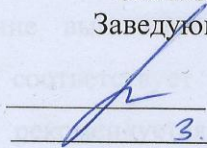


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ  
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ

Заведующий кафедрой  
к. психол. н.

 О.С. Андреева

3.07 2019 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
(магистерская диссертация)

МЕДИТАЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ

37.04.01 Психология:

«Психологическое консультирование»

Выполнил работу  
Студент 2 курса  
заочной формы обучения



Ярмолук  
Роман  
Романович

Научный руководитель  
профессор,  
доктор психологических наук



Доценко  
Евгений  
Леонидович

Рецензент  
кандидат психологических наук



Свяцкевич  
Ирина  
Юрьевна

г. Тюмень, 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. МЕДИТАЦИЯ КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА.....	11
1.1 Постановка начальных проблем исследования .....	11
1.1.1 Спонтанная и намеренная медитация как психотехника и копинг-стратегия .....	11
1.1.2 Общественная значимость исследования применения медитации для развития осознанности.....	15
1.1.3 Практическая значимость применения медитации для развития осознанности.....	19
1.2 Обзор литературы по теме научного исследования медитации .....	26
1.2.1 Становление медитации как предмета научных исследований	27
1.2.2 Дальнейшие исследования терапевтического потенциала медитации .....	30
1.2.3 Исследования практик медитации психологами-консультантами и психотерапевтами для развития профессиональных навыков .....	34
1.3. Теоретическая платформа исследования медитации в .....	40
1.3.1 Описание традиций применения техник медитации.....	40
1.3.2 Определение ключевого понятия медитации .....	44
1.3.3 Подходы, реализующие терапевтический потенциал практики медитации .....	50
1.3.4 Осознанность как психологическая характеристика и средства ее измерения .....	58
1.4 Выводы по главе 1 .....	61

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕДИТАЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТА РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ.....	64
2.1 Планирование и организация исследования .....	64
2.1.1 Планирование исследования.....	64
2.1.2 Средства измерения зависимой переменной .....	67
2.1.3 Ход исследования .....	69
2.1.4 Средства и способы обработки данных.....	70
2.2 Результаты и их обсуждение .....	72
2.2.1 Оценка психотехнического эффекта тренинговых занятий .....	72
2.2.2 Сравнение с данными контрольной группы .....	81
2.2.3 Связь с занятиями йогой .....	82
2.2.4 Сравнение испытуемых с различным опытом медитации .....	86
2.2.5 Оценка устойчивости изменений .....	89
2.2.6 Эмпирические ограничения на полученные результаты.....	92
2.3 Выводы по главе 2 .....	93
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	96
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	99
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	111

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В данный момент в мире растет интерес к применению опыта созерцательных традиций и, в частности, практики медитации в контексте психологической и тренинговой практики. Это, в том числе, подтверждает увеличивающийся рост интереса к теме медитации в мировой науке. Экспоненциальный рост количества публикаций по теме медитации наблюдается с конца 90-х и продолжается по настоящий момент (всего 3 публикации в научных журналах в 1996 г., в 2016 – уже 667).

По состоянию на 2015-й год в США около 80% медицинских образовательных учреждений включают в свои программы элементы тренировки осознанности, а также достаточное число зарубежных институтов предлагают образовательные программы, включающие в себя практику медитации (Buchholz, 2015). В США терапия с использованием медитации осознанности предлагается в более чем 250-и медицинских учреждениях (Stahl et al., 2010) а метод «снижения стресса на основе осознанности» включен в программу обучения на медицинских факультетах в таких университетах как Стэнфорд и Гарвард (Cullen, 2011).

Применением методик, связанных с медитацией, специалисты-психологи решают целый ряд проблем в образовании, тренинговой и консультационной практике. Методы интервенций на основе осознанности и медиации имеют доказанную пользу в увеличении позитивного эмоционального ответа, уменьшении тревоги, снижении уровня стресса, улучшения способности контролировать эмоции и др. (Segal et al., 2012; Gotink et al., 2015).

Методики с использованием медитации позволяют достигать целей организационной психологии и педагогики включая развитие концентрации внимания, улучшение памяти и способности к нестандартному, креативному мышлению, формирование про-социального поведения (Cullen et al., 2011).

Среди проблем, адресуемых к клиническим психологам, данные интервенции позволяют достигать улучшений в случаях депрессии, тревожных

расстройств, химических зависимостей, пищевых расстройств, хроническом болевом синдроме, СДВГ, бессоннице и т.д. (Gotink et al., 2015).

Норвегия, Швеция, Голландия, Франция, Ирландия, Германия, Южная Африка, Швейцария и Италия в числе многих стран имеют институты и национальные ассоциации, занимающиеся тренингами и подготовкой преподавателей осознанности (mindfulness), а также такие тренинги включены в программы от дошкольного, до высшего образования (Cullen, 2011).

В это же самое время сложно найти и одну диссертацию на русском языке, главной темой которой являлись бы подходы, основанные на медитации/осознанности. Количество публикаций на русском языке за все время, в которых данным подходам уделено достаточно внимания – немногим более десяти.

#### **Степень научной разработанности проблемы.**

На данный момент проведено большое количество исследований эффекта медитации в клиническом, консультационном и тренинговом контексте. Уже в 70-е гг. на западе проводился ряд исследований медитации: несколько из них показали, что практика медитации снижает уровень тревоги, депрессии, нейротизма (Williams, Francis & Durham, 1976), расстройств по причине стресса (Bensen, Klemchuk & Graham, 1974; Woolfolk, Carr-Kaffashan & McNulty, 1976).

Экспоненциальный рост внимания к научному изучению и применению медитации в терапии связан с исследованиями Дж. Кабат-Зинна в 1979 г. После этого число исследований продолжало расти, пока за последние 10 лет практики медитации не обрели огромную популярность в науке и медиа.

Среди большого числа исследований медитации особого внимания заслуживает «Проект Шаматха» (Shamatha Project), который начался с исследования тибетских монахов, практикующих медитацию в уединении в конце 80-х – начале 90-х годов. В дальнейшем проект развился в обширное исследование, включавшее две группы по 30 человек каждая, практикующих медитацию в строгом уединении непрерывно в течение 3-х месяцев. Результаты данного исследования показали, что тренинг с использованием медитации

повышает качества остроты и устойчивости внимания, способствует переживанию благополучия и поощряет безоценочный, более эмпатический эмоциональный ответ на страдание других людей (Cullen et al., 2011).

Также были проведены исследования интервенций на основе внимательности и медитации меньшей продолжительности (Miller et al., 1995; Zeidan et al., 2010) которые показали, что краткосрочные интервенции такого типа обладают схожей эффективностью с более продолжительными интервенциями (тренингами и т.д.).

В исследованиях показана польза медитации осознанности для здоровья (на основе 20-и исследований, Grossman et al., 2004). Для стресс-менеджмента у здоровых людей (Chiesa, Seretti, 2009). При тревоге и депрессии (Hofmann et al., 2010). В 2013-м году проведен обширный мета-анализ исследований терапии на основе медитации осознанности (Khoury et al., 2013) – из 209-и исследований с общим числом участников – 12145 человек, который подтвердил эффективность медитации для помощи с большим спектром психологических проблем, в особенности для снижения тревожности, депрессии и стресса.

Другие подобные мета-исследования проводились в 2014 – системный обзор и мета-анализ применения интервенций на основе осознанности в школах (Zenner et al., 2014), в 2015-м – обзор системных ревью и мета-анализов стандартизированных интервенций на основе внимательности в здравоохранении (Gotink et al., 2015), в 2016-м – мета-анализ исследований эффективности интервенций на основе осознанности для агрессивного поведения (Klingbeil et al., 2016). В 2017-м мета-анализ личностных и профессиональных корреляций осознанности как черты личности (Mesmer-Magnus et al., 2017). Эти исследования, в числе прочего, также показали эффективность практики медитации осознанности и программ «снижения стресса на основе осознанности» и «когнитивной терапии на основе практики осознанности» для снижения хронической боли, депрессии, тревожного расстройства и их превенции у здоровых взрослых и детей.

**Научная проблема** заключается в том, что в отечественной науке вопрос возможности практического применения методов, основанных на медитации, освещен весьма фрагментарно. А именно, отсутствует научная литературная традиция, не были проведены исследования и апробация западных тренинговых методик и т.п. Тогда как общенаучный методологический подход предполагает необходимость сперва доказать их эффективность на русскоязычной выборке.

После того как будет проведена работа по валидации и апробации, в социокультурных условиях нашей страны будет корректным применение методик с использованием медитации для развития осознанности в тренинговых программах и групповой терапии в соответствующих подходах и интервенциях. До того, как данная работа по определению эффективности тренинга с использованием медитации в целях развития осознанности будет проведена, тренеры и психологи не могут эффективно воспользоваться наработками западных коллег в этой области.

**Объект исследования** – практики медитации, которые могут быть использованы в качестве инструмента развития осознанности.

**Предмет** – психические механизмы практики медитации, обеспечивающие развитие осознанности.

**Цель исследования** – оценить возможность развития осознанности с помощью практики медитации.

**Гипотезы:**

1. Практика медитации способствует развитию осознанности.
2. Занятия йогой обеспечивают более эффективное развитие осознанности в практиках медитации.

**Задачи исследования:**

1. Произвести анализ литературы по теме применения техник медитации в психологическом контексте.
2. Произвести сбор данных по программам, тренингам, включающим в себя медитацию для развития осознанности.
3. Описать факторы психотехнического воздействия медитации.

4. Изучить и описать существующие интервенции на основе осознанности/медитации.
5. Создать план проведения исследования.
6. Оценить эффективность техник медитации для развития осознанности.
7. Определить эффективную продолжительность тренинга по медитации для обеспечения развития фактора осознанности.
8. Оценить влияние занятий йогой на развитие осознанности в практиках медитации.

#### **Методологическое основание исследования:**

Когнитивно-поведенческая парадигма (Бек, 2019), подход «Когнитивной терапии на основе осознанности» (Segal, Williams, Teasdale, 2012), программа «Развитие эмоционального баланса» (Cullen et al., 2011).

#### **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 – тренинг с использованием медитации на основе программы «Развитие эмоционального баланса».

Методы сбора данных: Пятифакторный опросник осознанности (ПФОО) и Шкала оценки осознанности и внимательности (ШОВ).

#### **База исследования:**

В выборку испытуемых вошли 21 человек (7 мужчин и 14 женщин), все испытуемые были посетителями школы йоги в г. Тюмень, которые выбрали проходить тренинг по программе «Развитие эмоционального баланса» с применением техник медитации в формате открытой группы.

Контрольную группу составили 21 человек, не практикующие медитацию или йогу. Контрольная группа выровнена с экспериментальной по параметрам возраста и пола.

#### **Научная новизна работы.**



На русскоязычной выборке в формате формирующего эксперимента впервые применялись инструменты для оценки осознанности – пятифакторный опросник осознанности и шкала оценки осознанности и внимательности.

Фактически была произведена дополнительная валидизация и проверка на соответствие конструкта «осознанность», заложенного в переводные версии опросников, реальной, формируемой в результате занятия медитацией осознанности, как навыка.

Данные о результативности медитации как инструмента развития осознанности при использовании на русскоязычной выборке позволяют сделать первые выводы об эффективности техник медитации в современных российских социокультурных условиях. Это в свою очередь позволяет обеспечить дальнейшие перенос и адаптацию на русскоязычное научное и тренинговое пространство новых тренинговых и исследовательских методик.

#### **Теоретическая новизна:**

В данной работе уточняется соответствие и 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 черту личности.

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

#### **Практическая значимость.**

Применение в консультировании опыта научных исследований медитации даст существенный прирост эффективности в работе психологов-консультантов. Помимо использования созерцательных техник как инструмента в консультации, сами консультанты смогут повысить свою эффективность за счет личной практики медитации.

В данной работе произведена оценка медитации как инструмента развития осознанности на русскоязычной выборке. Показан эффективный объем практики

медитации для того, чтобы получить значимые результаты развития осознанности.

Изучена устойчивость формирования осознанности в группах, продолжающих и прекративших практику, для использования этих данных при планировании будущих тренингов и программ с использованием медитации.

# ГЛАВА 1. МЕДИТАЦИЯ КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА

## 1.1. Постановка начальных проблем исследования

### *1.1.1. Спонтанная и намеренная медитация как психотехника и копинг-стратегия*

Созерцание и созерцательные практики, включающие в себя медитацию, составляют собой многообразие опыта повседневного применения и наивного изучения человеком измененных состояний сознания (Desbordes et al., 2015). Целью развития созерцания, традиционно, был религиозный опыт, контроль психических и физических состояний. Помимо осознанного, планируемого и выверенного созерцательного тренинга, который практиковался в религиозных и других духовных традициях (таких как йога и древние восточные философские течения), люди в течение долгого времени в древности и по сей день, неосознанно, но вполне систематично применяли спонтанное созерцание. Среди эпизодов и процессов спонтанного созерцания, схожих с осознанно и систематично применяемыми в созерцательных традициях и практике медитации методами и упражнениями, можно выделить следующие случаи:

#### **Спонтанное созерцание природных процессов и явлений.**

Многие отмечают, что созерцание природных явлений, таких как огонь или вода, обладает успокаивающим воздействием. Этот факт нашел свое отражение в шутке «человек может бесконечно смотреть на три вещи: огонь, воду и на то, как работает другой». Схожим эффектом обладает созерцание и иных природных явлений, и процессов природы вообще: прогулки в лесу и парке обладают пользой не только ввиду обогащения организма кислородом, но и из-за успокаивающего и расслабляющего эффекта.

Особый вид такого созерцания связан с вне-предметным состоянием, характеризующимся отсутствием конкретного объекта созерцания, расфокусированным вниманием, «текучим» состоянием свободного

присутствия, т.н. состояния «здесь и сейчас», которое человек испытывает в моменты спокойствия, гармонии и счастливого проживания текущего момента.

### **Децентрация и взгляд со стороны.**

Взгляд со стороны используется людьми автоматически, когда необходимо оценить возможное влияние еще не сказанного и еще не сделанного, либо получить представление об эффекте уже совершенных поступков. Такая децентрация, умственное моделирование ощущений, переживаний другого человека, примерка их на себя, способность мысленно «побыть в чужой шкуре» является не только достоянием т.н. «folk psychology» – обывательской психологии, но и представляет собой часть осознанной, контролируемой и детально спроектированной практики «замены себя другими» входящей в корпус практики «великой колесницы» (санскр. «Махаяна») буддизма.

### **Интроспекция и самонаблюдение.**

Интроспекция, т.е. умение «смотреть внутрь», с целью глубинного познания себя и обретения прозрения в природу собственной личности и психики является центральной частью любой созерцательной традиции. Люди порой предпринимают – порой неумелые – попытки самонаблюдения и самоанализа, когда возникает необходимость оценить истинность своих суждений, степень той или иной эмоции или реакции. Так, когда родитель занимается воспитанием, у него возникает необходимость проявлять свою реакцию на поступки ребенка не слишком сильно и не слишком слабо, для достижения должного эффекта своих воспитательных мер. В этом случае ему необходимо наблюдать свое поведение и иногда, само эмоциональное состояние, для достижения необходимого баланса (Greene, Niebert, 1988).

В быту время от времени возникает ситуация, когда необходимо оценить и переосмыслить собственные эмоции, мысли или соображения, или эмоциональную реакцию. Многие из нас могли бы выиграть, если бы обладали действенными средствами и достаточной тренировкой в самонаблюдении и трезвом самоотчете. П. Экман и другие ученые, работавшие над созданием программы «Развития эмоционального баланса» (Cultivating Emotional Balance),

пришли к выводу, что развитая способность к восприятию собственных эмоций является ключом к эмоциональному равновесию. К сожалению, в наше время далеко не все люди обладают такой способностью и владеют навыками, необходимыми для ее развития (Cullen et al., 2011).

### **Сосредоточение на собственных переживаниях.**

В отдельных случаях, вместо интроспективного наблюдения и изучения собственных ощущений, проверки актуальности своих оценочных суждений и мыслей, люди прибегают к концентрации на неприятных переживаниях, таких как боль. Каждый из нас может вспомнить, как во время эпизода острой головной боли мы массировали место ее локализации и мысленно с большой силой сосредотачивались на ощущениях боли, как бы ожидая, что это поскорее заставит ее уйти.

Опыт того, что боль или иное неприятное переживание слабнет и впоследствии уходит, довольно распространен среди практикующих медитацию сосредоточения на собственных ощущениях. Адепты медитативных и созерцательных практик считают, что практика «сканирования тела» («body scan»), т.е. сосредоточения на боли, ее осознание и мысленный «разбор» на части, способны заставить боль значительно ослабнуть, либо исчезнуть. Этот вид медитации применяется в числе основных для страдающих хроническим болевым синдромом.

### **Переключение внимания.**

Пожалуй, самый распространенный вид спонтанного созерцания, который используют люди, это переключение внимания: с тревожных мыслей, впечатлений и переживаний на что-то не связанное с ними. Начиная с телевизора или радио, которые люди включают «для фона» и музыки в лифте – того, что может отвлечь от мыслей о работе и использовать в рекреационном ключе в свободное от труда время – люди, отчасти неосознанно, используют переключение внимания, чтобы ослабить т.н. психологический эффект руминации.

В бытовой или житейской психологии, при неприятных чувствах при расставании с любимыми, и в других ситуациях люди советуют друг другу «отвлечься» от неприятных переживаний, посмотреть кино и т.д. – все это неосознанное применение простых техник созерцания и контроля внимания, которое имеет схожие цели в контексте созерцательной традиции и практики медитации. Правда, применяется оно неосознанно без должной теоретической основы и подготовки, всеми без исключения людьми для совладания со стрессом и другими тревожащими переживаниями.

### **Фантазирование и визуализация.**

Другой вид переключения внимания – это «сны наяву». Когда мы создаем сны наяву, пребываем в полуденной дрёме, объектом отвлечения внимания выступают образы в фантазии или мысленном взоре. Подобно тому как сны предлагают свой материал для отработки и высвобождения невротического напряжения, образы дрёмы служат аналогичной цели, предлагая разрядку и контакт с недоступным в реальности объектом, сужая болезненную дистанцию между тем чем хочется, но нельзя обладать.

Некоторые такие сны наяву наделяют нас силой, которой мы еще не обладаем или не можем обладать, хоть и лишь на время. Созерцатели систематически применяли визуализацию, наделяя себя в воображении неограниченной силой, представляя себя на месте обладающего безграничным знанием и способностями божества. Подавляющее большинство подобных практик преследует цель работы с негативными и нежелательными переживаниями. Так, воображаемое наделение себя безграничной силой помогает ослабить страх, а практика замены себя другими традиционно применяется для работы с гордостью и ревностным отношением, а практика любящей доброты – для борьбы с гневом и т.д (Loizzo, 2014).

Все эти неосознаваемые копинги, если они проявляются чрез меры, могут породить неадаптивные психические состояния. Так, например, фантазирование и полуденная дрема могут стать аддиктивными, приводя к диссоциации личности, становясь «дезадаптивным фантазированием/дрёмой» (maladaptive

daydreaming). Излишнее сосредоточение на собственных переживаниях – к «тревоге о здоровье» (health anxiety) и обсессивно-компульсивному расстройству (Kabat-Zinn, 1982).

Так как многие из этих состояний применяются практически всеми людьми, хоть и в виде неосознаваемых привычек в поведении, следует полагать, что многие из таких копингов обладают действенностью на довольно глубоком уровне и основаны на глубинных механизмах работы психики и нервной системы человека. Следовательно, иметь возможность преднамеренно использовать эти созерцательные техники и проектировать такие состояния, иметь их классификацию и понимать принцип их работы, помогло бы многократно усилить их эффект и избежать возможных негативных эффектов их использования.

Обозначенный объем приемов, спонтанно или намеренно используемых в психотехнических целях, составляет **объект нашего исследования** – *практики медитации, которые могут быть использованы в качестве инструмента развития осознанности.*

### ***1.1.2. Общественная значимость исследования применения медитации для развития осознанности***

В эксперименте 2010-го года психологи из Гарварда, использовали мобильное приложение, спрашивая людей по всему миру об их чувствах, мыслях и о том, чем они были заняты в случайные моменты времени. Из порядка 250-и тысяч полученных ответов, люди отмечали, что их внимание блуждает<sup>1</sup> в 47% случаев (достаточно большой процент времени). В то же самое время, ученые обнаружили, что такое блуждание сознания связано с чувством неудовлетворенности (Killingsworth, 2010).

---

<sup>1</sup> В англоязычных источниках для компульсивного отвлечения внимания часто используется «mind wandering» (букв. блуждание ума), в противопоставление «mindfulness», означающего отсутствие отвлечения и состояние осознанности.

Медитация осознанности – это практика, включающая осознание через преднамеренное безоценочное внимание, применительно к настоящему моменту (Kabat-Zinn et al., 1996). Если блуждание ума действительно является одной из причин неудовлетворенности, следовательно, медитация, направленная на «осознавание в настоящем» должна иметь в числе своих эффектов переживаемое практикующими медитацию состояние внутреннего благополучия. Как оказалось согласно исследованиям один из распространенных эффектов медитации осознанности – делящееся переживание благополучия, которое достигается через уменьшение руминации<sup>2</sup> (Wolkin, 2015).

Древние тексты, считающиеся первоисточниками информации по медитации осознанности, указывают на две вещи: первая – что подавляющая часть нашего мышления приносит страдание, и что медитация является средством, практикуя который человек обретает состояние благополучия. Это означает, что гипотеза о том, что половину времени внимание практически каждого человека блуждает и это блуждание связано с неудовлетворенностью, подкрепляется не только различными современными исследованиями, но и находит отражение в древней литературе – источнике техник медитации.

У. Джеймс, говорил о внимании, что способность намеренно возвращать свое блуждающее внимание, раз за разом, является самым корнем суждений, характера и воли, и образование, способное развить это качество должно стать лучшим образованием (Джеймс, 2011). Аналогичным образом о важности внимательности для терапевтического взаимодействия в свое время высказывался З. Фрейд, называя такой особый тип внимания «одинаково парящим вниманием» (Усков, 1996).

Применение медитации и осознанности в широкой практике может стать образованием «*par excellence*» – тем идеалом, на который, согласно Джеймсу «легче указать, чем дать практическое руководство к его достижению» (Джеймс, 2011; Уоллес, 2017).

---

<sup>2</sup> Руминация в психологии – эффект «мысленной жвачки», навязчивое мышление.



Д. Кабат-Зинн имел свое видение того, как медитация осознанности, в том случае если ее польза будет научно доказана, произведет колоссальный эффект на медицину, нейронауки и здравоохранение и далее двинется в массы (Baer, 2017). Как мы видим, по результатам последних лет, это как раз то, что произошло: концепции осознанности (mindfulness) и принятия (acceptance) заполнили клиническую психологию и смежные области (Herbert, Forman, 2011).

Как теперь становится видно, тренинг медитации осознанности позволяет решать немалый круг задач и преодолевать ряд трудностей, с которыми общество сталкивается. Сложно найти область человеческой деятельности, будь то образование, творчество, социально-трудовая сфера и другие, в которых бы тренинг медитации не имел доказанную пользу.

Если посмотреть на статистику приведенных выше исследований, становится видно, что общество имеет крайне низкий уровень способности управлять своим состоянием (47% времени бодрствования люди отвлечены), при этом постоянно испытывая трудности, связанные с навыками психической регуляции и контроля внимания и эмоций. Можно предположить, что это происходит потому, что у человека отсутствует тот самый «корень воли» (согласно У. Джеймсу), т.е. способность к преднамеренной продолжительной внимательности.

Дефицит в производительности по причине отвлечения внимания (т.н. «блуждания сознания» – mind-wandering) наблюдается в многих контекстах и лучше всего заметен при чтении, в тестах на проф. пригодность, поддержание внимания, память и интеллект (Benjamin et al., 2012). Следствием этого может являться потеря социального блага для общества, производительности труда. Для компаний это означает снижение продуктивности и финансовые потери.

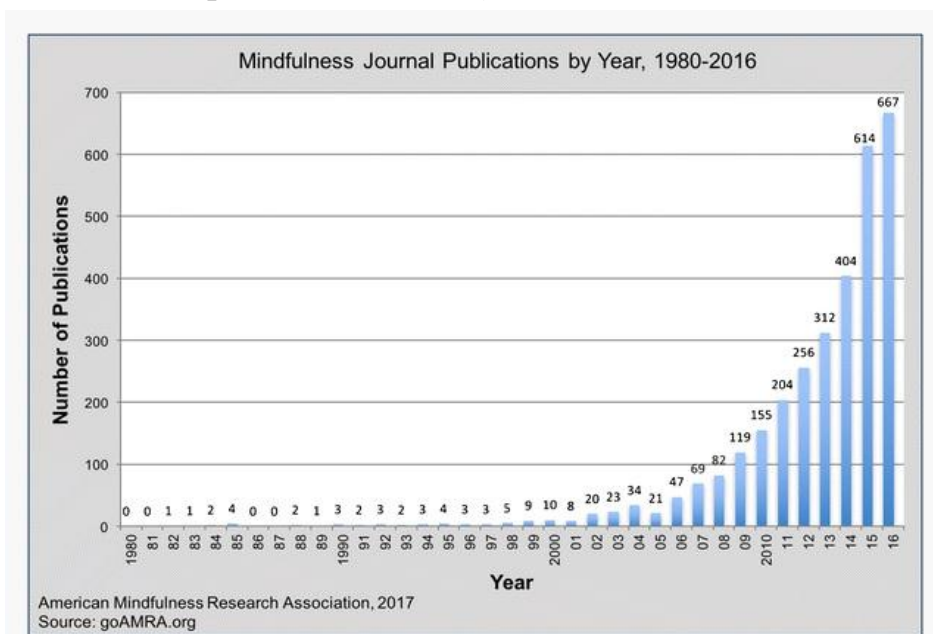
Таким образом, овладение навыками, которые дает практика медитации, в числе которых преднамеренная продолжительная внимательность – несомненно принесло бы пользу отдельно взятым людям, предпринимателям такой тренинг и, как следствие – обществу в целом. Тем не менее, отсутствие понимания

ценности развития и поддержания преднамеренной внимательности не позволяет воспользоваться описанными преимуществами медитации.

Упуская пользу медитации, человек в своем поиске оптимального состояния и доступных копинг-стратегий может прийти к алкоголю или наркотикам (идя по пути наименьших трудов), создавая для себя опасность возникновения пристрастия и аддикции. В то же время, созерцательный тренинг без должного руководства и супервизии может не принести результата – и в таком случае, его польза окажется упущенной.

Но такая польза не является упущенной для отдельно взятого индивида – данные потери известным образом оказываются проецированы на общество.

Во всем мире мы видим эксплозивную статистику нарастания научных исследований, посвященных изучению эффекта медитации. Как было сказано выше, в 1996-м году мы находим лишь 3 релевантных публикации. По прошествии 20-и лет их число будет составлять уже 667 (т.о. увеличение составило 22,133 процента за 20 лет).



**Рисунок 1.** Диаграмма роста публикаций по теме медитации

(Данная диаграмма представляет количество публикаций по запросу «mindfulness» в поисковой базе ISI Web of Science. Запрос был ограничен публикациями на английском языке) (Kabat-Zinn, 2017).

В русскоязычном научном поле, отнюдь, схожая статистика не наблюдается. Число релевантных публикаций по теме медитации едва превышает десяти. Какие-либо исследования или статьи, посвященные использованию медитации в психологическом консультировании, отсутствуют, либо их количество является ничтожно малым.

Тем не менее, на русскоязычном пространстве, в эзотерической и нью-эйдж среде, предлагается большое количество тренингов и классов по медитации – данной практике обучают на классах йоги и включают в программы семинаров, связанных с восточной философией, буддизмом и т.д. Аудитория таких программ достаточно широка, но, часто, тренерами подобных занятий и программ выступают лица, не имеющие психологического образования.

Как нами было ранее определено, основой тренингов с использованием медитации, посвященных уменьшению стресса и развитию навыка к эмоциональной регуляции, наряду с другими практиками, является тренировка осознанности. Таким образом, ключевыми темами данных семинаров выступают стресс, эмоциональная регуляция, внимание, интроспекция и способность к рефлексии – т.е. та предметная область, обычно входящая в состав компетенций профессионала-психолога. Отсюда, закономерно поставить следующий вопрос – к какой профессии должен принадлежать тренер данных семинаров, для достижения их наибольшей эффективности?

### ***1.1.3. Практическая значимость применения медитации в консультировании***

Применение в консультировании опыта созерцательных традиций, а теперь уже и обширного опыта научных исследований медитации, могло бы дать существенный прирост эффективности в работе психологов-консультантов.

Следует начать с того, что помимо использования созерцательных техник как инструмента в консультации, сами консультанты могли бы повысить свою эффективность за счет личной практики медитации.

Так, согласно одному из исследований клиенты медитирующих психотерапевтов достигают больших результатов в результате терапии. В данном исследовании психотерапевты (с общим числом клиентов 124) были разделены на две группы – одна группа психотерапевтов занималась практикой медитации под руководством инструктора, по часу в день, пять дней в неделю, в то время как другая группа не медитировала. Клиенты медитирующих специалистов показали более значительное снижение болезненных симптомов, большее удовлетворение результатами терапевтической работы над своей проблемой и, в целом, терапия с ними оказалась более эффективной. Продолжительность такого тренинга в предложенном временном формате составила два месяца (Grepmaier et al., 2007).

Известно, что консультирование и психотерапия имеют много общего: в них обоим консультантами и терапевтами используются одни и те же профессиональные навыки, и к ним предъявляются схожие требования. Главным критерием их сходства является также то, что в обоих подходах эффект достигается путем взаимодействия между консультантом (психотерапевтом) и клиентом (Кочюнас, 1999, Алешина, 2004). Поэтому, стоит полагать, что у психологов-консультантов, практикующих медитацию в схожем формате, стоит ожидать аналогичного увеличения эффективности их работы.

Тем не менее, в этих двух подходах – психологическом консультировании и психотерапии есть и существенные различия, среди прочего, – это направленность и локус жалоб клиента. Отсюда, было бы полезно определить эффективность медитации для использования психологами консультантами и их клиентами.

С другой стороны, медитация имеет ряд доказательных полезных эффектов для ее конечного пользователя (т.е. для самого медитирующего). Часть из них связана с улучшениями симптомов в клинической сфере, – при хроническом болевом синдроме, тревожном расстройстве, СДВГ, бессоннице, пищевых расстройствах, химических зависимостях и т.д. Другая часть эффектов медитации имеет прямое отношение к сфере и локусу деятельности психологов-

консультантов и психотерапевтов. К последним относятся (Hutcherson, et al., 2008; Seppälä et al., 2014):

Таблица 1 – Эффекты медитации в различных сферах

В эмоциональной (аффективной) сфере:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличение позитивного аффекта</li> <li>2. Чувство наличия цели жизни.</li> <li>3. Увеличение чувства удовлетворенности жизнью.</li> <li>4. Улучшение настроения и счастья.</li> <li>5. Снижение чувства смятения, раздражительности и злобы (у раковых больных).</li> <li>6. Снижение эмоциональной подавленности (emotional suppression)</li> </ol>
Связанные с депрессией и тревогой:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уменьшение симптомов депрессии.</li> <li>2. Снижение тревожности.</li> <li>3. Снижение уровня стресса.</li> </ol>
Когнитивная сфера:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снижение эффекта руминации.</li> <li>2. Улучшение характеристик внимания.</li> <li>3. Снижение уровня когнитивной дезорганизации.</li> <li>4. Улучшение кратковременной памяти.</li> <li>5. Улучшение способностей к исполнительному функционированию.</li> </ol>
Социальная сфера:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Усиление чувства социальной сплоченности (медитация любящей доброты).</li> <li>2. Увеличение чувства открытости по отношению к новым знакомым (positivity toward novel individuals)</li> <li>3. Уменьшение чувства социальной изоляции.</li> <li>4. Усиление сострадания по отношению к другим, к себе и в готовности принимать сострадание со стороны других (compassion for others, receiving compassion from others, and self-compassion).</li> </ol>
Продуктивность и креативность:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Улучшает способность к многозадачности (при этом снижая уровень стресса).</li> <li>2. Улучшение производительности в выполнении новых задач, требующих больших способностей к внимательности.</li> <li>3. Улучшение способностей к зрительно-пространственному восприятию и мышлению (visuo-spatial processing).</li> <li>4. Улучшение способностей к креативному и нестандартному мышлению.</li> </ol>

Данный список неполон и лишь поверхностно отражает перечень проблем, для которых польза медитации является доказанной. Но и этого перечня достаточно, чтобы предположить, какие задачи психолог-консультант сможет решать, применяя медитативные практики внутри консультационного процесса.

Мы предполагаем, что такими **сферами и задачами** консультирования могут выступать:

- 1) в семейном консультировании супружеских пар, детей и родителей, разводящихся – медитация может быть использована для повышения социальной сплоченности, снижения чувства социальной изоляции, развития сострадания и готовности принимать сострадание.
- 2) психолого-педагогическое консультирование.
- 3) деловое консультирование и коучинг – по задачам повышения трудовой и профессиональной эффективности (медитация для многозадачности, производительности).
- 4) интимно-личностное консультирование, по вопросам неудовлетворенности, трудностей на работе (в т.ч. в отношениях с коллегами), в межличностных отношениях, при психологических и поведенческих недостатках (все виды медитации с доказанной эффективностью в когнитивной, социальной и эмоциональной сферах, а также при запросах на повышение продуктивности и креативности).
- 5) консультирование при депрессиях, тревожности и т.д. (медитация для снижения уровня стресса, тревожности, симптомов депрессии).

Показателен следующий пример. К инструктору по медитации Р., работающему в одной из йога-студий г. Тюмени, обратился посетитель данной студии. Его волновало свое психическое состояние, сопровождающееся тревожными мыслями и беспокойством. Клиент попросил объяснить его состояние с точки зрения и исходя из опыта практики медитации, а также обучить его практике, способной помочь справиться с данными беспокоящими переживаниями. Это был первый случай, когда к данному инструктору обратился клиент с запросом на проведение подобной консультации. По ее итогам инструктор отметил, что данный запрос был бы более уместен для психолога-консультанта, а также что он сам ощутил острую нехватку компетенций и опыта в области индивидуального консультирования.

Отсюда мы видим, что важной задачей в данном примере является создание *стратегии консультирования* с использованием техник медитации.

Помимо этого, для адекватного использования медитации в консультационной среде требуется рабочий инструмент оценки и экспертизы данных подходов, тренингов и практик, т.е. необходима ясно сформулированная экспертная позиция по их применению, основанная на имеющейся широкой доказательной базе.

Также требуется создание классификации методик, основанных на медитации и выявление эффективности воздействия избранных техник для работы с конкретными трудностями при консультировании, связанными в том числе с задачей развития осознанности.

Как было сказано ранее, ведущие тренингов по медитации не всегда имеют психологическое образование. В то же время, большинству психологов недостает тренировки и объема личной практики созерцательного тренинга.

Для эффективного обучения психологов-консультантов медитативным подходам требуется разработать соответствующую программу обучения и определить достаточный уровень овладения техниками медитации, необходимый для психолога консультанта, оценить требуемое количество затрачиваемого на них времени (академических часов).

Информация по русскоязычным научным исследованиям и статьям, посвященным медитации и практикам осознанности является редкой, в прикладной (практической) и тренинговой сфере практика осознанности, тем не менее, оказывается представлена в той или иной мере семинарами, тренингами и терапевтическими группами.

Занятия по практикам осознанности, наряду с DBT (Dialectical behavior therapy), телесно-ориентированными практиками и КПТ проводились в Центре изучения расстройств пищевого поведения (г. Москва). Ведущий этих занятий – Матюшин Вадим, – профессиональный психолог, DBT-терапевт, инструктор по программам осознанности, в т.ч. по протоколу восьминедельного курса MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) создал в Москве «лабораторию RealMindfulness», где предлагается своя адаптация курса «снижения стресса на основе осознанности».

Александр Сташенко – педагог-психолог, коуч и инструктор медитации – предлагает корпоративные обучающие программы по практикам осознанности для бизнеса, в числе прочих – стресс-менеджмент на основе MBSR/ACT (Acceptance-commitment therapy). А. Сташенко – автор-основатель «практик осознанности» (go2mindfulness.com) – проекта-школы, предлагающего курсы и семинары по медитации осознанности, в числе преподавателей которой – психологи, педагоги, кандидаты соц., филол., биол. и психол. наук.

Онлайн школа Mind space (<https://mind.space/>) предлагает групповые и индивидуальные занятия медитации осознанности.

Ведущими тренерами этих школ, а также другими авторами тренингов и семинаров по медитации осознанности (в их числе коуч и инструктор Виктор Ширяев), была основана «Ассоциация по развитию культуры осознанности», целью которой является, в числе прочего:

- Согласовывать и выработать стандарты качества обучения и преподавания (учитывая, но не ограничиваясь MBSR и т.п.).
- Согласовывать и выработать стандарты качества подготовки новых инструкторов практики осознанности.
- Способствовать нормализации дискурса осознанности в массовой русскоязычной культуре и социальных институтах (школы, университеты, больницы, хосписы, предпринимательство).
- Проводить супервизию и интервизию между членами ассоциации.
- Устанавливать международное сотрудничество на уровне организаций и индивидуумов.
- Участвовать в социальной работе, создавать и продвигать социально-ориентированные проекты (подготовка волонтеров хосписов, учителей, врачей, психологов и т.п.).
- Участвовать в научной работе, исследовать эффективность применения практик осознанности (помогать развивать российские, белорусские, украинские научные исследования mindfulness).



Большинство из упомянутых выше инструкторов являлись спикерами первой конференции, посвященной применению практик осознанности – «Ясный ум: Осознанность в большом городе», которая прошла в 2015-м году в г. Москва.

Один из основателей конференции, инструктор медитации Игорь Берхин был ведущим спецкурса «Медитация для психотерапевтов». В 2016-м году, данный курс входил в программу по трансперсональной психологии в Московском Институте Психоанализа. Он был подготовлен в сотрудничестве с опытными практикующими психотерапевтами – преподавателями Московского Гештальт Института и включал в себя практики развития однонаправленного внимания, интроспекции и сострадания.

Игорь Канифольский, врач-психотерапевт, специалист по гипнозу школы Бехтерева В. разработал собственный психотерапевтический подход и метод телесно-ориентированной терапии основанный на целостном осознании. Согласно автору, сложившийся алгоритм психотерапевтической работы базируется на осознании клиентом всех сфер своего субъективного опыта (тело, чувства, мысли и образы). В этом виде данная терапия осознанием может быть использована в индивидуальной практике психолога-консультанта. Обучение данному подходу было включено в авторскую программу повышения квалификации «Психологическое консультирование: секреты профессионального мастерства», которая проводится в Институте практической психологии «Иматон» (г. Санкт-Петербург).

Таким образом, уже разворачивается некоторая работа по обучению психотерапевтов медитации с целью повышения их профессиональной эффективности. Тем не менее, было бы хорошо, если бы такие курсы предлагались для психологов-консультантов, в особенности в высших учебных учреждениях, имеющих государственную аккредитацию, основываясь на некоей доказательной базе и соответствующем научном дискурсе. Как видно, в том числе из задач «Ассоциации...», данная работа еще не была проведена.

Другим моментом, требующим дополнительного внимания, является то, что большинство данных синтезов и групповых практик в России, являющихся модификациями уже существующих подходов, таких как MBSR<sup>3</sup> и др., предлагаемых данными группами специалистов, **не подкрепляются соответствующими исследованиями.**

В этом исследовании ожидается, что удастся изучить психотехнический потенциал медитации. В частности, будет рассмотрен механизм развития осознанности с применением техник медитации.

Будет дана оценка медитации как инструмента развития осознанности на русскоязычной выборке. Также будет показан достаточный объем практики медитации для того, чтобы получить значимые результаты развития осознанности.

Будет произведена оценка формирования факторов осознанности на основе выбранного тренингового подхода и включенных в программу практик медитации. Планируется изучить устойчивость формирования осознанности в группах, продолжающих и прекративших практику, для использования этих данных при планировании будущих тренингов и программ с использованием медитации.

## **1.2. Обзор литературы по теме научного исследования медитации**

Так как на Западе по настоящее время было произведено внушительное число исследований (до нескольких тысяч) медитации и медитирующих, сложно дать исчерпывающий обзор литературы по теме научного изучения медитации. В работе нами предпринята попытка обозначить актуальные тренды и интересные направления в развитии исследования медитации.

Ученые-авторы обзорных статей и статей, посвященных мета-анализу текущего положения мировых исследований медитации выделяют два направления развития, согласно которым продвигались обширные научные

---

<sup>3</sup> Mindfulness-based stress reduction – программа снижения стресса на основе медитации осознанности.

изыскания в данной области за последние десятилетия. Во-первых, направление, обусловленное проникновением исследований медитации в сферу эксплозивного развития нейронаук (neurosciences). Во-вторых, обретение темы медитации осознанности места ведущей парадигмы в сфере клинических и прикладных исследований (Loizzo, 2014).

В целом же, весь процесс проникновения идей, традиционно рассматриваемых в контексте мистических традиций в западные модели, отличающиеся материалистической направленностью, нельзя назвать иначе как интегративным. Тем не менее, такой процесс не основан лишь на одностороннем заимствовании современной наукой древних практик и изучении их применимости, например, в терапии. Как будет показано далее, именно Восток, в лице исследователей из азиатских стран-прародителей данных практик сделал первый шаг навстречу западному научному сообществу, да еще и сразу в доступной «западникам» логике.

### ***1.2.1. Становление медитации как предмета научных исследований***

В одной сравнительно свежей обзорной статье 2014-го года (Thomas, Cohen, 2014), посвященной методологическому обзору изучения медитации, приводится информация о содержании и фокусе исследований медитации на протяжении последних 50-и лет. Согласно данной статье, первые опыты научного изучения медитации в мировой научной практике обнаруживаются в 60-е годы прошлого столетия. Родиной первых опытов выступали страны происхождения традиционной практики медитации – Индия и Япония. Испытуемыми в них, как правило, выступали продвинутые практикующие, чей опыт включал от 5-и до 20-и и более лет практики медитации. В числе этих опытов были ЭЭГ-исследования йогов во время медитации «самадхи» индийскими учеными, и аналогичные ЭЭГ-исследования ученых из Японии лиц, практикующих медитацию «Дзадзен», применение которой широко распространено в японской традиции Дзен-буддизма.

В 70-е и 80-е годы в США наибольшее распространение получили исследования Трансцендентальной Медитации (ТМ). Участниками данных исследований были новые медитирующие с опытом практики менее чем 5 лет (Thomas, Cohen, 2014). Целью многих таких исследований также было изучение мозговой активности медитирующих.

Несмотря на то, что изучение медитации было начато еще в 60-е годы прошлого столетия, к настоящему изучению **психологического эффекта** медитации ученые приступили в 70-х, где оно было представлено следующими исследованиями: изучение эффекта практики медитации на уровень тревоги, депрессии, нейротизма (Shapiro, 1976; Williams et al., 1976); при расстройствах по причине стресса (Benson et al., 1974; Woolfolk et al., 1976); исследования Linden (1973), Pelletier (1974) показали связь регулярной практикой медитации с позитивными изменениями поле-независимости личности; влияние медитации на качества спонтанности, само-регуляции и принятия (Seeman, Nidich, Banta, 1972; Nidich, Seeman, Dreskin, 1973); и само-восприятия (Valois, 1976) и другие исследования.

Отметим, что начало научному изучению эффекта медитации было положено не на Западе, а на исторической и культурной родине данных практик. При этом эмпирическое исследование, основанное на использовании ЭЭГ, представляло собой своего рода попытку представителей древней восточной традиции говорить на общем с современным научным сообществом языке.

Легко увидеть, как данное обстоятельство послужило основой для последующего диалога ученых Востока и Запада, в результате которого медитация получила признание в качестве полноценного объекта изучения для западных исследователей. Все это, в том числе, стало одной из причин, благодаря которым спустя много лет мы можем наблюдать эксплозивный рост числа исследований медитации, так что теперь состояние осознанности (Mindfulness) – первоначально исследованное в связи с практикой медитация – стало одним из ведущих трендов современной психологии.

Далее в течение 10-и лет произошел переход от сугубо материалистического изучения в рамках электрофизиологии, непосредственно к психическим факторам медитации. Стоит обсудить причины такого смещения интереса. Во-первых, фокус на Трансцендентальной Медитации для большого количества исследователей был обусловлен популярностью данной духовной практики на Западе в конце 60-х, начале 70-х гг. Впоследствии эти первые исследования сами стали фактором, позитивно влияющим на популярность данной техники и их результаты использовались адептами трансцендентальной медитации для подтверждения ее эффективности.

Другим немаловажным фактором, несомненно, являлось зарождение и развитие движение хиппи, происходившее в это же время и приведшее к обращенности контркультуры 60-х на Восток. Более того, ключевые фигуры поп-культуры того времени, такие как Джон Леннон, Джордж Харрисон и другие были приверженцами движения трансцендентальной медитации и открыто выражали свою заинтересованность в данной практике, что также способствовало ее огромной популярности.

Как видим, история проникновения медитации в науку и популярную культуру основана на синергии и взаимной обращенности Востока на Запад. В первом случае, Восток предлагает Западу обратить внимание на медитацию, как на инструмент, способный принести пользу людям и обществу, при условии подтверждения ее эффективности через научное изучение. В то же время, Восток нуждается в поиске технологии и методов, для такого достоверного научного изучения древних созерцательных методик и Запад может их предложить.

Запад обращается к Востоку в поиске новой парадигмы и практики, представляющим альтернативу лишенным обращенности в духовное капиталистическим ценностям и в поиске новых теоретических моделей для объяснения природы сознания и его процессов.

### *1.2.2. Дальнейшие исследования терапевтического потенциала медитации*

В 80-е годы XX века наибольший интерес исследователей медитации вызвал именно **терапевтический потенциал** этих практик. Сейчас можно сказать, что возникновение данного тренда стало возможным, в частности, благодаря тому, что в терапии получило название «третьей волной», и ее ключевым идеологам, в числе которых были Карл Роджерс, Фритц Перлз, Абрахам Маслоу и другие, а также движению «человеческого потенциала» (Human Potential Movement), повлекшим за собой популяризацию психологии (Brazier, 2003).

Главная идея движения «человеческого потенциала», корни которого уходят в гуманистическую психологию и идею о самоактуализации (А. Маслоу), заключается в вере в нераскрытый потенциал человеческих способностей и возможность его раскрытия через использование более и менее формальных психотехник и методов психотерапии. Данная задача лежала на плечах профессионалов-психологов и исследователей клинической сферы, разделявших данную идею (Brazier, 2009).

Начало экспоненциального роста внимания к научному изучению и применению медитации осознанности в терапевтическом контексте связано с исследованиями Джона Кабат-Зинна, которые легли в основу программы «Снижение стресса на основе практики медитации осознанности» (Mindfulness-based stress reduction) в 1979 г. Данная программа – первая в своем виде в числе новых «интервенций на основе осознанности» (MBI – Mindfulness-based Interventions) и ее название уже является нарицательным в среде интересующихся и использующих практики осознанности в терапевтических целях.

Для Кабат-Зинна и его коллег фокусом изучения был эффект медитации на людях с хроническими болями. В первом таком опыте пациенты с болевым синдромом проходили 10-и недельный тренинг по программе «снижения стресса и релаксации» (прототип будущей MBSR). Результаты показали значительное

ослабление боли у пациентов, но в то же время наблюдалось существенное снижение беспокойства и показателей, связанных с психиатрической симптоматикой. Данные изменения наблюдались вне их зависимости от показателя боли (Kabat-Zinn, 1982).

В последующем аналогичном исследовании Кабат-Зинн и его коллеги, помимо непосредственного влияния медитации на уровень боли, показали снижение у исследуемой группы и таких психологических показателей как негативное восприятие тела, уменьшение уровня тревоги и депрессии (Kabat-Zinn, 1982).

Следующим важным примером конвергенции западной науки и восточной традиции созерцания является диалог **Е.С. Далай-ламы XIV и западных ученых**, состоявшийся в рамках серии конференций Института «Разума и Жизни» (Mind and Life), начало которых было положено в середине 80-х. В это время, американец А. Энгл и чилийский нейро-ученый Ф. Варела (оба практикующие буддизм) узнали о том, что Его Святейшество проявляет интерес к современной науке. Результатом их усилий стала первая конференция из серии «Разум и Жизнь» в октябре 1987 г. К 2013-му году в Дхарамсале (город на севере Индии, где находится резиденция Далай-ламы и тибетское правительство в изгнании) состоялось 27 таких встреч.

Восьмая конференция «Разум и жизнь», которая состоялась в апреле 2000 г. была посвящена теме «деструктивных эмоций» и это была первая из встреч, на которой ученые стали рассматривать возможность проведения ряда научных исследований медитации. Далай-лама обратился к ученым с просьбой изучить созерцательные практики и, если будет доказана их эффективность, создать условия для обучения этим практикам в светском контексте (Гоулман, 2009).

Итогом данной встречи стало обширное исследование, включавшее две группы по 30 человек каждая, практикующих медитацию в строгом ретрите (уединении) непрерывно в течение 3-х месяцев. Целью данного проекта стало наблюдение длительно медитирующих. Его результаты были отражены в ряде публикаций. Как показали исследования, интенсивный тренинг

созерцательными практиками повышает качества остроты и устойчивости внимания (MacLean et al., 2010), уменьшает негативный аффект (также впервые была показана связь медитации, активности теломеразы<sup>4</sup> и позитивных психологических изменений) (Jacobs, 2011) и способствует переживанию благополучия и поощряет безоценочный, более эмпатический эмоциональный ответ на страдание других людей (Sahdra, 2011).

В статье посвященной мета-анализу и систематическому обзору шести исследований терапии БДР при помощи Когнитивной Терапии на Основе осознанности, в которых приняли участие 593 человека, мы можем видеть, что МВСТ показал значительное уменьшение риска рецидива в 0.66 пункта, что соответствует увеличению эффективности на 34% в сравнении с обычными методами лечения или плацебо-контрольной группой. На основе данного исследования Национальный институт клинической квалификации рекомендовал данную интервенцию для людей с тремя или более эпизодами депрессии (Piet, Hougaard, 2011).

Исследования медитации в 2000-е существовали в условиях возрастающего развития нейронаук. В обзорной работе Д. Лоицо (Loizzo, 2000) показано, что медитация разделяет общий механизм с психотерапией и гипнозом, и ключом к этому является сдвиг парадигмы современной нейронауки – обучение в связи с нейропластичностью. Это было подтверждено в дальнейших исследованиях А. Латца (Lutz et al., 2004).

Публикация результатов А. Латца в Трудах Национальной академии наук США послужила ключевым поворотным моментом на пути к открытию новой области науки, под общим названием «созерцательных нейронаук» (contemplative neuroscience) (Loizzo, 2014).

Ряд западных исследований показал эффективность тренинга медитации осознанности для применения в образовании, в том числе у студентов

---

<sup>4</sup> Польза медитации для продолжительности жизни связана с ее эффектом на длину теломеры – концевых участков хромосом. Естественное уменьшение длины теломер при каждом делении клетки, согласно исследованиям, является одной из главных причин биологического старения.



программы подготовки по специальности психологическое консультирование. В исследовании 2013 г. с участием 288-и студентов медицинских и психологических специальностей (средний возраст 23 года, 76% девушки) в двух университетах Норвегии, медитация осознанности по программе «Снижения стресса на основе осознанности» (Mindfulness-based stress reduction) показала эффективность для снижения стресса, улучшения субъективного благополучия и внимательности (Vibe et al., 2013).

В обзорной статье 2016 года авторы приводят данные об эффективности тренинга с использованием медитации среди учащихся американских колледжей. К таким эффектам относится снижение стресса и тревожности (в 33-х и 25-и исследованиях соответственно) и повышение уровня осознанности (в 22-х исследованиях) (Mandy, Schneider, 2016).

Это лишь малая часть доказательной базы по пользе медитации в современном образовании и в действительности сложно показать тот внушительный объем работы, который ведется в этом направлении.

Как было показано ранее, медитация имеет применимость **в области психологической теории и практики**. Психологи-консультанты уже работают с запросами, попадающими в эмоциональную (аффективную), когнитивную и социальную сферы, а также с запросами на повышение продуктивности, осознанности и другие области, в которых медитация имеет подтвержденную исследованиями эффективность. В то же время, в отечественной науке работы на данную тему практически отсутствуют (Юмартова, Гришина, 2016).

Отечественным психологам сложно опираться на результаты представленных исследований, пока не будет проведено достаточное изучение медитации в социокультурных условиях русскоязычного пространства. Пока подобные исследования не будут проведены, для отечественных психологов будет оставаться упущенной возможность компетентного применения обозначенных методик медитации для развития осознанности.

### ***1.2.3. Исследования практик медитации психологами-консультантами и психотерапевтами для развития профессиональных навыков***

Согласно предложенной ранее логике, второе важное направление развития психологических исследований медитации связано с изучением ее применимости в терапевтическом и консультативном контексте. Ряд современных исследований показывает, как практика медитации психотерапевтами может повысить их профессиональные навыки. В части научных источников предполагается, что медитация может помочь терапевтам в развитии «терапевтического присутствия» (Dunn, Callahan, Swift, 2013).

В 1983 г. G. Fritz и J. Mierzwa в обзорной статье представили список из 26-и исследований, проходивших с 1970-го по 1977-й годы, в которых поднимался вопрос потенциала практики медитации в развитии профессиональных качеств терапевтов (Fritz, Mierzwa, 1983).

В их статье медитация описана как тренинг внимания (attention training). Эффекты такого тренинга включают в себя улучшения личностных показателей (personality variables), представляющих важность для оптимальной работы терапевта (optimum therapeutic functioning). Терапевтам предлагается использование такого тренинга внимания, как в виде подготовки к проведению терапии, так и для релаксации после сессии. Наибольшую ценность представляют стратегии внимания (attention strategies), которые могут применяться в настоящем моменте, внутри терапевтического контакта, для усиления качества осознанности терапевта (Fritz, Mierzwa, 1983).

S. Shapiro и коллеги обнаружили, что до 44% работников сферы здравоохранения (включая психологов-консультантов и психотерапевтов), преждевременно покидали программы тренировки медитации осознанности. Препятствием к прохождению курса назывались временные ограничения и большая продолжительность таких тренингов (Shapiro et al., 2005).

R. Dunn и коллеги провели современный обзор ряда новых исследований эффекта практики медитации терапевтами на терапевтический процесс.

Учеными был принят во внимание факт наличия сложностей у специалистов во встраивании регулярной практики медитации осознанности в свой график работы, по причине больших временных затрат. Поэтому исследователи постарались выяснить, будет ли обладать положительным эффектом короткая сессия медитации, выполняемая в качестве подготовительного упражнения перед проведением сессии терапевтической работы (Dunn et al., 2013). Терапевты завершили *пятинедельную тренинговую программу*, включающую одну 20-минутную сессию медитативной практики один раз в неделю, перед началом которой давались инструкции по основным принципам медитации осознанности, включая осознание в каждый момент времени, внимательность, принятие, безоценочность (non-judging), терпение и безусильность (non-striving). После, терапевтам прошедшим такой тренинг предлагалось медитировать в течение 5-и минут перед началом каждой сессии, включающей работу с клиентом.

По окончании сессии клиенты тестировались на терапевтическое присутствие и эффективность терапии. Результаты показали, что терапевты ощущали большую степень присутствия во время своих терапевтических сессий, если готовились к ней при помощи формального медитативного упражнения. Клиенты также отмечали большую эффективность сессий, перед которыми терапевты медитировали (Dunn et al., 2013). Таким образом, Dunn и коллеги пришли к заключению, что медитация осознанности может представлять собой удобный инструмент, используя который, терапевты могут готовиться к предстоящей сессии.

В другом исследовании терапевты, завершившие непродолжительный тренинг по практике медитации сообщали о развитии качества осознанности в собственной работе, отмечая также улучшение способности преднамеренно вызывать такое состояние внимательности и осознанности. Помимо этого, было показано улучшение клинических навыков (clinical skills) терапевтов, таких как принятие и более высокий уровень комфорта в сессии (Aggs, Bambling, 2010).

По мнению А. McCollum и D. Gehart (2010) обучение навыкам эмпатии, сопереживания и присутствия (которые являются одними из самых важных

факторов терапевтического процесса) представляет сложность как для обучающихся терапевтов, так и для преподавателей – ведущих тренингов и курсов. В исследовании 2010-го года ими изучался опыт практики медитации студентами, в качестве помощи для развития терапевтического присутствия. В результате прохождения тренинга методами медитации осознанности терапевты отмечали у себя возросшее качество присутствия во время сессии, а также большее чувство комфорта и более внимательное и отзывчивое отношение к клиентам (McCollum, Gehart, 2010).

Позже изучалась связь между уровнем начальной осознанности (*dispositional mindfulness*) терапевта и влиянием данного параметра на качества терапевтического контакта и исход терапии. Было установлено, что начальная осознанность может являться важным пред-терапевтическим показателем, имеющим влияние на исход терапии (Ryan et al., 2012).

В 2012 был исследован эффект практики медитации осознанности на развитие навыков психологов-консультантов в контексте *пятинедельного тренинга* навыков для консультантов. Исследовались три группы испытуемых: в первой группе консультанты не использовали практику осознанности; во второй – данной практикой занимались недолгое время (пять сессий); и, наконец, в третьей группе консультанты прошли длительную практику медитации осознанности (11 практических сессий) (Buser et al., 2012).

Результаты показали связанное с медитацией улучшение навыков необходимых консультантам, при этом, группы короткой и длительной продолжительности не показали существенных различий.

Авторами данной статьи предлагается *включение* практики медитации осознанности в программу подготовки консультантов. Студентам может быть предоставлена информация о терапевтических моделях, включающих в себя практику медитации осознанности (таких как диалектическая бихевиоральная терапия и когнитивная терапия на основе осознанности) и предложена совместная практика медитации (Buser et al., 2012). В других исследованиях медитация осознанности также предлагается для самопомощи при

эмоциональном выгорании (Christopher, Maris, 2010) и для снижения уровня стресса у студентов, готовящихся по программе специальности психологического консультирования (Shapiro, Brown, Biegel, 2007). Видно, что требуется проведение работы по формированию модели такого тренинга по практикам медитации и уточнению его содержания с последующей адаптацией к отечественным образовательным стандартам и программам.

В 2013 г. Было проведено исследование эффекта личной практики медитации терапевтами на эффективность их работы. Была найдена значимая связь между медитацией осознанности и эмпатией или терапевтическим присутствием (более 80%). Терапевты отмечали улучшение навыков внимательности и само-осознания (self-awareness) в практике с клиентами, а также усиление присутствия и со-настроенности с клиентами. Автор пришел к выводу, что практика осознанности представляет собой полезное дополнение в подготовке психотерапевтов и играет роль важного ресурса в постоянном профессиональном развитии терапевтов (Keane, 2013).

В диссертации 2013 г. был изучен эффект *шестинедельного тренинга осознанности*, включающий практику медитации для студентов-консультантов. Исследование показало, что практика медитации консультантом способствует улучшению качеств осознанности, эмпатии, контакта и терапевтического альянса (counselor-client therapeutic alliance) (Schomaker, 2013).

Целью исследования другой группы ученых (Pollak, Pedulla, Segal, 2014) было показать, как медитация может играть широкую роль в психотерапии. При этом спектр её воздействия можно представить в виде перехода имплицитного воздействия в эксплицитное. На имплицитном полюсе спектра находится терапевт, занимающийся личной практикой медитации. По мере того, как его практика углубляется, терапевт усматривает механизмы, порождающие страдание клиента, и как следствие, практикует психотерапию, информированную практикой медитации. На наиболее эксплицитном полюсе находится психотерапия, основанная на медитации осознанности, в которой, терапевт, в правильный момент времени, предлагает клиенту попробовать тот

или иной вид медитации в рамках, либо вне терапевтической сессии (Pollak, Pedulla, Segal, 2014).

В одном исследовании использовались очные и онлайн (посредством Skype) видео-интервью, с 11-ю терапевтами, ежедневно практиковавшими медитацию осознанности. Объектом исследования выступила связь между медитацией осознанности и терапевтическим присутствием в его трёх аспектах (создание основы присутствия, процесс присутствия и опыт терапевтического присутствия в сессии) (Galus, 2015). Результаты показывают, что всеми терапевтами отмечалась позитивная связь между ежедневной практикой медитации и развитием внутри-сессионного терапевтического присутствия. В частности, большая часть терапевтов отмечала улучшение способности к устойчивости, внимательности и большей когнитивной и аффективной гибкости при встрече с интенсивным аффектом клиента, в случае наличия у них ежедневной практики медитации осознанности (Galus, 2015).

Стоит выделить практически единственную работу наших соотечественников – Р.Д. Тукаева и В.Е. Кузнецова, в которой приводится сравнительный анализ универсальной гипнотерапии и терапии на основе полноты осознания (mindfulness). Ими обсуждаются сходства и различия данных направлений терапевтической практики, а также возможные перспективы их развития. Авторы также выделяют тренд развития западной культуры XX века, вовлекший в себя психотерапию, заключающийся в обращении к философии и практике Востока. По их мнению, особыми направлениями развивающейся третьей волны когнитивно-поведенческой терапии выступают методы «полноты осознания» (mindfulness), которые включают в себя: 1) медитацию полноты осознания; 2) когнитивную терапию, основанную на медитации полноты осознания; 3) диалектическую поведенческую терапию; 4) терапию принятия и приверженности (Тукаев, Кузнецов, 2013).

Сравнивая медитацию полноты осознания с универсальной гипнотерапией, Р.Д. Тукаев и В.Е. Кузнецов выделяют их сходство по следующим параметрам: во-первых, оба этих подхода формируют

дистанцирование, метапозиционирование и позитивность восприятия. Во-вторых, медитация полноты сознания и универсальная гипнотерапия стимулируют личностную интегрированность и самоидентичность. Также для обеих методик характерны использование: 1) работы с телесным контролем и 2) контролем дыхания. В числе различий авторы выделяют фактор «безоценочности», характерный для медитации осознанности и реже наблюдаемый в числе необходимых для универсальной гипнотерапии, а также длительность терапии. Поясняя фактор «безоценочности», характерный для медитации осознанности, Р.Д. Тукаев и В.Е. Кузнецов приходят к выводу, что декларируемая безоценочность восприятия предполагает форму оценки, но отличающуюся от обыденной (Тукаев, Кузнецов, 2013).

Стоит также сказать, что Р. Кочюнас (1999) предлагает овладение техникой медитации, как один из способов справиться с «синдромом сгорания» у психологов-консультантов.

На основании проведенного анализа литературных источников можно сделать вывод, что тема использования техник медитации уже была отчасти изучена в ряде исследований. Данная научная область в настоящий момент активно развивается и до сих пор в ней остается большой простор для будущих научных изысканий. В частности, в англоязычной научной литературе практика применения техник медитации в их связи с психотерапией является наиболее освещенной. В то же время, исследования эффективности практик медитации в консультационном контексте не так сильно распространены, в связи с этим возникает необходимость в дальнейших исследованиях.

Чаще всего встречаются исследования, в которых поднимается вопрос повышения эффективности психологов-консультантов и терапевтов с помощью практики медитации и в результате прохождения тренинговых программ по методам медитации осознанности. Несколько исследований освещают применение медитации в качестве подготовки к проведению консультативной или терапевтической работы. Гораздо меньшее число работ затрагивает

возможности фактического применения медитации внутри сессии работы с клиентом, для развития осознанности, либо для других целей.

В русскоязычной же научной среде исследования затрагивающие работу с техниками медитации, в том числе для целей развития осознанности в схожем объеме не представлены. Естественно, что все вышесказанные замечания, которые относятся к англоязычным работам, следует учитывать при проведении аналогичных научных исследований на русскоязычных выборках. Данные моменты также стоит учитывать при планировании будущих исследований медитации и подготовке отечественных аналогов зарубежных тренингов, использующих медитацию для развития осознанности.

### **1.3. Теоретическая платформа исследования медитации**

#### ***1.3.1. Описание традиций применения техник медитации***

Традиционно, цель буддийских методов практики – это работа с негативными эмоциями. Д. Гоулман в монографии «Деструктивные эмоции», говорит, что реальным показателем овладения практикой медитации служит умение человека управлять беспокоящими эмоциями. При этом под беспокоящими эмоциями понимаются «эмоции, причиняющие вред самому человеку и другим людям» (Гоулман Д., 2009. с. 68). Основополагающим же вопросом буддизма является, полное освобождение от такого рода эмоций (Гоулман, 2009. с. 112).

Под «негативными эмоциями» традиционно понимается набор из трех основных психических состояний, включающих 1) «заблуждение» или «помраченность», 2) «привязанность» или «страсть» и 3) «отвращение» или «гнев». Этот набор из трех основных эмоций часто дополняется еще двумя: гордостью и завистью<sup>5</sup>. На эти нежелательные состояния сознания направлено

---

<sup>5</sup> Иногда, в качестве «ядов ума» берутся только два: привязанность и ненависть. В древней литературе палийского канона встречаются и другие классификации из пяти: 1) страстного желания, 2) ненависти, 3) тупости (заторможенности), 4) беспокойства и 5) сомнения, а также восьми «ядов»: 1) жадности, 2) ненависти, 3) омраченности, 4) самомнения,



преобразующее воздействие традиционных созерцательных методик и избавление от них является конечной целью занятий медитацией.

Особым новшеством и отличительной особенностью литературы махаяны («большой колесницы» буддизма, возникновение которой датируется между I в. до н.э. и I в. н.э.) также является понимание «ядов ума» преимущественно как препятствий на пути к обретению духовного освобождения. При этом они делятся на две основные категории «омрачений, связанных с вредящими эмоциями» и «омрачений в отношении познаваемого» (Dorje, 1991). При детальном рассмотрении первый вид оказывается связан с нежелательными аффективными состояниями, в то время как второй – с ограничениями в способности познавать действительность. Таким образом, видно, что «яды» затрагивают не только эмоциональную, но и когнитивную сферы.

Таблица 2 – Названия и варианты переводов «ядов ума»

Название	Санскрит	Тибетский	Перевод (англ. яз.)	Сфера
Заблуждение	moha	gti mug	confusion, ignorance	когнитивная
Страсть	rāga	'dod chags	desire, sensuality, greed	эмоциональная
Ненависть	dveṣa	zhe sdang	hatred	эмоциональная

В буддийской традиции часто говорится о «84 тысячах методов для преодоления 84 тысяч видов вредящих эмоций». Это – метафора, при помощи которой показывается, что буддизм располагает широким диапазоном практических средств и сами эти методы обладают широкой применимостью для решения большого круга задач.

Индийский мистик и мыслитель VII-го века Шантидева выделяет важность внутренней работы, через медитацию, направленной на преобразование психики в своей «Бодхичарья-аватаре»: «Но, если сумею я покорить свой ум, разве будет нужда покорять что-то еще?» (Жиронкина, Шантидева, 2016). И, как

---

5) приверженности неверным взглядам, 6) сомнения, 7) инертности, 8) беспокойства. К этим восьми, добавляют еще два (отсутствие стыда и безрассудность), получая десять.

подчеркивает Е.С. Далай-Лама: «основным назначением практики Дхармы является тренировка ума» (Dalai-Lama, 1995). Так мы еще раз убеждаемся, что главная цель буддийской практики заключается в распознавании и трансформации неполноценных когнитивных и эмоциональных состояний сознания.

С момента своего зарождения буддизм включал в себя элементы философии, а также эмпирические и рациональные элементы, которым больше подошло бы определение «наука». Это, в свою очередь, одна из причин появления понятия «буддийской психологии», которое является новым как для буддизма, так и для современной западной культуры (А. Wallace, 2003).

«Буддийская психология» сегодня получает широкое применение – в статьях, монографиях, новых образовательных программах и даже как основа терапевтических моделей (Brazier, 2003). В то же время стоит сказать, что само понятие «психологии», например, в тибетском языке является заимствованием из западных языков (тиб. སེམས་ཁམས་རིག་བྱ། – «сем кхам ригпа», букв. «наука об уме»<sup>6</sup>).

Буддийский подход к человеческому опыту и поведению представляет пользу для психологии и психотерапии, которая заключается в прояснении факторов развития и потенциала личности с точки зрения буддийской модели (Virtbauer, 2012).

Выделяется три способа интеграции буддизма и современную психологию. Во-первых, это оценка эффективности буддийских практик и включение их в психологию и психотерапию. Во-вторых, это анализ составляющих буддизма в качестве индигенной (традиционной) психологии, для поиска ответов на вопросы, представляющие особую важность для современной психологии и психотерапии. И наконец, в-третьих, это взгляд на психологию и психотерапию

---

<sup>6</sup> Тибетскому термину སེམས་ཁམས་ «сем», наиболее близок по значению именно «психика», т.к. его дословный перевод – «ум», в буддийском смысле, означает всё сочетание психического вместе составляющими его частями, включающими сознание, бессознательное, а также его функции – восприятие, память и т.д.

с позиции буддизма и интеграция открытий современной науки о психике и поведении человека в систему буддийской практики (Virtbauer, 2012).

Последний процесс особенно интересен, поскольку его результатом уже сегодня является возникновение новых направлений западного буддизма. Такие направления основаны на критическом осмыслении методологии и открытий современной науки и включают в себя «Движение Випассаны» и другие практические модели, составляющие т.н. «буддийский модернизм».

В свое время теория и практика буддизма оказала влияние на ряд известных психотерапевтов, в числе которых были Фритц Перлз, Карл Юнг, Карен Хорни и Эрих Фромм (Моаканин, 2004; Сидорова, 2006). Их идеи в свою очередь нашли свое отражение в направлениях терапевтической и консультационной практики. Одной из ключевых фигур в этом выступал Даисетсу Теитаро Судзуки – японский учитель и популяризатор традиции дзен (чань) на Западе.

Еще в 1940-х гг. с практикой дзен-буддизма на семинарах Д. Судзуки, вместе с Карен Хорни познакомился Эрих Фромм (Сидорова, 2006). Их встреча в дальнейшем оказала значительное влияние на развитие идей Фромма. В 1957 году Фромм пригласил Судзуки прочитать серию лекций в Университете Мехико. Позже Фромм постарался отразить некоторые важные моменты своего личного понимания данной практики в работе «Психоанализ и Дзен Буддизм». По мнению Фромма, трансформация Ид в Эго, через раскрытие бессознательного, когда «свет» сознания проникает в «тьму» бессознательного, аналогичен «просветлению» дзен (Фромм, 2018).

К.Г. Юнг в предисловии к «Введению в Дзен-Буддизм» Д. Судзуки пишет: «Дзен, вне сомнения, один из наиболее прекрасных цветов китайского духа» (Suzuki, 1991). Интересно, что именно китайская традиция дзен-буддизма послужила основой наиболее востребованных терапевтических моделей на основе медитации, в числе которых известные «Снижение стресса на основе осознанности» и его развитие в лице «Когнитивной терапии на основе осознанности».

Причинами того, что именно дзен-буддизм выступает основой для большого количества терапевтических моделей, связанных с медитацией, заключается в отличительных особенностях этой традиции практики. Одной из таких причин является *практическая направленность* дзен. К более формальным методам относится «дзадзен» – сидячая практика, в которой упор делается на поддержание осознанности к ощущениям.

Традиция дзен-буддизма послужила опорой для терапевтических моделей, сосредоточенных вокруг практики «чистой осознанности», таких как «Снижение стресса на основе осознанности» и «Когнитивная терапия на основе осознанности». Позже эти и другие практики стали использоваться также в «контекстуальных подходах» и подходах «третьей волны» когнитивно-поведенческой терапии.

Тибетская буддийская традиция, как платформа, является многообещающей для развития и применения её методов в контексте психологической практики. В первую очередь это связано с открытостью тибетской нации и ее религиозных представителей навстречу мировому сообществу и, в частности, науке. Е.С. Далай-лама открыто выражает свой интерес к современной науке и призывает к созданию системы «светской этики», свободной от религиозности. В то же время он считает, что практика медитации может применяться в светском контексте, не теряя своей эффективности и способности приносить пользу на индивидуальном и общественном уровне.

Корни программы «Развитие эмоционального баланса» восходят к тибетской традиции и практикам индийской «махаяны». Её содержание не ограничивается исключительно практиками «чистой осознанности», но также включает в себя и ряд других, более «активных» техник, связанных с визуализацией и направленных на развитие эмпатии, сострадания.

### ***1.3.2. Определение ключевого понятия медитации***

Применение термина «медитация» осложнено по нескольким причинам. Во-первых, этимологически, корень «meditatio» происходит из латыни, где

используется в смысле «размышления». На практике занятие медитацией не всегда включает в себя размышление, но, к примеру, может обозначать мета-когнитивный мониторинг потока автоматических мыслей.

Во-вторых, «медитация» слишком часто используется в эзотерической среде, в антинаучной и псевдонаучной литературе, где может обозначать любой комплекс психофизических упражнений, далеких от традиционного смысла медитации.

Наибольшее употребление в связи с практикой медитации имеет английский термин «mindfulness», означающий *внимательное, осознанное присутствие или осознанность*. Здесь сразу же стоит оговориться, строго говоря, можно выделить 3 вида осознанности, связанной с медитацией, каждая из которых будет обозначаться английским термином mindfulness:

1. осознанность как практика (медитация осознанности);
2. осознанность как состояние (состояние внимательного, осознанного присутствия или осознанности);
3. осознанность как черта когнитивно-личностного стиля (характеристика личности, которая культивируется практикой медитации или осознанности).

Автор одной из первых и наиболее известных программ по терапевтическому применению практик медитации Дж. Кабат-Зинн определяет практику медитации, связанную с «mindfulness» как *«осознание через преднамеренное безоценочное внимание, применительно к настоящему моменту»*<sup>7</sup>. Также часто используется *«ежесекундное безоценочное осознание»*<sup>8</sup> (Kabat-Zinn et al., 1996).

Такое, во многом упрощенное, деконтекстуализированное определение осознанности часто становится объектом для критики и называется некоторыми «обезжиренной» осознанностью. Согласно позиции критикующих «чистую осознанность», вместе с контекстом в подходах на основе осознанности

---

<sup>7</sup> awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgementally;

<sup>8</sup> moment to moment non-judgemental awareness;

теряются важные содержательные и качественные части, изначально присущие практике медитации.

**Во-первых**, определение «mindfulness», связанное с медитацией осознанности сильно упрощается. Согласно нескольким авторам, имеющим достаточно глубокое понимание буддийских письменных первоисточников, современные подходы к пониманию медитации осознанности не породили окончательного и однозначного определения mindfulness, способного передать смысловую нагрузку и сложность оригинального термина (Chiesa, A. 2013). В исходной традиции практика медитации осознанности не ограничивается лишь поддержанием внимания к объекту, либо к определенной сфере субъективного опыта в том смысле, что помимо простого поддержания осознанности практика включает в себя интроспективную оценку собственного состояния практикующим, памятование об объекте, а также ряд этических установок, духовных ориентиров, социальных норм и контекстных смыслов практики.

Суть замечаний ряда авторов (Wallace B.A., Bodhi B.) сводится к тому, что традиционный палийский термин «сати»<sup>9</sup> трактуется учителями медитации випассаны в качестве «просто внимания» (bare attention) или же как «ежемоментного безоценочного осознания». А. Уоллес замечает, что развитие такой осознанности, без сомнения, может быть полезным, в то же время, в традиционных письменных источниках, такое определение осознанности не встречается. Более того, полноценная практика медитации осознанности (mindfulness meditation) должна включать в себя аспект наличия «*памятования*» применительно к объекту и ситуации медитирования. Как будет показано далее, намеренное или ошибочное упущение такой важной детали, как памятование приводит к недопустимому упрощению и искажению смысла практики медитации осознанности (Wallace, Bodhi, 2006).

---

<sup>9</sup> Sati (на пали; санскрит: смрити) – духовный или психический фактор внимательности/осознанности

Стоит сказать, что именно это неполное понимание медитации осознанности, как простой внимательности, получило наибольшее распространение в современном движении осознанности.

**Во-вторых**, за рамками такого использования медитации остается этический контекст ее применения, в то время как в традиции данному вопросу придается большое значение (что в традиционной литературе определяется понятием «правильная медитация»).

Медитацию осознанности, лишенную нравственности или этического контекста, в шутку называют «осознанностью снайпера»<sup>10</sup> (Ricard, 2009). Исключение нравственного содержания из современного тренинга медитации и, более широко – движения осознанности является второй главной мишенью для критики. Такая медитация направленная на «чистую осознанность», без уделения внимания аспектам сострадательности и доброты, не сможет привести к своему конечному результату – дрящемуся переживанию благополучия, если цели ее развития при этом не будут экологичны.

Таким образом, имеющее наибольшее распространение рабочее определение «медитации осознанности» (mindfulness meditation) не является полным и не передает смысловой нагрузки оригинального термина. Согласно с мнением авторов-экспертов в этой области (B.A. Wallace, M. Ricard, B. Bodhi) целесообразно включить в определение следующие признаки, составляющие обязательные части полноценной практики медитации осознанности:

- Внимательность (manasikāra – санскр., yid byed – тиб.) – непосредственно внимание, соответствующее формуле «ежемоментного безоценочного осознания», применительно к объекту внимательности.
- Памятование (smṛiti – санскр., dran pa – тиб.) – о выбранном объекте медитации, напоминание себе о необходимости возвращать утрачиваемое внимание обратно к объекту медитации, исключаящее забывчивость.

---

<sup>10</sup> sniper's mindfulness.

- Интроспекция (samrajāñña – пали, samprajanya – санскр.), или самонаблюдение, целью которого выступает самоотчет и своевременное распознавание отклонений от правильного течения практики медитации.

- Экологичность (проверка на экологичность, не-насильственное качество практики, работа с мотивацией и намерением).

Помимо медитации осознанности, в своей полноте включающей внимательность, памятование, интроспективную проверку и безоценочное принятие текущего опыта, стоит сказать о получающем широкое применение термине «созерцательные практики». Созерцание как таковое лишено коннотаций, связанных с религиозной практикой и эзотерикой, также его современные производные, такие как получающее распространение «созерцательные науки» соответствуют цели выделения научно обоснованного применения медитации, освобождения ее от жесткой связи с религиозным и иными нежелательными контекстами.

Д. Дорджи пишет, что понятие «созерцательности» теперь все чаще используется в растущем поле исследований медитации. Тем не менее, отсутствует даже примерный консенсус относительно определения созерцательных наук. По мнению автора, существующий методологический подход, в котором объектом исследования так называемых созерцательных или «контемплативных наук» (contemplative sciences), выступают сами созерцательные практики, является неверным и создает терминологическую путаницу. В его статье предлагается альтернативный подход к определению созерцательных наук, объектом которых должны выступать ключевые навыки, процессы и состояния сознания, изменяемые практикой медитации. Автор предлагает понимать под контемплативными науками междисциплинарные исследования психических навыков метакогнитивной само-регуляции (metacognitive self-regulatory capacity, MSRC) и связанной с ними способности к осознанию реальности (modes of existential awareness, MEA) под управлением мотивационно-волевых и контекстуальных факторов созерцательных практик (Dorjee, 2016).



В русскоязычной научной и популярной литературе нет устоявшегося терминологически перевода для «mindfulness», точно так же и нет сложившейся практики применения понятий «осознанность», «созерцательность» и т.д., в отношении теории и практики медитации. Скорее, в настоящий момент есть попытки переводов использующейся на западе терминологии за авторством разных ученых, тренеров и переводческих групп.

Наиболее популярный термин «mindfulness» переводится как: осознанное внимание, внимательность, осознанность. Ряд авторов также использует транслитерацию «майндфулнесс» как англицизм, оставляя термин без перевода.

В том, что касается трансляции термина mindfulness как «осознанность» на русский язык, есть несколько сложностей. С нашей стороны, перевод медитации осознанности как просто «осознанности» нежелателен, так как термин «осознанность» уже имеет богатую коннотацию по отношению к феноменам, не связанным с медитацией. Такая осознанность может означать, к примеру, один из ключевых терапевтических факторов в гештальт-терапии. Осознанность также может противопоставляться бессознательности или пред-сознательности в психодинамической теории. Говоря кратко, осознанность как таковая уже занимает объемную нишу в теоретической и практической психологии. В то же время англоязычный термин, не являясь, строго говоря, неологизмом, получил наибольшую распространенность именно в его связи с практикой медитации.

Понятие «медитации полноты осознанности», который предлагают Р. Тукаев и Д. Кузнецов, позволяет передать смысловое содержание понятия медитации, в то же время, коннотативно дополняя его указанием степени осознанности, чего не происходит в употреблении на языке оригинала (Тукаев, Кузнецов, 2013).

В связи со сложившейся традицией употребления терминов «медитация» и «медитация осознанности» в научных исследованиях мы подходим к определению термина *медитация*, как *практики намеренного удержания во внимании объекта, мысли, образа*. При этом, *медитация осознанности* (mindfulness meditation) означает преднамеренное безоценочное внимание,

применительно к настоящему моменту. И хотя использование термина «медитация» осложнено в научной литературе (из-за религиозного контекста, эзотеричного и псевдонаучного «оттенка» термина), в данной работе мы будем пользоваться этим термином в указанном значении, понимая под ним заданную традицией суть медитации.

### ***1.3.3. Подходы, реализующие терапевтический потенциал практики медитации***

На протяжении веков буддизм нес в себе методы медитации, которые были нацелены на исследование и понимание природы психики, а также на развитие позитивных состояний ума, включающих в себя сострадание. Буддийская философия предлагает собственные модели психики, которые могут быть использованы как основа для развития новой терапевтической методологии и интеграции их в существующие терапевтические и консультационные подходы. Включая в себя широкий спектр информации о психических процессах, тем не менее, взгляды «буддийской психологии» сильно отличаются от перспективы западной науки, в частности в воззрениях на личность, человека и природу терапевтического роста. Эти отличающиеся взгляды предлагают своего рода точку обзора, с позиции которой мы можем рассуждать или предлагать критику терапевтических моделей западной психологической науки (Brazier, 2003).

Большая часть терапевтических моделей, которые породила «буддийская психология», основаны на интеграции медитации (созерцательных практик) в уже существующие психотерапевтические парадигмы и теории. Наиболее удобной платформой для такой интеграции послужила парадигма когнитивной терапии и, в частности, подходы «третьей волны».

Такая доступность платформы когнитивной терапии, как основы для появления интегративных подходов с применением медитации, обусловлена, в первую очередь, обращенностью когнитивной парадигмы на психические процессы, такие как познание, понимание, внимание, режимы восприятия и автоматическое мышление. Также известно, что воздействие когнитивно-

поведенческой терапии сосредоточено на настоящем моменте и в ней используется обучение новым способам восприятия собственного опыта (Бек, 2019). То есть мы можем говорить об общем локусе воздействия когнитивной терапии и медитации.

С. Хейз – создатель терапии принятия и ответственности – одного из подходов, интегрирующих медитацию осознанности, выделяет три поколения когнитивно-поведенческой терапии. Первая поведенческая волна основана на работах Б.Ф. Скиннера, Дж. Уолпа и Г. Айзенка, ее развитие пришлось на 1950-е и 1960-е годы. Начало второй волны, известной как «когнитивная революция» в поведенческих подходах было положено прорывными открытиями в области рационально-эмотивной терапии А. Эллиса и А. Бека и его коллег, давших жизнь когнитивной терапии (Hayes, 2004).

Третье поколение КПТ началось в 1990-х, отражая смещение интереса терапевтов в сторону психологических факторов принятия и осознанности. Вместо попытки изменить негативные мысли и чувства, фокус подходов третьей волны направлен на развитие безоценочного принятия полноты опыта для достижения психологического благополучия (Herbert, Forman, 2011).

Интеграция медитации в обозначенные подходы происходит несколькими способами. Например, программа снижения стресса на основе медитации осознанности (Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR), практически полностью основана и ограничена использованием медитации осознанности. Появившаяся как развитие MBSR модель когнитивной терапии на основе осознанности (Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) базируется на принципах медитации осознанности, которая дополняется когнитивными техниками (Segal et al., 2012).

Для других подходов основным источником теории и практики не выступает какая-либо созерцательная традиция, но в них, тем не менее, широко используется медитация осознанности. К таким подходам относится терапия принятия и ответственности (Acceptance & Commitment Therapy, АСТ), диалективная поведенческая терапия (Dialectical Behavioral Therapy, DBT) и

терапия сфокусированная на сострадании (Compassion-focused Therapy, CFT) которые в качестве основных принципов взяли принятие, сострадание и осознанность, для развития и тренировки которых применяется медитация (Жукова, Зуева, 2019).

Иной подход к интеграции опыта буддийской психологии в терапию демонстрирует «вне-центрированная» терапия (Other-centered therapy). Упор в ней делается не на практическом использовании медитации для ее психотехнического эффекта, но сами буддийские теоретические модели используются с целью обретения инсайта о процессе формирования личности и картины мира клиента. В частности, во вне-центрированной терапии личность видится как возникающая с опорой на внешние условия и созданная на основе процесса восприятия объективного мира (Brazier, 2009).

По мнению ряда авторов, программы на основе осознанности (mindfulness-based program, МВР):

- основаны на теориях и практиках, которые сочетают в себе элементы созерцательных традиций и несут в себе влияние таких областей современной науки, как медицина, психология и образование;
- нацелены на понимание причин нежелательных состояний и путей их преодоления;
- поощряют развитие новых личностных стратегий, включающих фокус на настоящем моменте времени, де-центрирование и т.д.;
- способствуют развитию таких личностных качеств, как сострадание и более глубоких уровней эмоциональной и поведенческой саморегуляции, посредством тренировки методами медитации осознанности (Crane et al., 2017).

В обозначенных видах терапии используется разный набор созерцательных практик, различается также уровень, тип и цель их психотехнического воздействия. Одни виды интервенций ориентированы на формат групповой работы (MBSR, MBCT), другие – на индивидуальную

терапию. Стоит более детально рассмотреть основные подходы, реализующие терапевтический потенциал медитации осознанности.

### **Программа снижения стресса на основе медитации осознанности (Mindfulness-based stress reduction).**

Программа снижения стресса на основе медитации осознанности была основана Дж. Кабат-Зинном в 1979 г. Целью ее создания была интеграция буддийской медитации осознанности в современную клиническую и психологическую практику. Дж. Кабат-Зинн, открыл Клинику по снижению стресса в Университете Массачусетской Школы Медицины, где позднее был разработан прототип программы MBSR. Его первые исследования показали значительное снижение симптомов, связанных с тревожностью и хроническим болевым синдромом у пациентов, практикующих медитацию (Stahl B. et al., 2010).

Считается, что именно Кабат-Зинн впервые начал применять практики осознанности в светском контексте в медицинских целях. «Снижение стресса» представляет собой групповую программу постепенного освоения медитации осознанности (Grossman et al., 2004). Авторами подхода MBSR описывается как систематический, пациент-центрированный обучающий подход, в основе которого – относительно интенсивный тренинг с использованием медитации и его цель – обучить человека заботиться о самом себе и жить более здоровой и адаптивной жизнью (Kabat-Zinn, 1996).

В MBSR используется медитация осознанности для помощи с рядом психологических и физиологических проблем и затруднений. Хотя по своему происхождению программа связана с практикой осознанности из буддийской традиции, данная интервенция не несет с собой искусственных культурных, религиозных или идеологических факторов. Лишь небольшая часть доказанного эффекта MBSR свидетельствует о том, что программа помогает при тревожном расстройстве, химических зависимостях, пищевых расстройствах, хронических болевых синдромах, синдроме дефицита внимания и гиперактивности и бессоннице, у людей разных возрастов и профессий (Hayes et al., 2011).

Восьминедельный курс «снижения стресса» преподается инструкторами, группам до 20-и участников и включает в себя восемь еженедельных групповых занятий (2 часа) и однодневный ретрит (6 часов практики) между 6-й и 7-й сессией. Дополнительная часть состоит из домашней самостоятельной практики, 45 минут в день (Will et al., 2015).

В качестве техник медитации в программе MBSR применяется «сканирование тела», в котором практикующий сосредотачивается на ощущениях в каждой части тела. Используются и стандартные техники внимательности к ощущениям дыхания, мыслям и умственным образам. Осознанность к телесным ощущениям может практиковаться также во время ходьбы, занятий йогой, приема пищи, становясь практикой осознанного движения. Другая техника, называемая «открытое присутствие» (open monitoring) подразумевает практику безоbjectного расслабленного памятования или осознанности.

В целом, можно сказать, что основной фокус подхода MBSR остается сосредоточен на практиках «чистой» осознанности, манипуляциях с вниманием, в том числе, во время релаксации и в нем не применяются широко «проективные» методики, связанные с визуализацией, намерением и т.д. и нацелен на работу в группе в терапевтическом контексте.

### **Mindfulness Based Cognitive Therapy**

Когнитивная терапия на основе медитации осознанности – это программа групповой помощи, изначально созданная для помощи с рекуррентным депрессивным синдромом (Hayes et al., 2011). В своем подходе авторы Д. Тисдейл, З. Сигал, М. Уильямс попытались объединить концепцию медитации осознанности с когнитивной моделью депрессии. Терапевтический подход MBCT представляет собой 8-недельную групповую программу с элементами MBSR и включает в себя практику медитации и упражнения из когнитивной терапии, используемые для лечения депрессии.

Практика медитации позволяет распознавать автоматические мысли и замечать первичное снижение настроения при депрессии, при этом негативные

мысли и переживания не подавляются, а руминация ослабляется. Это достигается благодаря тому, что участник учится допускать мысли и чувства, без избегания, подавления или борьбы с ними (Kuypen, 2012). Участник МВСТ учится распознавать ранние признаки приближающегося рецидива депрессии, получает навыки необходимые для децентрации и обучается способности выходить из старых когнитивных и поведенческих паттернов. Таким образом, МВСТ обучает людей с депрессией надежным стратегиям копинга с собственными мыслями, чувствами и затруднениями (Meadows et al., 2014).

### **Развитие эмоционального баланса (Cultivating Emotional Balance).**

Особое место среди групповых программ на основе медитации осознанности занимает «Развитие эмоционального баланса» (Cultivating Emotional Balance), идейным вдохновителем которой выступил Е.С. Далай-лама 14-й. Она подразумевает схожий 8-и недельный групповой формат, но предлагает расширенный по сравнению с программой «снижения стресса» набор практик. В отличие от MBSR в ней т.н. «базовой осознанности» (basic mindfulness) не отдается центральное место. Равнозначно внимание уделяется «проективным» методикам визуализации, намерения и т.д. связанных с развитием сострадания. Также ее отличает от MBSR то, что «Развитие эмоционального баланса» создавалась для обучения техникам медитации условно «здоровых» людей (т.е. тех, чье состояние не отличается диагностируемым отклонением от нормы в смысле депрессии, расстройств внимания и т.д.).

Развитие эмоционального баланса (РЭБ) – это 42-часовой тренинг посвященный эмоциональным навыкам и практикам светской осознанности, призванный помочь участникам улучшить эмоциональную жизнь через культивацию позитивных эмоциональных состояний и развитие психического благополучия. Тренинг включает техники работы с эмоциями из современной психологии и традиционные восточные созерцательные практики (Cullen et al., 2011).

Цель тренинга «эмоциональный баланс» – познакомить его участников с состоянием благополучия и самореализации, проистекающим из навыка эмоциональной регуляции и тренировки ума. Центральная тема инновационного подхода РЭБ – это развитие способности интроспекции, что в свою очередь дает контроль над эмоциональными импульсами и реакциями в повседневной жизни.

Эффективность РЭБ была исследована в рандомизированном контролируемом эксперименте с участием школьных учителей. Согласно результатам исследования тренинговая программа РЭБ способствует снижению негативных эмоций, руминации и депрессии и помогает развитию позитивных эмоций и осознанности (Cullen et al., 2011).

Техники из современной психологии, входящие в программу тренинга РЭБ включают в себя тренировку навыков эмоциональной саморегуляции, а также тренировку с использованием Тренажера распознавания микровыражений (Micro Expression Training Tool, МЕТТ).

В число практик входят следующие традиционные техники медитации, связанные со следующими категориями «равновесия» или «баланса»:

1) баланс внимания (attention balance) – используется медитация покоя («шаматха»), называемая также «тренировкой внимания» (attention training), где в качестве опоры для осознания выступают телесные ощущения, связанные с дыханием, а также мысли и умственные образы. Через развитие способностей к осознанному присутствию и интроспекции (мета-когнитивной проверке) медитация «шаматха» закладывает основу для дальнейших практик «раскрытия сердца» и «инсайта».

2) когнитивный баланс (cognitive balance) – включает традиционную медитацию «прозрения» («випассана»), одна из целей которой – распознавание собственных когнитивных искажений и схем.

3) конативный (связанный с конацией – процессом волеизъявления и намерения) баланс (conative balance) – включает вид практик, нацеленный на развитие сострадания, любящей доброты и про-социальной мотивации.



В планах у создателей РЭБ было разработать укороченный, пятинедельный формат тренинга, на основе полной 8-и недельной программы, но, в результате, проект не был доведен до конца (Ekman, 2014).

В 2015-м году была попытка провести данный курс в Тюмени в полном 42-часовом объеме (8 недель) в формате закрытой группы, на базе одного из йога-центров Тюмени. На практике набрать группу оказалось достаточно трудно осуществимо. Люди были не готовы взять обязательства пройти весь тренинг целиком и высказывали пожелание перевести в формат «открытой группы». Уже тогда отдельные модули данной программы стали проводиться в формате открытой группы.

Формат «открытой группы» широко распространен в психотерапии. Открытые группы отличаются тем, что участники могут подключиться и выйти из нее в любой момент, когда пожелают. Закрытые группы – это те, которые начинаются и заканчиваются в одно и то же время. Свои плюсы и минусы есть в обоих форматах, так, например, чтобы вступить в закрытую группу людям может понадобиться ожидать начала нового потока в течение нескольких месяцев, а вступление в открытую группу иногда подразумевает более долгий период адаптации (Кочюнас, 2000).

В своей работе мы решили использовать программу Развитие эмоционального баланса (РЭБ) в формате открытой группы в качестве инструмента формирования. Такой выбор был продиктован несколькими важными причинами:

- наличие сертифицированного инструктора по данной программе в Тюмени;
- включенность большого числа практик в подход РЭБ (практики развития сострадания, «любящей доброты» и др.);
- интерес к занятиям по данной программе как со стороны тюменской школы йоги, так и среди публики.

РЭБ, как и другие 8-и недельные программы на основе медитации, такие как MBSR и MBCT, также, как и группы более короткой продолжительности

подразумевают закрытый формат работы. В нашем исследовании в первый раз из известных нам случаев, для изучения развития осознанности при помощи медитации будет использоваться формат открытой группы с продолжительностью 4 недели.

#### ***1.3.4. Осознанность как психологическая характеристика и средства ее измерения***

От осознанности как практики и состояния следует отличать осознанность как характеристику личности (черту когнитивно-личностного стиля).

*Осознанность (Mindfulness)* понимается как сложносоставная характеристика организации психической деятельности (черта когнитивно-личностного стиля), базирующаяся на контроле внимания и ограничении мыслительного и эмоционального автоматизма, и характеризующаяся увеличением осведомленности о текущих психических и физиологических процессах (Юмартова, Гришина, 2016; Пуговкина, Шильникова, 2014).

До недавних пор выделение и исследование конструкта осознанность как черты личности не предпринималось на достаточно широком уровне. Но на практике, с появлением программ и тренингов с применением медитации, направленных на развитие осознанности, появился запрос на точное содержательное и операциональное выделение факторов, лежащих в основу конструкта осознанности, с целью исследования эффективности таких программ (Baer et al., 2006).

Первоначально под внимание западного научного сообщества осознанность попала именно из-за терапевтического эффекта, оказываемого медитацией. Спустя время, осознанность, развиваемая в процессе медитации, стала отдельно изучаться как самостоятельная психологическая характеристика (Пуговкина, Шильникова, 2014).

В статье 2006-го года рядом исследователей была предпринята попытка дать операциональное определение «осознанности» (mindfulness). Авторами была сформирована двухчастная модель осознанности. Первый компонент

включает само-регуляцию внимания и его сосредоточение на непосредственном опыте, позволяя улучшенное распознавание психических явлений (mental events) в настоящем моменте времени. Второй компонент включает особое отношение к личному опыту, характеризующееся любознательностью, открытостью и принятием (Bishop et al., 2016).

В работе Р. Ваер проведен анализ нескольких существующих инструментов исследования осознанности<sup>11</sup> с целью выявления факторов чаще всего используемых для оценки и изучения выраженности осознанности. Результатом данной работы было создание более современного и совершенного пятифакторного опросника осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire) (Vaer et al., 2008). Данный опросник, по мнению многих экспертов общепризнано считается одним из лучших для оценки уровня психологического конструкта осознанности. В данном опроснике авторы сформулировали *пять факторов*, которые, по их мнению, наиболее полно описывают конструкт осознанности, это:

- 1) Описание (называние, умение обратить свои эмоции, ощущения, мысли в слова) («Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения и ожидания»);
- 2) Безоценочность (по отношению к опыту) («Я считаю некоторые свои мысли ненормальными или плохими, и полагаю, что не должен думать подобным образом»);
- 3) Нереагирование (на внутренние побуждения) («Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонен отмечать их, но не реагировать»);
- 4) Осознанность действий (концентрация, действие не «на автомате») («Я выполняю работу или задания машинально, не осознавая того, что я делаю»);

---

<sup>11</sup> The Mindful Attention Awareness Scale, The Freiburg Mindfulness Inventory, The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills;

- 5) Наблюдение (проявление внимания к ощущениям, чувствам, мыслям) («Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы») (Baer et al., 2008).

Большое количество исследований показало, что осознанность (как черта когнитивно-личностного стиля) является значительным неспецифическим фактором психологического благополучия. Есть свидетельства о том, что осознанность связана с более высоким уровнем жизни, психологическим благополучием, оптимизмом, компетентностью, самоконтролем, эмпатией. Исследования также продемонстрировали сильную обратную корреляцию между осознанностью и депрессией, нейротизмом, руминациями, социальной тревожностью (Пуговкина, Шильникова, 2014).

И, хотя способность осознавать и быть внимательным, к событиям и чувствам, возникающим в настоящий момент присуща всем людям, степень осознанности отдельного индивида может достаточно сильно варьироваться – от достаточно высокой ясности и сензитивности, до предельно низких уровней, встречающихся в автоматических, неосознанных, помраченных состояниях или поступках (Varela, Shear, 1999).

Это значит, что качество и степень осознанности в людях может отличаться от рождения по причине предрасположенности или навыка, – это также означает, что *осознанность поддается воспитанию и развитию, в том числе с применением техник медитации* (Brown, Ryan, 2003). Однако возможность такого развития осознанности со значимыми изменениями в формате открытой группы для русскоязычной выборки еще не была достаточно изучена, поэтому возможность такого формирования выносятся нами для проверки в качестве *гипотезы 1: «практика медитации способствует развитию осознанности»*.

Стоит также упомянуть о **связи практики йоги и медитации** в традиционном контексте. Такая связь обнаруживается в составе восьмиступенчатой модели йоги, описанной в коренном тексте по йоге IV-V вв. – Йога-сутрах Патанджали. Нефизические уровни йоги, а именно первые две из восьми ступеней, оказываются связаны с этикой и развитием правильной мотивации, в

то время как ступени с 6-й по 8-ю непосредственно представляют собой практику медитации через концентрацию и осознание (Айенгар, 2019).

В то же время существует распространенное суждение, согласно которому считается, что осознанность достаточно формируется и в ряде телесных практик, не связанных с формальной медитацией. Например, считается, что эффективно развивать осознанность могут и телесно-ориентированные практики, из которых наиболее упоминаемая в этой связи – это практика йоги. Так, йога может применяться в современных подходах и контекстах наряду с медитацией и осознанностью для снижения стресса, тревоги и депрессии (Breedvelt et al., 2019). Йога часто используется и в составе программы «снижения стресса на основе медитации осознанности» (Kabat-Zinn, 2017), и лежит в основе особой разновидности подхода «когнитивной терапии на основе медитации осознанности и йоги» (Basant, 2015).

По этой причине важно оценить влияние занятий йогой на развитие осознанности в практике медитации, поэтому, возможность такого влияния выносятся нами для проверки в качестве *гипотезы* 2: «занятия йогой обеспечивают более эффективное развитие осознанности в практиках медитации».

#### **1.4. 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 осознанности.

Была обоснована проблема данного исследования, согласно которой возможность развития осознанности со значимыми изменениями в формате открытой группы для русскоязычной выборки еще не была достаточно изучена. До того, как будет проведена работа по определению эффективности тренинга с использованием медитации для развития, тренеры и психологи не могут эффективно воспользоваться наработками западных коллег в этой области.

Обзор литературы по теме использования медитации для развития осознанности 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 были включены в ряд интервенций на основе осознанности.

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

Большое количество исследований показало, что осознанность является значительным неспецифическим фактором психологического благополучия. Есть свидетельства о том, что осознанность связана с более высоким уровнем жизни, психологическим благополучием, оптимизмом, компетентностью, самоконтролем, эмпатией. Есть также сильная обратная корреляция между осознанностью и депрессией, нейротизмом, руминациями, социальной тревожностью.

Также было показано, что степень осознанности отдельного индивида может достаточно сильно варьироваться, но в то же время осознанность поддается воспитанию и развитию, в том числе, с применением техник медитации.

На основе анализа источников по теме созерцания и медитации было дано определение медитации, как практики намеренного удержания во внимании объекта, мысли, образа. Такое употребление термина медитация соответствует сложившейся научной традиции, при этом достаточно емко отражает заданную традицией суть медитации.

Был проведен анализ терапевтических подходов, использующих медитацию. В результате был установлен примерный перечень практик медитации, входящих в существующие терапевтические подходы, использующие медитацию и практику осознанности. Выбор был остановлен на подходе «Развитие эмоционального баланса» для включения в тренинг в составе формирующего эксперимента данного исследования.

В результате были выдвинуты следующие **гипотезы**: 1) практика медитации способствует развитию осознанности и 2) занятия йогой обеспечивают более эффективное развитие осознанности в практиках медитации.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕДИТАЦИИ КАК ИНСТРУМЕНТА РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ**

**Цель:** оценить влияние практики медитации на развитие осознанности.

**Задачи:**

1. Произвести подбор методики позволяющей провести исследование использования медитации как инструмента развития осознанности.
2. Спланировать исследование с учетом особенностей выборки и инструментов формирования.
3. Провести исследование и собрать данные.
4. Обработать и проинтерпретировать результаты исследования.
5. Оценить степень влияния практики медитации на развитие осознанности.
6. Оценить степень влияния занятий йогой на развитие осознанности в практиках медитации.

**Гипотезы исследования:**

1. Практика медитации способствует развитию осознанности.
2. Занятия йогой обеспечивают более эффективное развитие осознанности в практиках медитации.

### **2.1. Планирование и организация исследования**

#### **2.1.1. Планирование исследования**

Для данного исследования важно было увидеть степень развития осознанности в результате практики медитации, поэтому был выбран тип исследования: формирующий эксперимент.

**Независимые переменные:** практика медитации, занятия йогой.

**Зависимая переменная:** уровень осознанности.

**Контролируемая переменная:** опыт медитации.



В начале в качестве возможного типа эксперимента рассматривался констатирующий эксперимент, в котором сравнивались бы две выборки – из людей, практикующих медитацию (с заданными параметрами – от года практики, без больших и частых перерывов) и не практикующих/не знакомых с практикой. Было принято решение отказаться от такого формата эксперимента из следующих соображений:

Во-первых, те, кто выбирает практиковать медитацию могут отличаться по базовому уровню осознанности от тех, кто не проявляет интереса к практике – причем отклонение может быть как в сторону увеличения базового показателя фактора осознанности, так и в сторону его уменьшения. В первом случае, люди могут видеть необходимость заняться практикой если их изначальный уровень осознанности и внимательности является настолько низким, что это представляет для них актуальную, ощутимую проблему (к примеру люди, страдающие симптомами СДВГ).

Во-вторых – это замечание часто озвучивается в западных исследованиях и также о нем говорят авторы валидизации методик измерения уровня осознанности – ПФОО (пятифакторный опросник осознанности) и ШОВ (шкала оценки осознанности и внимательности) – Н.М. Юмартова и Н.В. Гришина. Он заключается в том, что методы замера само-оценочны и иногда дают парадоксальный эффект. Таким образом, те, кто начинает практиковать медитацию, начинают более сильно осознавать недостатки (флуктуации и девиации внимания) и в результате этого, оценивать себя ниже остальных (в т.ч. не-медитирующих). Поэтому мы можем не увидеть большую разницу при констатирующем эксперименте, при простом сравнении двух групп – медитирующих и не-медитирующих (Юмартова, Гришина, 2016).

В третьих, авторы опросников для исследования осознанности советуют не использовать эти значения для сравнения разных людей между собой по уровню осознанности, но рекомендуют применять данные опросники и их значения только для самостоятельной оценки собственного уровня осознанности испытуемыми, например, до и после тренинга. Обычно использование данных

опросников для сравнения одних людей с другими по уровню осознанности рассматривается как нарушение их инструкции.

В качестве инструмента формирования планировалось использовать тренинг «Развития эмоционального баланса» в формате открытой группы. Выбор данной тренинговой методики был обоснован наличием сертифицированного инструктора в г. Тюмени, а также особенностями программы, такими как: включенность широкого спектра медитативных практик, светская и неклиническая направленность тренинга.

*Описание программы:*

Тренинговая программа РЭБ подразумевает основной формат работы это – 8-недельный тренинг. Также возможно обучение техникам медитации и саморегуляции из программы в формате «открытой группы».

По сравнению с другими программами на основе медитации, в ней предлагается расширенный набор практик. Также отличие данной программы, к примеру, от «Когнитивной терапии на основе практики осознанности» (Mindfulness-based Cognitive Therapy) в том, что подход РЭБ изначально создавался для обучения техникам медитации условно «здоровых» людей, в то время как «когнитивная терапия» применяется в клиническом контексте (т.е. для пациентов с депрессией, расстройствами внимания и т.д.).

*Схема эксперимента:*

В целях формирующего эксперимента проводился тренинг в формате открытой группы на базе школы йоги в г. Тюмень. Примерное начало проведения групп было назначено на середину марта 2019 г.

«Открытая группа» означает, что программа тренинга выстроена особым образом, который позволяет любому участнику присоединиться и покинуть группу на любом этапе в свободном порядке. Такая форма тренинга может быть использована для данного исследования так как отслеживается индивидуальный, а не групповой эффект.

У каждого участника должны были быть произведены замеры уровня выраженности фактора осознанности до начала прохождения групповой программы и после прохождения заданного количества встреч.

Так как в качестве площадки для проведения тренинга планировалось выбрать школу йоги, существовала возможность ввести вторую экспериментальную группу для занимающихся йогой и медитирующих. Введение такой экспериментальной группы позволяет увидеть пролонгированный эффект от занятий йогой вместе с прохождением открытой группы по медитации. При этом ожидалось несколько возможных эффектов – 1) то, что параллельные занятия йогой усилят эффект от медитации; 2) медитация даст менее выраженный эффект у занимающихся йогой, так как, возможно, у практикующих йогу фактор осознанности выражен уже достаточно сильно и тренинг не даст должного эффекта (при условии, если уже имеющийся стаж практики йоги больше 1-го или 2-х месяцев); 3) не будет существенных различий у людей прошедших тренинг с или без включения занятий йогой.

### ***2.1.2. Средства измерения зависимой переменной***

Для целей данного исследования был выбран опросниковый метод с применением двух западных методик, прошедших перевод и валидизацию: «Шкала оценки осознанности и внимательности» и «Пятифакторный опросник осознанности».

Данные исследовательские методики были выбраны по причине того, что они на сегодняшний день общепризнано считаются одними из наиболее эффективных методов оценки уровня психологического конструкта осознанности (Юмартова, Гришина, 2016).

Также, это единственные из существующих на данный момент переведенных на русский язык и валидизированных методик для исследования выраженности этого конструкта.

1. Шкала оценки осознанности и внимательности – ШОВ (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 (Brown, Ryan, 2003).

## 2. Пятифакторный опросник осознанности – ПФОО (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ)

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

*Пять факторов опросника:*

F1. Описание (называние, умение обратить свои эмоции, ощущения, мысли в слова) («Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения и ожидания»);

F2. Безоценочность (по отношению к опыту) («Я считаю некоторые свои мысли ненормальными или плохими, и полагаю, что не должен думать подобным образом»);

F3. Нереагирование (на внутренние побуждения) («Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонен отмечать их, но не реагировать»);

F4. Осознанность действий (концентрация, действие не «на автомате») («Я выполняю работу или задания машинально, не осознавая того, что я делаю»);

F5. Наблюдение (проявление внимания к ощущениям, чувствам, мыслям) («Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы»).

*Сведения об адаптации исследовательских методик:*

В 2016 г. была проведена работа по адаптации обоих опросников. Результаты представлены в статье: «Осознанность (Mindfulness): Психологические характеристики и адаптация инструментов измерения» (Юмартова, Гришина, 2016).

### *2.1.3. Ход исследования*

В качестве формирующего эксперимента для этого исследования проводился тренинг в формате открытой группы с использованием медитации по программе «Развитие эмоционального баланса». Выбор данной тренинговой методики был обоснован наличием сертифицированного инструктора в г. Тюмени, а также особенностями программы. К последним относятся включенность широкого спектра медитативных практик, не ограничивающихся только медитацией осознанности.

Данные тренинговые группы проводились на базе школы йоги в г. Тюмень, начиная с 17 марта 2019 г. Частота занятий – один раз в неделю.

Занятия построены таким образом, что на каждом тренинговом занятии участники группы обучаются и участвуют в совместной практике одного из видов медитации осознанности, таких как: медитация осознания дыхания, сканирования телесных ощущений. Вторая половина занятия посвящена ответам на вопросы, обратной связи, либо дополнительной сессии с применением вспомогательных практик, таких как медитация сострадания, «любящей доброты».

Обязательным условием для включения в экспериментальную группу было прохождение как минимум 4-х занятий на протяжении не более чем 6-и недель. Таким образом каждому участнику допускалось до 2-х пропусков еженедельных занятий по личным причинам, при этом количество посещенных занятий должно было составлять 4 сессии.

В начале и в конце прохождения цикла занятий у испытуемых замерялся уровень осознанности при помощи ПФОО и ШОВ. Анкеты заполнялись перед первым посещенным занятием для каждого нового участника и после последней сессии.

Процедура набора группы для прохождения тренинга, а также включение участников в состав экспериментальной группы была осложнена несколькими факторами. Так как выбранный формат тренинга предусматривал свободное

участие и были заданы особые условия для участников для включения в экспериментальную группу (минимум 4 занятия в течение 6-и недель), многие из тех людей, кто посещал занятия не был в последствии включен в экспериментальную группу. Это происходило как по причине того, что люди, начиная практику, выходили из группы после 2-х или 3-х занятий (не набирали достаточное количество занятий), так и по причине того, что делали слишком большие (больше 3-х недель) перерывы и, как следствие, не попадали в заданные ограничения.

#### *Характеристика выборки:*

В экспериментальную группу вошли 21 человек (7 мужчин и 14 женщин), проходящие тренинг по программе «Развитие эмоционального баланса» с применением техник медитации в формате открытой группы.

На основе анализа состава экспериментальной группы была сформирована контрольная группа из 21 человека, не проходивших тренинг и не практикующих медитацию или йогу. Контрольная группа выровнена с экспериментальной по параметрам возраста и пола.

#### **2.1.4. Средства и способы обработки данных**

**Метод обработки результатов:** качественный и статистический анализ первичных данных.

Все значимые данные, такие как: балы опросников ПФОО (5 шкал) и ШОВ (1 шкала) *до* и *после* тренинга, наличие или отсутствие постоянных занятий йогой, стаж практики медитации были сведены в общую таблицу (см. приложение № 3, таблица № 10).

Чтобы обеспечить возможность обоюдного сравнения результатов ПФОО (5 шкал, размах шкалы от 1 до 5-и) с показателями методики ШОВ (одна шкала, размах от 1 до 6), мы привели значения шкал к средним значениям и разделили на количество вопросов. В результате получили сопоставимые между собой средние значения для обсуждаемых переменных.

Путем вычитания значений *до*, из усредненных значений, полученных *после* тренинга, получили значение *уровня изменений* (см. приложение № 3, таблица № 10), 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. В графическом виде данные представлены на рис. № 3 (Диаграмма изменений уровня осознанности).

Была проведена проверка на наличие статистически значимых изменений показателя осознанности у участников экспериментальной группы, прошедшей тренинг с использованием медитации. Был проведен статистический анализ с использованием критерия Т Вилкоксона для зависимых выборок в программе SPSS (Версия 23.0.0.0). Сравнивались средние баллы до и после прохождения тренинга. Результаты расчетов из программы SPSS приведены в приложении 2.

Название шкалы «осознанность и внимательность» было заменено на более точный «осознанность». Логика и обоснование такой замены подробно описаны в 2.2.

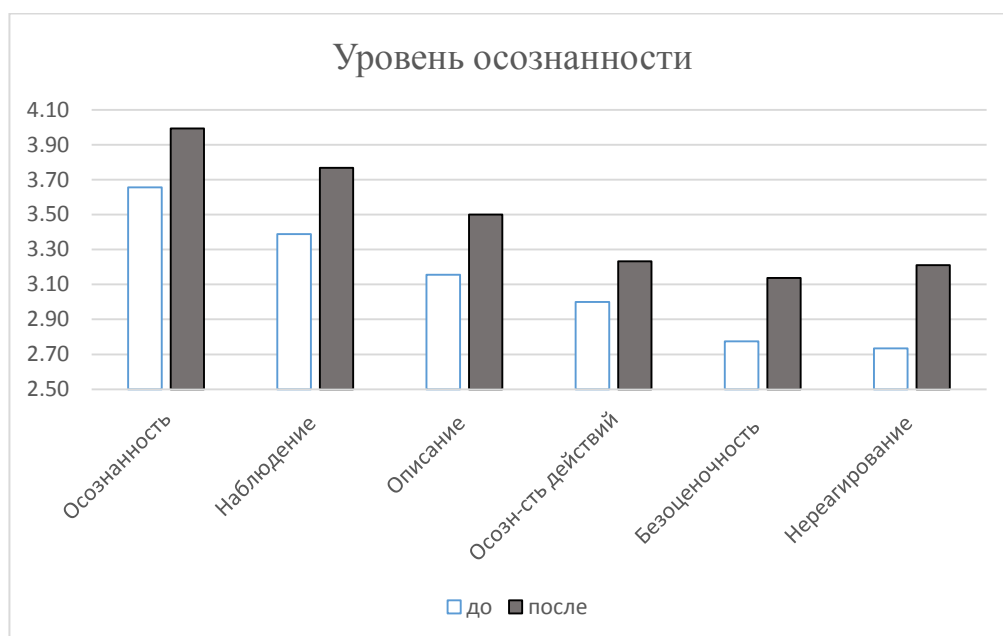
Для проверки наличия статистически значимых различий между людьми, занимающимися и не занимающимися йогой (как до, так и после тренинга), испытуемые были разбиты на две подвыборки и также был выведен общий балл для каждого испытуемого по всем 6-и шкалам (см. прил. № 3, таблица 10). Для этого, путем сложения был посчитан балл по каждой из шкал ПФОО и далее общий балл по шкале делился на количество вопросов, чтобы получить средний балл по шкале. Суммировались все средние значения шкал ПФОО между собой и со значением ШОВ, полученное число делилось на общее количество шкал (6), результатом был средний балл по всем шкалам для одного участника. После, данные сравнивались с использованием U-критерия Манна Уитни для независимых выборок в программе SPSS (результаты приведены в прил. 2).

## 2.2. Результаты и их обсуждение

### 2.2.1. Оценка эффекта тренинговых занятий на развитие осознанности

Вначале была проведена проверка на наличие статистически значимых изменений показателя осознанности у участников экспериментальной группы, прошедшей тренинг с использованием медитации. Статистический анализ был выполнен с использованием критерия Т Вилкоксона для зависимых выборок в программе SPSS (результаты статистической обработки данных приведены в прил. 2).

На рисунке 2 представлены изменения показателей осознанности до и после прохождения тренинга.



**Рисунок 2.** Диаграмма изменений уровня осознанности

Из рисунка 2 видно, что по всем шести шкалам наблюдается рост уровня осознанности у испытуемых, после прохождения тренинга с использованием медитации.

Для удобства использования все значимые для анализа данные были сведены в таблицу (см. таблица № 2). Данные шкал пятифакторного опросника суммируются путем сложения чисел и обычно выражаются набором двухзначных чисел для каждой из шкал (размах от 8 до 40). Чтобы обеспечить возможность сравнения с показателями методики ШОВ (размах от 1 до 6), мы



разделили значения по шкалам ПФОО на количество вопросов шкалы. В результате получили сопоставимые между собой средние значения для всех обсуждаемых переменных.

Используемый авторами русскоязычной версии термин «осознанность и внимательность» в названии шкалы неточно отражает смысл англоязычного термина «mindfulness», заложенного в концептуальное наполнение методики MAAS «Mindful Attention Awareness Scale». Согласно уже устоявшейся традиции перевода понятия «mindfulness» на русский язык в релевантной литературе, при обсуждении результатов мы будем пользоваться термином «осознанность» по отношению к шкале, которую авторы русской адаптации называют «осознанность и внимательность».<sup>12</sup>

В таблице 3 указаны средние баллы экспериментальной группы до и после прохождения тренинга, количественная оценка изменений и статистическая значимость. Размах шкалы показывает количество градаций той или иной шкалы.

Таблица 3 – Показатели изменения уровня осознанности (по 6-и шкалам) и статистическая значимость изменений

	Средние значения		Изменение	Значимость	Размах шкалы
	До	После			
Осознанность (ШОВ)	3,66	3,99	0,34	0,003	1-6
Наблюдение	<b>3,39</b>	<b>3,77</b>	<b>0,38</b>	0,008	1-5
Описание	<b>3,15</b>	<b>3,50</b>	0,35	0,005	1-5
Осознанность действий	3,00	3,23	0,23	0,024	1-5
Безоценочность	2,77	3,14	0,36	0,006	1-5
Нереагирование	2,73	3,21	<b>0,48</b>	0,004	1-5

Согласно таблице 3, статистически значимые различия на высоком уровне были обнаружены для шкал *осознанность* ( $p = 0,003$ ), *наблюдение* ( $p = 0,008$ ),

<sup>12</sup> Из предложенного авторами перевода «осознанность и внимательность» складывается впечатление, что речь идет о двух явлениях, что неправильно. Методика в конечном смысле посвящена измерению уровня осознанности (mindfulness).

*описание* ( $p = 0,005$ ), *безоценочность* ( $p = 0,006$ ) и *не-реагирование* ( $p = 0,004$ ) и на обычном уровне для шкалы *осознанность действий* ( $p = 0,024$ ). Таким образом, действительно обнаружено статистически значимое увеличение уровня осознанности, полученное в результате прохождения тренинга. Следовательно, *получает поддержку первая гипотеза исследования* – практика медитации способствует развитию осознанности.

Это позволяет сделать первые выводы об эффективном объеме занятия медитацией для развития осознанности. Известно, что программы с применением медитации шли по курсу уменьшения их продолжительности – начиная от 10-и недель, до 8-и недель (Cullen et al., 2011), после появились исследования, доказывающие эффективность таких программ в объеме 6-и (Schomaker, 2013) и 5-и недель (Dunn, 2013).

Известно также об одной работе 2017-го года, в которой была показана эффективность 4-недельной интервенции на основе медитации осознанности (Demarzo, 2017). И хотя в этой последней работе уже было доказано, что 4-х недель достаточно для улучшений показателей осознанности, но эта группа, как и все перечисленные выше программы, проходила в формате закрытой группы с фиксированной датой начала и окончания тренинга, в то время как в нашем случае участники посещали занятия в формате открытой группы. В таком формате достаточно могли бы сильно отличаться эффекты групповой динамики, о чем мы писали выше. На данный момент наше исследование – это первая работа, в которой показаны значимые изменения в уровне осознанности в объеме 4-х занятий **в формате открытой группы.**

### **Содержательный анализ результатов исследования**

Наибольшие изменения в группе были замечены по шкале *нерагирование* (показатель изменений 0,48). Не-реагирование – это способность не реагировать на внутренние побуждения, что означает отмечать у себя тревожащие мысли и образы *без реакции на них*. Основную сложность в процессе медитации представляют собственные возникающие мысли, образы и побуждения (желание сменить позу тела, вид деятельности), поэтому вполне логично, что способность

отмечать такие чувства, побуждения и не реагировать на них являются ключом к правильной медитации. Отсюда вполне закономерно, что по шкале *не-реагирование* у медитирующих отмечается самое большое изменение.

На момент первого обследования у испытуемых по шкале *не-реагирования* были самые низкие показатели, но по ней же был получен и самый большой рост. Такой эффект может быть связан с тем, что медитирующие могли замечать у себя недостаток способности не реагировать на отвлекающие стимулы и сосредоточиться на этом в медитации, чтобы в первую очередь «добрать» именно этот недостающий навык. Получается, что сама техника медитации, при правильном выполнении, позволяет происходить развитию сущностных для практики факторов осознанности. При этом, в первую очередь развиваются именно более слабые, недостающие факторы, но представляющие большую важность для занятия медитацией.

Сразу за не-реагированием по объему изменений идет шкала *наблюдения* (изменение – 0,38). Наблюдение подразумевает способность проявлять внимание к своим ощущениям, чувствам, мыслям. Наблюдение представляет собой главный инструмент медитации, который заключается в способности направить внимание на объект (такой как ощущения) и удерживать его там. Не-реагирование, наблюдение и безоценочность имеют между собой сильную содержательную связь, которая проявляется также и в практике медитации, так как смысл упражнений в медитации часто сводится к наблюдению собственных ощущений, без их оценивания и без реакции на них.

*Безоценочность* (изменение – 0,36) – это отказ от попыток оценивать свои мысли или чувства как плохие или хорошие (уместные/не уместные). Часто основную помеху для медитирующего в процессе медитации представляют отвлекающие мысли. Согласно теории когнитивной терапии (Бек, 2019) нормальное функционирование психики человека сопровождается автоматическими мыслями, и такие мысли почти всегда представляют собой оценку или интерпретацию событий. По этой причине для медитирующего

важна способность не оценивать не только мысли или чувства, но и ощущения в теле, как и сам процесс медитации.

Медитация по Дж. Кабат-Зинну – это безоценочное осознание в каждый момент времени, через проявление внимания (Kabat-Zinn, 2017). Как видно из наших результатов, безоценочность (изменение – 0,36) и наблюдение (проявление внимания) (изменение – 0,38), через способность к нереагированию (изменение – 0,48) – это именно те факторы, которые получили наибольшее развитие в результате прохождения тренинга в исследуемой группе (см. показатели изменений в таблице 3).

Это также свидетельствует об адекватности нашего подхода одновременно в двух аспектах. Во-первых, метод формирования адекватен задачам исследования – тренинг с использованием медитации способствует развитию осознанности. Во-вторых, метод измерения выбран адекватно природе исследуемой реальности – исследовательские методики адекватно отражают изменение уровня осознанности. Таким образом, *правомерность методического подхода была подтверждена эмпирически*. В свою очередь это означает, что между осознанностью, которую мы и формируем, и изучаем есть соответствие, а значит, полученные результаты могут служить косвенной валидизацией тренинговой и исследовательских методик, используемых в данном исследовании.

Шкала ПФОО, по которой группа продемонстрировала минимальные изменения – *осознанность действий* (изменение – 0,23). Скромный эффект был ожидаем, авторами методики он объясняется тем, что чем более осознанным становится человек (в результате занятий медитацией), тем больше он начинает понимать, осознавать, что многие из его действий совершаются неосознанно, машинально (Юмартова, Гришина, 2016).

Формальная медитация, являясь по большей части практикой «не-деяния» (выполняется в покое) не обязательно должна способствовать развитию осознанности собственно *действий*. Последний вид практики культивируется в пост-медитации, т.е. в неформальной практике осознанности во время обычной

активности, такой как ходьба, поедание пищи и т.д. Таким образом, выраженность изменений по данной шкале *задается содержанием тренинга* и соотношением техник формальной и неформальной медитации.

Тема важности сохранения бдительного присутствия и за пределами зала для медитации (во время повседневных занятий) обсуждалась с участниками, но, согласно обратной связи, такие «домашние задания» редко удавались по причине нехватки времени, погруженности в заботы, работу и т.д. Внутри класса внимание уделялось в основном формальным «сидячим» видам медитации и лишь небольшое количество сессий было посвящено медитации при ходьбе и другим, более активным техникам. Отсюда и закономерное распределение результатов, и соответствие уровня изменений от количества вложенных усилий по формированию навыков характерных для каждой отдельной шкалы непосредственно внутри сессий занятий практикой.

Другая шкала с минимальным объемом изменений (изменение 0,35) – это *описание* (см. таблица 3). Описание означает умение называть, обратить свои эмоции, ощущения и мысли в слова. Описание является одним из важных факторов в терапевтическом применении осознанности и имеет сильную отрицательную связь с алекситимией (Юмартова, Гришина, 2016). Тем не менее, в медитации описание используется не всегда и во многих традиционных практиках медитация означает внимательность или осознанность без такого отмечания (мысленного называния, проговаривания) (Baer et al., 2008).

В то же время стоит заметить, что авторы опросников получали достаточно высокую валидность по шкале «описание» в своих работах. Дело в том, что шкала «описание» перешла в «пятифакторный опросник осознанности» из «кентуккийского опросника навыков осознанности» (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS). Автор обоих опросников – Р. Бэйр утверждает, что «кентуккийский опросник» практически целиком основан на концептуализации навыков осознанности из диалективно-поведенческой терапии. Такие навыки прежде всего связаны со способностью быть осознанным в повседневной жизни и *не требуют опыта медитации* (Baer et al., 2008).

Здесь наблюдается ситуация, схожая с «осознанностью действий». Возможно, определенные программы по медитации или конкретные преподаватели уделяют больше внимания применению практик, включающих описание или отмечание. Пример использования отмечания, называния в практике медитации довольно прост: в базовой технике наблюдения за дыханием человек может сопровождать каждый вдох и выдох простым мысленным отмечанием, каждый раз проговаривая про себя – «вижу вдох, вижу выдох» (или просто коротким – «вдох/выдох»).

В практиках медитации, входящих в программу нашего тренинга, кроме редкого использования техники подсчета дыханий (когда про себя считается каждый вдох/выдох или каждая фаза дыхания) такое описание или название практически не применялось. Фокус техник медитаций в программе «развитие эмоционального баланса» построен на прямом неконцептуальном осознании ощущений в теле, без проекций и без проговаривания/отмечания. В этом кроется возможная причина низких изменений по шкале *описания*.

Результат данного исследования фактически заставил обратить внимание на наличие следующей проблематики: возможно, у тренера или психолога существует возможность выбирать объем и включенность той или иной техники или вида медитации, подстраивая работу под запрос клиента/группы или поставленную им самим задачу.

Если задачей является развитие осознанности и внимательности в повседневной жизни – то тогда имеет смысл так подготовить и адаптировать содержание тренинга с использованием медитации или практик осознанности, чтобы включить больше техник, связанных с неформальной медитацией, осознанностью при ходьбе, отмечанием и т.д.

Допустим, задача лежит в другой плоскости – например, направлена на личностную сферу, работу с принятием и собственными ощущениями – что может быть использовано в практике когнитивной терапии при интероцептивной экспозиции или для обучения навыков расцепления с мыслями. Тогда клиенту

либо группе может быть предложена работа в технике формальной медитации, с вниманием, направленным на ощущения в теле и иные подобные методы.

Обнаруженная зависимость результатов от особенностей привлекаемых методов при дальнейшем исследовании может позволить создать и расширить классификацию методов осознанности по типу *направленности осознанности*. Становится понятно, что человек, повышая осознанность при помощи медитации, увеличивает ее во всех отношениях и областях жизни, но, в то же время, способен выбирать, какую область развивать первой, отдавая приоритет тому или иному методу или практике. Для тренера или психолога это дает возможность создать своего рода дорожную карту применения разных техник осознанности под существующие задачи.

В качестве достаточной методологической основы, которую впоследствии нужно будет еще дополнить и развить, может выступать модель на основе описанных выше пяти факторов осознанности. В этом ключе можно предположить, что формальные практики медитации, такие как осознанное дыхание, сканирование тела и ощущений, и когнитивной интроспекции будут в первую очередь способствовать формированию типа осознанности связанной с факторами *безоценочности, нереагирования и наблюдения*, что может быть полезно для задач (само-)принятия, когнитивного расцепления, работы с чувствами и эмоциями.

Практики медитации при ходьбе, медитации осознанного движения и приема пищи – это методы, которые могут быть использованы для развития осознанности с упором на эффекты в повседневной жизни (фактор *осознанность действий*). Их следует применять, когда задача стоит на повышение осознанности в привычной деятельности человека, для повышения работоспособности и эффективности в работе, на учебе, спорте и других сферах. В то время как практики, связанные с использованием отмечания и называния (фактор *описания*), могут помочь при алекситимии в случаях расстройств аутистического спектра или психосоматических заболеваниях, а также в любых

случаях, когда наблюдается сложность в вербализации, словесном описании своего состояния.

Стоит заметить, что соответствующая классификация методов медитации по типам воздействия (в виде «дорожной карты» или ином), для использования инструкторами осознанности, психологами и тренерами, а также классификация типов осознанности ранее нами не встречались в литературе и практике.

Безусловно, в дальнейшем такая работа должна быть продолжена и расширена, классификацию следует уточнять, в нее должны вноситься новые виды направлений и методов медитации с описанием и обоснованием их эффекта под каждую из конкретных практических задач. И, хотя в нашем исследовании мы получили такую зависимость, насколько она правильна и устойчива нужно будет смотреть в новых исследованиях.

### **Шкала оценки Осознанности и Внимательности (ШОВ)**

В статье, посвященной валидации ШОВ и ПФОО, была показана удовлетворительная корреляция между опросниками (Юмартова, Гришина, 2016), хотя, как отмечалось ранее, оба опросника имеют свою специфику. В нашем исследовании показатели Шкалы оценки внимательности в общих чертах повторяли динамику изменений уровня осознанности в экспериментальной группе.

При сравнении показателей шкалы ШОВ с шкалами ПФОО по уровню изменений примечательно, что сдвиг по шкале ШОВ находится практически посередине (изменение – 0,34) между максимальным и минимальным значением (см. таблица 2). Это может быть связано с тем, что шкала ШОВ представляет собой усредненную шкалу, которая отражает степень выраженности осознанности в целом, без деления на шкалы как в случае с ПФОО.

В целом, пятифакторный опросник более информативен, так как позволяет увидеть развитие конкретного фактора осознанности. Шкала оценки осознанности может использоваться вместе с ПФОО в качестве шестого обобщающего фактора, что дает дополнительную проверку данным, полученным при помощи пятифакторного опросника.



### 2.2.2. Сравнение с данными контрольной группы

Чтобы оценить эффективность тренинга с использованием медитации, результаты экспериментальной группы сравнивались со значениями, полученными в контрольной группе.

Статистические вычисления были выполнены с использованием критерия Т Вилкоксона для зависимых выборок и U-критерия Манна Уитни для независимых выборок в программе SPSS (результаты статистической обработки данных приведены в прил. 2).

Таблица 4 – Статистическая значимость (p) изменений уровня осознанности в контрольной группе по прошествии 4-х недель

Название шкалы	Значимость изменений (p) в контрольной группе
Осознанность (ШОВ)	0,879
Наблюдение	0,876
Описание	0,445
Осознанность действий	0,872
Безоценочность	0,163
Не-реагирование	0,613

Как видно из таблицы 4, участники контрольной группы не показали статистически значимых различий ( $p > 0,05$ ) ни по одной из шести шкал (осознанность, наблюдение, описание, осознанность действий, безоценочность, не-реагирование) по прошествии четырех недель.

Таблица 5 – Статистическая значимость различий между контрольной и экспериментальной группами по уровню осознанности

Название шкалы	Значимость различий (p) между группами	
	До тренинга	После тренинга
Осознанность (ШОВ)	0,457	<b>0,004</b>
Наблюдение	0,051	<b>0,001</b>
Описание	0,391	<b>0,002</b>
Осознанность действий	0,440	<b>0,026</b>
Безоценочность	0,146	0,173
Не-реагирование	0,658	<b>0,021</b>

До прохождения тренинга участники контрольной и экспериментальной групп не показали статистически значимых различий ( $p > 0,05$ ) ни по одной из шкал. По шкале *наблюдение* различия находятся на уровне статистической погрешности ( $p = 0,051$ ) (см. таблица 5, показатель «значимость различий ( $p$ ) между группами – до тренинга»).

При сравнении значений уровня осознанности между испытуемыми после прохождения тренинга и контрольной группой (после 4-х недель) статистически значимые различия между группами были обнаружены для 5-и из 6-и шкал – это *осознанность, наблюдение, описание, осознанность действий, не-реагирование* (см. таблица 5, показатель «значимость различий ( $p$ ) между группами – после тренинга»).

Таким образом, у людей из контрольной группы, по прошествии 4-х недель не было значимых изменений уровня осознанности, что значит, что в случае участников тренинга рост показателей осознанности был не случайным, но происходил из практики медитации.

Также показатели осознанности у участников экспериментальной группы в результате прохождения тренинга оказались выше по сравнению с людьми из группы контроля. Это позволяет сделать вывод о том, что прохождение тренинга с применением техник медитации позволило обеспечить статистически значимый рост уровня осознанности в экспериментальной группе.

### ***2.2.3. Связь изменений уровня осознанности с занятиями йогой***

Часто в общественном сознании йога и медитация представляют прочно связанные между собой психотехнические реальности. Обычно считается, что йога является достаточным инструментом для развития осознанности. В частности, йога применяется наряду с медитацией и осознанностью для снижения стресса, тревоги и депрессии (Breedvelt et al., 2019). Йога применяется также вместе с когнитивной терапией на основе медитации осознанности (МВСТ) формируя подход Когнитивной терапии на основе йоги и осознанности (Yoga and Mindfulness Based Cognitive Therapy – Y-МВСТ) (Basant, 2015).

Чтобы оценить влияние занятий йогой на уровень осознанности, мы разбили выборку на две под-выборки – занимающихся либо не занимающихся йогой ( $n_1=10$ ,  $n_2=11$ ). Оценивалось влияние параллельных занятий йогой за время прохождения тренинга по медитации. Также сравнивались люди, практикующие и не практикующие йогу до прохождения тренинга, чтобы увидеть, будут ли по уровню осознанности отличаться практикующие йогу от тех, кто ее не практиковал (до момента прохождения тренинга).

Для проверки наличия статистически значимых различий между людьми, занимающимися и не занимающимися йогой (как до, так и после тренинга), был выведен общий балл для каждого испытуемого по всем 6-и шкалам (см. приложение 3, таблица 10). Для этого путем сложения был посчитан балл по каждой из шкал ПФОО и далее общий балл по шкале делился на количество вопросов, чтобы получить средний балл по шкале. Суммировались все средние значения шкал ПФОО между собой и со значением ШОВ, полученное число делилось на общее количество шкал (6), результатом был средний балл по всем шкалам для одного участника. После, данные сравнивались с использованием с использованием U-критерия Манна Уитни для независимых выборок в программе SPSS (версия 23.0.0.0). Результаты статистической обработки данных приведены в приложении 2.

Таблица 6 – Изменения уровня осознанности и статистическая значимость различий по уровню осознанности у практикующих и не практикующих йогу до и после прохождения тренинга

	Среднее знач. по всем 6-и шкалам		Стат. значимость различий (p) между группами	
	До	После	До тренинга	После тренинга
Практикующие йогу	3,15	<b>3,44</b>	0,53	0,38
Не практикующие йогу	3,17	<b>3,61</b>		

Практикующие и не практикующие йогу не показали статистически значимых различий ( $p=0,53$ ) в показателях осознанности до прохождения тренинга (см. таблица 6, ячейка «до тренинга»). Практикующие и не

практикующие йогу также не продемонстрировали статистически значимых различий ( $p=0,38$ ) по уровню осознанности и по результату прохождения тренинга (см. таблица 6, ячейка «после тренинга»). Таким образом, параллельные занятия йогой не помогли даже усилить эффект тренинга при помощи медитации на развитие осознанности.

Для более детального анализа далее мы сравнили значения по каждой из 6-и шкал отдельно у занимающихся и не занимающихся йогой до и после прохождения тренинга. Проверка на наличие статистической значимости (по данным для каждой шкалы) выполнялась с использованием U-критерия Манна Уитни для независимых выборок. В таблице 7 указаны средние показатели по каждой из шкал, а также показатель статистической значимости у практикующих и не практикующих йогу, *до и после прохождения тренинга*.

Ожидалось, что йога, являясь практикой, связанной по смыслу и историческому происхождению с практикой медитации, будет оказывать существенное влияние на развитие как минимум одной шкалы – осознанность действий. Такие ожидания были связаны прежде всего с тем, что йога представляет собой более динамический вид практики, в котором внимание уделяется телу и движениям тела, в том числе во время разминочных упражнений и при переходах между фиксированными позициями. Тем не менее, значение шкалы *осознанность действий* у практикующих йогу оказалось меньше, чем у не практикующих – как до, так и после прохождения тренинга (см. таблица 7, шкала «осознанность действий»).

Таблица 7 – Различия уровня осознанности и стат. значимость различий у практикующих и не практикующих йогу до и после прохождения тренинга

	<i>До</i> прохождения тренинга			<i>После</i> прохождения тренинга		
	Практикующие йогу (ср. знач.)	Не практикующие йогу (ср. знач.)	<i>p</i>	Практикующие йогу (ср. знач.)	Не практикующие йогу (ср. знач.)	<i>p</i>
Осознанность	3,88	3,42	0,32	4,11	3,89	0,50
Наблюдение	3,46	3,41	0,83	3,85	3,85	0,83
Описание	3,00	3,41	0,09	3,36	3,76	0,11
Осозн. действий	3,00	3,13	0,78	3,09	3,48	0,36

Безоценочность	2,79	2,81	0,94	3,05	3,33	0,65
Не-реагирование	2,76	2,81	0,70	3,17	3,39	0,81

В таблице 7 указаны средние показатели по каждой из шкал, а также показатель статистической значимости различий у практикующих и не практикующих його, до и после прохождения тренинга.

Как видно из таблицы № 7, по всем шести шкалам (осознанность, наблюдение, описание, осознанность действий, безоценочность, не-реагирование) практикующие и не практикующие його не показали значимых статистических различий до прохождения тренинга ( $p > 0,05$ ).

После прохождения тренинга ситуация осталась прежней. По всем шести шкалам (см. таблица 7) между практикующими и не практикующими його также отсутствуют значимые статистические различия ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, группа людей, практиковавших його, *не показала* статистически значимые различия в уровне осознанности до и после прохождения тренинга. Следовательно, вторая гипотеза, о том, что занятия йогой обеспечивают более эффективное развитие осознанности в практиках медитации *не получила подтверждения*.

В магистерской диссертации выпускницы ИПиП Е.Ю. Марковцовой исследовалось влияние занятий медитацией на развитие интуиции. Было показано, что параллельное занятие йогой и медитацией не дает также и дополнительного эффекта увеличения интуиции (Марковцева, 2017).

Выборки в нашем исследовании были относительно малы (всего по 10-11 человек в каждой из групп), чтобы судить о том, что данные результаты будут репрезентативны генеральной совокупности, но даже эти результаты весьма показательны. Есть основания полагать, что подавляющее большинство направлений його, которая практикуется в наши дни, часто представляет собой коммерциализированную практику двойственного вида. Это либо упрощенные и сосредоточенные на физических изменениях тела (таких как гибкость, сила и т.д.) варианты хатха-його, либо глубоко эзотерические и мистифицированные виды, как кундалини-йога. В обоих случаях велика вероятность, что такая

практика не будет способствовать развитию осознанности и, возможно, именно такой эффект мы наблюдаем и на нашей выборке. Связь йоги с практикой медитации в ключе развития осознанности требует дальнейшего изучения и исследования с привлечением больших выборок.

#### **2.2.4. Сравнение испытуемых с различным опытом медитации**

Среди участников тренинга были как участники, не имеющие опыта медитации, так и практикующие, начавшие практику медитации недавно (от 2-х месяцев до 2-х лет), а также опытные практикующие (от 3-х до 8-10 лет). Чтобы определить, на какую категорию людей тренинг оказал наибольший эффект, мы разделили всех испытуемых на 3 группы – 1) без опыта медитации, 2) от 2 мес. до 2-х лет и 3) от 3-х лет. Двое испытуемых ответили, что раньше практиковали медитацию «иногда» (см. приложение 3, таблица 10, исп. № 5, 19), это не позволило нам отнести их к одной из 3-х групп, по этой причине их данные не использовались в текущих расчётах.

Для проверки на наличие статистически значимых различий между группами по опыту медитации был использован расчет критерия Краскала-Уоллеса в программе SPSS (результаты статистической обработки данных приведены в прил. 2). Анализ методами статистической обработки данных показал наличие значимых различий ( $p=0,01$ ) в показателях изменений у людей с разным опытом медитации. Таким образом, среди всех трех групп (люди, не имеющие опыта медитации, начинающие или опытные практикующие) по уровню осознанности *наибольшие изменения показали люди, не имевшие прошлого опыта медитации.*

В таблице 8 указаны средние показатели изменений по 6-и шкалам (столбец изменение) в результате прохождения тренинга.

Таблица 8 – Изменения уровня осознанности у испытуемых с разным опытом медитации

Без опыта медитации		От 2 мес. до 2-х лет		От 3-х лет	
№ исп.	изменение	№ исп.	изменение	№ исп.	изменение
1	0,38	4	0,27	2	0

6	0,82	7	0,49	14	0,11
8	0,72	10	0,47	15	0,14
9	0,51	11	0,64	16	0,08
12	0,59	13	0,17	18	0,25
<b>3</b>	<b>0,15</b>	17	0,26	20	0,13
				21	0,28
средний балл (1)	<b>0,52</b>	средний балл (2)	<b>0,41</b>	средний балл (3)	<b>0,14</b>

Как видно из таблицы 8, наибольшие изменения по показателю осознанности получили испытуемые, которые не имели прошлого опыта медитации. Для 5-и из 6-и человек в этой категории минимальный сдвиг составил 0,38 балла, максимальный – 0,82 балла (средний показатель изменений у практикующих без опыта медитации составил 0,52 балла).

В группе практикующих без опыта медитации у одного из испытуемых (см. таблица 8, испытуемый № 3) наблюдается аномально низкие изменения уровня осознанности (0,15). Возможно, в его случае мы наблюдаем парадоксальный эффект, когда в результате практики медитации человек начинает осознавать больше отвлечений внимания чем замечал у себя до этого. В его случае это также подтверждается отрицательными изменениями по шкале не-реагирование (см. приложение 3, таблица 10).

Средние показатели изменений (0,41) имеют люди, у которых уже был предыдущий опыт медитации продолжительностью от 2-х месяцев (см. таблица 8). Самое низкое значение изменений в этой группе составило 0,17 балла, самые высокие изменения – 0,64.

Минимальные показатели изменений наблюдаются у участников с прошлым опытом медитации от 3-х лет, средний показатель изменений – 0,14 (см. таблица 8). Минимальные изменения в этой группе составили 0 баллов, максимальные – 0,28.

Показательно, что наиболее значимые результаты имеет группа людей, которые не имели прошлого опыта медитации. Это в свою очередь означает, что в данной группе наибольшие изменения в уровне осознанности произошли в первые четыре недели после начала освоения медитации.

У тех, кто начал медитировать недавно (от 2-х месяцев до 2-х лет) изменения в уровне осознанности меньше, чем в группе без опыта медитации. Эти люди уже имеют опыт медитации и, возможно, уже достигли «плато», на котором развитие уже отчасти сформированного навыка происходит сложнее, чем у тех, кто только начал медитировать. У них отсутствует своеобразный «эффект новичка», но при этом наблюдается закономерный плавный рост уровня осознанности в результате прохождения тренинга.

Наименьшие изменения были у людей из 3-й группы, среди них были люди с опытом медитации от 3-х лет. В этой группе средние изменения составили 0,14 балла. Данные результаты соответствуют общей логике – чем больше опыта медитации у человека, тем сложнее даются дальнейшие изменения уровня осознанности. Это объясняется также и тем, что для человека, кто регулярно занимается практикой медитации от 3-х лет, 4 недели занятий в рамках нашего тренинга составляют довольно малый процент от общего количества часов, которые человек уже вложил в формирование осознанности к этому моменту, используя практику медитации. Такие практикующие могут не разделять формальную практику медитации и усилия в поддержании осознанности в неформальной практике – в повседневной жизни, в работе, общении, при ходьбе, выполнении ежедневных задач и т.д. По этой причине, маловероятно, что дополнительная практика в течение 4-х недель сможет произвести значимый эффект.

В свете уже полученных ранее выводов о том, что продолжительность тренинга в 4 недели является достаточной для развития осознанности, данные результаты, которые говорят, что наиболее значимые изменения происходят именно в первые 4-и недели практики медитации, представляются весьма обнадеживающими. Это в свою очередь означает, что программы и тренинги с использованием медитации могут быть менее длительными и при этом достаточно эффективными для развития осознанности.

Остается открытым вопрос насколько устойчивым является данный результат в развитии осознанности. Также важно узнать, как изменяется



осознанность у тех людей, которые перестают медитировать после прохождения тренинга, либо продолжают регулярную практику и какие между ними есть различия.

### ***2.2.5. Оценка устойчивости изменений уровня осознанности***

Иногда, когда люди проходят тренинг и, путем самоотчета, дают обратную связь об его эффективности, в том числе через заполнение анкет, опросников, может наблюдаться эффект проекции ожиданий, когда люди хотят видеть больше изменений, чем есть на самом деле и оценивают себя выше по окончании тренинга, чем во время первого замера. При этом, иногда люди помнят, какие ответы давали в первый раз и оставляют более «нужные» для психолога ответы.

Чтобы минимизировать эффект искажений данных в результате ожиданий, а также оценить устойчивость изменений уровня осознанности в группе испытуемых, мы изучали отставленный эффект тренинга по прошествии 4-х недель после окончания занятий (8-10 недель после первого занятия). Для этих целей нам пришлось разделить группу на 3 подгруппы, где испытуемые:

- 1) продолжали посещать занятия по медитации (см. таблица 8, «продолжающие»),
- 2) более не посещали занятия, но продолжали практиковать медитацию регулярно дома (см. таблица 8, «практикуют дома»),
- 3) более не посещали занятий и прекратили регулярную практику медитации (см. таблица 8, «прервали практику»).

Для подгруппы продолжающих, ожидалось, что рост показателей осознанности будет продолжаться, но уже не такой выраженный, как в результате первых четырех занятий.

Для второй подгруппы, в которой люди продолжили практику медитации самостоятельно, ожидалось, что показатели осознанности останутся зафиксированы на уровне 4-й недели (на момент окончания тренинга) и, таким образом, испытуемые в этой группе не покажут значимого отката уровня осознанности.

Для подгруппы тех, кто прекратил практику (как самостоятельно, так и в группе), ожидался некоторый откат уровня осознанности, но также ожидалось, что конечный уровень осознанности окажется выше, чем первоначальный (до момента первого занятия). Таким образом, ожидалось, что даже у тех, кто отказался от практики медитации после прохождения тренинга, изменения уровня осознанности будут достаточно устойчивы на уровне выше начального (до момента первого занятия).

В таблице 9 указаны средние показатели изменений по 6-и шкалам за срок с 1-й по 4-ю неделю (столбец «изменения за 1-4 недели»), с 4-й по 8-ю неделю (столбец «изменения за 4-8 недель») и с 1-й по 8-ю неделю (столбец «общие изменения за 1-8 недель»).

Таблица 9 – Показатели изменений у 1) продолжающих, 2) практикующих самостоятельно и 3) прекративших практику медитации.

	замер №	уровень осознанности	изменения за 1-4 недели	изменения за 5-8 недели	общие изменения за 8 недель
продолжают занятия медитацией	1	3,06	0,45		
	2	3,51		0,39	
	3	3,90			0,84
практикуют самостоятельно	1	3,16	0,25		
	2	3,40		0,10	
	3	3,50			0,35
прервали практику	1	3,13	0,42		
	2	3,55		-0,12	
	3	3,44			0,31

Как видно из таблицы 9, у медитирующих, продолжающих посещать занятия по медитации и после завершения первых 4-х недель (в тренинговой группе), продолжается рост показателей осознанности (см. таблица 9, строка 3 – «изменения за 5-8 недель»). Тем не менее, наибольший прирост осознанности, наблюдался именно в первые 4 недели прохождения тренинга (см. таблица 9, строка 2 – «изменения за 1-4 недели»). Таким образом, наиболее эффективны для развития осознанности оказались занятия с использованием медитации в течение первых 4-х недель. Занятия с 5-й по 8-ю недели также способствовали развитию осознанности у медитирующих, хоть и в чуть меньшей степени, чем в течение

первых 4-х недель. Как объяснялось ранее в 2.2.4, – это может быть, потому что сложнее развивать уже отчасти сформированный навык, и после получения первоначального сдвига дальнейшие изменения уровня осознанности требуют больших вложений времени и практики медитации.

В результате, те, кто продолжил практику медитации, показали наибольшие изменения в уровне осознанности по прошествии 8-и недель (см. таблица 9, строка 4 – «изменения за 1-8 недель»).

Во второй подгруппе прошедших тренинг люди более не посещали занятия по медитации по прошествии 4-х недель, но продолжали практиковать медитацию самостоятельно. Здесь тоже подтвердились ожидания касаясь того, что уровень осознанности после прохождения тренинга в объеме 4-х недель сохранится как минимум на достигнутом уровне за счет самостоятельной практике медитации. Неожиданным было увидеть, что их уровень осознанности даже слегка вырос за 4 недели после тренинга (см. таблица 9, строка 6 – «изменения за 5-8 недель»).

В подгруппе оставивших практику медитации после 4-х недель наблюдалось легкое снижение уровня осознанности (см. таблица 9, строка 9 – «изменения за 5-8 недель»). Однако в общем зачете за 8 недель они все равно показали рост уровня осознанности (см. таблица 9, строка 10 – «изменения за 1-8 недель»), который был устойчивым.

Таким образом, продолжение занятий медитацией в группе в течение 8-и недель способствует наиболее сильному развитию осознанности, в то время как самостоятельная практика помогает удерживать осознанность на уровне, полученном в результате тренинга (групповых занятий). Более того, даже если человек больше не продолжает практику медитации после прохождения тренинга, его уровень осознанности остается устойчиво более высоким, чем до прохождения тренинга. Скорее всего, этот эффект связан с тем, что формируемая в результате прохождения тренинга осознанность постепенно переводится в соответствующий навык, из-за чего изменения сохраняются даже через 4 недели после прохождения тренинга. Чтобы узнать еще более пролонгированный

эффект от занятия медитацией, необходимо дополнительное изучение устойчивости осознанности сформированной в результате практики медитации, по прошествии 1-го, 2-х и более месяцев. Но проведение полноценного лонгитюдного исследования не входило в задачи нашей работы.

Так как в подгруппе людей, которые оставили практику медитации, наблюдался спад уровня осознанности, это косвенно подтверждает, что динамика изменений уровня осознанности все же не была вызвана эффектом ожиданий. Также становится понятно, что полученный в течение 4-х недель результат не является конечным, и требует своего поддержания за счет постоянной практики медитации в группе, либо самостоятельно.

#### ***2.2.6. Эмпирические ограничения на полученные результаты***

Выборка в данном исследовании была относительно мала ( $n=21$ ) и, чтобы показать будут ли результаты, связанные с развитием осознанности репрезентативны генеральной совокупности (то есть населению в целом), в будущих исследованиях необходимо будет провести тренинг в данном формате на более широкой выборке.

Это возможное замечание становится еще более справедливым во время распределения выборки на еще более мелкие подгруппы для отслеживания индивидуальных эффектов, связанных с параллельными занятиями йогой и оценки отложенного эффекта в группах продолжающих медитировать, а также тех, кто оставил практику медитации после прохождения тренинга.

В дальнейшем, использование лонгитюдного исследования позволит оценить еще более отсроченный эффект практики, а также увидеть сохраняется ли более высокий, по сравнению с начальным, уровень осознанности по прошествии, например, 6-и, 8-и и более недель после окончания тренинга с использованием медитации. Также, для достижения этих целей будет целесообразно расширить исследовательскую группу, что планируется сделать в последующих работах.

И хотя к данному исследованию можно применить указанные выше замечания, даже в этом случае получилось показать значимые результаты, связанные с применением практик медитации для развития осознанности, которые уже можно использовать для дальнейшей исследовательской и практической работы.

### **2.3. Выводы по главе 2**

В результате эмпирического исследования удалось получить результаты, которые говорят о том, что медитация действительно является эффективным инструментом развития осознанности.

Применяемый в интервенциях с использованием медитации формат закрытой группы не всегда удобен и накладывает большое количество ограничений для конечного пользователя. В нашей работе удалось показать, что тренинг с использованием медитации эффективно способствует развитию осознанности *и в формате открытой группы*.

Занятия в открытой группе широко применяются в тренинговых центрах, школах йоги и медитации, поэтому было важно показать, что такой формат работы также может быть рекомендован для практического использования.

Результаты исследования показательны и говорят о том, что осознанность можно развивать без существенных временных вложений и ограничений – достаточно всего четырех занятий, продолжительностью один час, с частотой один раз в неделю, чтобы обеспечить значимые изменения в показателях осознанности по прошествии 4-х недель.

Важно заметить, что полученный результат не является фиксированным, так как у тех, кто после первых 4-х недель выбрал оставить практику медитации наблюдался постепенный спад уровня осознанности. Видно, что требуется некоторое пост-тренинговое сопровождение, которое еще нужно будет отработать. Требуется уточнить объем самостоятельной практики или групповых занятий, который будет достаточным для поддержания полученных изменений уровня осознанности, что выходит за рамки нашего исследования.

Достаточно высокая лабильность показателей осознанности (быстрые изменения, со значимыми ростом и спадом с разницей в 4 недели) говорит о том, что изменения в действительности происходят не в связи с осознанностью как с чертой когнитивно-личностного стиля, но отражают изменения в степени сформированности осознанности, *как навыка*.

Ожидаемо, что наибольший рост уровня осознанности показали люди, ранее не имевшие опыта медитации. Такой результат является существенным для тренеров и психологов, которые будут использовать медитацию для развития осознанности.

Ранее в 1.2.3 обсуждалось, что одним из главных препятствий в прохождении программ с использованием медитации выступают временные ограничения и большая продолжительность таких тренингов. Уменьшение длительности и упрощение условий прохождения программ с использованием медитации очень полезно и позволяет сделать обучение медитации доступным, дает возможность включать практику медитации в разные контексты и учебные курсы, включая программы подготовки психологов и различные тренинговые программы, с минимальными затратами времени и ограничениями. Это в свою очередь упрощает задачу повышения осознанности среди специалистов и их клиентов и широкой публики.

Особенности формирования осознанности в результате прохождения тренинга, говорят о том, что есть необходимость соответствующим образом учитывать опыт практикующих при составлении программ тренингов с использованием медитации. Возможно, потребуются модифицировать содержание тренингов для опытных практикующих, увеличив продолжительность сессий медитации, или включение дополнительных продвинутых техник.

На основе полученных данных есть основания предполагать зависимость развития определенных типов осознанности (на основе пятифакторной модели) от настройки методики медитации. При условии, что работа по изучению механизмов и типов *направленности осознанности* будет расширена и будут

получены новые, поддерживающие эту гипотезу данные, в будущем появится возможность создать своего рода дорожную карту применения разных техник осознанности под конкретные тренинговые задачи.

Группы, практикующие йогу параллельно с медитацией, не показали значимых различий с теми, кто практиковал только медитацию. Также практикующие йогу не показали значимых различий с теми, кто не применял йогу или медитацию до начала тренинга по уровню осознанности. И, хотя подвыборки были достаточно малы (всего 10 и 11 человек практикующих и не практикующих йогу), это позволяет судить о том, что, как минимум, не все виды йоги способствуют развитию осознанности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части данного исследования был произведен сбор данных по групповым программам, тренингам, интервенциям, использующим медитацию для развития осознанности. Было выявлено, что применением техник медитации психологи способны решить ряд проблем в психологическом образовании, тренинговой и консультационной практике. Методы интервенций на основе осознанности и медитации имеют доказанную пользу в аффективной, когнитивной и клинической сферах.

Эмпирическая часть данной работы была направлена на изучение эффекта медитации для развития осознанности. По результатам исследования были выявлены значимые различия в уровне осознанности у людей до и после прохождения тренинга с использованием медитации, было показано, что медитация является рабочим инструментом для развития осознанности.

В исследовании в формате формирующего эксперимента впервые применялись инструменты для оценки осознанности, недавно прошедшие валидизацию на русскоязычной выборке – пятифакторный опросник осознанности и шкала оценки осознанности и внимательности. В дополнение к валидации на материале констатирующего исследования (Юмартова, Гришина, 2016), впервые была показана валидность этих методик для оценки эффективности тренинга (формирующий эксперимент) с использованием медитации для развития осознанности. Фактически была произведена дополнительная валидизация и проверка на соответствие конструкта «осознанность», заложенного в переводные версии опросников, реальной, формируемой в результате занятия медитацией осознанности.

Была показана эффективность тренинга с использованием медитации в формате «открытой группы». До настоящего времени подавляющее большинство существующих тренинговых методик с использованием медитации подразумевали закрытый формат групповой работы. Сведения об эффективности открытого группового формата могут быть полезны тренерам и



инструкторам практик осознанности, так как это снимает ограничения и увеличивает доступность их тренинговых продуктов.

Другой важный фактор, влияющий на доступность тренингов, – его длительность. В нашем исследовании обнаружены статистически значимые изменения уровня осознанности в результате тренинга с использованием медитации с продолжительностью всего 4 недели. Также было обнаружено, что наибольший эффект достигается именно в течение первых 4-х недель занятий. Полученные данные позволяют планировать будущие программы с использованием медитации с учетом их эффективной продолжительности.

Что касается устойчивости изменений у участников тренинга, самостоятельная практика помогает сохранить полученный в результате тренинга рост осознанности. Если же люди, прошедшие тренинг, перестают заниматься медитацией, происходит некоторый откат уровня осознанности, но, при этом, их уровень осознанности все равно остается выше, чем до начала тренинга с использованием медитации.

Практикующие и не практикующие йогу не показали значимых различий по уровню осознанности: параллельные занятия йогой не смогли усилить эффект на уровень осознанности от занятий медитацией. Вероятно, как минимум не все виды йоги способствуют развитию осознанности. Связь йоги с практикой медитации в ключе развития осознанности требует дальнейшего изучения и исследования с привлечением больших выборок. В данный момент нами планируется более полное исследование того будет ли йога в достаточной степени способствовать развитию осознанности на базе несколько больших йога-студий Тюмени.

Вероятно, была обнаружены первые признаки того, что существует связь между содержанием тренинга и настройкой техники медитации для развития определенных типов *направленности осознанности*. В качестве теоретической базы были взяты факторы осознанности из пятифакторной модели. Поэтому, требуется дальнейшая работа по изучению механизмов и типов направленности

осознанности, что позволит создать «дорожную карту» техник медитации для использования под конкретные тренинговые задачи.

Тренинг с использованием медитации для развития осознанности может успешно применяться на базе тренинговых центров, центров медитации и йоги, в высших учебных заведениях. Имеются данные западных исследований об эффективности техник медитации для развития профессиональных навыков психологов (например, для улучшения качеств «терапевтического альянса» и т.д.). Западные коллеги рекомендуют включение тренинга с использованием медитации в программу подготовки психологов-консультантов.

Таким образом, требуется дальнейшая исследовательская работа, направленная на изучение эффективности техник медитации на более широких (для широкой публики) и, наоборот, более узких (в рамках конкретной профессии) выборках. Также требуется работа по дополнительной валидации тренинговых и исследовательских методик, связанных с медитацией и осознанностью. В целом изучение медитации и осознанности представляется перспективным для дальнейшего исследования и применения в практической работе.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айенгар Б. К. С. Йога-сутры Патанджали. Прояснение / Б. К. С. Айенгар – М.: Альпина нон-фикшн, 2019. – 392 с.
2. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование: практическое пособие / Ю. Е. Алешина. – М.: Класс, 2004. – 208 с.
3. Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Д. Бек. – СПб.: Питер, 2019. – 416 с.
4. Гоулман Д. Деструктивные эмоции. Научный диалог с Далай-Ламой / Д. Гоулман. – М.: Попурри, 2009. — 576 с.
5. Далай-Лама XIV. Пробуждение Ума, Просветление Сердца. [Электронный ресурс] / Его Святейшество Далай-Лама XIV. – Режим доступа <http://abhidharma.ru/A/Bodhissatva/Content/Dalay%20Lama/XIV/Dharma/0007.pdf> (дата обращения 10.06.2019).
6. Джеймс У. Психология / У. Джеймс. М.: Академический проект, 2011. – 318 с.
7. Жиронкина Ю. В., Шантидева: Путь бодхисатвы. Бодхичарья-аватара / Ю. В. Жиронкина, Шантидева. – Фонд «Сохраним Тибет», 2016. – 280 с.
8. Жукова Э. Р. Развивающееся Направление в Психотерапии: Терапия, Сфокусированная на Сострадании / Э. Р. Жукова, В. С. Зуева // Психологические Науки. – 2019. – С. 87-89.
9. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. / Р. Кочюнас. М.: Академический проект, 1999. – 151 с.
10. Кочюнас. Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 2000. – 240 с.
11. Марковцева Е. Ю. Медитация как фактор развития интуиции. Магистерская диссертация / Е. Ю. Марковцева. – Тюмень, ИПиП, 2017. – 98 с.

12. Моаканин Р. Психология Юнга и буддизм / Р. Моаканин. – СПб.: Коло., 2004. – 160 с.
13. Пуговкина О. Д. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия / О. Д. Пуговкина, З. Н. Шильникова // Современная зарубежная психология. – 2014. – № 2. – С. 18-28.
14. Сидорова Е. Г. Буддизм, Психоанализ и Юнгианство: Перспективы Развития Межкультурного Диалога / Е. Г. Сидорова // Вестник Русской христианской гуманитарной академии – 2006. – С. 7-15.
15. Тукаев Р. Д. Универсальная гипнотерапия и психотерапия на основе полноты осознания: сходства, различия, терапевтические перспективы / Р. Д. Тукаев, В. Е. Кузнецов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – С. 67-72.
16. Уоллес А. Революция внимания. Пробуждение силы сосредоточенного ума / А. Уоллес. – М.: Ганга, 2017. – 352 с.
17. Усков А. Ф. Фрейд о позиции психоаналитика: знаменитые метафоры и практические рекомендации 1912-15гг. / А. Ф. Усков // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. – № 2. – С. 113-125.
18. Фромм Э. Психоанализ и религия. Дзен-буддизм и психоанализ / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2018. – 224 с.
19. Юмартова Н. М. Осознанность (Mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения / Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина // Психологический журнал. – 2016. – Том 37, № 4. – С. 105-115.
20. Aggs C., Bambling M. Teaching mindfulness to psychotherapists in clinical practice: The Mindful Therapy Programme // Counseling & Psychotherapy research. – Vol. 10, Issue 4. – December 2010. – P. 278-286.
21. Baer D. (2017). The Father of Mindfulness on What Mindfulness Has Become [Электронный ресурс] D. Baer. Режим доступа: <https://medium.com/thrive-global/the-father-of-mindfulness-on-what-mindfulness-has-become-ad649c8340cf> (дата обращения 14.06.2019).

22. Baer R. A., Smith G. T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness // *Assessment*. – Vol. 13, Issue 1. – 2006. — P. 27-45.
23. 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 five-facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples // *Assessment*. – Vol. 15, Issue 3. – 2008. – P. 329-342.
24. Bamber M. D., Schneider J. K. Mindfulness-Based Meditation to Decrease Stress and Anxiety in College Students: A Narrative Synthesis of the Research // *Educational Research Review*. – Issue 18. – 2015. — P. 1-32.
25. Bamber M. D., Schneider K. J. Mindfulness-Based Meditation to Decrease Stress and Anxiety in College Students: A Narrative Synthesis of the Research // *Educational Research Review*. – Issue 18. – 2016. – P. 1-32.
26. Basant P. Yoga and mindfulness based cognitive therapy: A Clinical Guide / P. Basant. – Springer International Publishing, 2015. – 244 p.
27. Benjamin B., Smallwood J., Mrazek M., Franklin M. S., Kam J. W., Schooler J. Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation // *Psychological Science*. – Vol. 23, Issue 10. – 2012. — P. 1117-1122.
28. Benson H., Klemchuk H. P., Graham J. R. The usefulness of the relaxation response in the therapy of headache // *Headache*. – Vol. 14, Issue 1. –1974. – P. 49-52.
29. Bishop S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N. D. Mindfulness: A Proposed Operational Definition // *Clinical Psychology: Science and Practice*. – Vol. 11, Issue 3. – 2006. – P. 230-241.
30. Brazier C. *Buddhist Psychology* / C. Brazier. – UK: Constable Robinson, 2003. – 336 p.
31. Brazier C. *Other-Centered Therapy, Buddhist Psychology In Action* / C. Brazier. – Psyche Books, 2009. – P. 6.
32. Breedvelt J. J., Amanvermez Y., Harrer M., Karyotaki E., Gilbody S., Bockting C. L., Cuijpers P. The Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness on

Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis // *Frontiers in Psychiatry*. – Issue 10. – 2019. – P. 193.

33. Brown K. W., Ryan R. M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being // *Journal of Personality and Social Psychology*. – Vol. 84, Issue 4. – 2003. – P. 822–848.

34. Buchholz L. (2015). Exploring the Promise of Mindfulness as Medicine [Электронный ресурс] / L. Buchholz. – Режим доступа: [https://biomind.usc.edu/files/publications/Black\\_2015\\_JAMA\\_interview.pdf](https://biomind.usc.edu/files/publications/Black_2015_JAMA_interview.pdf) (дата обращения: 12.01.2018).

35. Buser T. J., Buser J. K., Peterson C. H., Seraydarian D. G. Influence of Mindfulness Practice on Counseling Skills Development // *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*. – Vol. 4, Issue 1. – 2012. – P. 18-36.

36. Chiesa A. The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues // *Mindfulness*. – Vol. 4, Issue 3. – 2013. – P. 255-268.

37. Chiesa A., Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis // *Altern Complement Med*. – Vol. 15, Issue 5. – 2009. – P. 593-600.

38. Christopher J., Maris J. A. Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training // *Counselling and Psychotherapy Research*. – Vol. 10, Issue 2. – 2010. – P. 114-125.

39. Crane R. S., Brewer J., Feldman C., Kabat-Zinn J., Santorelli S., Williams J. M. G., Kuyken W. What defines mindfulness-based programs – the Warp and the Weft // *Psychological Medicine*. – Issue 47. – 2017. – P. 990-999.

40. Cullen M. Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon // *Mindfulness*. – Issue 2. – 2011. – P. 186-193.

41. Cullen M., Jennings P., Gillath O., Wallace B. A. Contemplative/Emotion Training Reduces Negative Emotional Behavior and Promotes Prosocial Responses // *Emotion*. – Vol. 12, Issue 2. – 2011. – P. 338-350.

42. Dalai-Lama XIV. *Awakening the Mind, Lightening the Heart: Core Teachings of Tibetan Buddhism / Dalai-Lama XIV.* – Harper San Francisco, 1995. – 238 p.
43. Dalai-Lama XIV. *In my own words: An Introduction to My Teaching and Philosophy / Dalai-Lama XIV.* – EasyRead Large, 2008. – P. 61.
44. Demarzo M., Montero-Marin J., Puebla-Guedea M., Navarro-Gil M., Herrera-Mercada P., Moreno-González S., Calvo-Carrión S., Bafaluy-Franch L., Garcia-Campayo J. *Efficacy of 8- and 4-Session Mindfulness-Based Interventions in a Non-clinical Population: A Controlled Study // Frontiers in Psychology.* – Issue 8. – 2017. – P. 1343.
45. Desbordes G., Gard T., Hoge E. A., Hölzel 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 // NY: Mindfulness.* – Issue 1. – 2015. – P. 356–372.
46. Dorje J. Y. *The Nyingma School of Tibetan Buddhism: Its Fundamentals and History / J. Y. Dorje.* – Boston, USA: Wisdom Publications, 1991. – 107 p.
47. Dorjee D. *Defining Contemplative Science: The Metacognitive Self-Regulatory Capacity of the Mind, Context of Meditation Practice and Modes of Existential Awareness // Front. Psychol.* – Vol. 7. – 2016. – P. 1788.
48. Dunn R., Callahan J. L., Ivanovic M. K., Swift J. K. *Effects of pre-session centering for therapists on session presence and effectiveness // Psychotherapy Research.* – Vol. 23, Issue 1. – 2013. – P. 78- 85.
49. Dunn R., Callahan J. L., Swift J. K. *Mindfulness as transtheoretical clinical process // Psychotherapy.* – Vol. 50, Issue 3. – 2013. – P. 312-315.
50. Ekman E. *Inside Insight, Opportunities for Meaning, Empathy and the Obstacles of Stress: An Exploratory Study and Pilot Training Among Juvenile Justice Officers: Ph.D. Thesis / E. Ekman.* – University of California, Berkeley. 2014. – 114 p.

51. Fritz G., Mierzwa J.A. Meditation: A review of literature relative to therapist behavior and personality // *Psychotherapy in Private Practice*. – Vol. 1, Issue 3. – 1983. – P. 77-88.
52. Galus M. Cultivating presence: effects of therapist's mindfulness meditation on therapeutic presence : Master's Thesis / M. Galus. – Smith College. 2015. – 88 p.
53. 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*. – Vol. 10, Issue 4. – 2015. – P. 1-35.
54. Greene Y., Hiebert B. A Comparison of Mindfulness Meditation and Cognitive Self-Observation // *Canadian Journal of Counselling*. – Vol. 22, Issue 1 – 1988. – P. 25.
55. Grepmaier L., Mitterlehner F., Loew T., Bachler E., Rother W., Nickel M. Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: a randomized, double blind, controlled study // *Psychother Psychosom*. – Vol. 76, Issue 6. – 2007. – P. 332-338.
56. Grossman P., Niemann L., Schmidt S., Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis // *Journal of Psychosomatic Research*. – Issue 57. – 2004. – P. 35 – 43.
57. Hayes S. C. Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies // *Behaviour Therapy*. – Issue 35. – 2004. – P. 639–665.
58. Hayes S. C., Villatte M., Levin M., Hildebrandt M. Open, Aware, and Active: Contextual Approaches as an Emerging Trend in the Behavioral and Cognitive Therapies // *Annual Review of Clinical Psychology*. – Vol. 7, Issue 1. – 2011. – P. 141–168.
59. Herbert J. D. Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and Applying the New Therapies / J. D. Herbert, E.M. Forman. – John Wiley & Sons, 2011. – 368 p.



60. Hofmann S. G., Sawyer A. T., Witt A. A., Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review // *Consult Clin Psychol.* – Vol. 78, Issue 2. – 2010. – P. 169-183.
61. Hutcherson C., Seppälä E., Gross J. J. Loving-kindness meditation increases social connectedness // *Emotion.* – Vol. 8. – 2008. – P. 720–724.
62. Jacobs, T. L., Epel E. S., Lin J., Blackburn E. H., Wolkowitz O. M., Bridwell D. A., Zanesco A. P., Aichele S. R., Sahdra B. K., MacLean K. A., King B. G., Shaver P. R., Rosenberg E. L., Ferrer E., Wallace B. A., Saron C. D. Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators // *Psychoneuroendocrinology.* – Vol. 36, Issue 5. – 2011. – P. 664-681.
63. Jennings P., Frank J., Snowberg K., Coccia M., Greenberg M. Improving Classroom Learning Environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a Randomized Controlled Trial // *School Psychology Quarterly.* – Vol. 28, Issue 4. – 2013. – P. 1-17.
64. Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results // *Gen Hosp Psychiatry.* – Issue 1. – 1982. – P. 33-47.
65. Kabat-Zinn J. Mindfulness Meditation: What It Is, What It Isn't, And It's Role In Health Care and Medicine. Comparative and Psychological Study on Meditation / J. Kabat-Zinn, Y. Haruki, Y. Ishii, M. Suzuki. – Eburon, Netherlands, 1996. – P. 161-169.
66. Kabat-Zinn J. Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges — Ethical and Otherwise — Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World // *Mindfulness.* – Vol. 8, Issue 5. – 2017. – P. 1125-1135.
67. Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burney R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain // *J Behav Med.* – Vol. 8, Issue 2. – 1985. – P. 163-90.

68. Keane A. The influence of therapist mindfulness practice on psychotherapeutic work: A mixed-method study // *Mindfulness*. – Vol. 5, Issue 6. – 2013. — P. 689-703.
69. Khoury B., Lecomte T., Fortin G., Masse M., Therien P., Bouchard V., Chapleau M. A., Paquin K., Hofmann S. G. Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis // *Clin Psychol Rev*. – Vol. 33, Issue 6. – 2013. – P. 763-771.
70. Killingsworth M., Gilbert D. A Wandering Mind Is an Unhappy Mind // *Science*. – Issue 330. – 2010. – P. 932.
71. Klingbeil D. A., Fischer A. J., Renshaw T. L., Bloomfield B. S., Polakoff B., Willenbrink J. B., Copek R. A., Chan K. T. Effects Of Mindfulness- Based Interventions On Disruptive Behavior: A Meta- Analysis Of Single- Case Research // *Psychology in the Schools*. – Vol. 54, Issue 1. – 2017. – P. 70-87.
72. Kuyken W. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Implementation Resources [Электронный ресурс] / W. Kuyken, R. Crane, M. Williams. Режим доступа: [https://www.academia.edu/27474797/Mindfulness-Based\\_Cognitive\\_Therapy\\_MBCT\\_Implementation\\_Resources](https://www.academia.edu/27474797/Mindfulness-Based_Cognitive_Therapy_MBCT_Implementation_Resources) (дата обращения 14.06.2019).
73. Linden W. Practicing of meditation by school children and their levels of field dependence-independence, test anxiety, and reading achievement // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – Vol. 41, Issue 1. – 1973. – P. 139-143.
74. Loizzo J. Meditation and psychotherapy: stress, allostasis and enriched learning. *Complementary and Alternative Medicine and Psychiatry* / J. Loizzo. – Washington: American Psychiatric Association Press, 2000. – 314 p.
75. Loizzo J. Meditation research, past, present, and future: perspectives from the Nalanda contemplative science tradition // *Advances in Meditation Research: Neuroscience and Clinical Applications*. – Vol. 1307, Issue 1. – 2014. – P. 43-54.
76. Lutz A., Greischar L. L., Rawlings N. B., Ricard M., Davidson R. J. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice // *Proc Natl Acad Sci*. – Vol. 101, Issue 46. – 2004. – P. 163-169.

77. MacLean K. A., Ferrer E., Aichele S. R., Bridwell D. A., Zanesco A. P., Jacobs T. L., King B. G., Rosenberg E. L., Sahdra B. K., Shaver P. R., Wallace B. A., Mangun G. R., Saron C. D. Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention // *Psychological Science*. – Vol. 21, Issue 6. – 2010. – P. 829–839.
78. Matthieu R. (2009) A Sniper's Mindfulness. [Электронный ресурс] / R. Matthieu. Режим доступа: <https://www.matthieuricard.org/en/blog/posts/a-sniper-s-mindfulness> (Дата обращения 14.06.2019).
79. McCollum E. E., Gehart D. R. Using mindfulness meditation to teach beginning therapists therapeutic presence: A qualitative study // *Journal of Marital and Family Therapy*. – Issue 36. – 2010. – P. 347–360.
80. Meadows G. N., Shawyer F., Enticott J. C., Graham A. L., Judd F., Martin P. R., Piterman L., Segal Z. Mindfulness-based cognitive therapy for recurrent depression: A translational research study with 2-year follow-up // *Aust N Z J Psychiatry*. – Vol. 48, Issue 8. – 2014. – P. 743-55.
81. Miller J. J., Fletcher K., Kabat-Zinn J. Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders // *Gen Hosp Psychiatry*. – Vol. 17, Issue 3. – 1995. – P. 192-200.
82. Nidich S., Seeman W., Dreskin T. Influence of transcendental meditation: A replication // *Journal of Counseling Psychology*. – Vol. 20, Issue 6. – 1973. – P. 565-566.
83. Pelletier K. R. Influence of transcendental meditation upon autokinetic perception // *Perceptual and Motor Skills*. – Vol. 39, Issue 3. – 1973. – P. 1031-1034.
84. Piet J., Hougaard E. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis // *Clinical Psychology Review*. – Vol. 31, Issue 6. – 2011. – P. 1032-1040.

85. Pollak S. M. *Sitting together: Essential skills for mindfulness-based psychotherapy* / S. M. Pollak, T. Pedulla, R. D. Siegel. – New York, NY: Guilford Press, 2014. – 240 p.
86. Ryan A., Safran J. D., Doran J. M., Muran J. C. Therapist mindfulness, alliance and treatment outcome // *Psychotherapy Research*. – Vol. 22, Issue 3. – 2012. – P. 289-297.
87. Sahdra B. K., MacLean K. A., Ferrer E., Shaver P. R., Rosenberg E. L., Jacobs T. L., Zanesco A. P., King B. G., Aichele S. R., Bridwell D. A., Mangun G. R., Lavy S., Wallace B. A., Saron C. D.. Enhanced Response Inhibition During Intensive Meditation Training Predicts Improvements in Self-Reported Adaptive Socioemotional Functioning // *American Psychological Association*. – Vol. 11, Issue 2. – 2011. – P. 299–312.
88. Schomaker S. A. *The impact of mindfulness training on therapeutic alliance, empathy, and lived experience: A mixed methods study with counselor trainees: Doctoral dissertation* / S. A. Schomaker. – Texas A&M University-Corpus Christi, 2013. – 244 p.
89. Seeman W., Nidich S., Banta T. Influence of transcendental meditation on a measure of self-actualization // *Journal of Counseling Psychology*. – Vol. 19, Issue 3. – 1972. – P. 184-187.
90. Segal Z. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition: A New Approach to Preventing Relapse* / Z. Segal, J. M. G. Williams, J. Teasdale, J. Kabatt-Zinn. – Guilford Press, 2012. – 471 p.
91. Seppälä E. M., Hutcherson C. A., Nguyen D. T. H., Doty J. R., Gross J. J. Loving-kindness Meditation: A tool to improve healthcare provider compassion, resilience, and patient care // *Journal of Compassionate Healthcare*. – Vol. 1, Issue 5. – 2014. – P. 9.
92. Shapiro D. The Analyst's Own Analysis // *J Am Psychoanal Assoc*. – Vol. 24, Issue 1. – 1976. – P. 5-42.

93. Shapiro S. L., Astin J. A., Bishop S. R., Cordova M. Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial // *International Journal of Stress Management*. – Issue 12. – 2005. – P. 164–176.
94. Shapiro S. L., Brown K. W., Biegel G. M. Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training // *Training and Education in Professional Psychology*. – Vol. 1, Issue 2. – 2007. – P. 105-115.
95. Stahl B. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook* / B. Stahl, E. Goldstein, S. Santorelli, J. Kabat-Zinn. – New Harbinger Publications, 2010. – 240 p.
96. Suzuki D.T. *An Introduction to Zen Buddhism* / D.T. Suzuki. – Grove Press, 1991. – 132 p.
97. Thomas J. W., Cohen M. A methodological review of meditation research // *Front. Psychiatry*. – Vol. 5, Issue 74. – 2014. – P. 1-12.
98. *Tibetan-English Dictionary of Buddhist Terminology. Second Revised Edition* / T. Rigzin. – Library of Tibetan Works and Archives, 1993. – 306 p.
99. Valois M. G. The effects of transcendental meditation on the self concept as measured by the Tennessee Self Concept Scale: Thesis (Ph. D.). / M. G. Valois. – University of Kansas, Counseling. – 1975. – 208 p.
100. Varela F. J. *The view from within* / F. J. Varela, J. Shear. – Thorverton, England: Imprint Academics, 1999. – 313 p.
101. Vibe M., Solhaug I., Tyssen R., Friberg O., Rosenvinge J. H., Sørli T., Bjørndal A. Mindfulness training for stress management: a randomized controlled study of medical and psychology students // *BMC Med Educ*. – Vol. 13, Issue 107. – 2013. – P. 1-11.
102. Virtbauer G. *Buddhism as a Psychological System: Western Reception, Contemporary Dialogues, and Perspectives* // *Mental Health Religion & Culture Religion & Culture*. – Issue 3. – 2012. – P. 251-263.
103. Wallace B. A. *Buddhism & Science: Breaking New Ground* / A. B. Wallace. – Columbia University Press, 2003. – 432 p.

104. Wallace B. A. *Contemplative Science: Where Buddhism and Neuroscience Converge* / B. A. Wallace, B. Hodel. – Columbia Series in Science and Religion, 2006. – 226 p.
105. Wallace B. A. *The Nature of Mindfulness And Its Role in Buddhist Meditation: A correspondence between B: unpublished manuscript* / A. Wallace, ven. Bhikkhu Boddhi ; Santa Barbara, CA. – Santa Barbara Institute for Consciousness Study, 2006. – 20 p.
106. Will A., Racnea M., Monsef I., Wockel A., Engert A., Skoetz N. *Mindfulness-based stress reduction for women diagnosed with breast cancer* // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. – Issue 2. – 2015. – P. 1-14.
107. Williams J. *Contemporary Buddhism Mindfulness Diverse perspectives On Its Meaning, Origins, and Multiple Applications* / J. Williams, J. Kabat-Zinn. – Routledge, 2011. – 298 p.
108. Williams P., Francis A., Durham R. *Personality and meditation* // *Perceptual and Motor Skills*. – Issue 43. – 1976. – P. 787-792.
109. Wolkin J. *Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological well-being through decreased rumination* // *Psychol Res Behav Manag*. – Issue 8. – 2015. – P. 171–180.
110. Woolfolk R. L., Carr-Kaffashan L., McNulty T. F., & Lehrer P. M. *Meditation training as a treatment for insomnia* // *Behavior Therapy*. – Vol. 7, Issue 3. – 1976. – P. 359-365.
111. Zeidan F., Johnson S. K., Diamond B. J., David Z., Goolkasian P. *Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training* // *Conscious Cogn*. – Vol. 19, Issue 2. – 2010. – P. 597-605.
112. Zenner C., Herrnleben-Kurz S., Walach H. *Mindfulness-based interventions in schools — a systematic review and meta-analysis* // *Front Psychol*. – Issue 5. – 2014. – P. 603.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1. 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 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"/> |

31. Я отмечаю визуальные элементы в искусстве и природе, такие как цвета, формы, текстуры, игра света и тени.
32. Я склонен переносить свои переживания в слова.
33. Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я просто отмечаю их и даю им уйти.
34. Я выполняю работу или задания машинально, не осознавая того, что я делаю.
35. Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я оцениваю себя как хорошего или плохого, в зависимости от того, о чем была эта мысль/образ.
36. Я обращаю внимание на то, как мои эмоции влияют на мои мысли и поведение.
37. Обычно я могу детально описать, как я чувствую себя в данный момент.
38. Я обнаруживаю, что делаю что-то, не сосредотачивая на этом внимания.
39. Я осуждаю себя, когда мне в голову приходят неразумные мысли.

### 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

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

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

тел./e-mail: \_\_\_\_\_

Занимаетесь ли вы йогой? Да / Нет  
(нужное подчеркнуть)

Как давно начали медитировать? \_\_\_\_\_



## Приложение 2. Данные из программы SPSS (Версия 23.0.0.0)

### Пятифакторный опросник осознанности.

Статистическая значимость изменений в экспериментальной группе.

Критерий знаковых рангов Вилкоксона.

		Ранги		
		N	Средний ранг	Сумма рангов
наблюдение_до наблюдение_после	Отрицательные ранги	3 <sup>a</sup>	9,67	29,00
	Положительные ранги	16 <sup>b</sup>	10,06	161,00
	Совпадающие наблюдения	2 <sup>c</sup>		
	Всего	21		
описание_до описание_после	Отрицательные ранги	2 <sup>d</sup>	10,50	21,00
	Положительные ранги	16 <sup>e</sup>	9,38	150,00
	Совпадающие наблюдения	3 <sup>f</sup>		
	Всего	21		
осдейств_до осдейств_после	Отрицательные ранги	5 <sup>g</sup>	6,80	34,00
	Положительные ранги	13 <sup>h</sup>	10,54	137,00
	Совпадающие наблюдения	3 <sup>i</sup>		
	Всего	21		
безоцен_до безоцен_после	Отрицательные ранги	3 <sup>j</sup>	6,33	19,00
	Положительные ранги	14 <sup>k</sup>	9,57	134,00
	Совпадающие наблюдения	4 <sup>l</sup>		
	Всего	21		
нерагир_до нерагир_после	Отрицательные ранги	4 <sup>m</sup>	8,25	33,00
	Положительные ранги	17 <sup>n</sup>	11,65	198,00
	Совпадающие наблюдения	0 <sup>o</sup>		
	Всего	21		

- a. наблюдение\_после < наблюдение\_до
- b. наблюдение\_после > наблюдение\_до
- c. наблюдение\_после = наблюдение\_до
- d. описание\_после < описание\_до
- e. описание\_после > описание\_до
- f. описание\_после = описание\_до
- g. осдейств\_после < осдейств\_до
- h. осдейств\_после > осдейств\_до

- i. осдейств\_после = осдейств\_до
- j. безоцен\_после < безоцен\_до
- k. безоцен\_после > безоцен\_до
- l. безоцен\_после = безоцен\_до
- m. нерагир\_после < нерагир\_до
- n. нерагир\_после > нерагир\_до
- o. нерагир\_после = нерагир\_до

### Статистические критерии<sup>a</sup>

	наблюдение_до - наблюдение_после	описание_до - описание_после	осдейств_до - осдейств_посл	безоцен_до - безоцен_после	нерагир_до - нерагир_после
Z	-2,673 <sup>b</sup>	-2,819 <sup>b</sup>	-2,251 <sup>b</sup>	-2,731 <sup>b</sup>	-2,878 <sup>b</sup>
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,008	,005	,024	,006	,004

- a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона
- b. На основе отрицательных рангов.

### ***Шкала оценки осознанности и внимательности.***

Статистическая значимость изменений в экспериментальной группе.  
Критерий знаковых рангов Вилкоксона.

#### **Ранги**

	N	Средний ранг	Сумма рангов
до_тренинга - после_тренинга			
Отрицательные ранги	3 <sup>a</sup>	6,00	18,00
Положительные ранги	15 <sup>b</sup>	10,20	153,00
Совпадающие наблюдения	3 <sup>c</sup>		
Всего	21		

a. после\_тренинга < до\_тренинга

b. после\_тренинга > до\_тренинга

c. после\_тренинга = до\_тренинга

#### **Статистические критерии<sup>a</sup>**

	до_тренинга - после_тренинга
Z	-2,940 <sup>b</sup>
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,003

a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона

b. На основе отрицательных рангов.

### ***Значения контрольной группы.***

Оценка статистической значимости изменений осознанности в контрольной группе за 4 недели. Критерий знаковых рангов Вилкоксона.

#### **Ранги**

		N	Средний ранг	Сумма рангов
наблюдение_после - наблюдение_до	Отрицательные ранги	6 <sup>a</sup>	10,83	65,00
	Положительные ранги	10 <sup>b</sup>	7,10	71,00
	Совпадающие наблюдения	5 <sup>c</sup>		
	Всего	21		
описание_после - описание_до	Отрицательные ранги	6 <sup>d</sup>	11,30	68,00
	Положительные ранги	12 <sup>e</sup>	8,58	103,00
	Совпадающие наблюдения	3 <sup>f</sup>		
	Всего	21		
осдейств_после - осдейств_до	Отрицательные ранги	9 <sup>g</sup>	11,00	99,00
	Положительные ранги	10 <sup>h</sup>	9,10	91,00
	Совпадающие наблюдения	2 <sup>i</sup>		
	Всего	21		
безоцен_после - безоцен_до	Отрицательные ранги	12 <sup>j</sup>	10,79	129,50
	Положительные ранги	7 <sup>k</sup>	8,64	60,50

	Совпадающие наблюдения	2 <sup>l</sup>		
	Всего	21		
нереагир_после - нереагир_до	Отрицательные ранги	12 <sup>m</sup>	9,88	118,50
	Положительные ранги	8 <sup>n</sup>	11,44	91,50
	Совпадающие наблюдения	1 <sup>o</sup>		
	Всего	21		
осозн_после - осозн_до	Отрицательные ранги	9 <sup>p</sup>	9,11	82,00
	Положительные ранги	9 <sup>q</sup>	9,89	89,00
	Совпадающие наблюдения	3 <sup>r</sup>		
	Всего	21		

- a. наблюдение\_после < наблюдение\_до
- b. наблюдение\_после > наблюдение\_до
- c. наблюдение\_после = наблюдение\_до
- d. описание\_после < описание\_до
- e. описание\_после > описание\_до
- f. описание\_после = описание\_до
- g. осдейств\_после < осдейств\_до
- h. осдейств\_после > осдейств\_до
- i. осдейств\_после = осдейств\_до

- j. безоцен\_после < безоцен\_до
- k. безоцен\_после > безоцен\_до
- l. безоцен\_после = безоцен\_до
- m. нереагир\_после < нереагир\_до
- n. нереагир\_после > нереагир\_до
- o. нереагир\_после = нереагир\_до
- p. осозн\_после < осозн\_до
- q. осозн\_после > осозн\_до
- г. осозн\_после = осозн\_до

#### Статистические критерии<sup>a</sup>

	наблюдение_ до - наблюдение_ после	описание_ до - описание_ после	осдейств_до - осдейств_посл	безоцен_до - безоцен_после	нереагир_ до - нереагир_ после	осозн_до - осозн_пос ле
Z	-,156 <sup>b</sup>	-,764 <sup>b</sup>	-,161 <sup>c</sup>	-1,394 <sup>c</sup>	-,506 <sup>c</sup>	-,153 <sup>b</sup>
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,876	,445	,872	,163	,613	,879

- a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона
- b. На основе положительных рангов.
- c. На основе отрицательных рангов.

Оценка статистической значимости различий между контрольной и экспериментальной группой по уровню осознанности до тренинга (критерий Манна-Уитни).

		Ранги			
	тренинг	контроль	N	Средний ранг	Сумма рангов
наблюдение_до	тренинг		21	25,19	529,00
	контроль		21	17,81	374,00
	Всего		42		
описание_до	тренинг		21	23,12	485,50
	контроль		21	19,88	417,50
	Всего		42		

осозн.действ_до	тренинг	21	22,95	482,00
	контроль	21	20,05	421,00
	Всего	42		
безоценочн_до	тренинг	21	18,76	394,00
	контроль	21	24,24	509,00
	Всего	42		
нереагир_до	тренинг	21	20,67	434,00
	контроль	21	22,33	469,00
	Всего	42		
осознанность_до	тренинг	21	22,90	481,00
	контроль	21	20,10	422,00
	Всего	42		

#### Статистические критерии<sup>а</sup>

	наблюдение_ до	описание_ до	осозн.действ_ до	безоценочн до	нереагир_ до	осознанность_ до
U Манна-Уитни	143,000	186,500	190,000	163,000	203,000	191,000
W Вилкоксона	374,000	417,500	421,000	394,000	434,000	422,000
Z	-1,953	-,858	-,772	-1,452	-,442	-,744
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,051	,391	,440	,146	,658	,457

а. Группирующая переменная: тренинг\_контроль

Оценка статистической значимости различий между контрольной и экспериментальной группой по уровню осознанности *после* тренинга (критерий Манна-Уитни).

#### Ранги

	тренинг_контроль	N	Средний ранг	Сумма рангов
наблюдение_после	тренинг	21	29,10	611,00
	контроль	21	13,90	292,00
	Всего	42		
описание_после	тренинг	21	27,26	572,50
	контроль	21	15,74	330,50
	Всего	42		
осозн.действ_после	тренинг	21	25,69	539,50
	контроль	21	17,31	363,50
	Всего	42		
безоценочн_после	тренинг	21	24,07	505,50
	контроль	21	18,93	397,50
	Всего	42		
нереагир_после	тренинг	21	25,86	543,00

контроль	21	17,14	360,00
Всего	42		
осознанность_после тренинг	21	26,93	565,50
контроль	21	16,07	337,50
Всего	42		

**Статистические критерии<sup>а</sup>**

	наблюдение после	описание_ после	осозн.действ_ после	безоценочн после	нереагир после	осознанность после
U Манна-Уитни	61,000	99,500	132,500	166,500	129,000	106,500
W Вилкоксона	292,000	330,500	363,500	397,500	360,000	337,500
Z	-4,022	-3,054	-2,223	-1,362	-2,310	-2,876
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,000	,002	,026	,173	,021	,004

а. Группирующая переменная: тренинг\_контроль

**Сравнение занимающихся/не занимающихся йогой**

Сравнение занимающихся/не занимающихся йогой по средним показателям до и после тренинга. Критерий Манна-Уитни.

**Ранги**

	йога	N	Средний ранг	Сумма рангов
средн_до	да	10	10,10	101,00
	нет	11	11,82	130,00
	Всего	21		
средн_после	да	10	9,75	97,50
	нет	11	12,14	133,50
	Всего	21		

**Статистические критерии<sup>а</sup>**

	средн до	средн после
U Манна-Уитни	46,000	42,500
W Вилкоксона	101,000	97,500
Z	-,634	-,881
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,526	,379
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,557 <sup>b</sup>	,387 <sup>b</sup>

а. Группирующая переменная: йога

б. Не скорректировано на наличие связей.

Сравнение занимающихся/не занимающихся йогой по 6-и шкалам (до прохождения тренинга). Критерий Манна-Уитни.

	йога	N	Средни й ранг	Сумма рангов
наблюдение_до	да	10	11,30	113,00

	нет	11	10,73	118,00
	Всего	21		
описание_до	да	10	8,60	86,00
	нет	11	13,18	145,00
	Всего	21		
осозндейств_до	да	10	10,60	106,00
	нет	11	11,36	125,00
	Всего	21		
безоценоч_до	да	10	10,90	109,00
	нет	11	11,09	122,00
	Всего	21		
нереагир_до	да	10	11,55	115,50
	нет	11	10,50	115,50
	Всего	21		
осознанность_до	да	10	12,40	124,00
	нет	11	9,73	107,00
	Всего	21		

#### Статистические критерии<sup>а</sup>

	наблюдени е_до	описание _до	осозндейств _до	безоценоч_ до	нереагир _до	осознанность_ до
U Манна-Уитни	52,000	31,000	51,000	54,000	49,500	41,000
W Вилкоксона	118,000	86,000	106,000	109,000	115,500	107,000
Z	-,212	-1,695	-,284	-,071	-,389	-,987
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,832	,090	,776	,944	,697	,324
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,863 <sup>b</sup>	,099 <sup>b</sup>	,809 <sup>b</sup>	,973 <sup>b</sup>	,705 <sup>b</sup>	,349 <sup>b</sup>

а. Группирующая переменная: йога

б. Не скорректировано на наличие связей.

Сравнение занимающихся/не занимающихся йогой по 6-и шкалам (до прохождения тренинга). Критерий Манна-Уитни.

	йога	N	Средни й ранг	Сумма рангов
наблюдение_после	да	10	11,30	113,00
	нет	11	10,73	118,00
	Всего	21		
описание_после	да	10	8,75	87,50
	нет	11	13,05	143,50
	Всего	21		
осозндейств_после	да	10	9,70	97,00
	нет	11	12,18	134,00
	Всего	21		
безоценоч_после	да	10	10,35	103,50
	нет	11	11,59	127,50
	Всего	21		
нереагир_после	да	10	10,65	106,50
	нет	11	11,32	124,50
	Всего	21		
осознанность_после	да	10	11,95	119,50
	нет	11	10,14	111,50
	Всего	21		

### Статистические критерии<sup>a</sup>

	наблюдение_после	описание_после	осознание_после	безоценоч_после	нераагир_после	осознанность_после
U Манна-Уитни	52,000	32,500	42,000	48,500	51,500	45,500
W Вилкоксона	118,000	87,500	97,000	103,500	106,500	111,500
Z	-,212	-1,587	-,918	-,459	-,247	-,670
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,832	,112	,359	,646	,805	,503
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,863 <sup>b</sup>	,114 <sup>b</sup>	,387 <sup>b</sup>	,654 <sup>b</sup>	,809 <sup>b</sup>	,512 <sup>b</sup>

a. Группирующая переменная: йога

b. Не скорректировано на наличие связей.

### Данные расчетов для подгрупп с разным опытом медитации

Ранги			
	опыт медитации	N	Средний ранг
сдвиг	без_опыта	6	14,33
	от_2_мес	6	11,67
	от_3_лет	7	4,86
	Всего	19	

Статистические критерии <sup>a,b</sup>	
	сдвиг
Хи-квадрат	9,931
ст.св.	2
Асимптотическая значимость	,007

a. Критерий Краскела-Уоллиса

b. Группирующая переменная: опыт\_медитации

### Расчет статистической значимости отложенного эффекта тренинга

Статистическая значимость изменений с 4-й по 8-ю неделю (2-3 замер)

Ранги			
	N	Средний ранг	Сумма рангов
продолж_3й_замер - Отрицательные ранги	0 <sup>a</sup>	,00	,00
продолж_2й_замер Положительные ранги	7 <sup>b</sup>	4,00	28,00
Совпадающие наблюдения	0 <sup>c</sup>		
Всего	7		
дома_3й_замер - Отрицательные ранги	2 <sup>d</sup>	2,75	5,50
дома_2й_замер Положительные ранги	6 <sup>e</sup>	5,08	30,50
Совпадающие наблюдения	1 <sup>f</sup>		
Всего	9		

прекрат_3й_замер - Отрицательные ранги	3 <sup>g</sup>	4,00	12,00
прекрат_2й_замер Положительные ранги	2 <sup>h</sup>	1,50	3,00
Совпадающие наблюдения	0 <sup>i</sup>		
Всего	5		

#### Статистические критерии<sup>a</sup>

	продолж_3й_замер - продолж_2й_замер	дома_3й_замер - дома_2й_замер	прекрат_3й_замер - прекрат_2й_замер
Z	-2,375 <sup>b</sup>	-1,752 <sup>b</sup>	-1,214 <sup>c</sup>
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,018	,080	,225

a. Критерий знаковых рангов Вилкоксона

b. На основе отрицательных рангов.

c. На основе положительных рангов.

### Статистическая значимость изменений со 1-й по 8-ю неделю (1-3 замер)

#### Ранги

	N	Средний ранг	Сумма рангов
продолж_3й_замер - Отрицательные ранги	0 <sup>a</sup>	,00	,00
продолж_1й_замер Положительные ранги	7 <sup>b</sup>	4,00	28,00
Совпадающие наблюдения	0 <sup>c</sup>		
Всего	7		
дома_3й_замер - Отрицательные ранги	0 <sup>d</sup>	,00	,00
дома_1й_замер Положительные ранги	9 <sup>e</sup>	5,00	45,00
Совпадающие наблюдения	0 <sup>f</sup>		
Всего	9		
прекрат_3й_замер - Отрицательные ранги	0 <sup>g</sup>	,00	,00
прекрат_1й_замер Положительные ранги	5 <sup>h</sup>	3,00	15,00
Совпадающие наблюдения	0 <sup>i</sup>		
Всего	5		

a. продолж\_3й\_замер < продолж\_1й\_замер

b. продолж\_3й\_замер > продолж\_1й\_замер

c. продолж\_3й\_замер = продолж\_1й\_замер

d. дома\_3й\_замер < дома\_1й\_замер

e. дома\_3й\_замер > дома\_1й\_замер

f. дома\_3й\_замер = дома\_1й\_замер

g. прекрат\_3й\_замер < прекрат\_1й\_замер

h. прекрат\_3й\_замер > прекрат\_1й\_замер

i. прекрат\_3й\_замер = прекрат\_1й\_замер

#### Статистические критерии<sup>a</sup>

	продолж_3й_замер - продолж_1й_замер	дома_3й_замер - дома_1й_замер	прекрат_3й_замер - прекрат_1й_замер
--	--	----------------------------------	--



Z	-2,366 <sup>b</sup>	-2,666 <sup>b</sup>	-2,023 <sup>b</sup>
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,018	,008	,043

а. Критерий знаковых рангов Вилкоксона

б. На основе отрицательных рангов.

**Приложение 3. Таблица 10 – Сводная таблица данных участников исследования**

№	Наблюдение		Описание		Осознанн-ть действ.		Безоценочность		Нереагирование		Осознанность		Средние баллы		Сдвиг по 6 шк.	Занятия йогой	Опыт медитац.
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после			
1	4,25	<b>4,38</b>	4	<b>4</b>	4	<b>4,63</b>	2,63	<b>3,25</b>	3	<b>3,71</b>	2,66	<b>2,86</b>	3,42	<b>3,80</b>	0,38	да	нет
2	4,5	<b>4,5</b>	4,75	<b>5</b>	4,38	<b>4,5</b>	4,75	<b>4,5</b>	3,71	<b>3,57</b>	5,4	<b>5,4</b>	4,58	<b>4,58</b>	0,00	да	3 года
3	3,75	<b>3,88</b>	3,63	<b>3,75</b>	2,63	<b>2,88</b>	2,88	<b>3,38</b>	3	<b>2,29</b>	2,6	<b>3,2</b>	3,08	<b>3,23</b>	0,15	нет	нет
4	3,5	<b>4,13</b>	4,38	<b>3,88</b>	3,13	<b>3,88</b>	3,38	<b>4</b>	3	<b>3,14</b>	4,06	<b>4,06</b>	3,57	<b>4,85</b>	0,27	нет	2 года
5	1,5	<b>3,75</b>	3,13	<b>4</b>	3,5	<b>3,38</b>	3,88	<b>3,88</b>	1,71	<b>2,86</b>	2,86	<b>4,13</b>	2,76	<b>3,66</b>	0,90	нет	иногда
6	2,75	<b>3,5</b>	3,25	<b>3,63</b>	2,5	<b>3,38</b>	3,88	<b>4,63</b>	2,71	<b>3,86</b>	3,06	<b>4,06</b>	3,02	<b>3,84</b>	0,82	да	нет
7	3,88	<b>3,88</b>	3,38	<b>4,13</b>	3,63	<b>3,63</b>	3,25	<b>4</b>	2,43	<b>3,43</b>	3,8	<b>4,46</b>	3,39	<b>3,89</b>	0,49	нет	1 год
8	4,13	<b>4,25</b>	3,5	<b>4,25</b>	3	<b>4</b>	2,13	<b>3</b>	2,86	<b>3,86</b>	3,26	<b>3,8</b>	3,14	<b>3,86</b>	0,72	нет	нет
9	3,25	<b>3,75</b>	2,5	<b>3,38</b>	3,75	<b>3,75</b>	3,38	<b>3,63</b>	1,29	<b>3</b>	4,8	<b>4,53</b>	3,16	<b>3,67</b>	0,51	да	нет
10	3,75	<b>3,38</b>	2,63	<b>3,75</b>	3	<b>3,5</b>	2,38	<b>3,38</b>	2,57	<b>2,71</b>	3,86	<b>4,26</b>	3,03	<b>3,50</b>	0,47	да	2 мес.
11	3,63	<b>3,75</b>	3,13	<b>3,5</b>	3	<b>3,38</b>	2,38	<b>3,88</b>	2,43	<b>3,57</b>	4,26	<b>4,6</b>	3,14	<b>3,78</b>	0,64	нет	3 мес.
12	2,13	<b>2,75</b>	2,13	<b>2,88</b>	2,13	<b>3,13</b>	2,75	<b>3,25</b>	2,29	<b>2,71</b>	3	<b>3,26</b>	2,40	<b>3,00</b>	0,59	нет	нет
13	3,25	<b>4</b>	3	<b>3</b>	3,13	<b>3,13</b>	2,38	<b>2,38</b>	2,71	<b>3,43</b>	3,4	<b>2,93</b>	2,98	<b>3,14</b>	0,17	да	1 год
14	2,5	<b>3,88</b>	2,88	<b>2,38</b>	3,13	<b>1,75</b>	2	<b>1,88</b>	2,57	<b>3,14</b>	3,2	<b>3,93</b>	2,71	<b>2,82</b>	0,11	да	8 лет
15	4,38	<b>4,50</b>	2,88	<b>3</b>	2,50	<b>2,75</b>	1,25	<b>1,5</b>	2,57	<b>2</b>	3,8	<b>4,26</b>	2,90	<b>3,04</b>	0,14	нет	5 лет
16	3,88	<b>4</b>	3,38	<b>3,38</b>	3,25	<b>3</b>	2,63	<b>1,88</b>	4	<b>4,71</b>	4	<b>4,66</b>	3,52	<b>3,60</b>	0,08	нет	3 года
17	3,5	<b>3,75</b>	3,5	<b>3,88</b>	3	<b>2,88</b>	2,25	<b>2,75</b>	3,43	<b>3,57</b>	3,66	<b>4,06</b>	3,22	<b>3,48</b>	0,26	нет	0,5 года
18	3,88	<b>4,75</b>	2,88	<b>3,38</b>	3	<b>2,75</b>	3,13	<b>3,13</b>	3,14	<b>3,43</b>	4,06	<b>4,13</b>	3,35	<b>3,59</b>	0,25	да	10 лет
19	2,63	<b>2,75</b>	2,5	<b>2,88</b>	1,88	<b>2,38</b>	1,63	<b>2,25</b>	3	<b>2,57</b>	3,66	<b>3,53</b>	2,55	<b>2,73</b>	0,18	да	иногда
20	4,38	<b>4,50</b>	2,88	<b>3,00</b>	2,50	<b>2,75</b>	1,25	<b>1,5</b>	2,57	<b>2</b>	3,86	<b>3,86</b>	2,35	<b>2,43</b>	0,13	нет	4 года

21	3,75	<b>3,5</b>	2,75	<b>3,25</b>	2,75	<b>3</b>	3,13	<b>3,25</b>	3,29	<b>4</b>	3,53	<b>3,86</b>	3,20	<b>3,48</b>	0,28	да	5 лет
----	------	------------	------	-------------	------	----------	------	-------------	------	----------	------	-------------	------	-------------	------	----	-------

Таблица 11 – Сводная таблица данных контрольной группы

№	Наблюдение		Описание		Осознанн-ть действ.		Безоценочность		Нереагирование		Осознанность		Средние баллы		Сдвиг по 6 шк.
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	
1	2,38	<b>2,63</b>	3	<b>2,38</b>	2,25	<b>2,75</b>	2,13	<b>2,50</b>	2,71	<b>2,43</b>	3,3	<b>3,26</b>	2,63	<b>2,66</b>	0,03
2	2,63	<b>2,88</b>	3	<b>3,63</b>	4,00	<b>2,5</b>	3,0	<b>3,25</b>	1,71	<b>2,86</b>	3,4	<b>3,53</b>	2,96	<b>3,11</b>	0,15
3	3,50	<b>3,13</b>	2,75	<b>2,75</b>	2,38	<b>3</b>	2,75	<b>2,38</b>	3,43	<b>2,86</b>	2,6	<b>2,66</b>	2,90	<b>2,79</b>	-0,11
4	3,25	<b>3,50</b>	2,63	<b>2,63</b>	2,50	<b>3</b>	3	<b>3,13</b>	2,71	<b>2,86</b>	3,86	<b>4,06</b>	3,02	<b>3,19</b>	0,17
5	2,88	<b>2,38</b>	2,88	<b>3,38</b>	3	<b>2,75</b>	3,38	<b>2,88</b>	3	<b>2,71</b>	2,86	<b>2,93</b>	3	<b>2,84</b>	-0,16
6	2,75	<b>4</b>	3,5	<b>2,5</b>	3,38	<b>2,5</b>	3	<b>2,5</b>	2,43	<b>3,14</b>	3,06	<b>3,53</b>	2,83	<b>3,32</b>	0,49
7	4,5	<b>3,75</b>	2,50	<b>2,75</b>	3	<b>2,38</b>	3,88	<b>3,63</b>	3,29	<b>3,57</b>	3,8	<b>3,4</b>	3,49	<b>3,25</b>	-0,25
8	3,13	<b>3,38</b>	2,88	<b>3,13</b>	2,88	<b>2,88</b>	3,5	<b>2,5</b>	3,29	<b>2,71</b>	3,26	<b>3,26</b>	3,15	<b>2,97</b>	-0,18
9	2,75	<b>3</b>	2,5	<b>3,25</b>	2,88	<b>3,38</b>	3,38	<b>2,38</b>	3,57	<b>3,29</b>	2,66	<b>2,86</b>	2,96	<b>3,02</b>	0,07
10	2,88	<b>3</b>	3,13	<b>2,25</b>	3,5	<b>3,13</b>	3,25	<b>2,63</b>	3,71	<b>3</b>	3,86	<b>3,4</b>	3,39	<b>2,9</b>	-0,49
11	3,13	<b>3,25</b>	2,88	<b>3,25</b>	2,88	<b>2,63</b>	3	<b>2,63</b>	3,13	<b>2,86</b>	3,4	<b>3,26</b>	3,07	<b>2,98</b>	-0,09
12	3,38	<b>3,38</b>	3,13	<b>3,38</b>	3	<b>2,38</b>	3,13	<b>2,63</b>	3,43	<b>2,86</b>	3,26	<b>3</b>	3,22	<b>2,93</b>	-0,28
13	3,13	<b>3,13</b>	2,88	<b>2,63</b>	1,38	<b>2,25</b>	3,13	<b>3,13</b>	2,43	<b>1,86</b>	3,53	<b>3,4</b>	2,74	<b>2,73</b>	-0,01
14	3,13	<b>3</b>	2,88	<b>2,75</b>	3,13	<b>3,25</b>	3,63	<b>3,13</b>	2,71	<b>3,14</b>	3,2	<b>3,53</b>	3,11	<b>3,13</b>	0,02
15	2,38	<b>2,50</b>	3,13	<b>3,25</b>	2,63	<b>2,63</b>	2,75	<b>2,75</b>	2,29	<b>2,14</b>	3,93	<b>3,8</b>	2,85	<b>2,84</b>	0,00
16	2,38	<b>2,38</b>	3,13	<b>3,5</b>	3,25	<b>3,38</b>	2,50	<b>2,63</b>	1,86	<b>2,14</b>	4	<b>4,06</b>	2,85	<b>3,01</b>	0,16
17	2,5	<b>2,75</b>	2,63	<b>2,88</b>	3,25	<b>2,63</b>	3,13	<b>3,38</b>	3	<b>3</b>	3,66	<b>4,13</b>	3,03	<b>3,13</b>	0,10
18	2,88	<b>3,25</b>	3,13	<b>2,38</b>	3,75	<b>2,88</b>	3,13	<b>3</b>	2,71	<b>2,43</b>	4,06	<b>3,93</b>	3,27	<b>2,98</b>	-0,3
19	2,63	<b>2,63</b>	3,25	<b>3,25</b>	3	<b>2,88</b>	2,63	<b>2,5</b>	2,14	<b>2,71</b>	3,66	<b>3,53</b>	2,88	<b>2,92</b>	0,03
20	2,75	<b>2,75</b>	3	<b>3,38</b>	2,88	<b>3,13</b>	2,63	<b>3,13</b>	2,86	<b>3,29</b>	3,86	<b>3,86</b>	2,99	<b>3,25</b>	0,26

21	3	<b>2,88</b>	3,5	<b>2,5</b>	2,63	<b>3</b>	3,13	<b>3</b>	3	<b>2,71</b>	2,57	<b>3,53</b>	3,08	<b>2,97</b>	-0,11
----	---	-------------	-----	------------	------	----------	------	----------	---	-------------	------	-------------	------	-------------	-------

Таблица 12 – Данные экспериментальной группы по истечении 4-х, 8-и недель

В таблице указаны средние баллы по всем 6-и шкалам для испытуемого, среднее значение уровня осознанности за замер, и сдвиг (изменение).

№ исп.	продолжающие			№ исп.	практикуют дома			№ исп.	прервали практику		
	1-й замер	2-й замер	3-й замер		1-й замер	2-й замер	3-й замер		1-й замер	2-й замер	3-й замер
3	3,02	3,84	4,36	1	3,16	3,67	3,67	4	2,90	3,04	3,05
7	2,71	2,82	3,74	2	4,58	4,58	4,88	5	3,03	3,50	3,54
12	3,57	3,85	4,23	6	2,98	3,14	3,13	9	3,20	3,48	3,42
13	2,76	3,66	3,84	8	2,55	2,73	2,97	14	3,14	3,86	3,71
15	3,42	3,80	3,98	10	3,35	3,59	3,69	18	3,39	3,89	3,68
17	2,40	3,00	3,02	11	3,08	3,23	3,27				
19	3,52	3,60	4,12	16	3,14	3,78	3,72				
				20	3,22	3,48	3,49				
				21	2,35	2,43	2,71				
ср. знач.	3,06	3,51	3,90	ср. знач.	3,16	3,40	3,50	ср. знач.	3,13	3,55	3,48
сдвиг		0,45	0,39	сдвиг		0,25	0,10	сдвиг		0,42	-0,07