент колебания внимания	47.14	38.00	-9.14	(p=0.15)
	Н-мощность внимания	0.68	0.85	0.17	(p=0.00)**

ПФОО – Пятифакторный опросник осознанности

ШОВ – Шкала оценки осознанности и внимания

Уровни значимости:  $p < 0.00$  – высокая достоверность результата сравнительного анализа или анализа взаимосвязей (\*\*\*);  $0.00 < p < 0.01$  достаточная степень значимости (\*\*)

Выявлены статистически значимые различия между показателями «до»-«после» в группе, проходящих тренинг техник на внимание на уровне высокой достоверности  $p < 0.00$  между шкалой «наблюдение», «описание», «безоценочность», по шкале осознанности и внимательности. На достаточном уровне  $0.01 < p < 0.05$  между шкалой «осознанность действий», коэффициентом правильности и мощность внимания. Результаты представлены в таблице 4.

#### ***Пятифакторный опросник осознанности (ПФОО)***

После проведения тренинга техник на внимание в выборке, респонденты которые проходили только этот тренинг: показатель по шкале НН – «наблюдение» возрос у 7 из 10 респондентов (70%), у 3 из 10 респондентов остался неизменным (30%); показатель по шкале ОО – «описание» возрос у 1 из 10 респондентов (10%), у одного из 10 респондентов данный снизился (10%), у 8 из 10 остался неизменным (80%); показатель по шкале ДО – «осознанность действий» у 8 из 10 респондентов показатель снизился (80%), у 2 из 10 респондентов показатель остался неизменным (20%); показатель по шкале БО – «безоценочность» возрос у 3 из 10 респондентов показатель снизился (30%), у 7

из 10 респондентов остался неизменным (70%); показатель по шкале НО – «нереагирование» остался неизменным у 10 из 10 респондентов (100%) (см. приложение 4, рисунок 4).

При тренинге техник на внимание у большинства респондентов вырос показатель по шкале «наблюдение», остался неизменным по шкалам: «описание», «безоценочность», «нереагирование», снизился по шкале «осознанность действий». Тренинг техник на внимание способствует возрастанию наблюдения и снижению осознанности действий, вероятно за счет переключения от осознания себя к наблюдению за внешними объектами.

### ***Шкала оценки осознанности и внимания (ШОВ)***

После проведения техник на внимание в выборке, которые только проходили тренинг внимания среднее значение по Шкале оценки осознанности и внимательности вырос у 10 из 10 респондентов (см. приложение 4, рисунок 5).

### ***Корректурная проба Бурдона (Тест Бурдона)***

После проведения тренинга в выборке, которые только проходили тренинг техник на внимание: показатель В - коэффициент правильности возрос у 10 из 10 респондентов (100%); показатель Е - коэффициент продуктивности вырос у 10 из 10 респондентов (100%); показатель D - коэффициент вработываемости – утомляемости вырос у 5 из 10 респондентов (50%), у 4 из 10 респондентов показатель снизился (40%), у одного респондента остался неизменным (10%); показатель L коэффициент колебания внимания вырос у 4 из 10 респондентов (40%), у 3 из 10 респондентов показатель снизился (30%), у 3 из 10 респондентов показатель остался неизменным (30%); показатель N- мощность внимания вырос у 9 из 10 респондентов (90%), у 1 из 10 респондентов остался неизменным (10%) (см. приложение 4, рисунок 6).

Тренинг техник на внимания способствует росту правильности выполнения задания, продуктивности, увеличению мощности внимания, росту осознанности и внимания, в частности росту внимания. В половине случаев увеличивается вработываемость, а в остальных случаях увеличивается

утомляемость, что свидетельствует о изначально различном объеме внимания респондентов, что проявляется в колебаниях внимания у респондентов.

Как видно из результатов, тренинг внимания помогает улучшить:

- правильность выполнения задания;
- продуктивность внимания;
- мощность внимания;
- осознанности и внимательность (по ШОВ).

Но тренинг внимания не эффективен одинаково для всех. Вероятно, утомляемость может быть вызвана самочувствием респондента во время прохождения теста, когда респондент в принципе ощущал усталость, но тем не менее прошел тест.

Исходя из этих результатов делаем вывод, что тренинг внимания способствует в большей степени осознанности и внимательности к себе, умению заметить и вербализировать свои мысли, чувства (описание), оценочности действий, правильности выполнения заданий и мощности внимания.

Целенаправленное наблюдение за происходящим вовне является обязательным компонентом тренинга техник на внимание. **Полученные результаты свидетельствуют о том, что если целенаправленно следить за объектами извне, растет мощность внимания, сосредоточенность, умение отмечать, то что происходит вовне.** Снижается осознанность действий, так как внимание фиксируется излишне на внешних объектах, а не на своих действиях и их опознавании, как следствие, возрастает критичность к себе.

### 2.2.3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНТИЙ ГРУППЫ, ПРОШЕДШЕЙ ИНТЕГРАТИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Выявлены статистически значимые различия на уровне высокой достоверности  $p < 0.001$  между показателями осознанности в группе, проходящей интегративный тренинг: *наблюдение, описание, осознанность действий,*

безоценочность, нереагирование по шкале ШОВ и показателю внимания – продуктивность. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5

Статистически значимые различия показателей «до» «после» в группе интегративного тренинга

		Средние значения			Уровень статистической значимости по Т-критерию Стьюдента
		ДО	ПОСЛЕ	Различия	
ПФОО	Наблюдение (НН)	25.37	30.95	5.58	(p=0.00)***
	Описание (ОО)	23.32	25.16	1.84	(p=0.00)***
	Осознанность действий (ДО)	24.63	17.11	-7.52	(p=0.00)***
	Безоценочность (БО)	23.00	19.11	-3.89	(p=0.00)***
	Нереагирование (НО)	19.21	22.84	3.63	(p=0.00)***
ШОВ		3.34	3.94	0.60	4.3 (p=0.00) ***
Тест Бурдона	В-коэффициент правильности	0.70	0.80	0.10	(p=0.19)
	Е-коэффициент продуктивности	1425.11	1772.20	347.09	(p=0.00)***
	Д-коэффициент вработываемости	11.90	27.20	15.30	(p=0.78)
	Л-коэффициент колебания внимания	48.70	33.70	-15.00	(p=0.07)
	Н-мощность внимания	0.70	0.80	0.10	(p=0.20)

ПФОО – Пятифакторный опросник осознанности.

ШОВ – Шкала оценки осознанности и внимания.

Уровни значимости:  $p < 0.00$  – высокая достоверность результата сравнительного анализа или анализа взаимосвязей (\*\*\*)

### ***Пятифакторный опросник осознанности (ПФОО)***

После проведения интегративного тренинга: показатель по шкале НН - наблюдение возрос у 19 из 19 респондентов (100%); показатель по шкале ОО – «описание» возрос у 13 из 19 респондентов (68%), у 4 из 19 респондентов (21%) снизился, у 2 из 19 респондентов (11%) остался неизменным; показатель по шкале ДО – «осознанность действий» у 18 из 19 респондентов (95%) показатель



снизился, у 1 из 19 респондентов (5%) показатель остался неизменным; показатель по шкале БО – «безоценочность» возрос у 2 из 19 респондентов (11%), у 17 из 19 респондентов (89%) показатель снизился; показатель по шкале НО – «нереагирование» возрос у 17 из 19 респондентов (89%), у 1 из 19 респондентов (5%) снизился, у 1 их 19 респондентов (5%) остался неизменным (см. приложение 4, рисунок 7).

После интегративного тренинга *шкала «наблюдение»* возрастает у всех респондентов, что свидетельствует о том, что программа повышает внимание к себе, своему телу и чувствам. У большинства респондентов повысился показатель по шкалам: *«описание»* и *«нереагирование»*. Интегративный тренинг помогает в большей степени описывать себя, свое состояние и быть менее чувствительными к стрессовым факторам.

У большинства респондентов *снизился показатель по шкалам: «осознанность действий», «безоценочность»*. Осознанное развитие внимательности способствует внимательности к объектам, предметам и себе, наблюдается возрастание оценочности происходящего. Целенаправленное развитие внимание не влияет на осознанность действий человека.

#### ***Шкала оценки осознанности и внимания (ШОВ)***

После проведения интегративного тренинга средние значение по Шкале оценки осознанности и внимательности выросло у 19 из 19 респондентов (см. приложение 4, рисунок 8).

#### ***Корректирующая проба Бурдона (Тест Бурдона)***

После проведения интегративного тренинга на третьей выборке: показатель В - коэффициент правильности возрос у 11 из 19 (58%) респондентов, у 4 из 19 (21%) респондентов остался неизменным, у 4 из 19 (21%) респондентов показатель снизился; показатель Е - коэффициент продуктивности вырос у 14 из 19 респондентов (74%), у 3 из 19 респондентов данный показатель остался неизменным (16%), у 2 из 19 респондентов данный показатель снизился (11%); показатель D - коэффициент вработываемости – утомляемости вырос у 10 из 19

респондентов (53%), у 2 из 19 респондентов неизменным (11%), у 7 из 19 респондентов (37%) показатель снизился; показатель L - коэффициент колебания внимания вырос у 4 из 19 респондентов (21%), у 14 из 19 респондентов показатель снизился (74%), у 1 из 19 респондентов показатель остался неизменным (5%); показатель N - мощность внимания вырос у 10 из 19 респондентов (53%), у 4 из 19 респондентов остался неизменным (21%), у 5 из 19 респондентов показатель снизился (26%) (см. приложение 4, рисунок 9).

Как видно из результатов, интегративный тренинг помогает улучшить:

- внимательность;
- продуктивность внимания;
- устойчивость внимания;
- объем внимания.

Но интегративный тренинг неодинаково эффективен для всех, вероятно, утомляемость может быть вызвана самочувствием респондента во время прохождения теста.

Важно отметить, что В - коэффициент вработываемости – утомляемости, Е – коэффициент продуктивности, N - мощность внимания повысились; по показателю L - коэффициент колебания внимания стал ниже, что говорит о большей устойчивости внимания; D – коэффициент вработываемости приобрел в большей степени среднее значение. Это свидетельствует о том, что интегративный тренинг способствует стабилизации процессов утомляемости, росту продуктивности и мощности внимания.

Исходя из этих результатов, делаем вывод, что интегративный тренинг, сочетающий в себе медитативные приемы и когнитивные техники, способствует повышению внимания к себе, своим ощущениям, чувствам, мыслям, описанию ситуаций и нереагированию на них, снижает уровень безоценочности и осознанности действий. Внимание с внутренних ощущений и состояний переносится на внешние объекты, из-за чего растет критичность к себе при

отсутствии понимания внутренних процессов. Интегративный тренинг положительным образом влияет на продуктивность работы.

#### 2.2.4. ОЦЕНКА РАЗЛИЧИЙ В РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РАЗНЫХ ГРУПП

Выявлены статистически значимые различия между медитировавшими (1 группа) и проходившими интегративный тренинг (3 группа) на уровне  $p < 0.00$  между показателями осознанности: *описание, осознанность действий и безоценочность*. Выявлены статистически значимые различия между проходившими тренинг внимания (2 группа) и проходившими интегративный тренинг (3 группа) на уровне  $p < 0.05$  между показателем осознанности: *нерагирование*. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6

Оценка статистической значимости различий между группами

		Значение по Т-критерию Стьюдента ДО			Значение по Т-критерию Стьюдента После		
		(1 и 3)	(1 и 2)	(2 и 3)	(1 и 3)	(1 и 2)	(2 и 3)
ПФОО	Наблюдение	0.66	0.24	0.20	0.37	0.54	0.30
	Описание	<b>0.01**</b>	0.40	0.67	<b>0.00***</b>	0.41	0.92
	Осознанность действий	0.09	0.50	0.25	<b>0.00***</b>	0.87	0.49
	Безоценочность	<b>0.05*</b>	0.38	0.22	<b>0.00***</b>	0.84	0.43
	Нерагирование	1.00	0.20	<b>0.01**</b>	0.06	0.20	<b>0.01*</b>
ШОВ		0.88	0.52	0.97	0.88	0.31	0.82
Тест Бурдона	В	0.37	0.66	0.81	0.61	0.97	0.20
	Е	0.79	0.14	0.40	0.71	0.75	0.41
	Д	0.80	0.67	0.17	0.71	0.59	0.84
	Л	0.37	0.64	0.72	0.62	0.79	0.90
	Н	0.30	0.81	0.91	0.75	0.83	0.24

ПФОО – Пятифакторный опросник осознанности

ШОВ – Шкала оценки осознанности и внимательности

Тест Бурдона (шкалы):

В-коэффициент правильности

Е-коэффициент продуктивности

Д-коэффициент вработываемости

Л-коэффициент колебания внимания

Н-мощность внимания

Уровни значимости:

$p < 0.00$  – высокая достоверность результата сравнительного анализа или анализа взаимосвязей (\*\*\*);

$0.00 < p < 0.01$  – достаточная степень значимости (\*\*)

$0.01 < p < 0.05$  – уровень тенденции (\*)

Не выявлено статистически значимых различий по показателям внимания между выборкой только медитировавших (1 группа), проходившими тренинг техник на внимание (2 группа) и проходивших интегративный тренинг (3 группа) ни «до», ни «после» формирующих воздействий. Не выявлено статистически значимых различий по показателям внимания и осознанности между 1 и 2 выборками (медитировавшими и проходившими тренинг техник на внимание) в значениях «до» и «после», что, вероятно, связано с однородностью групп на этапе отбора респондентов и после проведения эксперимента.

Показатель «описание» в обеих выборках вырос, но нужно отметить, что в случае только медитации данный показатель вырос несколько быстрее. Показатель «осознанность действий» качественно вырос в группе медитации, тогда как в группе интегративного тренинга он парадоксально снизился. Показатель «безоценочность действий» в группах отличался и повел себя аналогично показателю «осознанность действий»: в группе медитировавших повысился, а в группе интегративного тренинга – снизился.

Разница в показателе «нереагирование» была выше до тренингов, причем в третьей группе после тренинга эта разница стала меньше. Это предполагает, что тренинг внимания сильнее влияет на степень нереагирования у испытуемых, нежели интегративный тренинг.

Таким образом, на основе полученных данных мы предполагаем, что **тренинг техник на внимание и медитации каждый в отдельности лучше развивают показатели осознанности и внимания нежели интегративный тренинг.** Чтобы проверить данное предположение, было проведено сравнение сдвигов показателей после медитаций, тренинга техник на внимание и интегративного тренинга между собой.

Выявлены статистически значимые различия на уровне  $p=0.00$  между группой медитировавших и проходивших интегративный тренинг по шкалам «осознанность действий» и «безоценочность» методики ПФОО.

Выявлены статистически значимые различия на уровне  $p=0.01$  между группой медитировавших и проходивших тренинг техник на внимание по шкалам «осознанность действий», «осознанность и внимание» коэффициенту правильности и на уровне  $p=0,05$  по шкалам «наблюдение», «безоценочность», коэффициент продуктивности.

Выявлены статистически значимые различия на уровне  $p=0.00$  между группой проходивших тренинг техник на внимание и интегративный тренинг по шкалам «наблюдение», «осознанность действий», «осознанность и внимание», на уровне  $p=0.01$  по шкалам «безоценочность» и «нереагирование» и на уровне  $p=0.05$  по шкалам «описание» и «коэффициент продуктивности». Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7

Оценка различий сдвигов между выборками 1, 2 и 3 после медитаций, тренинга техник на внимание и интегративного тренинга

		Значение по Т-критерию Стьюдента		
		(1 и 3)	(1 и 2)	(2 и 3)
ПФОО	Наблюдение	0.81	<b>0.03*</b>	<b>0.00***</b>
	Описание	0.31	0.09	<b>0.02*</b>
	Осознанность действий	<b>0.00***</b>	<b>0.00**</b>	<b>0.00***</b>
	Безоценочность	<b>0.00***</b>	<b>0.02*</b>	<b>0.01**</b>
	Нереагирование	0.09	1.00	<b>0.01**</b>
ШОВ		0.88	<b>0.01**</b>	<b>0.00***</b>
Тест Бурдона	В	1.00	<b>0.01**</b>	0.13
	Е	0.56	<b>0.02*</b>	<b>0.01*</b>
	Д	0.43	0.45	0.91
	Л	0.64	0.32	0.18
	Н	0.84	0.09	0.26

ПФОО – Пятифакторный опросник осознанности.

ШОВ – Шкала оценки осознанности и внимательности.

Тест Бурдона (шкалы):

В-коэффициент правильности

Е-коэффициент продуктивности

Д-коэффициент вработываемости

Л-коэффициент колебания внимания

Уровни значимости:

$p < 0.00$  – высокая достоверность результата сравнительного анализа или анализа взаимосвязей (\*\*\*);

$0.00 < p < 0.01$  – достаточная степень значимости (\*\*)

$0.01 < p < 0.05$  – уровень тенденции (\*)

## N-мощность внимания

Оценка средних показателей сдвигов по всем группам по всем методикам представлена в приложении 5, таблица 4.

В группе медитировавших наблюдаются положительные сдвиги, тогда как в группе, проходивших тренинг техник на внимание, наоборот, наблюдаются отрицательные сдвиги: уменьшилась осознанность действий и возросла оценочность. По сравнению с группой медитировавших, в группе тренинга внимания шкала внимательности и осознанности (ШОВ), шкала «наблюдение» (ПФОО) получили не такой сильный положительный сдвиг.

Коэффициент правильности получил более сильный положительный сдвиг в группе тренинга техник на внимание, нежели в группе медитации. Коэффициент эффективности в группе тренинга на внимание остался неизменным, тогда как в группе медитировавших он вырос.

Таким образом, тренинг техник на внимание отрицательно влияет на осознанность действий, повышая тем самым оценочность.

**Медитация в большей степени, чем тренинг техник на внимание развивает:**

- внимание и осознанность
- наблюдение
- эффективность выполнения заданий на внимательность.

**Тренинг техник на внимание в большей степени, чем медитации развивает:**

- коэффициент выполнения заданий на внимательность.

В группе интегративного тренинга сильнее положительные сдвиги, чем в группе проходивших тренинг техник на внимание по шкалам: «наблюдение», «осознанность» и «внимательность». В группе проходивших интегративный тренинг сильнее отрицательные сдвиги, чем в группе проходивших тренинг техник на внимание по шкалам: «осознанность действий», «безоценочность». В группе проходивших интегративный тренинг присутствуют положительные

сдвиги в отличие от группы проходивших тренинг техник на внимание, у которых они отсутствуют по шкалам: «нереагирование», «описание», «коэффициент продуктивности».

Таким образом, **интегративный тренинг в сравнении с тренингом техник на внимания улучшает:**

- наблюдение
- осознанность и внимание
- нереагирование
- описание
- коэффициент продуктивности внимания.

Но при этом сильнее снижает осознанность действий, безоценочность.

**Тренинг техник на внимание не эффективен для развития:**

- нереагирования
- описания
- повышения продуктивности внимания.

На осознанность действий и безоценочность положительным образом влияют медитации, тогда как тренинг техник на внимание и интегративный тренинг влияют на них отрицательно, причем интегративный тренинг в большей степени. Внимание и осознанность (ШОВ и шкала ПФОО – внимание) развиваются в большей степени после медитаций, в меньшей степени после интегративного тренинга и еще в меньшей степени после тренинга внимания. Тренинг техник на внимание хуже всего развивает внимательность и осознанность (шкала ШОВ). Коэффициент правильности внимания развивается сильнее при тренинге техник на внимание, нежели при тренинге медитации. Коэффициент эффективности внимания растет при занятиях медитациями и интегративном тренинге.

Данные результаты можно объяснить спецификой построения занятий медитациями. Медитация начально включает в себя наблюдение за собой, своим состоянием, понимание происходящего внутри: эмоций, состояний, напряжения

и так далее, благодаря чему увеличивается осознанность действий и увеличивается понимание происходящего, и, как следствие, увеличивается безоценочность происходящего. Безоценочности уделено отдельное место в медитациях, как способу наблюдения за собой и происходящим, из-за чего возрастает и улучшается в целом состояние и, как следствие, улучшается эффективность работы в силу меньшей внутренней напряженности. Тогда как тренинг техник на внимание не подразумевает внимание к чувствам и состояниям, а лишь тренирует наблюдательность за происходящим вокруг, когнитивной тренировки, из-за чего испытуемые начинают замечать действия других людей и на примере них, более критично относятся к себе. В связи с чем логично, что он показал худшие результаты по развитию осознанности даже в сравнении с интегративным тренингом. Возможно, причина еще заключается в самооценке и ценности себя участниками, но данный феномен не был исследован в данной работе.

Тренинг техник на внимание подразумевает выполнения действий для улучшения именно внимательности – качества выполнения задания и логично, что именно коэффициент правильности лучше развивает тренинг техник на внимание.

Интегративный тренинг показал себя на равных по эффективности с медитациями в развитии продуктивности внимания у психологов-консультантов. *Таким образом, гипотеза 1 о том, что интегративный тренинг развивает внимание психологов-консультантов эффективнее, нежели отдельные практики медитации, поддерживается частично.*

Медитации показали свою большую эффективность по сравнению с тренингом техник на внимание и интегративным тренингом в развитии осознанности действий и правильности выполнения заданий. *Таким образом, гипотеза 2 поддерживается.* Осознанность как когнитивный контроль эффективнее формируется с помощью медитаций, чем упражнениями/техниками на внимание.



## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Для проверки во второй главе были выдвинуты следующие **гипотезы**:

1) интегративный тренинг развивает внимание психологов-консультантов эффективнее, нежели отдельные практики медитации и 2) осознанность как когнитивный контроль будет эффективнее формироваться с помощью медитаций, чем упражнениями/техниками на внимание.

Гипотеза 1 о том, что интегративный тренинг развивает внимание психологов консультантов эффективнее, нежели отдельные практики медитации подтверждена частично. Интегративный тренинг показал себя на равных по эффективности с медитациями в развитии продуктивности внимания у психологов-консультантов.

Выявлены статистически значимые различия между медитировавшими (1 группа) и проходившими интегративный тренинг (3 группа) на уровне  $p < 0.00$  между показателями «осознанности»: *описание, осознанность действий и безоценочность*.

Показатель «описание» в обеих выборках вырос, но нужно отметить, что в случае медитаций данный показатель сформировался быстрее. Показатель «осознанность действий» качественно вырос в группе медитаций, тогда как в группе интегративного тренинга он снизился. Показатель «безоценочность действий» в группах отличался и повел себя аналогично показателю «осознанность действий»: в группе медитировавших повысился, а в группе интегративного тренинга – снизился.

Разница в показателе «нереагирование» была выше до тренингов, причем в третьей группе, после тренинга эта разница стала меньше, что предполагает, что тренинг техник на внимание сильнее влияет на степень нереагирования у испытуемых, нежели интегративный тренинг.

Гипотеза 2 о том, что осознанность как когнитивный контроль будет эффективнее формироваться с помощью медитации, чем упражнениями/техниками на внимание, подтверждается на уровне  $p=0.00$ .

Медитации показали свою большую эффективность по сравнению с тренингом техник на внимание и интегративным тренингом в развитии осознанности действий и правильности выполнения заданий.

Данные результаты можно объяснить спецификой построения занятий медитации. Медитация начально включает в себя наблюдение за собой, своим состоянием, понимание происходящего внутри: эмоций, состояний, напряжения и так далее, благодаря чему увеличивается осознанность действий и увеличивается понимание происходящего, как следствие, увеличивается безоценочность по отношению к происходящему. Безоценочности уделено отдельное место в медитациях, как способу наблюдения за собой и происходящим, из-за чего возрастает и улучшается в целом состояние и, как следствие, улучшается эффективность работы в силу меньшей внутренней напряженности. Тогда как тренинг техник на внимание не подразумевает внимание к чувствам и состояниям, а лишь тренирует наблюдательность за происходящим вокруг, из-за чего испытуемые начинают замечать действия других людей и на примере них, более критично относятся к себе. В связи с чем логично, что он показал худшие результаты по развитию осознанности даже в сравнении с интегративным тренингом. Возможно, причина еще заключается в самооценке и ценности себя участниками, но данным феномен не был исследован в данной работе.

Тренинг техник на внимание подразумевает выполнения действий для улучшения именно внимательности – качества выполнения задания и логично, что именно коэффициент правильности лучше развивает тренинг техник на внимание.

У психологов-консультантов развивалось именно **профессиональное внимание**. Поскольку респонденты рекрутировались под профессиональную

мотивацию. Это и обеспечило профессиональный перенос. В концептуальной рамке повышения профессионального мастерства, в силу сформированной профессиональной установки, этот перенос неизбежно должен был быть осуществлен. В случае тренинга внимания снижение осознанности действий повысит концентрацию на клиенте, но, вероятно, за счет уменьшения внимания (рефлексивности) к самому себе.

Тренинг внимания поможет развить степень концентрации внимания, которая поможет психологу-консультанту быть включенным в процесс взаимодействия с клиентом, что повысит возможность отмечать изменения в клиенте, благодаря чему клиенту будет легче присваивать свои достижения. Но в случае тренинга внимания психологи-консультанты могут иметь «слепые зоны», которые негативным образом влияют на их взаимодействия с клиентом. В случае медитаций одновременно растет осознанность (рефлексивность) к себе и растет концентрация на клиенте, кроме того, психологи-консультанты становятся более сосредоточенными на своих интервенциях с клиентами и действиях, эмоциях клиентов. Соответственно медитации являются более доступным и эффективным методом развития профессиональных навыков у психологов-консультантов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной работы было разработать интегративный тренинг на развитие внимательности и осознанности у психологов-консультантов и оценить его возможности. Был проведен анализ литературы по теме применения техник медитации и техник концентрации внимания; изучены и описаны существующие свойства и компоненты внимания, на основе которых представлена возможная модель внимательности как многокомпонентного процесса; рассмотрены возможности медитации и техник на развитие внимания в тренингах; сформирован интегративный тренинг повышения внимания психологов-консультантов; спланировано исследование с учетом особенностей выборки и проведен формирующий эксперимент; оценена степень влияния практик медитации и интегративного тренинга на развитие внимательности и осознанности у психологов-консультантов; оценена степень влияния психотехнических техник на развитие внимания у психологов-консультантов.

В результате достижения задач и цели были выдвинуты следующие гипотезы:

1) Интегративный тренинг развивает внимание психологов-консультантов эффективнее, нежели отдельные практики медитации.

2) Осознанность (как когнитивный контроль) будет эффективнее формироваться с помощью медитации, чем упражнениями/техниками на внимание.

Гипотеза 1 о том, что интегративный тренинг развивает внимание психологов-консультантов эффективнее, нежели отдельные практики медитации подтверждена частично. Интегративный тренинг показал себя на равных по эффективности с медитациями в развитии продуктивности внимания у психологов-консультантов.

Выявлены статистически значимые различия между медитировавшими (1 группа) и проходившими интегративный тренинг (3 группа) на уровне  $p < 0.00$

между показателями «осознанности»: *описание, осознанность действий и безоценочность.*

Показатель «описание» в обеих выборках вырос, но нужно отметить, что в случае медитации данный показатель сформировался быстрее. Показатель «осознанность действий» качественно вырос в группе медитации, тогда как в группе интегративного тренинга он снизился. Показатель «безоценочность действий» в группах отличался и повел себя аналогично показателю «осознанность действий»: в группе медитировавших повысился, а в группе интегративного тренинга – снизился.

Разница в показателе «нереагирование» была выше до тренингов, причем в третьей группе после тренинга эта разница стала меньше, что предполагает, что тренинг внимания сильнее влияет на степень нереагирования у испытуемых, нежели интегративный тренинг.

Гипотеза 2 о том, осознанность (как когнитивный контроль) будет эффективнее формироваться с помощью медитации, чем упражнениями/техниками на внимание подтверждается на уровне  $p=0.00$ .

Медитации показали свою большую эффективность по сравнению с тренингом техник на внимание и интегративным тренингом в развитии осознанности действий и правильности выполнения заданий.

Данные результаты можно объяснить спецификой построения занятий медитациями. Медитация начально включает в себя наблюдение за собой, своим состоянием, пониманием происходящего внутри: эмоций, состояний, напряжения и так далее, благодаря чему увеличивается осознанность действий, увеличивается понимание происходящего и, как следствие, увеличивается безоценочность происходящего. Безоценочности уделено отдельное место в медитациях как способу наблюдения за собой и происходящим, из-за чего возрастает и улучшается в целом состояние и, как следствие, улучшается эффективность работы в силу меньшей внутренней напряженности. Тогда как тренинг техник на внимание не подразумевает внимание к чувствам и

состояниям, а лишь тренирует наблюдательность за происходящим вокруг, из-за чего испытуемые начинают замечать действия других людей и на их примере более критично относятся к себе. А интегративный тренинг объединяет в себе характеристики этих двух методов, один из которых является менее эффективным по сравнению с медитациями – тренинг внимания.

Полученные данные могут быть применены для программ развития компетенций психологов-консультантов. В частности, тренинг медитации, который подтвердил свою эффективность для развития осознанности. Тренинг внимания можно использовать для развития когнитивной функции внимания, объёма удерживаемой информации, для снижения утомляемости при работе, где необходима постоянная сосредоточенность.

Интегративный тренинг нуждается в доработке, так как он показывает средний результат между двумя другими программами, хотя в перспективе может являться наиболее эффективным среди методов, что будет являться предметом наших дальнейших исследований.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Andersson G., Titov N. Advantages and limitations of internet-based interventions for common mental disorders // *World Psychiatry*. 2014. Vol. 13. № 1. P. 4-8.
2. Baer R. A., Smith G. T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness // *Assessment*. 2006. Vol. 13. № 1. P. 27-45.
3. Baer R. A., Smith G. T., Lykins E., Button D., Krietemeyer J., Toney L., Sauer S., Walsh E., Duggan D., Williams J. M. Construct validity of the fivefacet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples // *Assessment*. 2008. Vol. 15. № 3. P. 329-342.
4. Brefczynski-Lewis J. A., Lutz A., Schaefer H. S., Levinson D. B., Davidson R. J. Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners // *Proceedings of the national Academy of Sciences*. 2007. № 104 (27). P. 11483-11488.
5. Buchholz E. The Most Popular Yoga and Mindfulness Apps [website]. URL: <https://www.statista.com/chart/22059/most-popular-yoga-and-meditationapps/> (дата обращения: 01.04.2022).
6. Cahn B. R., Polich J. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies // *Psychological Bulletin*. 2006. № 132 (2). P. 180-211.
7. Carter O. L., Presti D. E., Callistemon C., Ungerer Y., Liu G. B., Pettigrew J. D. Meditation alters perceptual rivalry in Tibetan Buddhist monks // *Current Biology*. 2005. № 15 (11). P. 412-413.
8. Chambon C., Herrera C., Romaguere P., Paban V., Alescio-Lautier B. Benefits of computer-based memory and attention training in healthy older adults // *Psychology and Aging*. 2014. № 29 (3). P. 731–743.

9. Chan D., Woollacott M. Effects of level of meditation experience on attentional focus: is the efficiency of executive or orientation networks improved? // *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2007. № 13 (6). P. 651-658.
10. Chiesa A. Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis // *Altern Complement Med*. 2009. Vol. 15. Issue 5. P. 593-600.
11. Chiesa A. The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues // *Mindfulness*. 2013. Vol. 4. Issue 3. P. 255-268.
12. Christopher J., Maris J. A. Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training // *Counselling and Psychotherapy Research*. 2010. Vol. 10. Issue 2. P. 114-125.
13. Desbordes G., Gard T., Hoge E. A., Holzel B. K., Kerr C., Lazar S. W., Olendzki A., Vago D. R. Moving beyond mindfulness: defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research // *Mindfulness*. 2014. Issue 1. P. 356–372.
14. Dijksterhuis A., Nordgren L. F. A theory of unconscious thought // *Perspectives on Psychological Science*. 2006. № 1. P. 95-109.
15. Falkinger J. Limited Attention as a Scarce Resource in Information-Rich Economies // *The Economic Journal*. 2018. № 118 (532). P. 1596-1620.
16. Fox K. C., Dixon M. L., Nijeboer S., Girn M., Floman J. L., Lifshitz M., Christoff K. Functional neuroanatomy of meditation: A review and metaanalysis of 78 functional neuroimaging investigations // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. № 65. P. 208-228.
17. Fullon P. Training in Mindfulness or Loving-kindness Meditation Is Associated with Lower Variability in Social Connectedness Across Time // *Mindfulness*. 2022. № 13. P. 1173–1184.
18. Gotink R. A., Chu P., Busschbach J. J., Benson H., Fricchione G. L., Hunink M. G. Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an



overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs // PLoS One. 2015. Vol. Issue 4. P. 1-35.

19. Greene Y., Hiebert B. A Comparison of Mindfulness Meditation and Cognitive Self-Observation // Canadian Journal of Counselling. 1988. Vol. 22. Issue 1. P. 25-29.

20. How many people meditate? Available from. Mindworks [website]. URL: <https://mindworks.org/meditation-knowledge/how-many-people-meditate/> (дата обращения: 15.04.2022).

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

22. Kabat-Zinn J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion. 1994. 317 p.

23. Lazar S. W. Kerr C. E., Wasserman R. H., Gray J. R., Greve D. N., Treadway, M. T., Rauch S. L. Meditation experience is associated with increased cortical thickness // Neuroreport. 2005. № 16 (17). P. 1893-1897.

24. Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. Attention regulation and monitoring in meditation // Trends in cognitive sciences. 2008. № 12 (4). P.163-169.

25. Malinowski, P. Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation // Frontiers in neuroscience. 2013. № 7. P. 8-16.

26. Manna, A., Raffone, A., Perrucci, M. G., Nardo, D., Ferretti, A., Tartaro, A., Romani, G. L. Neural correlates of focused attention and cognitive monitoring in meditation // Brain research bulletin. 2010. № 82 (1-2). P. 46-56.

27. Meditation market – Global industry trends and forecast to 2027. Data Bridge [website]. URL: <https://www.databridgemarketresearch.com/reports/globalmeditation-market> (дата обращения: 15.04.2022).

28. Menezes C. B., Paula M. C., Buratto L. G. The Improvement of Emotion and Attention Regulation after a 6-Week Training of Focused Meditation: A Randomized Controlled Trial // Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2013. Vol. 2013 P. 11-22.
29. Michael D., Mrazek M. S., Phillips D. T., Baird B., Schooler J. Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering // Psychol Sci. 2013. № 24 (5). P. 76-81.
30. Murphy M., Donovan, S., Taylor E. The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research // Institute of Noetic Sciences: Petaluma. 1997. № 7. P. 421-434.
31. Search Inside Yourself. Leadership Institute [website] URL: <https://siyli.org/about/> (дата обращения: 19.08.2022).
32. Sedlmeier P., Eberth, J., Schwarz M., Zimmermann D., Haerig F., Jaeger S., Kunze, S. The psychological effects of meditation: a meta-analysis // Psychological bulletin. 2012. № 138 (6). P 1139-1145.
33. Shapiro K. L., Raymond J. E., Arnell K. M. The attentional blink // Trends in cognitive sciences. 1997. № 1 (8). P. 291-296.
34. Spijkerman M., Pots W.T., Bohlmeijer E.T. Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and metaanalysis of randomised controlled trials // Clinical Psychology Review. 2016. Vol. 45. P.102-114.
35. Spreng R. N., Stevens W. D., Chamberlain J. P., Gilmore A. W., Schacter D. L. Default network activity, coupled with the frontoparietal control network, supports goal-directed cognition // Neuroimage. 2010. № 53 (1). P. 303-317.
36. Stewart C. Most popular types of purchased health apps in the U.S. as of 2020 [website] URL: [https://financesonline.com/meditationstatistics/#:~:text=as%20of%202020.,Statista,-Tuchow%2C%20R.%20\(2020](https://financesonline.com/meditationstatistics/#:~:text=as%20of%202020.,Statista,-Tuchow%2C%20R.%20(2020) (дата обращения: 29.03.2022).

37. Tang Y. Y., Ma Y., Wang J., Fan Y., Feng S., Lu, Q. Posner M. I. Shortterm. Meditation training improves attention and self-regulation // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2007. № 104 (43). P. 17152-17156.
38. The Washington Times: official website. Schools Use Yoga, Meditation to Boost Learning, Ease Stress. Washington [website] URL: <https://m.washingtontimes.com/news/2018/jun/9/schools-use-yoga-meditation-toboost-learning-ease/> (дата обращения: 09.04.2022).
39. Valentine E. R., Sweet P. L. Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention // Mental Health, Religion & Culture. 1999. № 2 (1). P. 59-70.
40. Varela F. J. The view from within. Thorverton. England: Imprint Academics. 1999. 313 p.
41. Vieten C., Wahbeh H., Cahn B.R., MacLean K., Estrada M., Mills P. Future directions in meditation research: Recommendations for expanding the field of contemplative science // PLoS ONE. 2018. Vol. 13 (11): e0205740. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205740> (дата обращения: 21.12.2022).
42. Бачманова Н.В., Стафурина Н.А. К вопросу о профессиональных способностях психолога // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. 2014. № 1. С.78-86.
43. Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 416 с.
44. Братусь Б. С. Аномалии личности. Москва: Мысль, 1988. 257 с.
45. Будагова А. Г. Отражение образа практического психолога в обыденном сознании // Вестник Северо-Кавказского государственного технического университета. 2012. № 2 (31). С. 141-144.
46. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер. 2006. 351 с.
47. Василюк Ф.Е. Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. 2007. № 2. С. 3–14.

48. Василюк Ф.Е. Уровни построения переживания и методы психологической науки // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 27–37.
49. Голубев А.М., Дорошева Е.А. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности // СПЖ. 2018. № 69. С. 46-68.
50. Голубев А.М. Природа полноты сознания. Адаптация опросника внимательности и осознанности MAAS // Вестник НГУ. Психология 2012. Т. 6, вып. 2. С. 44-51.
51. Гоулман Д. Фокус. О внимании, рассеянности и жизненном успехе. Москва: АСТ, 2022. 384 с.
52. Добрынин Н.Ф. О теории и воспитании внимания. Психология внимания: хрестоматия / Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. Москва: ЧеРо, 2001. 533 с.
53. Захарова Д.Г. Медитация «Зеленая горошина» для развития произвольного внимания и навыков саморегуляции школьников // НАУ. 2015. № 5-5 (10). С. 95-99.
54. Канеман Д. Внимание и усилие. Москва: Смысл, 2006. 287 с.
55. Картавенко М.В. «Инструменты» работы психолога // Прикладные вопросы психологии и педагогики. 2019. № 3. С 217-220.
56. Карягина Т.Д. Проблема формирования эмпатии // Консультативная психология и психотерапия. 2010. Том 18. № 1. С. 38-54.
57. Климов Е.А. Психология профессионала. Избранные психологические труды. Москва: Институт практической психологии, 1996. 321 с.
58. Крягжде С.П. Управление формированием профессиональных интересов // Вопросы психологии. 1984. № 3 (12). С. 29-34.
59. Лебедева М.А., Иванова В.А. Развитие внимания у детей старшего дошкольного возраста // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 12-9. С. 1704-1706.

60. Майндфулнес и практика внимательности, или как используют медитацию в компаниях [сайт] URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/375843mayndfulnes-i-praktika-vnimatelnosti-ili-kak-ispolzuyut-meditaciyu-vkompaniyah> (дата обращения: 24.09.2022).

61. Манахов С.В., Иванов С.Г. Профессионально важные качества психолога консультанта // Материалы международной научно-практической конференции. 2012. № 1. С. 37-39.

62. Марков К. К. Совершенствование качеств внимания игроков в современном волейболе // Фундаментальные исследования. 2013. № 6 (1). С. 164-168.

63. Марков К. К., Николаева О. О. Совершенствование качеств внимания игроков в современном волейболе // Фундаментальные исследования. 2013. № 6 (1). С.164-168.

64. Осипова А.А., Малашинская Л.И. Диагностика и коррекция внимания. Москва: ТЦ Сфера, 2001. 104 с.

65. Пахомов Ю. В. Занимательный аутотренинг. Психотренинг: Игры и упражнения. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 215 с.

66. Полянчиков Д. В. Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11–12 лет: специальность 13.00.01 Общая педагогика, история педагогики и образования: диссер. канд. психол. наук. Омск, 2006. 154 с.

67. Пуговкина О. Д., Шильникова З.Д. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18-28.

68. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 712 с.

69. Савинкина А.О. Влияние методики тренировки внимания на соревновательные результаты юных спортсменов // Спортивный психолог. 2016. № 3 (42). С. 34-38.

70. Сидоренко Е. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. Санкт-Петербург: СПбГУ, 2008. 84 с.

71. Сиротюк А. С. Профессионально-важные качества психолога, влияющие на формирование толерантности у детей дошкольного возраста по отношению к сверстникам с ограниченными возможностями здоровья // Традиции и новации в профессиональной подготовке и деятельности педагога. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. Тверь, 26–28 марта 2015 года. Тверь: Тверской государственный университет. 2015. С. 322-328.

72. Страхов И.В. Воспитание внимания у школьников. Москва: Учпедгиз, 1958. 128 с.

73. Торохтун К. В. Применение методики Шульте-Платонова для концентрации внимания боксеров на предсоревновательном этапе подготовки // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Под общ. ред. С.С. Добровольского. Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2019. С. 280-284.

74. Ухтомский А.А. Доминанта. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 459 с.

75. Ушинский К. Д. Собрание сочинений: Т. 8. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Акад. пед. наук РСФСР, теория и история педагогики. Москва: Акад. пед. наук РСФСР, 1952. 774 с.

76. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, 2020. [электронный ресурс] URL: <https://base.garant.ru/74536807/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 04.03.2023).

77. Хохлов Н.А., Федорова Е.Д. Стандартизация электронной версии корректурной пробы (тест Бурдона) // Научный журнал «Апробация». 2016. № 8 (47). С. 66-73.

78. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг. Игры и упражнения. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 272 с.

79. Чернобай А.Д. Методики диагностики свойств восприятия, внимания и памяти: практические указания к курсу «Психология и педагогика» для студентов морских и психологических специальностей / А.Д. Чернобай, Ю.Ю. Федотова. Владивосток: Морской государственный университет им. адмирала Г. И. Невельского, 2005. С.172.

80. Чернявская Е.Е. Развитие свойств произвольного внимания дошкольников в игровой деятельности // Наука и технологии: актуальные вопросы, достижения, инновации. Сборник докладов и материалов Нац. науч.-практич. конф. Москва: АНО ВО «Институт непрерывного образования», 2017. С. 324–328.

81. Юмартова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (Mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал. 2016. Том 37. № 4. С. 105 – 115.

### Пятифакторный опросник осознанности (ПФОО)

Ниже даны утверждения, касающиеся повседневной жизни. Используя шкалу от 1 до 5, оцените, насколько верно по отношению к Вам утверждение. Отвечайте на каждый вопрос по отдельности. 1 – никогда или очень редко верно, 2 – редко верно, 3 – иногда верно, 4 – часто верно, 5 – очень часто или почти всегда верно.

- |   |                          |   |                          |
|---|--------------------------|---|--------------------------|
| 1. Когда я иду, я специально обращаю внимание на ощущения моего тела в движении.                          | <input type="checkbox"/> | 16. Я испытываю трудности, пытаюсь подобрать правильные слова для выражения своих чувств по тому или иному поводу.              | <input type="checkbox"/> |
| 2. Я легко подбираю слова для описания своих чувств.  | <input type="checkbox"/> | 17. Я сужу о том, хороши или плохи мои мысли.   | <input type="checkbox"/> |
| 3. Я критикую себя за неразумные или неуместные эмоции.   | <input type="checkbox"/> | 18. Мне сложно сосредоточиться на том, что происходит в данный момент.  | <input type="checkbox"/> |
| 4. Я осознаю свои чувства и эмоции, но не реагирую на них.  | <input type="checkbox"/> | 19. Когда меня тревожат какие-то мысли и образы, я абстрагируюсь и смотрю на них «со стороны», а не позволяю им поглотить себя. | <input type="checkbox"/> |
| 5. Когда я делаю что-нибудь, я думаю о чем-то другом и легко отвлекаюсь.                                  | <input type="checkbox"/> | 20. Я обращаю внимание на звуки, такие как тиканье часов, щебетание птиц, звук проезжающей машины.                              | <input type="checkbox"/> |
| 6. Когда я моюсь в душе или принимаю ванну, я прислушиваюсь к ощущению воды на своем теле.                | <input type="checkbox"/> | 21. Я наблюдаю за своими чувствами, но они не поглощают меня.   | <input type="checkbox"/> |
| 7. Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения и ожидания.                                       | <input type="checkbox"/> | 22. Когда у меня возникают ощущения в теле, мне трудно их описать, так как я не могу найти нужные слова.                        | <input type="checkbox"/> |
| 8. Я не обращаю внимания на то, чем занимаюсь, потому что фантазирую, беспокоюсь или отвлечен чем-то еще. | <input type="checkbox"/> | 23. Кажется, что я действую «на автопилоте», не особо отдавая себе отчета в своих действиях.                                    | <input type="checkbox"/> |
| 9. Я наблюдаю за своими чувствами, не погружаясь в них.   | <input type="checkbox"/> | 24. Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я воспринимаю это как данность и не реагирую на них.                          | <input type="checkbox"/> |



- |  |                          |  |                          |
|--|--------------------------|--|--------------------------|
| 10. Я говорю себе, что не должен чувствовать то, что чувствую.   | <input type="checkbox"/> | 25. Я говорю себе, что я не должен думать так, как я думаю.  | <input type="checkbox"/> |
| 11. Я замечаю, как еда и напитки влияют на мои мысли, телесные ощущения и эмоции.  | <input type="checkbox"/> | 26. Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы.  | <input type="checkbox"/> |
| 12. Мне трудно подобрать слова, чтобы описать то, о чем я думаю.   | <input type="checkbox"/> | 27. Даже когда я ужасно расстроен, я могу подобрать слова для описания моего состояния.                | <input type="checkbox"/> |
| 13. Я легко отвлекаюсь.  | <input type="checkbox"/> | 28. Я мечусь от одного дела к другому, по-настоящему, не уделяя им внимания.                           | <input type="checkbox"/> |
| 14. Я считаю некоторые свои мысли ненормальными или плохими, и полагаю, что не должен думать подобным образом.                         | <input type="checkbox"/> | 29. Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонен отмечать их, но не реагировать.         | <input type="checkbox"/> |
| 15. Я обращаю внимание на еле заметные ощущения, например, чувствую дуновение ветра в волосах и тепло от солнечных лучей на моем лице. | <input type="checkbox"/> | 30. Я считаю некоторые свои эмоции плохими или неподобающими, и что мне не следовало бы их испытывать. | <input type="checkbox"/> |

### Шкала оценки осознанности и внимательности (ШОВ)

Ниже даны утверждения, касающиеся повседневной жизни. Используя шкалу от 1 до 6, оцените, насколько часто или редко с Вами случается нечто подобное. Отвечайте на каждый вопрос по отдельности. 1 – почти всегда, 2 – очень часто, 3 – скорее часто, 4 – скорее редко, 5 – редко.

- |   |                          |  |                          |
|---|--------------------------|--|--------------------------|
| 1. Я могу испытывать эмоцию, не осознавая этого до определенного времени.   | <input type="checkbox"/> | 9. Я так сосредотачиваюсь на поставленной цели, что не думаю о том, что делаю в данный момент для ее достижения. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Я ломаю или разбиваю вещи из-за неосторожности, невнимательности, так как думаю о чем-то другом.   | <input type="checkbox"/> | 10. Я выполняю работу или задания осознанно, мне не свойственно делать что-либо автоматически.                   | <input type="checkbox"/> |
| 3. Мне трудно сосредоточиться на том, что происходит в настоящий момент.  | <input type="checkbox"/> | 11. Я ловлю себя на том, что слушаю кого-то одним ухом и одновременно делаю что-то еще.                          | <input type="checkbox"/> |
| 4. Я стараюсь быстро добраться до нужного мне места и не обращаю внимания на то, что чувствую по пути.  | <input type="checkbox"/> | 12. Я прихожу куда-то на «автопилоте», а потом удивляюсь, зачем я туда пришел.                                   | <input type="checkbox"/> |
| 5. Я не обращаю внимания на чувство физического напряжения или дискомфорта до тех пор, пока они не начнут доставлять мне серьезного неудобства. | <input type="checkbox"/> | 13. Я замечаю, что погружаюсь в мысли о будущем и прошлом.   | <input type="checkbox"/> |
| 6. Если я слышу имя человека в первый раз, то забываю его почти сразу после того, как мне его назвали.  | <input type="checkbox"/> | 14. Я чем-то занимаюсь, не особо задумываясь, что делаю и зачем.   | <input type="checkbox"/> |

7. Мне кажется, я действую «на автопилоте», не осознавая того, что я действительно делаю.



8. Я спешу совместить много дел, но по-настоящему ничему не уделяю внимания.



15. Я ем, не осознавая сам процесс поглощения пищи.



## Программы тренингов

### ТРЕНИНГ МЕДИТАЦИИ – 1 ГРУППА

#### Пояснительная записка

Навыки внимания и осознанности в одинаковой степени нужны психологам-консультантам. Благодаря навыку внимания они отмечают даже микроизменения в клиенте, которые свидетельствуют о том, или ином его состоянии, которое клиент может сам неосознавать. А навык осознанности помогает психологу-консультанту наблюдать за собой и отмечать изменения в себе, что способствует большей степени понимания себя и клиента, и возможностей в консультативном процессе за счет обмена опытом и научению опыта осознанности и внимания клиента.

Сформированные навыки у психолога консультанта позволяют научить данным навыкам клиента учитывая его запрос.

При составлении программы опирались на Кабат-Зинна (MBSR – медитация концентрированного внимания и сканирование тела).

Медитации концентрированного внимания помогают воздействовать на эмоции, мысли. Это помогает уменьшить отвлекающие или навязчивые мысли путем наблюдения за ними. Трансформация и изменения происходят, когда происходит обучение осознавать себя в настоящем моменте и жить. Медитация выполняется сидя.

Медитация сканирования тела позволяет «восстанавливать контакт с телом» через «тщательное и мельчайшее сосредоточение на теле» в управляемой медитации, в которой люди лежат на спине и мысленно проводят экскурсию по телу, фокусируя осознание последовательно на отдельных частях тела. Происходит осознание, как они переносят боль и стресс, где сосредоточена боль — и где ее вообще нет — а также получить представление о том, как меняется тело во время и между сканированиями [Кабат-Зинн, 1990]. Медитация сканирование тела — выполняется лежа на спине и требует мысленно перемещать внимание на различные области вашего тела. Трансформация и изменение происходят, участь быть открытым и принимать все - хорошее, плохое или нейтрально [Нехра, Нехра, Догра, 2012].

Данные варианты медитации способствуют с одной стороны развитию саморегуляции, осознанности и вниманию к себе и пониманию внутренних психологических процессов клиентов. Кроме прочего медитацию можно использовать в консультативном процессе для развития осознанности и внимательности к себе у клиентов.

Цель данной программы: сформировать навыки внимания и осознанности с помощью медитативного тренинга.

Реализация цели данной программы позволит определить оптимальный способ развития навыков внимания и осознанности и в дальнейшем рекомендовать данную программу для учебного курса подготовки психологов-консультантов.

**Формат:** онлайн встречи в zoom.

**Длительность:** 10 дней по 60 минут (сама практика медитации 30 мин).

**Кол-во участников:** от 10 до 15 человек.

**Планируемые даты проведения:**

Медитативный тренинг ПВК психолога на основе медитации включает десять последовательных ежедневных встреч (с пн по пятницу, сб и воскр выходные), которые длятся примерно 60 минут. Участники должны быть осведомлены о важности участия во всех десяти днях, поскольку пропуск одной или нескольких встреч приведет к их исключению из исследования.

**Встречи имеют структуру, которая всегда проходит в следующем порядке:**

- информация и инструкции по практике медитации – 5 мин;
- выполнение практики медитации – 20 мин;
- информация и инструкции по практике медитации – 5 мин;
- выполнение практики медитации – 20 мин;
- обмен опытом после практики, закрытие – 10 мин

\* На первых двух встречах практика медитации длится 15 минут (для постепенного вхождения в процесс). В оставшихся восьми встречах практика длится 20 минут.

### **Тематическое планирование**

День	Упражнение	Длительность
1	Сидячая медитация концентрированного внимания (Focus attention meditation) с регрессивным счетом от 100 до 1. Медитация сканирования тела (body scan meditation)	1 час
2	Сидячая медитация концентрированного внимания (Focus attention meditation) с регрессивным счетом от 100 до 1. Медитация сканирования тела (body scan meditation)	1 час
3	Сидячая медитация концентрированного внимания (Focus attention meditation) с регрессивным счетом от 100 до 1. Медитация сканирования тела (body scan meditation)	1 час
4	Сидячая медитация концентрированного внимания (Focus attention meditation) с регрессивным счетом от 100 до 1. Медитация сканирования тела (body scan meditation)	1 час
5	Сидячая медитация концентрированного внимания (Focus attention meditation) с регрессивным счетом от 100 до 1. Медитация сканирования тела (body scan meditation)	1 час
6	Сидячая медитация концентрированного внимания (Focus attention meditation) с регрессивным счетом от 100 до 1. Медитация сканирования тела (body scan meditation)	1 час
7	Сидячая медитация концентрированного внимания (Focus attention meditation) с регрессивным счетом от 100 до 1. Медитация сканирования тела (body scan meditation)	1 час
8	Сидячая медитация концентрированного внимания (Focus attention meditation) с регрессивным счетом от 100 до 1. Медитация сканирования тела (body scan meditation)	1 час
9	Сидячая медитация концентрированного внимания (Focus attention meditation) с регрессивным счетом от 100 до 1. Медитация сканирования тела (body scan meditation)	1 час
10	Сидячая медитация концентрированного внимания (Focus attention meditation) с регрессивным счетом от 100 до 1. Медитация сканирования тела (body scan meditation)	1 час

### **Основная часть**

#### **День 1**

**А) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).**

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврикe или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут

ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избежать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации – 15 минут. Обсуждение – 10 минут.

### **Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

*Инструкция.* Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

*Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:*

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес, концентрация, переключаемость.

Время проведения медитации – 15 минут. Обсуждение – 10-15 минут.

## **День 2**

### **А) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).**

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврик или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избежать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации – 20 минут. Обсуждение – 10 минут.

### **Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

*Инструкция.* Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

*Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:*

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес, концентрация, переключаемость.

Время проведение медитации – 20 минут. Обсуждение – 10-15 минут.

## **День 3**

### **А) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).**

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврик или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно

считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избежать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации – 20 минут. Обсуждение – 10 минут.

### **Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

*Инструкция.* Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

*Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:*

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес, концентрация, переключаемость.

Время проведения медитации – 20 минут. Обсуждение – 10-15 минут.

## **День 4**

### **А) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).**

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврик или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избежать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним



числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации – 20 минут. Обсуждение – 10 минут.

### **Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

Инструкция. Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

*Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:*

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес, концентрация, переключаемость.

Время проведение медитации – 20 минут. Обсуждение – 10-15 минут.

## **День 5**

### **А) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).**

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврик или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избегать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации – 20 минут. Обсуждение – 10 минут.

### **Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

Инструкция. Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

*Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:*

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес, концентрация, переключаемость.

Время проведения медитации – 20 минут. Обсуждение – 10-15 минут.

## **День 6.**

### **А) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).**

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврик или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избегать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации – 20 минут. Обсуждение – 10 минут.

### **Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

Инструкция. Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

*Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:*

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес, концентрация, переключаемость.

Время проведения медитации – 20 минут. Обсуждение – 10-15 минут.

## **День 7**

### **А) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).**

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврик или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избегать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации – 20 минут. Обсуждение – 10 минут.

### **Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

Инструкция. Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время

сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

**Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:**

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес, концентрация, переключаемость.

Время проведения медитации – 20 минут. Обсуждение – 10-15 минут.

## День 8

### **А) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).**

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврике или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избежать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации – 20 минут. Обсуждение – 10 минут.

### **Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

*Инструкция.* Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

*Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:*

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес, концентрация, переключаемость.

Время проведения медитации – 20 минут. Обсуждение – 10-15 минут.

## День 9

### **А) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).**

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврик или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избежать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации – 20 минут. Обсуждение – 10 минут.

### **Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

*Инструкция.* Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут

проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

**Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:**

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес, концентрация, переключаемость.

Время проведения медитации – 20 минут. Обсуждение – 10-15 минут.

## День 10

### А) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (**Focus attention meditation**).

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврик или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избегать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации – 20 минут. Обсуждение – 10 минут.

### Б) Практика медитации «Сканирование тела».

*Инструкция.* Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

**Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:**

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.

- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.

- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес, концентрация, переключаемость.

Время проведения медитации – 20 минут. Обсуждение – 10-15 минут.

## ТРЕНИНГ ТЕХНИК НА ВНИМАНИЕ – 2 ГРУППА

### Программа тренинга внимания

#### Пояснительная записка

Навыки внимания и осознанности в одинаковой степени нужны психологам-консультантам. Благодаря навыку внимания они отмечают даже микроизменения в клиенте, которые свидетельствуют о том, или ином его состоянии, которое клиент может сам неосознавать. А навык осознанности помогает психологу-консультанту наблюдать за собой и отмечать изменения в себе, что способствует большей степени понимания себя и клиента, и возможностей в консультативном процессе за счет обмена опытом и научению опыта осознанности и внимания клиента.

Сформированные навыки у психолога консультанта позволяют научить данным навыкам клиента учитывая его запрос.

При составлении программы опирались на техники, направленные на развития внимания Цзена Н.В., Пахомова Ю.В. Техники, направленные на развитие внимания формируют навык контроля внимания за счет выполнения упражнений, направленных на целенаправленный контроль внимания (Цзен, Пахомов, 1988).

Целенаправленный контроль внимания позволяет увеличить объем внимания, снижает утомляемость.

Цель данной программы: сформировать навыки внимания и осознанности с помощью тренинга внимания.

Реализация цели данной программы позволит определить оптимальный способ развития навыков внимания и осознанности и в дальнейшем рекомендовать данную программу для учебного курса подготовки психологов-консультантов.

**Формат:** онлайн встречи в zoom.

**Длительность:** 10 дней по 60 минут.

**Кол-во участников:** от 10 до 15 человек.

**Планируемые даты проведения:**

Тренинг внимания ПВК психолога включает десять последовательных ежедневных встреч (с пн по пятницу, сб и воскр выходные), которые длятся примерно 60 минут. Участники должны быть осведомлены о важности участия во всех десяти днях, поскольку пропуск одной или нескольких встреч приведет к их исключению из исследования.

**Встречи имеют структуру, которая всегда проходит в следующем порядке:**

- информация и инструкции по технике на внимание - 5 мин;
- выполнение техники и обсуждения - 20 мин;
- информация и инструкции по технике на внимание - 5 мин;
- выполнение техники и обсуждения - 20 мин;
- обмен опытом после практики, закрытие – 10 мин

### Тематическое планирование

День	Упражнение	Длительность
1	Фокусировка, Селектор	1 час
2	Хромая обезьяна, Селектор	1 час
3	Фокусировка, лентяй и труженик	1 час
4	Фокусировка, Селектор	1 час
5	Хромая обезьяна, Селектор	1 час
6	Фокусировка, лентяй и труженик	1 час
7	Фокусировка, Селектор	1 час
8	Хромая обезьяна, Селектор	1 час
9	Фокусировка, Селектор	1 час
10	Хромая обезьяна, Селектор	1 час

### Основная часть

#### День 1

##### А) Техника «Фокусировка».

Инструкция. Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце правой руки — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, “фокусировка” позволяет освоить *навыки концентрации* на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, концентрация, переключаемость.

Время проведения техники – 10 мин. Обсуждение – 10 мин.

##### Б) Техника «Селектор».

Выбирается один из участников — «приемник». Остальная группа — «передатчики» — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл (может использоваться карандаш или ручка) и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе выполнения техники каждый из участников побудет «передатчиком» и «приемником».

*Механизм* – внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс. Концентрация и переключаемость.

Время выполнения – 15 минут. Обсуждения - 5 минут.



## День 2

### А) Техника «Хромая обезьяна».

Участники располагаются удобно. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) И так, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30—120 секунд под «жидкие аплодисменты») «Стоп!». Далее круг возобновляется.

Это упражнение наибольший интерес вызывает при первом исполнении. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не вспоминал несколько лет. Если упражнение проводится систематически, то следует время от времени заменять хромую обезьяну другим объектом недумания: комнатой, в которой проходит сеанс; предстоящими соревнованиями; любым человеком или самим участником игры.

*Механизм* – внимание как интерес, внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения – 10 мин. Обсуждение – 10 мин.

### Б) Техника «Селектор».

Выбирается один из участников — «приемник». Остальная группа — «передатчики» — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл (может использоваться карандаш или ручка) и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе выполнения техники каждый из участников побудет «передатчиком» и «приемником».

*Механизм* – внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс. Концентрация и переключаемость.

Время выполнения – 15 минут. Обсуждения -5 минут.

## День 3

### А) Техника «Фокусировка».

Инструкция. Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце правой руки — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, “фокусировка” позволяет освоить *навыки концентрации* на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, концентрация, переключаемость.

Время проведения техники – 10 мин. Обсуждение – 10 мин.

**Б) Техника «Лентяй и труженик».**

Участникам следует удобно расположиться в положении сидя. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное (пьяное) выражение. По команде «Начали!» участники приступают к выполнению одного из упражнений на внимание (больше всего подходит упражнение «Фокусировка»), сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор, пока не последует команда «Стоп!».

После этого упражнение нужно повторить, предварительно нахмутив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти. Сохранять напряжение лица в течение всего времени работы.

Во время обсуждения предлагаем сравнить два варианта сосредоточения — расслабленный и напряженный. Не навязывая своего представления о лучшем способе: свободная дискуссия создает возможность сравнения и выбора. Следим за тем, чтобы расслабление и напряжение лица поддерживались в течение всего времени.

*Механизм* – внимание как ресурс, как бессознательный радар. Концентрация, переключаемость.

Время выполнения – 15 мин. Обсуждение – 10 мин.

**День 4****А) Техника «Фокусировка».**

Инструкция. Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце правой руки — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, “фокусировка” позволяет освоить *навыки концентрации* на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, концентрация, переключаемость.

Время проведения техники – 10 мин. Обсуждение – 10 мин.

**Б) Техника «Селектор».**

Выбирается один из участников — «приемник». Остальная группа — «передатчики» — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл (может использоваться карандаш или ручка) и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе выполнения техники каждый из участников побудет «передатчиком» и «приемником».

*Механизм* – внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс. Концентрация и переключаемость.

Время выполнения – 15 минут. Обсуждения - 5 минут.

## День 5

### А) Техника «Хромая обезьяна».

Участники располагаются удобно. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) И так, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30—120 секунд под «жидкие аплодисменты») «Стоп!». Далее круг возобновляется.

Это упражнение наибольший интерес вызывает при первом исполнении. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не вспоминал несколько лет. Если упражнение проводится систематически, то следует время от времени заменять хромую обезьяну другим объектом недумания: комнатой, в которой проходит сеанс; предстоящими соревнованиями; любым человеком или самим участником игры.

*Механизм* — внимание как интерес, внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения — 10 мин. Обсуждение — 10 мин.

### Б) Техника «Селектор».

Выбирается один из участников — «приемник». Остальная группа — «передатчики» — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл (может использоваться карандаш или ручка) и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе выполнения техники каждый из участников побудет «передатчиком» и «приемником».

*Механизм* — внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс. Концентрация и переключаемость.

Время выполнения — 15 минут. Обсуждения — 5 минут.

## День 6

### А) Техника «Фокусировка»

Инструкция. Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце правой руки — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, “фокусировка” позволяет освоить *навыки концентрации* на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

*Механизм* — внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, концентрация, переключаемость.

Время проведения техники — 10 мин. Обсуждение — 10 мин.

**Б) Техника «Лентяй и труженик».**

Участникам следует удобно расположиться в положении сидя. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное (пьяное) выражение. По команде «Начали!» участники приступают к выполнению одного из упражнений на внимание (больше всего подходит упражнение «Фокусировка»), сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор, пока не последует команда «Стоп!».

После этого упражнение нужно повторить, предварительно нахмутив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти. Сохранять напряжение лица в течение всего времени работы.

Во время обсуждения предлагаем сравнить два варианта сосредоточения — расслабленный и напряженный. Не навязывая своего представления о лучшем способе: свободная дискуссия создает возможность сравнения и выбора. Следим за тем, чтобы расслабление и напряжение лица поддерживались в течение всего времени.

*Механизм* – внимание как ресурс, как бессознательный радар. Концентрация, переключаемость.

Время выполнения – 15 мин. Обсуждение – 10 мин.

**День 7****А) Техника «Фокусировка».**

Инструкция. Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце правой руки — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, “фокусировка” позволяет освоить *навыки концентрации* на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, концентрация, переключаемость.

Время проведения техники – 10 мин. Обсуждение – 10 мин.

**Б) Техника «Селектор».**

Выбирается один из участников — «приемник». Остальная группа — «передатчики» — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл (может использоваться карандаш или ручка) и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе выполнения техники каждый из участников побудет «передатчиком» и «приемником».

*Механизм* – внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс. Концентрация и переключаемость.

Время выполнения – 15 минут. Обсуждения - 5 минут.

## День 8

### А) Техника «Хромая обезьяна».

Участники располагаются удобно. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) И так, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30—120 секунд под «жидкие аплодисменты») «Стоп!». Далее круг возобновляется.

Это упражнение наибольший интерес вызывает при первом исполнении. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не вспоминал несколько лет. Если упражнение проводится систематически, то следует время от времени заменять хромую обезьяну другим объектом недумания: комнатой, в которой проходит сеанс; предстоящими соревнованиями; любым человеком или самим участником игры.

*Механизм* — внимание как интерес, внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения — 10 мин. Обсуждение — 10 мин.

### Б) Техника «Селектор».

Выбирается один из участников — «приемник». Остальная группа — «передатчики» — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл (может использоваться карандаш или ручка) и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе выполнения техники каждый из участников побудет «передатчиком» и «приемником».

*Механизм* — внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс. Концентрация и переключаемость.

Время выполнения — 15 минут. Обсуждения — 5 минут.

## День 9

### А) Техника «Фокусировка».

Инструкция. Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце правой руки — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, “фокусировка” позволяет освоить *навыки концентрации* на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

*Механизм* — внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, концентрация, переключаемость.

Время проведения техники — 10 мин. Обсуждение — 10 мин.

**Б) Техника «Селектор».**

Выбирается один из участников — «приемник». Остальная группа — «передатчики» — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл (может использоваться карандаш или ручка) и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе выполнения техники каждый из участников побудет «передатчиком» и «приемником».

*Механизм* – внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс. Концентрация и переключаемость.

Время выполнения – 15 минут. Обсуждения - 5 минут.

**День 10****А) Техника «Хромая обезьяна».**

Участники располагаются удобно. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30—120 секунд под «жидкие аплодисменты».) «Стоп!». Далее круг возобновляется.

Это упражнение наибольший интерес вызывает при первом исполнении. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не вспоминал несколько лет. Если упражнение проводится систематически, то следует время от времени заменять хромую обезьяну другим объектом недумания: комнатой, в которой проходит сеанс; предстоящими соревнованиями; любым человеком или самим участником игры.

*Механизм* – внимание как интерес, внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения – 10 мин. Обсуждение – 10 мин.

**Б) Техника «Селектор».**

Выбирается один из участников — «приемник». Остальная группа — «передатчики» — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл (может использоваться карандаш или ручка) и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе выполнения техники каждый из участников побудет «передатчиком» и «приемником».

*Механизм* – внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс. Концентрация и переключаемость.

Время выполнения – 15 минут. Обсуждения - 5 минут.

## **ПРОГРАММА ИНТЕГРАТИВНОГО ТРЕНИНГА – 3 ГРУППА** **Медитации + техники на развитие внимания**

### Пояснительная записка

Навыки внимания и осознанности в одинаковой степени нужны психологам-консультантам. Благодаря навыку внимания они отмечают даже микроизменения в клиенте, которые свидетельствуют о том, или ином его состоянии, которое клиент может сам неосознавать. А навык осознанности помогает психологу-консультанту наблюдать за собой и отмечать изменения в себе, что способствует большей степени понимания себя и клиента, и возможностей в консультативном процессе за счет обмена опытом и научению опыта осознанности и внимания клиента.

Сформированные навыки у психолога консультанта позволяют научить данным навыкам клиента учитывая его запрос.

Окружающая действительность стремится к оптимизации процессов, в том числе процессов обучения. В случае данной программы – одновременное развитие навыков внимания и осознанности путем объединения двух технологий: медитаций и техник, направленных на развитие внимание.

Согласно ФГОС высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология от 2020 года обозначены рекомендации по количеству учебных часов:

«Объем программы магистратуры составляет 120 зачетных единиц (далее - з.е.) вне зависимости от формы обучения, применяемых образовательных технологий, реализации программы магистратуры с использованием сетевой формы, реализации программы магистратуры по индивидуальному учебному плану».

При встраивании медитаций и тренинга на развитие внимание отдельным курсом в учебный план психологов-консультантов необходим учет суммарной временной нагрузки, что вызывает необходимость в выборе наиболее оптимального способа для развития навыков. В случае, если навыки одинаково развиваются с помощью медитаций и тренинга внимания, целесообразно объединить две технологии в одном учебном курсе.

При составлении программы опирались на Цзена Н.В., Пахомова Ю.В. (техники внимания), Кабат-Зинна (MBSR – медитация концентрированного внимания и сканирование тела).

Техники, направленные на развитие внимания формируют навык контроля внимания за счет выполнения упражнений, направленных на целенаправленный контроль внимания (Цзен, Пахомов, 1988).

Медитации концентрированного внимания помогают воздействовать на эмоции, мысли. Это помогает уменьшить отвлекающие или навязчивые мысли путем наблюдения за ними. Трансформация и изменения происходят, когда происходит обучение осознавать себя в настоящем моменте и жить. Медитация выполняется сидя.

Медитация сканирования тела позволяет «восстанавливать контакт с телом» через «тщательное и мельчайшее сосредоточение на теле» в управляемой медитации, в которой люди лежат на спине и мысленно проводят экскурсию по телу, фокусируя осознание последовательно на отдельных частях тела. Происходит осознание, как они переносят боль и стресс, где сосредоточена боль — и где ее вообще нет — а также получить представление о том, как меняется тело вовремя и между сканированиями (Кабат-Зинн, 1990). Медитация сканирование тела— выполняется лежа на спине и требует мысленно перемещать внимание на различные области вашего тела. Трансформация и изменение происходят, участь быть открытым и принимать все - хорошее, плохое или нейтрально (Нехра, Нехра, Догра, 2012).

Цель данной программы: сформировать навыки внимания и осознанности с помощью интегративного тренинга.

Реализация цели данной программы позволит определить оптимальный способ развития навыков внимания и осознанности и в дальнейшем рекомендовать данную программу для учебного курса подготовки психологов-консультантов.

**Формат:** онлайн встречи в zoom.

**Длительность:** 10 дней по 60 минут (сама практика медитации 30 мин).

**Кол-во участников:** от 10 до 15 человек.

**Планируемые даты проведения:** 28 ноября – 9 декабря 2022 г.

Интегративный тренинг ПВК психолога на основе медитации включает десять последовательных ежедневных встреч (с понедельника по пятницу, суббота и воскресенье выходные), которые длятся примерно 60 минут. Участники должны быть осведомлены о важности участия во всех десяти днях, поскольку пропуск одной или нескольких встреч приведет к их исключению из исследования.

**Встречи имеют структуру, которая всегда проходит в следующем порядке:**

- информация и инструкции по технике на внимание - 5 мин;
- выполнение техники и обсуждения - 20 мин;
- информация и инструкции по практике медитации – 5 мин;
- выполнение практики медитации – 20 мин;
- обмен опытом после практики, закрытие – 10 мин

\* На первых двух встречах практика медитации длится 15 минут (для постепенного вхождения в процесс). В оставшихся восьми встречах практика длится 20 минут.

### Тематическое планирование

День	Упражнение	Длительность
1	Фокусировка, сканирование тела	1 час
2	Селектор, практика медитации в положении сидя	1 час
3	Хромая обезьяна, сканирование тела	1 час
4	Лентяй и труженик, практика медитации в положении сидя	1 час
5	Авторская техника, сканирование тела	1 час
6	Фокусировка, сканирование тела	1 час
7	Селектор, практика медитации в положении сидя	1 час
8	Хромая обезьяна, сканирование тела	1 час
9	Лентяй и труженик, практика медитации в положении сидя	1 час
10	Авторская техника, сканирование тела	1 час

### Основная часть

#### День 1

##### А) Техника «Фокусировка».

Инструкция. Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце правой руки — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над



укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, “фокусировка” позволяет освоить *навыки концентрации* на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, концентрация, переключаемость.

Время проведения техники – 10 мин. Обсуждение – 10 мин.

### **Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

Инструкция. Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

*Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:*

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес, концентрация, переключаемость.

Время проведение медитации в первый день – 15 минут. Обсуждение – 10-15 минут.

## **День 2**

### **А) Техника «Селектор».**

Выбирается один из участников — «приемник». Остальная группа — «передатчики» — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл (может использоваться карандаш или ручка) и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе выполнения техники каждый из участников побудет «передатчиком» и «приемником».

*Механизм* – внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс. Концентрация и переключаемость.

Время выполнения – 15 минут. Обсуждения - 5 минут.

### **Б) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).**

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврик или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут

ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избежать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации второго дня – 15 минут. Обсуждение – 10 минут.

### День 3

#### **А) Техника «Хромая обезьяна».**

Участники располагаются удобно. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30—120 секунд под «жидкие аплодисменты».) «Стоп!». Далее круг возобновляется.

Это упражнение наибольший интерес вызывает при первом исполнении. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не вспоминал несколько лет. Если упражнение проводится систематически, то следует время от времени заменять хромую обезьяну другим объектом недумания: комнатой, в которой проходит сеанс; предстоящими соревнованиями; любым человеком или самим участником игры.

*Механизм* – внимание как интерес, внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения – 10 мин. Обсуждение – 10 мин.

#### **Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

Инструкция. Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.

- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.

- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес (т.е. все компоненты). Концентрация, переключаемость.

Время проведение медитации - 20 мин. Обсуждение – 10 мин.

#### День 4

##### **А) Техника «Лентяй и труженик».**

Участникам следует удобно расположиться в положении сидя. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное (пьяное) выражение. По команде «Начали!» участники приступают к выполнению одного из упражнений на внимание (больше всего подходит упражнение «Фокусировка»), сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор, пока не последует команда «Стоп!».

После этого упражнение нужно повторить, предварительно нахмутив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти. Сохранять напряжение лица в течение всего времени работы.

Во время обсуждения предлагаем сравнить два варианта сосредоточения — расслабленный и напряженный. Не навязывая своего представления о лучшем способе: свободная дискуссия создает возможность сравнения и выбора. Следим за тем, чтобы расслабление и напряжение лица поддерживались в течение всего времени.

*Механизм* – внимание как ресурс, как бессознательный радар. Концентрация, переключаемость.

Время выполнения – 15 мин. Обсуждение – 10 мин.

##### **Б) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).**

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврике или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избежать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации – 20 минут. Обсуждение – 10 минут.

## День 5

### А) Авторская техника.

Участники располагаются удобно в положении сидя. Ведущий включает на фоне отвлекающую музыку или рассказ (подкаст) и просит каждого сосредоточиться на каком-то одном слове, например – «солнце». Далее участником дается задание мысленно подсчитывать сколько раз они отвлеклись от заданного слова на посторонние сигналы (слова музыки, голос рассказчика или собственные мысли).

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар.

Время выполнения 10 мин. Обсуждения – 10 мин.

### Б) Практика медитации «Сканирование тела».

Инструкция. Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

Механизм – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес (т.е. все компоненты). Концентрация, переключаемость.

Время проведение медитации - 20 мин. Обсуждение – 10 мин.

## День 6

### А) Техника «Фокусировка».

Инструкция. Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего “Тело!” участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде “Рука!” — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде “Кисть!”, на указательном пальце правой руки — по команде “Палец!” и, наконец, на кончике пальца — по команде “Кончик пальца!”. Команды подаются с интервалом 10—120 секунд.

Если после окончания игры само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить участников о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра будет полезной участникам в их работе над укрощением внимания, над развитием способности оперативно регулировать его объем. Кроме того, “фокусировка” позволяет освоить *навыки концентрации* на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техниками саморегуляции.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, концентрация, переключаемость.

Время проведения техники – 10 мин. Обсуждение – 10 мин.

### **Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

Инструкция. Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

*Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:*

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес, концентрация, переключаемость.

Время проведение медитации - 20 мин. Обсуждение – 10 мин.

## **День 7**

### **А) Техника «Селектор».**

Выбирается один из участников — «приемник». Остальная группа — «передатчики» — занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл (может использоваться карандаш или ручка) и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе выполнения техники каждый из участников побудет «передатчиком» и «приемником».

*Механизм* – внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс. Концентрация и переключаемость.

Время выполнения – 15 минут. Обсуждения - 5 минут.

### **Б) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).**

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврик или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более

удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избегать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время проведения медитации - 20 мин. Обсуждение – 10 мин.

## День 8

### А) Техника «Хромая обезьяна».

Участники располагаются удобно. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30—120 секунд под «жидкие аплодисменты».) «Стоп!». Далее круг возобновляется.

Это упражнение наибольший интерес вызывает при первом исполнении. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не вспоминал несколько лет. Если упражнение проводится систематически, то следует время от времени заменять хромую обезьяну другим объектом недумания: комнатой, в которой проходит сеанс; предстоящими соревнованиями; любым человеком или самим участником игры.

*Механизм* – внимание как интерес, внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения – 10 мин. Обсуждение – 10 мин.

### Б) Практика медитации «Сканирование тела».

Инструкция. Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.

- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес (т.е. все компоненты). Концентрация, переключаемость.

Время проведения медитации - 20 мин. Обсуждение – 10 мин.

## День 9

### А) Техника «Лентяй и труженик».

Участникам следует удобно расположиться в положении сидя. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное (пьяное) выражение. По команде «Начали!» участники приступают к выполнению одного из упражнений на внимание (больше всего подходит упражнение «Фокусировка»), сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор, пока не последует команда «Стоп!».

После этого упражнение нужно повторить, предварительно нахмурив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти. Сохранять напряжение лица в течение всего времени работы.

Во время обсуждения предлагаем сравнить два варианта сосредоточения — расслабленный и напряженный. Не навязывая своего представления о лучшем способе: свободная дискуссия создает возможность сравнения и выбора. Следим за тем, чтобы расслабление и напряжение лица поддерживались в течение всего времени.

*Механизм* – внимание как ресурс, как бессознательный радар. Концентрация, переключаемость.

Время выполнения – 15 мин. Обсуждение – 10 мин.

### Б) Практика медитации в положении сидя – сконцентрированное внимание (Focus attention meditation).

Участники могут сидеть со скрещенными ногами на коврик или на стуле, не опираясь на него спиной, а ступни твердо упираются в пол (если на стуле). Независимо от того, будут ли они на полу или на стуле, участники могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут двигаться, чтобы сделать положение своего тела более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

На дыхание в медитации не следует прилагать особых усилий. Однако, чтобы охарактеризовать медитацию сосредоточенного внимания, а также для того, чтобы участники могли удерживать фокус своего внимания на дыхании, участникам необходимо мысленно считать каждый выдох (отметим, что другие виды фокусирования, такие как мантры, не будут использоваться, чтобы избежать любой связи с философскими или духовными традициями).

В первые два дня медитации счет дыхания будет охватывать циклы от 1 до 10, а в последующие дни участники будут проводить регрессивный счет от 100 до 1 (всегда с одним числом на выдохе). Участникам будет предложено перезапустить цикл счета с самого начала, если они почувствуют, что отвлеклись или сбились со счета.

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар. Концентрация.

Время выполнения практики медитации – 20 минут. Обсуждение – 10 минут.

**День 10****А) Авторская техника.**

Участники располагаются удобно в положении сидя. Ведущий включает на фоне отвлекающую музыку или рассказ (подкаст) и просит каждого сосредоточиться на каком-то одном слове, например – «солнце». Далее участником дается задание мысленно подсчитывать сколько раз они отвлеклись от заданного слова на посторонние сигналы (слова музыки, голос рассказчика или собственные мысли).

*Механизмы* – внимание как ресурс, внимание как бессознательный радар.

Время выполнения 10 мин. Обсуждения – 10 мин.

**Б) Практика медитации «Сканирование тела».**

Инструкция. Медитация выполняется в положении лежа на спине или сидя. Начинаем с переноса внимания на дыхание. Затем используем дыхание, чтобы провести внимание по всему телу, начиная со стоп и продвигаясь вверх через макушку головы. Во время сканирования, перемещая внимание по всем частям тела, мы обращаем внимание на любые физические ощущения (или отсутствие физических ощущений). Поскольку эта медитация выполняется лежа, нередко можно заснуть или даже глубоко заснуть во время ее выполнения. Чтобы предотвратить это допускается медитировать с открытыми глазами.

Независимо от того, будут ли участники выполнять практику в положении лежа или сидя, они могут изменить свое место, если они этого захотят. В случае дискомфорта участники могут менять положение своего тела, чтобы сделать его более удобным, но также они будут проинструктированы о необходимости вести себя осторожно и молчать, чтобы не причинять неудобств другим.

Для того, чтобы выполнить медитацию сканирование тела потребуется:

- Удобное пространство, где можно сидеть или лечь на спину, руки по бокам.
- Подушка для поддержки головы и, возможно, еще одна под колени, если практикуемый выберет положение лежа.
- Убедиться, что никто не побеспокоит и не отвлечет в течение всей практики.

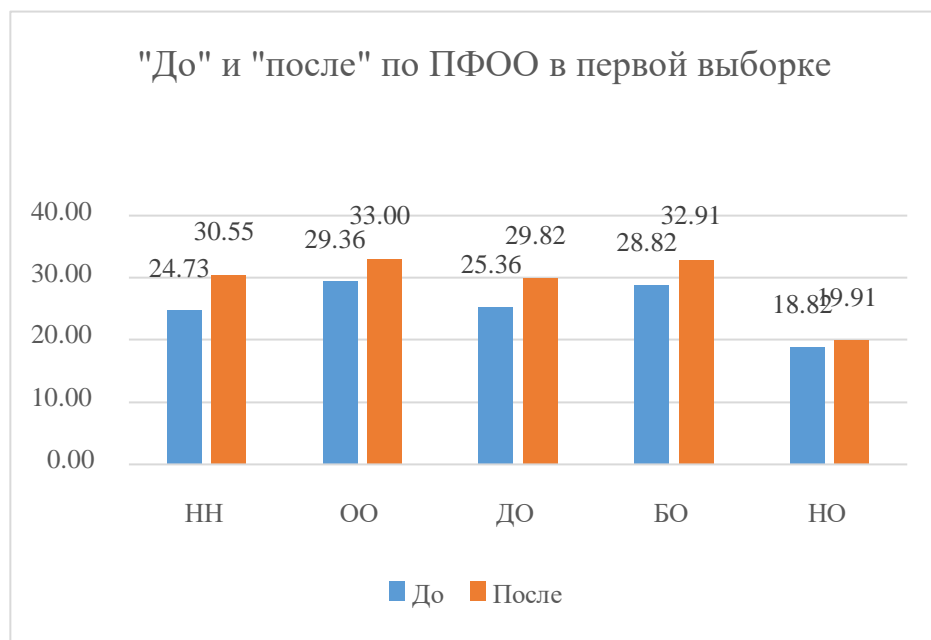
На протяжении всей практики участников будет сопровождать голос ведущего, который просит переносить внимание по разным участкам тела, создавая процесс сканирования.

*Механизм* – внимание как эмпатия к самому себе, внимание как бессознательный радар, внимание как ресурс, внимание как интерес (т.е. все компоненты). Концентрация, переключаемость.

Время проведение медитации - 20 мин. Обсуждение – 10 мин.



### Графики динамики изменений по трем группам



Наблюдение (НН), описание (ОО), осознанность действий (ДО), безоценочность (БО),  
нереагирование (НО)

Рис. 1. График динамики показателей испытуемых по методике ПФОО  
в первой выборке

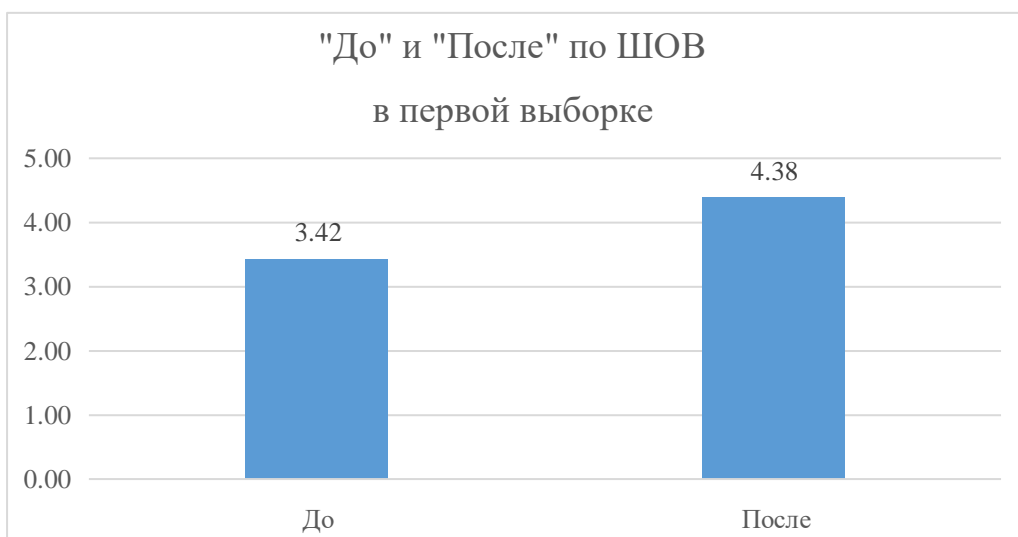
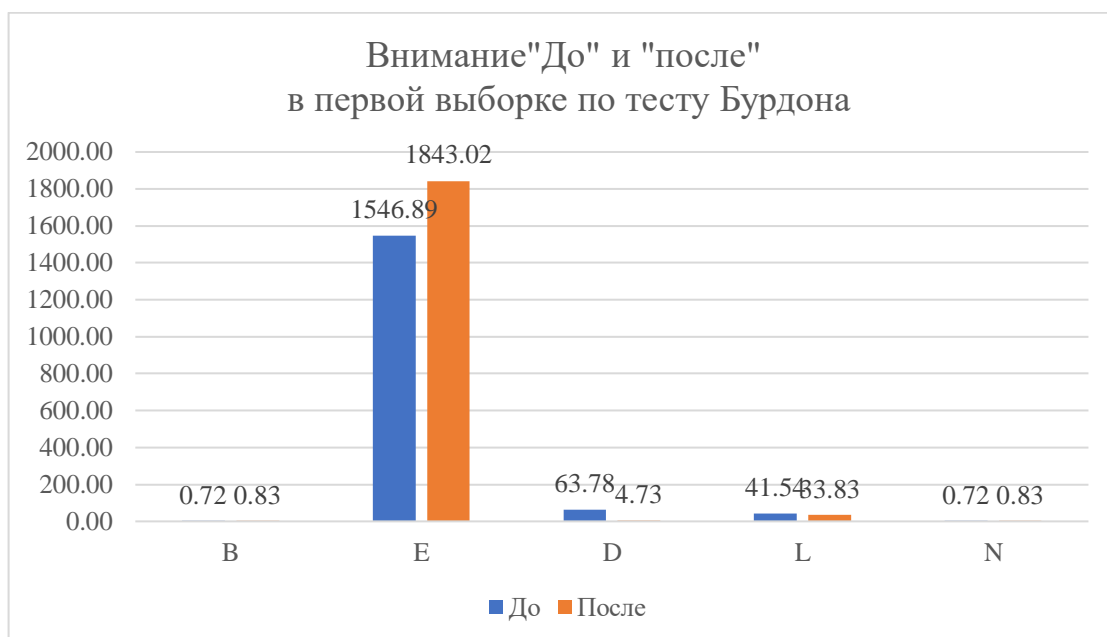
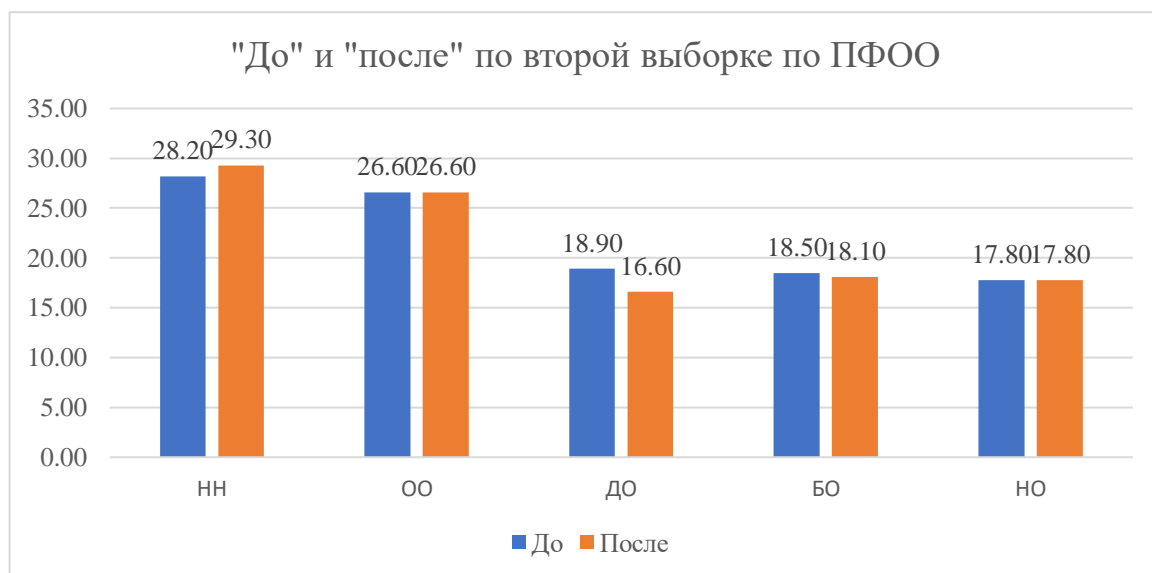


Рис. 2. График динамики показателей испытуемых по методике ШОВ  
в первой выборке



В-коэффициент правильности; Е-коэффициент продуктивности; D-коэффициент вработываемости; L-коэффициент колебания внимания; N-мощность внимания

Рис. 3. График динамики показателей испытуемых по методике  
корректирующая проба Бурдона в первой выборке



Наблюдение (НН), описание (ОО), осознанность действий (ДО), безоценочность (БО),  
нереагирование (НО)

Рис. 4. График динамики показателей испытуемых по методике ПФОО  
в второй выборке

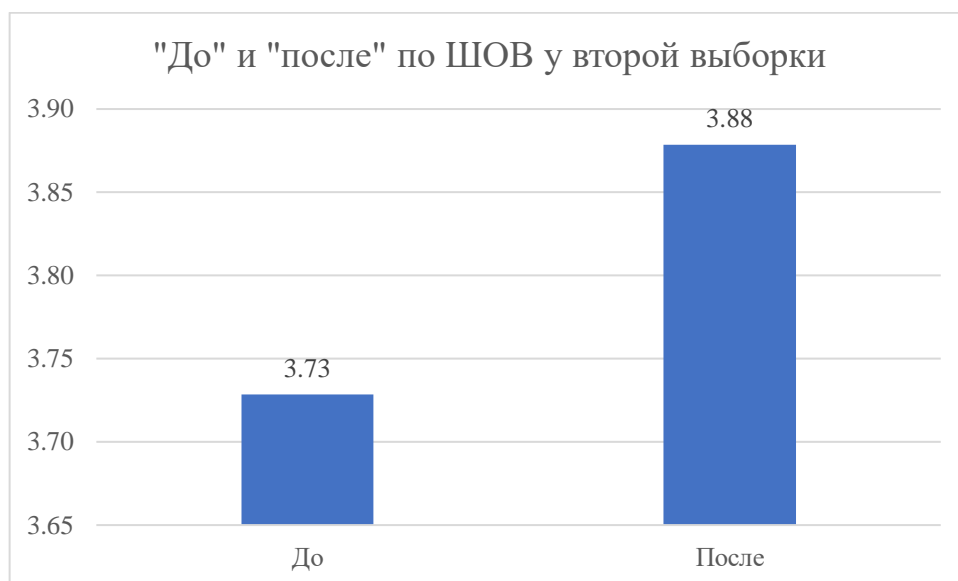
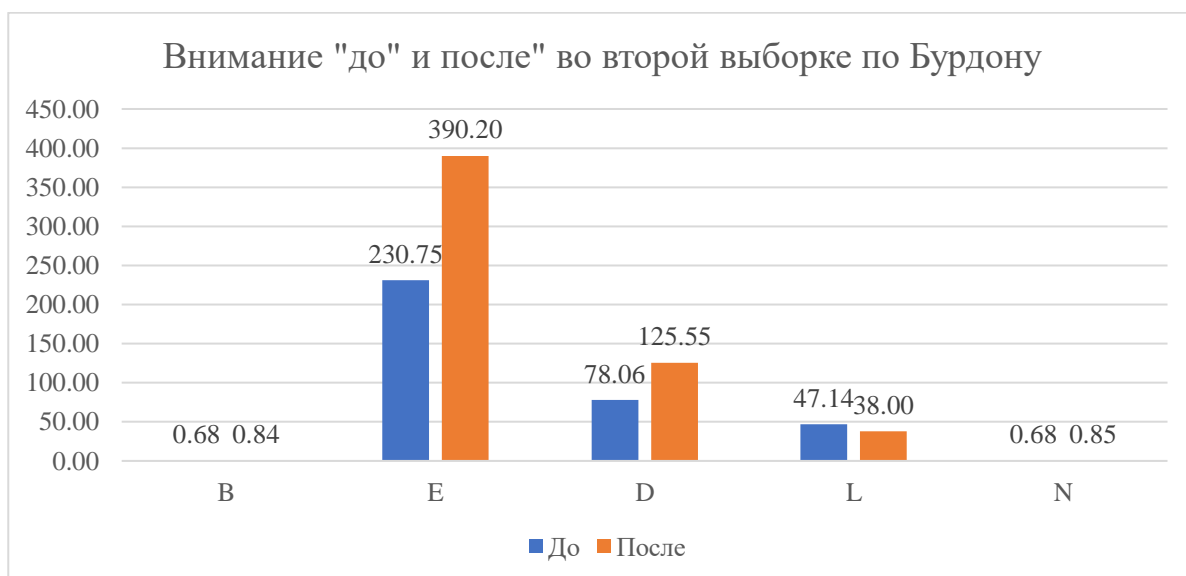
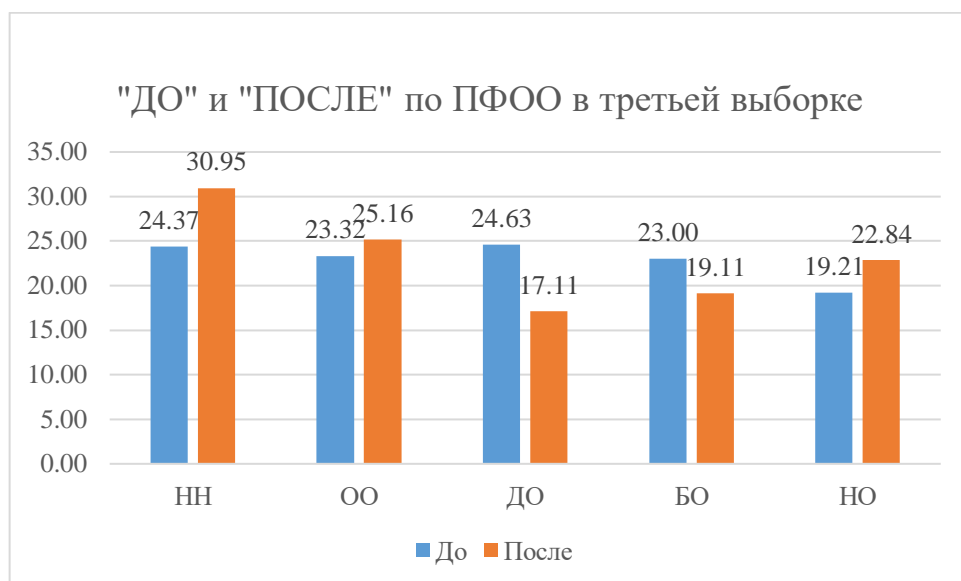


Рис. 5. График динамики показателей испытуемых по методике ШОВ во второй выборке



В-коэффициент правильности; Е-коэффициент продуктивности; D-коэффициент вработываемости; L-коэффициент колебания внимания; N-мощность внимания

Рис. 6. График динамики показателей испытуемых по методике корректурная проба Бурдона во второй выборке



Наблюдение (НН), описание (ОО), осознанность действий (ДО), безоценочность (БО),  
нереагирование (НО)

Рис. 7. График динамики показателей испытуемых по методике ПФОО  
в третьей выборке

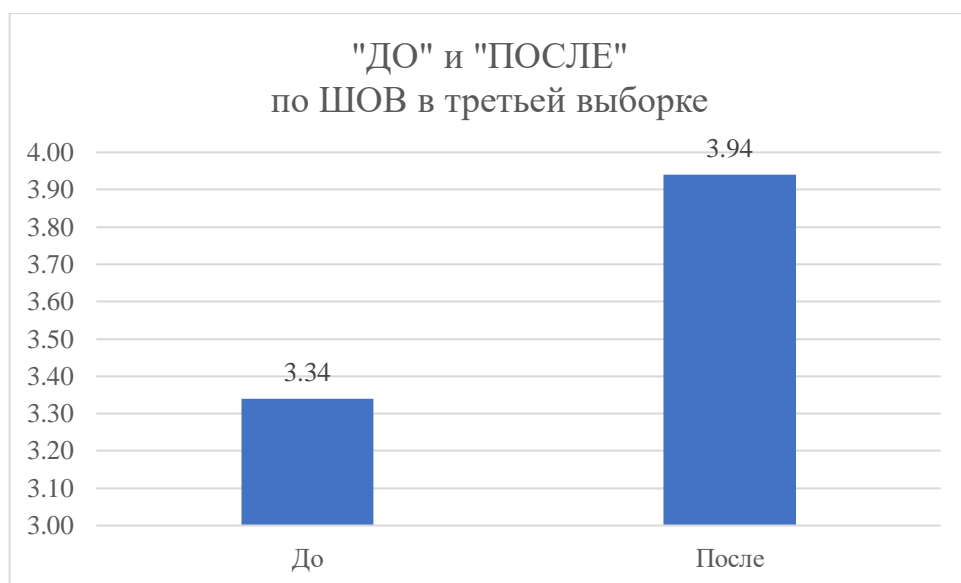
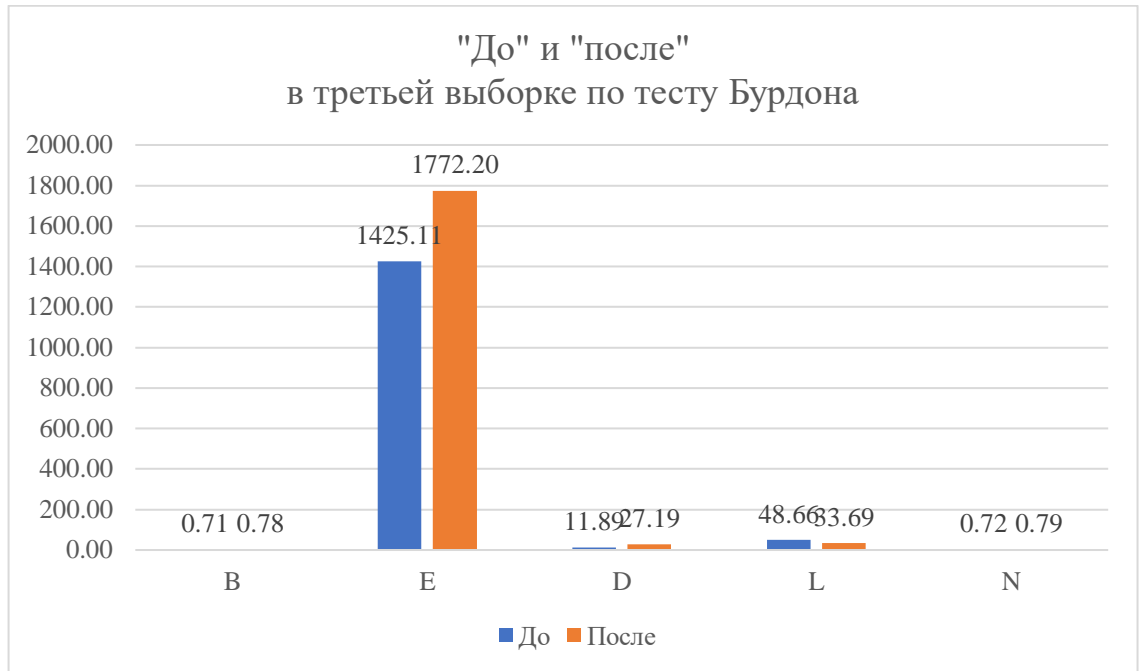


Рис. 8. График динамики показателей испытуемых по методике ШОВ в  
третьей группе



В-коэффициент правильности; Е-коэффициент продуктивности; D-коэффициент вработываемости; L-коэффициент колебания внимания; N-мощность внимания.

Рис. 9. График динамики показателей испытуемых по методике корректурная проба Бурдона в третьей группе

## Таблицы показателей сдвигов по каждому испытуемому

Таблица 1

Таблица показателей сдвигов по каждому испытуемому в 1-ой группе проходящих медитации

по всем методикам

	ДО											ПОСЛЕ											РАЗНИЦА										
	ПФОО					ШОВ	БУРДОН					ПФОО					ШОВ	БУРДОН					ПФОО					ШОВ	БУРДОН				
	НН	ОО	ДО	БО	НО		В	Е	D	L	N	НН	ОО	ДО	БО	НО		В	Е	D	L	N	НН	ОО	ДО	БО	НО		В	Е	D	L	N
1	26	34	33	34	10	4.5	6	6	3	4	6	29	34	30	31	14	6.0	6	7	4	4	6	3	0	-3	-3	4	1.5	0	1	1	0	0
2	31	33	26	27	22	5.3	8	4	5	3	9	33	40	27	28	20	5.8	10	6	6	1	10	2	7	1	1	-2	0.5	2	2	1	-2	1
3	28	24	21	23	16	5.1	8	7	6	5	8	31	25	26	20	20	6.1	9	8	4	6	9	3	1	5	-3	4	0.9	1	1	-2	1	1
4	26	30	32	38	23	6.5	5	4	6	3	5	28	36	34	40	18	7.1	5	6	6	3	5	2	6	2	2	-5	0.5	0	2	0	0	0
5	29	27	24	19	21	5.6	2	6	7	8	2	35	29	30	26	21	6.2	3	8	4	7	3	6	2	6	7	0	0.6	1	2	-3	-1	1
6	22	25	28	39	24	5.9	6	4	4	6	6	32	34	36	40	27	7.5	7	5	6	4	7	10	9	8	1	3	1.6	1	1	2	-2	1
7	27	25	23	20	22	4.6	4	2	6	4	4	29	22	23	25	16	5.4	8	3	4	4	8	2	-3	0	5	-8	0.8	4	1	-2	0	4
8	22	37	26	35	14	5.2	5	4	7	5	5	24	37	27	39	15	5.6	8	4	5	1	8	2	0	1	5	1	0.4	3	0	-2	-4	3
9	26	27	21	26	19	5.7	8	5	6	6	7	29	33	30	36	18	6.3	9	7	5	6	10	3	6	9	10	-1	0.6	1	2	-1	0	3
10	17	36	29	33	18	5.6	5	7	6	5	5	31	33	28	38	22	5.6	6	8	6	5	5	14	-3	-1	5	4	0.0	1	1	0	0	0
11	18	25	16	23	18	4.1	5	3	6	5	5	35	40	37	39	28	6.5	6	4	5	4	6	17	15	21	16	10	2.4	1	1	-1	-1	-1
Ср. знач	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>19</b>	5.3	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>20</b>	<b>6.2</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0.9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-1</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>

Таблица показателей сдвигов по каждому испытуемому во **2-ой** группе тренинга техник на внимание  
по всем методикам

	ДО											ПОСЛЕ										РАЗНИЦА											
	ПФОО					ШОВ	БУРДОН					ПФОО					ШОВ	БУРДОН					ПФОО					ШОВ	БУРДОН				
	НН	ОО	ДО	БО	НО		НН	ОО	ДО	БО	НО	НН	ОО	ДО	БО	НО		НН	ОО	ДО	БО	НО	НН	ОО	ДО	БО	НО		В	Е	Д	Л	Н
1	23	28	28	25	15	3.3	7	5	5	3	7	26	28	19	23	15	3.4	10	6	5	5	10	3	0	-9	-2	0	0.1	3	1	0	2	3
2	33	26	18	17	19	4.5	7	6	3	4	7	33	26	17	17	19	4.6	9	9	2	6	9	0	0	-1	0	0	0.1	2	3	-1	2	2
3	30	28	24	29	18	2.7	5	2	9	4	5	30	28	22	29	18	3.0	6	4	10	3	6	0	0	-2	0	0	0.3	1	2	1	-1	1
4	32	28	16	15	19	4.3	5	7	5	5	5	34	28	14	15	19	4.3	9	8	6	1	10	2	0	0	0	0	0.0	4	1	1	-4	5
5	25	28	18	11	23	3.8	5	2	2	5	5	27	27	16	11	23	3.8	6	4	6	7	5	2	-1	-2	0	0	0.0	1	2	4	2	0
6	26	29	21	22	16	3.7	6	4	5	3	6	24	29	20	21	16	3.8	8	7	2	4	8	2	0	-1	-1	0	0.1	2	3	-3	1	2
7	32	28	16	12	22	3.8	2	2	4	7	3	32	28	15	11	22	3.9	8	6	8	7	7	0	0	-1	-1	0	0.1	6	4	4	0	4
8	28	25	17	26	17	3.5	5	3	1	4	5	29	25	17	26	17	3.7	9	9	6	4	9	1	0	0	0	0	0.2	4	6	5	0	4
9	27	21	16	16	14	3.3	1	2	10	8	1	30	22	14	16	14	3.6	3	9	6	7	3	3	1	-2	0	0	0.3	2	7	-4	-1	2
10	26	25	15	12	15	4.4	6	4	4	4	7	28	25	12	12	15	4.6	9	8	2	4	9	2	0	-3	0	0	0.2	3	4	-2	0	2
<b>Ср. знач.</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	3.7	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	3.9	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>-2</b>	<b>-1</b>	<b>0</b>	0.2	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>-2</b>	<b>-1</b>	<b>2</b>

Таблица показателей сдвигов по каждому испытуемому в 3-й группе интегративного тренинга  
по всем методикам

	ДО										ПОСЛЕ										РАЗНИЦА												
	ПФОО					ШОВ	БУРДОН					ПФОО					ШОВ	БУРДОН					ПФОО					ШОВ	БУРДОН				
	НН	ОО	ДО	БО	НО		НН	ОО	ДО	БО	НО	НН	ОО	ДО	БО	НО		НН	ОО	ДО	БО	НО	НН	ОО	ДО	БО	НО		НН	ОО	ДО	БО	НО
1	20	27	30	30	20	2.1	6	7	5	7	7	28	26	17	24	23	3.0	8	8	6	3	8	8	-1	-13	-6	-3	0.9	2	1	-1	-4	1
2	25	22	22	26	17	2.8	5	3	1	4	5	32	25	17	18	22	3.6	5	4	6	2	5	7	3	-4	-8	5	0.8	0	1	5	-2	0
3	27	20	24	10	20	3.1	3	3	9	8	2	30	25	16	11	23	3.5	7	4	4	6	8	3	5	-8	1	3	0.4	4	1	-5	-2	6
4	31	31	27	25	20	3.7	6	4	4	3	7	38	29	14	22	20	4.3	10	6	6	1	10	7	3	-13	-3	0	0.6	4	2	2	-2	3
5	17	24	28	33	22	3.7	5	7	7	6	5	25	25	17	24	27	4.1	6	7	4	5	6	8	1	-11	-9	5	0.4	1	0	-3	-1	1
6	34	25	20	19	16	4.1	6	3	5	3	6	35	25	16	16	22	4.7	6	5	6	4	6	1	0	-4	-3	4	0.5	0	2	1	1	0
7	35	20	18	23	26	3.2	6	8	7	3	6	36	22	13	20	27	3.7	5	8	5	8	5	1	2	-5	-3	1	0.5	-1	0	-2	5	-1
8	16	21	21	25	16	4.1	5	4	6	7	5	24	25	15	23	23	4.6	7	8	5	1	7	8	4	-6	-2	7	0.5	2	4	-1	-6	2
9	23	23	21	16	13	3.9	5	3	2	7	5	31	25	15	15	19	4.5	6	3	7	5	6	8	2	-6	-1	6	0.6	1	0	5	-2	1
10	29	27	26	24	15	2.9	5	6	4	7	5	35	26	17	17	22	3.7	7	6	6	5	7	6	-1	-9	-7	7	0.8	2	0	2	-2	2
11	28	23	18	16	22	3.7	4	3	4	4	4	38	27	11	14	26	3.9	8	4	5	1	8	10	4	-7	-2	4	0.3	4	1	1	-3	4
12	25	25	32	30	20	3.2	2	2	4	7	3	29	27	21	24	23	3.9	5	4	5	6	5	4	7	-11	-6	3	0.7	3	2	1	-1	2
13	14	20	27	22	17	3.3	6	3	6	6	7	24	23	19	18	21	3.9	5	4	7	4	6	10	3	-8	-4	4	0.6	-1	1	1	-2	1
14	29	19	26	16	24	3.3	8	3	4	4	8	32	25	21	15	21	3.8	5	4	6	3	5	3	6	-5	-1	-3	0.5	-3	1	2	-1	-3
15	30	27	28	24	21	3.4	6	3	7	7	5	34	28	22	23	24	4.1	7	6	2	6	7	4	1	-6	-1	3	0.7	1	3	-5	-1	2
16	19	21	28	31	23	2.9	6	4	5	2	6	27	24	18	24	25	3.5	6	6	2	5	6	8	3	-10	-7	2	0.6	0	2	-3	3	0
17	28	26	20	21	14	3.1	9	7	5	6	10	30	26	18	20	19	3.8	3	8	5	6	3	2	0	-2	-1	5	0.7	-6	1	0	0	-7
18	32	20	26	22	20	3.1	6	2	5	6	6	34	24	19	16	25	3.9	7	4	5	2	7	2	4	-7	-8	5	0.7	1	2	0	-4	1
19	20	22	26	24	19	3.8	5	4	5	1	5	26	21	19	19	22	4.3	5	6	5	4	5	6	-1	-7	-5	3	0.5	0	2	0	3	0
Ср. знач.	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>3.3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>3.9</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>-7</b>	<b>-4</b>	<b>3</b>	<b>0.6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>



Таблица средних показателей сдвигов по всем группам по всем методикам

Тесты	Шкалы	Группа 1			Группа 2			Группа 3		
		До	После	Различия	До	После	Различия	До	После	Различия
ПФОО*	НН	25	31	6	28	29	1	25	31	6
	ОО	29	33	4	27	27	0	23	25	2
	ДО	25	30	5	19	17	-2	25	17	-8
	БО	29	33	4	19	18	-1	23	19	-4
	НО	19	20	1	18	18	0	19	23	4
ШОВ**		5.3	6.2	0.9	3.7	3.9	0.2	3.3	3.9	0.6
Тест Бурдона***	В	6	7	1	5	7	2	5	6	1
	Е	5	6	1	1	1	0	4	6	2
	Д	6	5	-1	6	6	0	5	5	0
	Л	5	4	-1	6	5	-1	5	4	-1
	Н	6	7	1	5	7	2	6	6	0

\* ПФОО – Пятифакторный опросник осознанности

\*\* ШОВ – Шкала оценки осознанности и внимательности

\*\*\* Тест Бурдона (шкалы):

В-коэффициент правильности

Е-коэффициент продуктивности

Д-коэффициент вработываемости

Л-коэффициент колебания внимания

Н-мощность внимания

Уровни значимости:

$p < 0.00$  – высокая достоверность результата сравнительного анализа или анализа взаимосвязей (\*\*\*);

$0.00 < p < 0.01$  достаточная степень значимости (\*\*)

$0.01 < p < 0.05$  – уровень тенденции (\*)

**Данные из программы SPSS  
(Версия 26.0.0.0)**

Таблица 1

1 выборка (до и после) по всем методикам

		Шкалы ПФОО					ШОВ	Тест бурдона				
		НН	ОО	ДО	БО	НО		В	Е	D	L	N
Среднее значение	До	24.70	29.40	25.30	28.80	18.80	3.42	0.70	1546.90	63.80	41.50	0.70
	После	30.50	33.00	29.80	32.90	19.90	4.38	0.80	1843.00	4.70	33.80	0.80
Уровень статистической значимости по Т-критерию Стьюдента		3.5 (p=0.00)***	1.6 (p=0.05)	2.2 (p=0.05)	1.3 (p=0.04)*	0.6 (p=0.45)	4.4 (p=0.00)***	5.5 (p=0.00)***	7.1 (p=0.00)***	1.5 (p=0.05)	2.2 (p=0.06)	4.8 (p=0.00)***

\* ПФОО – Пятифакторный опросник осознанности

\*\* ШОВ – Шкала оценки осознанности и внимательности

\*\*\* Тест Бурдона (шкалы):

В-коэффициент правильности

Е-коэффициент продуктивности

D-коэффициент вработываемости

L-коэффициент колебания внимания

N-мощность внимания

Уровни значимости:

$p < 0.00$  – высокая достоверность результата сравнительного анализа или анализа взаимосвязей (\*\*\*);

$0.00 < p < 0.01$  достаточная степень значимости (\*\*)

$0.01 < p < 0.05$  – уровень тенденции (\*)

Таблица 2

## 2 выборка (до и после) по всем методикам

		Шкалы ПФОО*					ШОВ**	Тест Бурдона***				
		НН	ОО	ДО	БО	НО		В	Е	D	L	N
Среднее значение	До	28.20	26.60	18.90	18.50	17.80	3.73	0.68	230.75	78.06	47.14	0.68
	После	29.30	26.60	16.60	18.10	17.80	3.88	0.84	390.20	125.55	38.00	0.85
Уровень статистической значимости по Т- критерию Стьюдента		(p=0.00) ***	(p=0.00) ***	(p=0.01) **	(p=0.00) ***	(p=1.00)	(p=0.00) ***	(p=0.01) **	(p=0.14)	(p=0.06)	(p=0.15)	(p=0.00) **

\* ПФОО – Пятифакторный опросник осознанности

\*\* ШОВ – Шкала оценки осознанности и внимательности

\*\*\* Тест Бурдона (шкалы):

В-коэффициент правильности

Е-коэффициент продуктивности

D-коэффициент вработываемости

L-коэффициент колебания внимания

N-мощность внимания

Уровни значимости:

$p < 0.00$  – высокая достоверность результата сравнительного анализа или анализа взаимосвязей (\*\*\*);

$0.00 < p < 0.01$  достаточная степень значимости (\*\*)

$0.01 < p < 0.05$  – уровень тенденции (\*)

## 3 выборка (до и после) по всем методикам

		Шкалы ПФОО*					ШОВ**	Тест Бурдона***				
		НН	ОО	ДО	БО	НО		В	Е	Д	Л	Н
Среднее значение	До	25.30	23.30	24.60	23.00	19.20	3.34	0.70	1425.10	11.90	48.70	0.70
	После	30.90	25.10	17.10	19.10	22.80	3.94	0.80	1772.20	27.20	33.70	0.80
Уровень статистической значимости по Т-критерию Стьюдента		3.2 (p=0.00) ***	2.1 (p=0.00) ***	6.7 (p=0.00) ***	2.4 (p=0.00) ***	3.8 (p=0.00) ***	4.3 (p=0.00) ***	(p=0.19)	7.1 (p=0.00) ***	(p=0.78)	(p=0.07)	(p=0.20)

\* ПФОО – Пятифакторный опросник осознанности

\*\* ШОВ – Шкала оценки осознанности и внимательности

\*\*\* Тест Бурдона (шкалы):

В-коэффициент правильности

Е-коэффициент продуктивности

Д-коэффициент вработываемости

Л-коэффициент колебания внимания

Н-мощность внимания

Уровни значимости:

$p < 0.00$  – высокая достоверность результата сравнительного анализа или анализа взаимосвязей (\*\*\*);

$0.00 < p < 0.01$  достаточная степень значимости (\*\*)

$0.01 < p < 0.05$  – уровень тенденции (\*)

### Оценка различий между медитациями, тренингом внимания и интегративным тренингом

		ДО (среднее значение)			Значение по Т-критерию Стьюдента ДО			ПОСЛЕ (среднее значение)			Значение по Т-критерию Стьюдента После		
		1 выборка	2 выборка	3 выборка	(1 и 3)	(1 и 2)	(2 и 3)	1 выборка	2 выборка	3 выборка	(1 и 3)	(1 и 2)	(2 и 3)
ПФОО*	Наблюдение	24.70	28.70	25.40	0.66	0.24	0.20	31.00	29.30	31.00	0.37	0.54	0.30
	Описание	29.40	26.60	23.30	<b>0.01**</b>	0.40	0.67	33.00	26.60	25.00	<b>0.00***</b>	0.41	0.92
	Осознанность действий	25.00	18.90	25.00	0.09	0.50	0.25	29.80	16.60	17.10	<b>0.00***</b>	0.87	0.49
	Безоценочность	29.00	18.50	23.00	<b>0.05*</b>	0.38	0.22	33.00	18.10	19.00	<b>0.00***</b>	0.84	0.43
	Нереагирование	19.00	17.80	19.00	1.00	0.20	<b>0.01**</b>	20.00	17.80	23.00	0.06	0.20	<b>0.01*</b>
ШОВ**		5.28	3.73	3.34	0.88	0.52	0.97	6.18	3.88	3.94	0.88	0.31	0.82
Тест*** Бурдона	В	5.60	0.68	5.50	0.37	0.66	0.81	7.00	0.84	6.20	0.61	0.97	0.20
	Е	5.00	230.75	4.00	0.79	0.14	0.40	6.00	390.20	6.00	0.71	0.75	0.41
	Д	6.00	78.60	5.00	0.80	0.67	0.17	5.00	125.55	5.10	0.71	0.59	0.84
	Л	5.00	47.14	5.00	0.37	0.64	0.72	4.10	38.00	4.10	0.62	0.79	0.90
	Н	6.00	0.68	6.00	0.30	0.81	0.91	7.00	0.85	6.30	0.75	0.83	0.24

\* ПФОО – Пятифакторный опросник осознанности

\*\* ШОВ – Шкала оценки осознанности и внимательности

\*\*\* Тест Бурдона (шкалы):

В-коэффициент правильности

Е-коэффициент продуктивности

Д-коэффициент вработываемости

Л-коэффициент колебания внимания

Н-мощность внимания

Уровни значимости:

$p < 0.00$  – высокая достоверность результата сравнительного анализа или анализа взаимосвязей (\*\*\*);

$0.00 < p < 0.01$  достаточная степень значимости (\*\*)

$0.01 < p < 0.05$  – уровень тенденции (\*)

**Оценка различий сдвигов между выборками 1, 2 и 3 после медитаций, тренинга внимания и интегративного тренинга**

		Сдвиг (среднее значение)			Значение по Т-критерию Стьюдента		
		1 выборка	2 выборка	3 выборка	(1 и 3)	(1 и 2)	(2 и 3)
ПФОО*	Наблюдение	5.82	1.10	5.58	0.81	<b>0.03*</b>	<b>0.00***</b>
	Описание	3.64	0.00	2.37	0.31	0.09	<b>0.02*</b>
	Осознанность действий	4.45	-2.30	-7.47	<b>0.00***</b>	<b>0.00**</b>	<b>0.00***</b>
	Безоценочность	4.18	-0.80	-4.00	<b>0.00***</b>	<b>0.02*</b>	<b>0.01**</b>
	Нереагирование	0.90	0.00	3.21	0.09	1.00	<b>0.01**</b>
ШОВ**		0.91	0.15	0.60	0.88	<b>0.01**</b>	<b>0.00***</b>
Тест Бурдона***	V	1.36	2.00	0.74	1.00	<b>0.01**</b>	0.13
	E	1.27	0.00	1.37	0.56	<b>0.02*</b>	<b>0.01*</b>
	D	-0.64	-2.00	0.00	0.43	0.45	0.91
	L	-0.82	-1.00	-1.11	0.64	0.32	0.18
	N	1.18	2.00	0.79	0.84	0.09	0.26

\* ПФОО – Пятифакторный опросник осознанности

\*\* ШОВ – Шкала оценки осознанности и внимательности

\*\*\* Тест Бурдона (шкалы):

V-коэффициент правильности

E-коэффициент продуктивности

D-коэффициент вработываемости

L-коэффициент колебания внимания

N-мощность внимания

Уровни значимости:

$p < 0.00$  – высокая достоверность результата сравнительного анализа или анализа взаимосвязей (\*\*\*);

$0.00 < p < 0.01$  достаточная степень значимости (\*\*)

$0.01 < p < 0.05$  – уровень тенденции (\*)