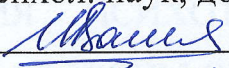


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Заведующий кафедрой общей и
социальной психологии
д. психол. наук, доцент
 И.В. Васильева
03.07 2021 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистерская диссертация

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОСТОЯНИЯ
ОСОЗНАННОСТИ (MINDFULNESS)**


37.04.01 Психология
Магистерская программа «Психологическое консультирование»

Выполнил работу
студент 2 курса
очной формы обучения


(Подпись)

Мачнев
Евгений
Геннадьевич

Научный руководитель
д. психол. наук, профессор


(Подпись)

Доценко
Евгений
Леонидович

Рецензент
к. педагог. наук, психолог, ГБУЗ ТО
«Областная клиническая больница №2»,
Неврологическое отделение № 2


(Подпись)

Якушева
Любовь
Николаевна

Тюмень
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ (MINDFULNESS) КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА	11
1.1. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА И МЕДИТАЦИИ ОСОЗНАННОСТИ	11
1.1.1. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В МЕТОДАХ НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ, РЕЛИГИИ, НАУКЕ.....	11
1.1.2. ПРОБЛЕМА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА И ПОТРЕБНОСТЬ В НЁМ СО СТОРОНЫ ОБЩЕСТВА.....	14
1.1.3. ТРУДНОСТИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА ПОСРЕДСТВОМ СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ И ТЕХНИК НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ.....	18
1.2. ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ В ПСИХОТЕХНИКАХ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ИЗМЕНЁННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ.....	20
1.2.1. ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОТЕХНИК, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ИЗМЕНЁННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ	20
1.2.2. ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ПСИХОТЕХНИК, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ИЗМЕНЁННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ	22
1.2.3. ВЛИЯНИЕ ПСИХОТЕХНИК БЕЗ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ЦЕЛИ.....	25
1.3. ВОЗНИКНОВЕНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА.....	28
1.3.1. НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ОТВЕТ НА СТРЕССОР.....	28
1.3.2. ВОЗНИКНОВЕНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.....	32

1.3.3. СООТНОШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ (MINDFULNESS), НЕЙТРАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.....	35
1.3.4. МЕХАНИЗМЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА.....	38
1.3.5. НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ И ЕГО РАССМОТРЕНИЕ В КОНТЕКСТЕ НЕКОТОРЫХ ТЕОРИЙ И ПСИХОТЕХНИК.....	43
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	48
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ (MINDFULNESS).....	50
2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	51
2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	51
2.1.2. МЕТОДЫ СБОРА ДАННЫХ.....	52
2.1.3. ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ.....	58
2.1.4. ОБРАБОТКА ДАННЫХ.....	59
2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	67
2.2.1. ОБЩАЯ ОЦЕНКА БЛИЗОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ МЕЖДУ СОБОЙ.....	67
2.2.2. СРАВНЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.....	75
2.2.3. СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТОВ ОТ СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.....	83
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	87
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	92
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	95

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Существуют методы, эффективность которых в научных кругах вызывает сомнения, а использующие их люди чаще всего ассоциируются с шарлатанами. В сети Интернет можно встретить рекламу услуг различных целителей предлагающих снять порчу, коррекцию ауры, избавиться от болезни, привлечь деньги и так далее. Например, в городе Тюмени по информации только с одного сайта (tjumen.vse-gadalki.ru) услуги оказывают более 30 гадалок, экстрасенсов и целителей. Запросы в поисковой системе «Яндекс» с ключевым словом «приворот» составляют 298 961 показов в месяц, с фразой «снять порчу» – 60 918 показов в месяц, а поиск с ключевым словом «гадание» превышает 3 миллиона показов в месяц. Эти цифры могут говорить о значительном интересе к теме со стороны общества. Сравнение двух поисковых запросов в системе Google при помощи Google Trends показало, что люди ненамного чаще ищут помощи психолога в решении своих проблем по сравнению с мистическими инструментами разрешения сложившейся ситуации. Результаты сравнения представлены на рисунке 1.

В методах нетрадиционной медицины можно заметить смесь мистики, плацебо-эффекта, и реальных психотехник. Отделить одно от другого составляет определённую трудность, особенно если это разделение может снизить или свести эффективность метода на нет, поэтому там легко работать в том числе и различным шарлатанам. Однако, использование психологических техник, к которым относится медитация осознанности, позволяет в некоторой степени управлять такого рода терапевтическими эффектами.

Не имея в своём распоряжении специальных техник, психолог-консультант упускает возможность удовлетворить потребность со стороны общества, в свою очередь люди вынуждены удовлетворять её у неквалифицированных специалистов.

Степень разработанности проблемы. Возникновение терапевтических эффектов в результате деятельности народных целителей недостаточно хорошо

изучено в науке, недостаёт методической, доказательной и теоретической базы техник, апеллирующих такого рода терапевтическими эффектами. Этот эффект сложно вычлениить и обосновать, поэтому отношение к нему в научных кругах сформировалось скептическое. Поскольку не всегда понятно, как и почему работает неспецифический психотерапевтический эффект, могут возникнуть сомнения в своей профессиональной идентичности, ведь используются техники без достаточного научного обоснования.

Следовательно, **проблемой** является наличие спроса со стороны общества и неспособность его удовлетворить со стороны психологов-консультантов, поскольку есть риск потери профессиональной идентичности и авторитета в профессиональных кругах, в результате использования слабоизученных психотехник.

Поскольку в методах нетрадиционной медицины в основном используются изменённые состояния сознания, был произведён литературный обзор с целью обнаружения описания процессов, обеспечивающие возникновению психотерапевтических эффектов. С древних времён измененные состояния сознания применялись в целительных целях [Ludwig по Тарту]. В науке плацебо-эффект, участие которого в терапевтическом эффекте сложно исключать, активно стал изучаться после Второй мировой войны Г. Бичером [Beecher].

В попытке отыскать психические процессы, обеспечивающие возникновению психотерапевтических эффектов, мы обратились за ответом к восточным традициям, а именно состоянию осознанности (mindfulness), которое последние десятилетия активно изучалось и в научных кругах. Во многих современных экспериментах была подтверждена способность медитативных техник оказывать значительное влияние на физиологические процессы человеческого организма. В ходе исследования Гарвардских учёных [Mindfulness practice leads to...] было обнаружено, что после прохождения восьминедельного курса медитации у участников эксперимента повышалась плотность серого вещества в области гиппокампа, обеспечивающего мнемические функции и процесс обучения, а также в отделах мозга, отвечающих

за самосознание и самоанализ. В сравнительном исследовании влияния медитации сахаджа-йоги на электроэнцефалограмму было показано увеличение альфа-активности после 2-месячной практики [Comparative effect of sahaj yoga...]. Медитация может оказывать положительное воздействие на функционирование мозга и иммунную функцию. В исследованиях О.В. Капрова и Г.В. Пучковой было подтверждено положительное влияние медитации на состояние и тонус вегетативной нервной системы человека. Было показано положительное влияние медитации (6 часов в день в течение 3 месяцев) на активность теломеразы, увеличение активности теломеразы сказывалось на длине теломер и долговечности иммунных клеток [Intensive meditation training...].

Обобщая анализ приведённых результатов, можно сделать вывод, что медитация осознанности и подобные ей психотехники способны оказывать терапевтическое воздействие на физическое здоровье человека. Но при этом все исследования направлены на фиксацию причинно-следственной связи и её описание. К сожалению, сам механизм возникновения терапевтического эффекта авторами затрагивается крайне редко.

Использование изменённого состояния сознания в психотехнических приёмах оказывает воздействие не только на тело, но и на психологические характеристики личности. J.E. Gebauer с соавторами в своём исследовании показали, что медитация и йога стимулируют человека к самосовершенствованию в большей степени, чем успокаивают его эго [Mind-body practices...]. На то, что медитация способствует психологическому и духовному развитию, указывают в своей работе В.В. Козлов и В.В. Майков. Практика медитации может оказать воздействие на повышение креативности, увеличение чувствительности восприятия, эмпатии, самоактуализации, позитивного чувства самоконтроля, ускорить достижение зрелости [Филатова]. О.Д. Пуговкина и З.Н. Шильникова обобщая результаты исследований пишут, что осознанность как психологический конструкт обладает большим объяснительным потенциалом, а как форма терапевтической интервенции –

значительной эффективностью в отношении разных форм психической патологии. Экспериментально было подтверждено [Psychological effects of meditation...], что медитация снижает депрессивное настроение, гнев, враждебность, усталость и повышает энергию человека. Ещё в одном эксперименте оценивалось влияние медитации и тренировки осознанности на внимание, медитирующие работали значительно лучше по всем показателям оценки внимания [Moore, Malinowski]. И даже кратковременная, 3-минутная медитация усиливает когнитивные функции [Strickland, Selwyn]. Люди практикующие медитацию активно развивают свои способности к быстрой и точной обработке эмоционально насыщенной информации, распознаванию возникающих эмоций, интерпретации и четкому формулированию своих чувств в данный момент, пониманию их возможных последствий для себя и окружающих [Neural correlates of dispositional...]. В исследовании S.G. Hofmann, P. Grossman, D.E. Hinton пришли к выводу, что медитация доброты и медитация сострадания в сочетании другими методами психотерапии эффективны для лечения социальной тревожности, семейных конфликтов, гнева и депрессии. Результаты ещё одного эксперимента [Effect of transcendental meditation...] показали, что после прохождения участниками, учителями школ-интернатов, 4-х месячного курса медитации у них наблюдалось значительное снижение основных показателей по критерию стресса. Д.В. Пестриков, О.И. Юрина, В.Е. Матвеев на сотрудниках уголовно-исполнительной системы показали эффективность медитации в поддержании и повышении уровня нервно-психической устойчивости. Медитативные техники оказывают положительное воздействие на людей, страдающих от трудоголизма [Meditation awareness training...]. Кратковременная и продолжительная медитация положительно влияют на навыки в консультативном процессе, в частности на развитие и изучение отношений [Influence of mindfulness practice...].

Также, как и в экспериментах по оценке воздействия медитации осознанности на физиологические процессы, исследования её влияния на психологические и духовные характеристики человека преимущественно

направлены на выявление и изучение взаимосвязи между медитацией и эффектами от неё. Общий механизм возникновения выявленных терапевтических эффектов рассматривается крайне редко. Однако, на то, что осознание является открытой интегрирующей системой, позволяющей объединять различные области психического в целостные смысловые пространства, в своей работе указывают В.В. Козлов и Ю.А. Бубеев. Также В.Ф. Петренко рассматривал изменённое состояние сознания (в частности созерцание) как декатегоризацию и переход субъект-объектного восприятия реальности к переживанию интегрированности с миром.

Объект исследования – измененные состояния сознания, близкие состоянию осознанности.

Предмет исследования – психические процессы, обеспечивающие возникновению психотерапевтических эффектов.

Цель исследования – изучить вероятный механизм возникновения психотерапевтических эффектов.

Основными задачами исследования являются:

1. Провести обзор литературы на тему психотерапевтического влияния медитации осознанности на физиологические и психологические характеристики человека;

2. Теоретически обосновать предполагаемый механизм возникновения неспецифического психотерапевтического состояния и эффектов от него. Попытаться объяснить некоторые общие механизмы методов нетрадиционной медицины, обеспечивающих терапевтический эффект. Соотнести теоретическое обоснование механизма возникновения неспецифического психотерапевтического состояния и эффектов от него с некоторыми теориями возникновения плацебо-эффекта;

3. Спланировать исследование и обосновать методику, позволяющую провести исследование психотерапевтических возможностей состояния осознанности (mindfulness);

4. Экспериментально проверить теоретически обоснованную гипотезу о схожести неспецифического психотерапевтического состояния с состоянием осознанности (mindfulness) по характеристикам и эффектам от состояний.

5. Сделать выводы о близости неспецифического психотерапевтического состояния к состоянию осознанности (mindfulness), а также о схожести характеристик состояний и эффектов от рассматриваемых состояний, тем самым подкрепив часть теоретических предположений.

Теоретической платформой исследования послужили работы в области психоиммунологии (Е.Л. Доценко, Ю.Г. Суховой, М.В. Богданова, Т.А. Фишер), работы в области изучения стресса (Г. Селье, Р. Лазарус, В.А. Бодров), работы на тему мотивации (Е.П. Ильин), понятие нейтрального состояния (Х.М. Алиев), теория когнитивного диссонанса (Л. Фестингер), психологика (В.М. Аллахвердов), условно-рефлекторная теория (И.П. Павлов), теория оперантного научения (Б.Ф. Скиннер), интегративная психология (В.В. Козлов), а также работы в области изучения медитации осознанности (Дж. Кабат-Зинн).

Гипотезы:

1. Неспецифическое психотерапевтическое состояние близко к состоянию осознанности (mindfulness);

2. Неспецифическое психотерапевтическое состояние имеет характеристики состояния осознанности (mindfulness);

3. Эффекты от неспецифического психотерапевтического состояния имеют сходства с эффектами от состояния осознанности (mindfulness).

Теоретическая новизна. Настоящая работа формулирует новое для науки и практики понятие неспецифического психотерапевтического состояния и изучает механизм возникновения неспецифических психотерапевтических эффектов.

Неспецифическое психотерапевтическое состояние – это ресурсное состояние разной степени представленности в сознании, воспроизводимое как намеренно (например, при помощи медитации осознанности), так и возникающее в качестве неспецифического ответа на стрессор. Состояние

названо неспецифическим, поскольку оно слабо зависит от контекста проблемы, лишь в части интенсивности возникаемой потребности. Психотерапевтическое, так как оно направлено на разрешение конфликта между актуальными возможностями и требованиями к ним со стороны воздействия, результатом разрешения конфликта являются различные эффекты, которые будут зависеть от специфических особенностей стрессора. И к состоянию мы относим его из-за предполагаемой целостности, продолжительности во времени, наличия начала и конца.

Помимо продвижения в понимании механизмов возникновения неспецифических психотерапевтических эффектов, данная работа вносит вклад в понимание механизмов саморегуляции человека в ответ на стрессор.

Фактологическая база. Выборка исследуемых респондентов составила 55 человек в возрасте от 18 до 50 лет, из них 25 мужчин и 30 женщин. Сбор данных был начат в середине октября 2020 года. Респондентам было предложено дистантно заполнить вопросник «Исследование состояний сознания» в формате google-формы.

Практическая значимость. Изучение особенностей возникновения неспецифических психотерапевтических эффектов даёт возможность глубже рассмотреть некоторые аспекты методов нетрадиционной медицины и сделать предположение о принципе их работы. Это позволит приблизиться к осознанному и более эффективному использованию неспецифических психотерапевтических эффектов в консультативной практике без риска потери профессиональной идентичности и авторитета среди клиентов и коллег. Кроме того, понимание механизмов работы обсуждаемых психотехник может повысить их эффективность и снизить потенциальные риски.

Апробация работы – выступление на XV международной конференции «Зимняя школа по психологии состояний» [Доценко, Мачнев].

ГЛАВА 1. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ (MINDFULNESS) КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА

1.1. ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА И МЕДИТАЦИИ ОСОЗНАННОСТИ

1.1.1. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В МЕТОДАХ НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ, РЕЛИГИИ, НАУКЕ

Взаимосвязь феноменов неспецифического психотерапевтического эффекта и трансового состояния в методах нетрадиционной медицины.

Франц-Антон Месмер, автор теории «животного магнетизма», утверждал, что болезнь вызывается неравномерным распределением флюида в организме. Воздействуя на больного и вызывая кризы (сильную аффективную реакцию, конвульсии и т.п.), магнетизер добивается гармоничного перераспределения флюида, что и ведет к излечению [Шерток, Соссюр]. Методы Месмера, несмотря на настороженное отношение к ним со стороны научного мира того времени, набирали всё большую и большую популярность. Пациентов со временем стало слишком много для индивидуального лечения и им были разработаны способы групповой терапии, он «намагничивал» чаны с водой, использовал для лечения магнитные цепи пуская по ним флюид и даже намагничивал деревья. Все эти методы оказывались действенными и вызывали у пациентов приступы кризиса.

Когда споры вокруг Месмера достигли наивысшего накала, Людовик XVI учредил для изучения животного магнетизма две комиссии, составленные из самых видных ученых того времени. В результате экспериментов, проведенных комиссией, было выявлено, что пациенты испытывали нужные ощущения в том случае, если знали, куда направлен флюид. Кризис достигался, если пациенты знали, что с ними работает магнетизёр, если они не знали об этом, никакого эффекта не было. Слепые пациенты достигали кризиса, думая, что магнетизёр находится в одной комнате вместе с ними. Вердикт комиссии: «Воображение вызывает конвульсии и без магнетизма... Магнетизм без воображения ничего не порождает» [L'Rapport по Шерток, Соссюр, с. 45].

Подкрепление воздействия психологическим аффектом, т.н. «кризисом», а также благоприятный общественный ажиотаж вокруг методов Месмера усиливали эффективность лечения. После публикации докладов комиссий в свет вышла книга с показаниями очевидцев лечения, где было перечислено более 100 случаев успешных исцелений его пациентов с положительными отзывами о самом целителе.

В приведённых методах лечения нетрадиционной медицины можно выделить основные составляющие: а) интервенция в человеческое сознание, формирование соответствующих ожиданий; б) подкрепление и усиление благоприятных ожиданий; в) нахождение пациента в изменённом состоянии сознания.

Терапевтический эффект этих методов стимулируется при внешнем воздействии на субъекта. Также можно говорить о важности позитивного, доверительного настроя со стороны клиентов к процедуре, в пользу чего свидетельствует выпущенная позднее книга его бывших пациентов, с положительными отзывами о терапии и о самом Месмере. В книге они описывали как его метод помог им исцелиться.

Схожие составляющие элементы можно наблюдать в методах А.В. Чумака, А.М. Кашпировского.

Медитативные техники. Упоминания о медитации встречаются ещё в Ведах, позднее в даосизме и буддизме. Медитативные техники являются составляющей многих религиозных течений, её научные исследования начались лишь в 1931 году. В настоящее время почти в каждом городе можно найти йога-центр, где проводят занятия по медитации.

Существует очень большое количество различных вариантов техник медитации. В большинстве случаев их объединяет психическая (или физическая) активность, способствующая погружению человека в трансовое состояние и концентрация на каких-либо образах, ощущениях, эмоциях, на пустоте.

В отличие от методов нетрадиционной медицины, где терапевтически эффект достигается за счёт воздействия извне, в медитативных техниках

субъектом воздействия на себя является человек, который ими пользуется. Эффект возникает аутогенно.

Аутогенная тренировка. Данный метод психофизиологической саморегуляции был разработан немецким психотерапевтом И.Г. Шульцем и впервые представлен в книге «Das Autogene Training». Значительное влияние на его работу оказали исследования в области гипнотерапии и психотехники, используемые индийскими йогами. Данный метод применяется в медицине, спортивной и профессионально-прикладной деятельности, может использоваться в повседневной жизни.

В аутогенной тренировке, также как в медитативных техниках, субъектом воздействия может являться как сам человек использующий психотехнику, так и терапевт проводящий сеанс. Основное различие заключается в присутствии формирования ассоциативных связей словесных команд с определённым состоянием или стадией релаксации что в дальнейшем служит более быстрому достижению желаемого состояния.

Неспецифичный терапевтический эффект и психотехники. Неспецифичный терапевтический эффект можно наблюдать как в некоторых методах нетрадиционной медицины, так и в психотехниках, вызывающих изменённое состояние сознания. Значительное отличие при этом заключается в том, что в первом случае субъект воздействия находится вовне, а во втором случае субъектом воздействия является сам практикующий.

В психотехниках, аналогичных аутогенной тренировке и медитативным техникам, преобладающую роль играют концентрация и волевые усилия, что позволяет произвольно использовать терапевтический потенциал феноменов, схожих с медицинским плацебо-эффектом. В некоторых методах нетрадиционной медицины, которые могут использовать различные шарлатаны, подобный эффект вызывается за счёт обмана.

Таким образом, **объектом** нашего исследования являются изменённые состояния сознания, близкие состоянию осознанности.

1.1.2. ПРОБЛЕМА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА И ПОТРЕБНОСТЬ В НЁМ СО СТОРОНЫ ОБЩЕСТВА

Настрой человека по отношению к терапии может повлиять на эффективность процедуры как в положительную, так и в отрицательную сторону. В некоторых случаях научно обоснованную эффективность терапевтического воздействия, при негативной, дискредитирующей установке, пациенты могут обратить себе во вред [Aslakse]. И напротив, в некоторых научно необоснованных методах вдруг возникает терапевтический эффект.

Информация, формирующая установки, повсеместно встречается в повседневной жизни. В средствах массовой информации часто сообщается приукрашенная информация о негативных последствиях употребления тех или иных продуктов питания, о заболеваниях вызываемых экологически неблагоприятным состоянием окружающей среды, всплесках вирусных заболеваний, вреде курения, электромагнитного облучения и так далее. На популярном видеохостинге YouTube можно найти большое количество видео подобного содержания, где представляется научно-необоснованная, преувеличенная, а порой и негативная информация. Например, видео «Вред от сотового телефона», где говорится о возникновении раковых опухолей, мутаций, о повышении температуры мозга на несколько десятков градусов от использования мобильного телефона набрало 291 тысячу просмотров и получило только 410 негативных отзыва. Аналогичный сюжет: «Берегите себя и своих детей! К чему приводит излучение сотовых телефонов.» – 255 тысяч просмотров.

Видео с говорящим о себе названием «WI-FI несёт смерть на 100%. Сотовая связь. СВЧ излучение. Рак Мозга! Как избежать? Знать и делать!» набрало 694 тысячи просмотров, «WI-FI убивает. как нейтрализовать?» - 663 тысячи просмотров, «В Европе запрещают Wi-Fi в школах и детсадах. И на то есть очень тревожная причина» - 390 тысяч просмотров.

В некоторых видеозаписях говорится о вреде распространённых продуктов питания и болезнях, которые они вызывают, «продукты питания, которые

убивают! 1 часть.» - 1 миллион 15 тысяч просмотров, «Самые Вредные Продукты Питания. Вызывает Рак (Нужно Знать!)» - 743 тысячи просмотров.

Информации подобного рода множество. Экспериментально было показано [Witthöft, Rubin], что такая информация даже без присутствия реального вредоносного воздействия может вызывать негативные симптомы. Если у человека формируется устойчивая связка «пользуюсь телефоном – получаю облучение – разрушаются клетки головного мозга» и он вынужден сталкиваться с этим подкреплением ежедневно, то с некоторой вероятностью он действительно будет ощущать негативные симптомы.

Использование психологических техник позволяет в некоторой степени осуществлять психофизиологическую саморегуляцию и самому управлять неспецифичными терапевтическими эффектами. В качестве примера можно привести аутогенную тренировку, медитативные техники, самогипноз, визуализацию, а если рассматривать более точечный характер воздействия с уклоном на физиологические процессы – биологическая обратная связь.

Запросы в поисковой системе «Яндекс» с ключевым словом «медитация» составляют 464 179 показов в месяц, что говорит о значительном интересе к теме.

При помощи медитативных техник открывается возможность аутогенно, без внешних воздействий, влиять на своё физическое и психическое состояние. Например, аутогенная тренировка успешно применяется в медицине, в качестве дополнения к основному лечению, в спорте, в повседневной жизни.

Человек, с одной стороны, в какой-то мере оказывается беззащитен перед информацией, которая может оказать негативное воздействие на его состояние, усиливать и формировать симптомы. С другой стороны, не имея в своём распоряжении специальных техник, он упускает возможность произвольно использовать неспецифичный терапевтический эффект себе во благо. В этом состоит **актуальность**, социальная проблема и значимость работы.

Кроме научно-обоснованных есть также методы, эффективность которых в научных кругах вызывает сомнения, а использующие их люди чаще всего ассоциируются с шарлатанами. В сети Интернет можно встретить рекламу услуг

различных целителей предлагающих снять порчу, коррекцию ауры, избавить от болезни, привлечь деньги и так далее.

Например, в городе Тюмени по информации только с одного сайта (Все-Гадалки.ру) услуги оказывают более 30 гадалок, экстрасенсов и целителей.

Запросы в поисковой системе «Яндекс» (статистика собрана при помощи сервиса «Яндекс Вордстат») с ключевым словом «приворот» составляют 298 961 показов в месяц, с фразой «снять порчу» - 60 918 показов в месяц, а поиск с ключевым словом «гадание» превышает 3 миллиона показов в месяц. Эти цифры могут свидетельствовать о значительном интересе к теме со стороны общества.

Сравнение двух поисковых запросов в системе Google при помощи Google Trends показало, что люди ненамного чаще ищут помощи психолога в решении своих проблем по сравнению с мистическими инструментами разрешения сложившейся ситуации. Поиск в данных формулировках не претендует на иллюстрацию картины в целом.

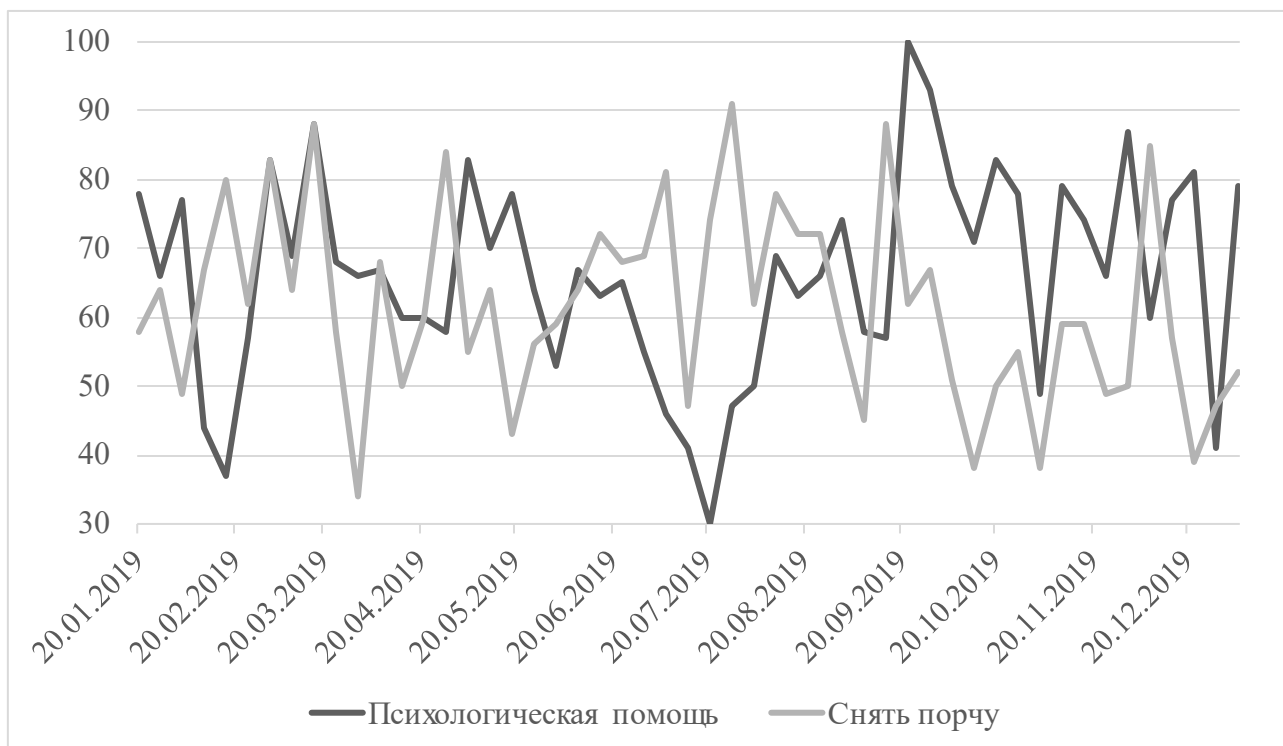


Рис. 1. Сравнение поисковых запросов в системе Google¹

Обыденное сознание, как было показано во многих работах и исследованиях, является иррациональным. Е.В. Улыбина одними из свойств обыденного сознания выделяет его нерациональный характер и игнорирование законов логики. Лауреаты Нобелевской премии Д. Канеман и А. Тверски в своей работе пришли к выводу, что при принятии решений человек бывает склонен действовать не рационально, а иррационально, совершая ошибки, причем ошибки не случайные, а вполне определенные, систематические [Канеман, Тверски].

Люди жаждут чудес, ведь они позволяют минимизировать свои затраты и при этом получить как можно больше. Такая особенность сопровождала человечество на всех этапах развития, ситуация не изменилась и в наши дни, когда доступ к интересующей информации стал значительно проще.

¹ Динамика популярности. Числа обозначают уровень интереса к теме по отношению к наиболее высокому показателю для определенного региона (Россия) и периода времени. 100 баллов означают наивысший уровень популярности запроса, 50 – уровень популярности запроса, вдвое меньший по сравнению с первым случаем. 0 баллов означает местоположение, по которому недостаточно данных о рассматриваемом запросе.

В методах нетрадиционной медицины можно заметить смесь мистики, плацебо-эффекта, и реальных психотехник. Отделить одно от другого составляет определённую трудность, особенно если это разделение может снизить или свести эффективность метода на нет, поэтому там легко работать в том числе и различным шарлатанам.

1.1.3. ТРУДНОСТИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА ПОСРЕДСТВОМ СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ И ТЕХНИК НЕТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

Использование терапевтического эффекта в психологическом консультировании при помощи медитативных техник или техник нетрадиционной медицины связано с рядом трудностей.

Компетентность в используемых психотехниках. Необходимость предопределять возможные последствия применения медитативных техник возникает вследствие того, что изначально они не были инструментом терапии в чистом виде, а лишь впоследствии адаптированы под него за последние 100 лет. Первоначально медитация представляет собой инструмент познания себя, используя его человек может столкнуться с темами, которые не являлись его первоначальным запросом. Можно привести в пример так называемый феномен «Тёмная ночь души», проиллюстрировать который можно цитатой из статьи «Testimonies And Advice For The Dark Night», с буддийского блога The Hamilton Project: «Я испытывал отчаяние, панические атаки, одиночество, паранойю и слуховые галлюцинации. Я не мог нормально общаться с семьей и постоянно прокручивал в голове мысли о смерти» [The Hamilton Project].

Применение психотехник с использованием измененных состояний сознания, активизирующих неспецифический терапевтический эффект в работе с клиентом, требует от психолога-консультанта компетентности в предлагаемых методах. Недостаточное понимание механизмов работы может не только не принести желаемого результата, но и причинить значительный вред клиенту.

Использование особенностей клиента и риск потери профессиональной идентичности. Как было сказано в 1.1.2., установки клиента могут как усилить ожидаемый эффект, так и свести на нет или обратить во вред. Отсюда вытекает необходимость учитывать его убеждения и адаптировать под них психотехники. Работа в рамках картины мира клиента, подстраивание под его взгляды, верования и убеждения техник, апеллирование ожиданиями с целью усиления терапевтического эффекта, использование техник со слабой теоретической базой может привести к потере психологом-консультантом своей профессиональной идентичности. Данная область недостаточно хорошо разработана в науке, недостаёт методической, доказательной и теоретической базы техник, апеллирующих неспецифичным терапевтическим эффектом. Этот эффект сложно вычлениить и обосновать, поэтому отношение в научных кругах сформировалось скептическое. Поскольку не понятно, как и почему это работает, могут возникнуть сомнения в своей профессиональной идентичности.

Психотехники с использованием измененных состояний сознания, активизирующие неспецифический терапевтический эффект, несмотря на свою эффективность, в работе психолога-консультанта иногда остаются в стороне. Стоит отметить, что некоторые методы оформились в научной сфере сравнительно недавно и изначально являлись достояниями нетрадиционной медицины или религии. Например, гипноз, прошедший непростой путь, в настоящее время активно используется в психиатрии и психотерапии. Также последние годы всё большую популярность набирают медитативные техники в том числе и в качестве метода, используемого психологами-консультантами.

Тем не менее потребность в психотехниках, способствующих возникновению неспецифического психотерапевтического эффекта в обществе есть, о чём свидетельствует статистика, приведённая в 1.1.2., только данная потребность зачастую реализуется у других специалистов, корректность и экологичность работы которых порой может вызывать сомнения.

В результате работы мы намерены изучить вероятный механизм возникновения психотерапевтических эффектов.

1.2. ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ В ПСИХОТЕХНИКАХ, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ИЗМЕНЁННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

1.2.1. ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОТЕХНИК, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ИЗМЕНЁННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

С древних времён измененные состояния сознания (ИСС) применялись в целительных целях. «Во время лечения или целительной церемонии шаман, хунган, медик, священник, проповедник может считать продуцирование пациентом ИСС необходимым условием исцеления. Неисчислимы случаи практики исцеления строятся на преимуществах внушаемости, повышенной значимости, склонности к эмоциональному катарсису и чувстве возрождения, связанных с ИСС. Практики «инкубации» в храмах сна у древних египтян и греков, излечение верой в местах поклонения, исцеление через молитву и медитацию, выздоровление от «божественного прикосновения», наложения рук, при посещении мощей, спиритическое исцеление, излечение одержимостью духами, экзорцизм, гипнотическое и магнетическое лечение и современная гипнотерапия - все это очевидные случаи роли ИСС в лечении» [Ludwig по Тарту, с. 13].

В научной среде механизмы, лежащие в основе неспецифического терапевтического эффекта, активно стали изучаться после Второй мировой войны. Г. Бичер, работая анестезиологом в военном госпитале, был вынужден вводить больным физиологический раствор, поскольку запасы обезболивающих препаратов были истощены. Эффективность плацебо-анальгезии заставила обратить на себя внимание и в 1955 году им была опубликована статья под названием «The powerful placebo» где, проанализировав 15 плацебо-контролируемых исследований был сделан вывод что эффективность плацебо составляет $35.2 \pm 2.2\%$ [Beecher]. Хотя после и было отмечено влияние множества других причин, ответственных за изменения в плацебо-группах исследований, включенных в обзор Г. Бичера [Хайлов].

Во многих современных экспериментах была доказана способность медитативных техник оказывать значительное влияние на физиологические процессы человеческого организма.

В ходе исследования Гарвардских учёных [Mindfulness practice leads to...] было обнаружено, что после прохождения восьминедельного курса медитации у участников эксперимента повышалась плотность серого вещества в области гиппокампа, обеспечивающего мнемические функции и процесс обучения, а также в отделах мозга, отвечающих за самосознание и самоанализ.

В сравнительном исследовании влияния медитации сахаджа-йоги на электроэнцефалограмму у пациентов с большой депрессией и у здоровых людей показало увеличение альфа-активности в обеих группах после 2-месячной практики [Comparative effect of sahaj yoga...].

Медитация может оказывать воздействие на функционирование мозга и иммунную функцию. По результатам эксперимента R.J. Davidson у группы, практикующей медитацию в сравнении с контрольной, наблюдалось повышение антител в ответ на вакцину гриппа, существенные изменения наблюдались в префронтальной коре головного мозга.

В эксперименте Ц. Тянь было показано, что использование дыхательных и медитативных упражнений позволяет успешно воздействовать на работу психофункциональных систем организма, улучшает адаптационные процессы и здоровье студентов. В частности, у участников измерялись показатели жизненной емкости легких, артериальное давление, бралась ортостатическая проба.

В исследованиях О.В. Капрора и Г.В. Пучковой было доказано положительное влияние медитации на работу на состояние и тонус вегетативной нервной системы (В.Н.С.) человека. Для оценки степени психофизиологического влияния медитации на В.Н.С. организма был применен расчетный вегетативный индекс Кердо, степень изменения показателя до и после медитации в среднем составила – 4,289.

С.П. Шумилов изучал влияние самогипноза на вегетативную регуляцию. Результат эксперимента показал, что у всех исследуемых установилось равновесие между интенсивностью функционирования симпатической и парасимпатической нервных систем.

Было показано положительное влияние медитации на активность теломеразы, участники ретрита медитировали около 6 часов ежедневно в течение 3 месяцев. Анализ медиации показал, что эффект опосредовался повышением воспринимаемого контроля и снижением невротизма. В свою очередь, изменения в воспринимаемом контроле и невротизме были частично опосредованы повышением осознанности и цели в жизни, увеличение «цели в жизни» непосредственно опосредовало разницу в группе теломеразы, в то время как увеличение осознанности – нет. Увеличение активности теломеразы сказывалось на длине теломер и долговечности иммунных клеток [Intensive meditation training...].

Обобщая анализ приведённых результатов, можно сделать вывод, что медитация осознанности и подобные психотехники способны оказывать терапевтическое воздействие на физическое здоровье человека. Но при этом все исследования направлены на фиксацию причинно-следственной связи и описание причин. К сожалению, сам механизм возникновения терапевтического эффекта авторами не затрагивается.

1.2.2. ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ ПСИХОТЕХНИК, ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ИЗМЕНЁННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Использование изменённого состояния сознания в психотехнических приёмах оказывает воздействие не только на тело, но и на психологические характеристики личности. Медитация в религиозной традиции не одну тысячу лет служит одним из основных инструментов саморазвития совершенствуя духовные качества практикующего. J.E. Gebauer с соавторами в своём исследовании показали, что медитация и йога стимулируют человека к

самосовершенствованию в большей степени, чем успокаивают его это [Mind-body practices...].

На то, что медитация способствует психологическому и духовному развитию, указывают В.В. Козлов и В.В. Майков. Практика медитации может оказать воздействие на повышение креативности, увеличение чувствительности восприятия, эмпатии, самоактуализации, позитивного чувства самоконтроля, ускорить достижение зрелости. Расширение границ идентичности в медитативных техниках расширяет контекст существования и наполняет смыслом и личностным развитием бытие человека [Филатова].

О.Д. Пуговкина и З.Н. Шильникова пишут, что в теоретической модели и многочисленных эмпирических исследованиях показано: способность человека сосредотачиваться, осознавать текущий внутренний и внешний опыт, управлять процессом осознания – является важным фактором стрессоустойчивости и психологического благополучия. Осознанность как психологический конструкт обладает большим объяснительным потенциалом, а как форма терапевтической интервенции – значительной эффективностью в отношении разных форм психической патологии.

Экспериментально было доказано [Psychological effects of meditation...], что медитация снижает депрессивное настроение, гнев, враждебность и усталость и повышает энергию. Также было показано, что усиление психологической гибкости происходило только после практики медитации более года. Результаты по шкалам (POMS-SF) депрессии, подавленности, гнева, враждебности и усталости были значительно ниже в группе, практикующей медитацию по сравнению с контрольной группой.

Ещё в одном эксперименте оценивалось влияние медитации и тренировки осознанности на внимание, в частности, в отношении скорости обработки информации, восприимчивости к ошибкам и когнитивной гибкости мышления. Медитирующие работали значительно лучше по всем показателям оценки внимания [Moore, Malinowski]. И даже кратковременная, 3-минутная медитация усиливает когнитивные функции [Strickland, Selwyn].

Люди практикующие медитацию активно развивают свои способности к быстрой и точной обработке эмоционально насыщенной информации, распознаванию возникающих эмоций, интерпретации и четкому формулированию своих чувств в данный момент, пониманию их возможных последствий для себя и окружающих [Neural correlates of dispositional...].

В исследовании S.G. Hofmann, P. Grossman, D.E. Hinton пришли к выводу, что медитация доброты и медитация сострадания в сочетании другими методами (например, КПТ) эффективны для лечения социальной тревожности, семейных конфликтов, гнева и депрессии.

В эксперименте [Effect of transcendental meditation...] было оценено влияние трансцендентальной медитации на стресс и выгорание, связанное с трудовой деятельностью на примере учителей школ-интернатов. Результаты показали, что после прохождения участниками 4-х месячного курса медитации наблюдалось значительное снижение основных показателей по критерию стресса. Д.В. Пестриков, О.И. Юрина, В.Е. Матвеев на сотрудниках уголовно-исполнительной системы показали эффективность медитации в поддержании и повышении уровня нервно-психической устойчивости. Медитативные техники оказывают положительное воздействие на людей, страдающих от трудоголизма, участники 8-ми недельной программы медитации показали значительные и устойчивые улучшения по сравнению с участниками контрольной группы по симптоматике трудоголизма и психологическому стрессу [Meditation awareness training...].

Методика аутогенной тренировки состоит из ряда упражнений, направленных на релаксацию и углубление в трансное состояние, находясь при этом в сознании. Выполняемые действия сопровождаются словесными командами, которые упрощаются по мере усвоения и проработки упражнения. Практика аутогенной тренировки может привести к укреплению здоровья и устранить недомогания. Также они позволяют развить в себе умение полноценно отдыхать за короткое время, повышают способность к самообладанию. Человек может обучиться производить саморегуляцию произвольных функций тела,

повысить свою трудоспособность, уменьшать интенсивность болевых ощущений, производить самонастройку путём самовнушения, а также использовать самокритику и самоконтроль через самоанализ в состоянии углубления. «Аутогенная тренировка требует внутренней собранности (сосредоточенности). Но при этом необходимо не только сознательное, активное напряжение воли, но и внутренняя сосредоточенность на определенных представлениях во время выполнения упражнений» [Шульц, с. 12]. Аутогенная тренировка может положительно влиять на способность концентрировать внимание [Singh, Singh, Singh], а также эффективна для регуляции и управления стрессовыми реакциями [Seo, Kim].

Кратковременная и продолжительная медитация положительно влияют на навыки в консультативном процессе, в частности на развитие и изучение отношений [Influence of mindfulness practice...].

Также, как и в 1.2.1. исследования преимущественно направлены на выявление взаимосвязи между эффектами и медитацией и другими методами саморегуляции. Общий механизм возникновения терапевтических эффектов рассматривается крайне редко.

1.2.3. ВЛИЯНИЕ ПСИХОТЕХНИК БЕЗ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ЦЕЛИ

Помимо развития духовных качеств и оказания воздействия на физиологические параметры, целью применения психологических в момент их использования могут быть и сами психотехники.

Автор концепции психонетики О.Г. Бахтияров ставит целью психотехнических тренировок максимальное развитие и усиление высших психических функций человека: внимания, восприятия, воли, намерения и осознания. Используется данный метод как для специальных профессиональных групп, так и для всех желающих овладеть ими. «Технологические принципы психонетики: процедура волевой развертки амодальных смыслов в любых психических модальных и знаковых средах; формирование языков, адекватных поставленной задаче; выявление организованностей сознания, соответствующих

разрабатываемым технологическим процедурам» [Бахтияров, 2005]. Особенностью подхода является расслоение сознания и работа со слоями разного уровня. Одной из её составляющих является техника деконцентрации внимания, представляющая собой однородное распределение всего поля внимания, отказ от выделения фигуры и фона. Техника сворачивание чувственных форм до переживания чистых амодальных смыслов и развертка смыслов в различных модальных средах [Бахтияров, 1997].

Исследователи терапевтического альянса Дж. Шафран и Дж. Муран отводят отношениям пациент – терапевт роль одного из основных механизмов улучшения состояния [Safran, Muran]. В исследовании О.Д. Пуговкиной и А.Б. Холмогоровой было продемонстрировано, что терапевтический альянс в большей степени определяет длительность необходимого лечения (психотерапии), чем её эффективность. Влияние медитации на присутствие (presence). Врачи считали себя более присутствующими в сессиях, когда они применяли упражнения на осознанность, в то время как клиенты воспринимают их терапию более «присутствующей» независимо от того, завершил ли их терапевт упражнения на осознанность или нет. Клиенты воспринимают занятия более эффективно, когда их терапевты практикуют упражнения на осознанность до начала сессии [Dunn et al].

В.М. Фершт пишет, что человек может стимулировать любые свои чувства путём визуализации, воображения. За счёт проработки определённых сюжетов в воображении человек становится более устойчив к ним в реальной жизни. И в своей статье приводится большое количество различных мысленных экспериментов.

Метод активного воображения был описан К.Г. Юнгом. Его суть заключается в сосредоточении на воображаемой картине, со временем начинают появляться образы, связываемые в сюжет. «В случае их объективации (архетипичных образов) мы тем самым предотвращаем угрозу того, что они могут затопить наше сознание, и делаем возможным их позитивное действие» [Юнг, с. 114-120].

Когда люди наглядно представляют события, произошедшие в их детстве, они становятся все более уверенными в том, что эти инциденты действительно происходили с ними. Это явление называется воображением инфляции. В исследовании 94 студентов-инженеров были найдены убедительные доказательства этого эффекта [Imagination inflation and...].

Утилизационная теория гипноза М. Эриксона: «Транс – это особое состояние, которое интенсифицирует терапевтические взаимоотношения и сосредоточивает внимание пациента на нескольких аспектах внутренней реальности; транс не обеспечивает принятие внушений. <...> Он (М. Эриксон) полагает, что гипнотическое внушение — это и есть процесс вызывания и утилизации собственных психических процессов пациента такими способами, которые лежат за пределами досягаемости его собственного, обычного, произвольного и волевого контроля» [Эриксон, Росси, Росси, с. 36].

«Медитация на время снимает все возможные формы категоризации, в том числе и категоризацию собственного «я». <...> Процесс декатегоризации «я», как шелуху снимает стереотипы привычных форм осознания собственной персоны, значимости «я» [Петренко, Кучеренко, с. 93].

«С позиции современной психологической науки созерцание можно рассматривать как декатегоризацию и переход от субъект-объектного восприятия реальности к переживанию интегрированности с миром и тому состоянию «недвойственности», которое достаточно полно описано в буддизме» [Петренко, с. 119].

При использовании и изучении влияния (преимущественно касается авторских техник) механизмы рассматриваются более детально, чем в экспериментах представленных в 1.2.1. и 1.2.3. Но касаются они преимущественно конкретной техники, описание общего механизма по-прежнему не найдено.

Поскольку искомое состояние слабо зависит от внешних особенностей, это позволяет нам сделать предположение о его неспецифической природе. Все воздействующие на человека агенты (стрессоры), помимо многообразия специфических ответов, несут в себе неспецифическую потребность приспособиться к ним. Таким образом человек восстанавливает своё нормальное состояние. Неспецифическим ответом организма на предъявленное ему требование является стресс, в свою очередь неспецифическая сущность требования заключается в адаптации к стрессору [Селье].

Предпримем попытку найти аналог неспецифических стрессовых реакций (аналог адаптационного синдрома) на психическом уровне.

В ряде исследований [Суховей, Доценко; Доценко, Суховей; Богданова, Доценко; Вероятные механизмы психоиммунной связи] было показано, что психика и иммунная система выполняют схожие функции. Основываясь на этом, наши дальнейшие рассуждений применительно к психической сфере могут быть построены по аналогии с процессами на физиологическом уровне.

Общие задачи и функции. Психика и иммунная система решают схожие задачи: прогнозирование событий, распознавание угроз, снятие или ослабление идентифицированной угрозы [Вероятные механизмы психоиммунной связи]. При реакции на угрозу в функционировании иммунной и психологической системы наблюдаются схожие генерализованные механизмы защиты, над которыми надстраиваются специфические, дифференцированные средства защиты [Суховей, Доценко].

Тревога. На уровне иммунной системы за распознавание опасности отвечает идентифицирующий антиген. «На начальном этапе идентификации антигена срабатывает схожий с уподоблением процесс: множество рецепторов ... «обследуют» еще не распознанный антиген. Для этого они своей молекулярной структурой ... проверяют возможность совпадения (как ключ к замку)» [Вероятные механизмы психоиммунной связи, с. 21].

Такая же функция выполняется и на психическом уровне. В когнитивной теории психологического стресса Р. Лазаруса между стимулом и реакцией на

него рассматривается ещё одна составляющая в виде оценки угрозы, предвосхищении потенциальных негативных последствий [Бодров].

Если стимул оценивается как потенциально опасный, но при этом не может быть опредмечен в сознании, то возникает тревога.

Напряжение. Проявлением стресс-реакции является адаптационный синдром, первой стадией которого является «реакция тревоги» (или фаза мобилизации). На данной стадии, когда создаётся угроза нарушения гомеостаза, происходит мобилизация сил организма [Селье; Горизонтов].

Источником напряжения всегда является нарушенный гомеостаз (целостность). Например, в эксперименте [Доценко, Фишер] введённый мышам раствор реликтовых микроорганизмов служил источником напряжения.

Возбуждение. При реакции на стрессор стереотипный набор одновременных изменений в организме включает в себя: «увеличение и повышенную активность коры надпочечников, сморщивание (или атрофию) вилочковой железы и лимфатических узлов, появление язвочек желудочно-кишечного тракта. ... Кора выделяет гормоны, именуемые кортикоидами (например, кортизон); мозговое вещество продуцирует адреналин и родственные ему гормоны, играющие важную роль в реакции на стресс» [Селье, с. 15].

В эксперименте [Доценко, Фишер] при введении мышам реликтовых микроорганизмов наблюдалось проявление общей ненаправленной активности – поиск предмета потребности, который был бы способен снять возникшее напряжение. Но поскольку стрессор, источник напряжения, находился за пределами досягаемости психики, запускались доступные данному животному схемы совладания. Данные схемы оказывались не эффективны и со временем начинали угасать. Поведение мышей соответствовало типичной картине стресса. Аналогом этой реакции в психике может служить возбуждение, возникновение общей ненаправленной активности.

С.Г. Юнусова, А.Н. Розенталь и Т.В. Балтина определяют психологический стресс как особое состояние, которое характеризуется неспецифическими системными изменениями активности человеческой психики, выражающими её

организацию и мобилизацию обусловленными повышенными требованиями ситуации.

Таким образом, неспецифический стрессовый ответ (психический аналог адаптационного синдрома) является субъективной реакцией на стрессор, отражающей внутреннее психическое состояние **напряжения, возбуждения** [Бодров] **и тревоги**. Феноменологически он проявляется как потребностное состояние [Ильин] запускающее общую ненаправленную активность.

Приложение активности. В случае, если потребностное состояние находит предмет приложения активности, и она становится направленной, то подключаются специфические способы совладания с угрозой, такие как копинг-стратегии (преимущественно осознаваемые) и психологические защиты (преимущественно неосознаваемые). Это может быть похоже на то, что первоначальная неспецифическая реакция на стрессор (первая линия защиты) сменяется более специфической и сложной (вторая линия защиты) [Доценко, Суховей].

Если же потребностное состояние не опредметилось, то активность перенаправляется на поиск внутренних ресурсов. Этот поиск поддерживается неспецифическим стрессовым (потребностным) состоянием. Тревога, напряжение и возбуждение переходят в уверенность, расслабленность и покой. Вероятно, это и может быть неспецифическим психотерапевтическим состоянием.

Неспецифическое психотерапевтическое состояние и состояние осознанности. В попытке обозначить неспецифическое психотерапевтическое состояние мы можем обратиться за ответом к восточным традициям, где искомое состояние уже имеет солидную историю своего исследования под названием осознанность (mindfulness, памятьливость, присутствие) и может вызываться произвольно.

Дж. Кабат-Зинн определяет медитацию как остановку и присутствие. В процессе медитации человек останавливает подконтрольную деятельность сознания, созерцает настоящий момент и себя в нём. Медитативному состоянию

также характерно снижение возбуждения, напряжения и тревоги. Вероятно, состояние осознанности (mindfulness) и может быть понято как презентация в сознании неспецифического психотерапевтического состояния (глубинного по своей природе).

1.3.2. ВОЗНИКНОВЕНИЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Дальнейшие наши **задачи** можно конкретизировать следующим образом:

- а) выяснить условия, при которых возникает неспецифическое психотерапевтическое состояние;
- б) объяснить, каким образом неспецифическое психотерапевтическое состояние работает.

Выше мы показали, что неспецифическое психотерапевтическое состояние может возникать в результате неспецифического (психологического) ответа на потенциально стрессогенную ситуацию. Рассмотрим более подробно **условия** возникновения неспецифического психотерапевтического состояния.

В соответствии с теорией Г. Селье, стресс возникает как ответ на неспецифическое требование всех стрессоров – адаптироваться, сохранить или восстановить нарушенный гомеостаз организма, но при этом интенсивность потребности в перестройке или адаптации будет различаться [Селье]. Поскольку стресс является неспецифическим ответом организма на любое предъявленное требование [Селье], наличие этого требования (стрессора) будет являться одним из **необходимых условий** возникновения неспецифического психотерапевтического состояния.

Следующим необходимым условием будет являться оценка воздействия в качестве стрессора. В когнитивной теории психологического стресса Р. Лазаруса между стимулом и реакцией на него рассматривается ещё одна составляющая в виде оценки угрозы, предвосхищении потенциальных негативных последствий [Лазарус по Бодову]. Когда стимул оценивается как потенциальный источник опасности возникает стрессовая реакция.

Таким образом, мы подчеркиваем разницу между наличием воздействия и его субъективной оценкой в качестве угрозы, это различие особенно важно отметить при рассмотрении стресса на психологическом уровне. О наличии стресса на уровне психики можно судить по реакции, направленной на совладание с ним. Также стресс можно проинтерпретировать как наличие конфликта между настоящими особенностями человека и предъявляемыми к нему требованиями со стороны воздействия. Исходя из этого, мы можем говорить о наличии стресса в ситуациях выбора (поскольку выбор осуществляется между альтернативными, конфликтующими между собой вариантами), в конфликтах с окружением, в кризисных состояниях и т.д.

Далее рассмотрим, какие процессы может включать в себя неспецифическое психотерапевтическое состояние. Составляющей стрессовой реакции является наличие потребности в адаптации [Селье]. В свою очередь потребность может рассматриваться как состояние напряжения заставляющее искать (состояние возбуждения) причину «страдания» [Ильин]. Потребности проходят определённый путь до момента своего удовлетворения. Е.П. Ильин, рассматривая стадии формирования мотива, отмечает важность осознания нужды (в нашем случае это можно рассмотреть, как нужду в адаптации) и преодоление порога интенсивности переживания, после которого у человека возникает неприятное ощущение дискомфорта [Ильин]. Это наиболее полно раскрывает и хорошо соотносится с рассмотренным выше условием возникновения неспецифического психотерапевтического состояния, когда для возникновения стрессовой реакции первоначально необходима оценка стимула в качестве источника угрозы. Вероятно, в этом случае стимул также должен преодолеть нижний порог восприятия и быть осознанным или учтённым психикой.

Далее, возникшее в результате переживания порождает «... **состояние напряжение и аффективное стремление избавиться от него...**» [Ильин, с. 75]. В итоге на первом этапе формирования мотива предмет удовлетворения потребности представляет из себя абстрактную цель без продумывания путей её

нахождения. «Появление абстрактной цели ведет к формированию побуждения, к поиску конкретного предмета удовлетворения потребности» [Ильин, с. 77]. В случае совладания со стрессовой нагрузкой абстрактная цель может звучать как «я хочу, чтобы моя проблема разрешилась», таким образом отражая лишь общее представление желаемого результата.

Рассмотрим, какими могут быть дальнейшие варианты *направленности* возникшей поисковой активности, исходящей из требования на адаптацию.

Вариант 1. Поисковая активность нашла предмет приложения и в значительной степени осозналась человеком. Вероятно, в этом случае для совладания со стрессором используются *копинг-стратегии*. Под копинг-стратегиями понимаются сознательные и произвольные «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [Рассказова, Гордеева, с. 4].

Вариант 2. Поисковая активность нашла предмет приложения, но в значительной степени не осозналась человеком. Поскольку процесс совладания со стрессором очень слабо рефлексруется, то на него становится значительно сложнее оказывать воздействие. Мы предполагаем, что в этом случае совладание со стрессором осуществляется при помощи *психологических защит*. «... В том случае, если копинги определяются как произвольные и сознательные действия, критерием их отличия от защитных механизмов является осознанность» [Рассказова, Гордеева, с. 4]. В отличие от копинг-стратегий психологические защиты имеют непроизвольный характер реагирования, не осознаются сами защитные механизмы и изменения, вызванные их действием.

Вариант 3. Поисковая активность не осозналась в значительной степени, не нашла предмет приложения или же выбранные ранее предметы приложения активности (способы совладания) не удовлетворил потребность и не привели к адаптации. Данный вариант совладания со стрессором практически не рассматривается в научной литературе, поскольку с трудом поддается фиксации

и распознаванию; но мы сделаем свои модельные предположения о том, что в таком случае может происходить. Поскольку необходимость адаптироваться к стрессору не потеряла своей актуальности, а выбранные ранее способы совладания оказались не эффективным, поиск будет продолжаться в подпороговом (фоновом) режиме и этому продолжающемуся процессу нужно дать название. Мы назвали его *неспецифическим психотерапевтическим состоянием*. Неспецифическим, поскольку оно слабо зависит от контекста проблемы, лишь в части интенсивности возникаемой потребности. Психотерапевтическое, так как оно направлено на разрешение конфликта между актуальными возможностями и требованиями к ним со стороны воздействия, результатом разрешения конфликта являются различные эффекты, которые будут зависеть от специфических особенностей стрессора. И к состоянию мы относим его из-за предполагаемой целостности, продолжительности во времени, наличия начала и конца.

1.3.3. СООТНОШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ (MINDFULNESS), НЕЙТРАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

В данном разделе мы попытаемся рассмотреть соотношение между состоянием осознанности (mindfulness) и неспецифическим психотерапевтическим состоянием.

Поскольку на данном этапе выделение признаков неспецифического психотерапевтического состояния вызывает значительные трудности, мы попытаемся воспользоваться понятием нейтрального состояния, описанным Х.М. Алиевым. Мы выбрали именно это состояние поскольку оно может являться ещё одним условием совладания со стрессором.

Нейтральное состояние возникает как состояние ресурсное и обеспечивает возможность переключаться на поиск других ресурсов, восстанавливает истощенные или нарушенные нервно-психические или физиологические

функции [Алиев]. Таким образом, оно выполняет функцию неспецифического средства решения проблемы – подключение новых ресурсов.

В методе саморегуляции Х.М. Алиева нейтральное состояние вызывается намеренно (и осознанно), «подбором ключа». На психическом уровне (за пределами осознания) поиск «ключа» может производиться спонтанно, и когда он находится – нейтральное состояние возникает непроизвольно. Непреднамеренное возникновение состояния не противоречит и позиции автора метода [Алиев]. Иначе, следуя логике автора, человек был бы неспособен выходить из стрессового состояния без намеренного использования специальных методов саморегуляции.

Раскрывая понятие нейтрального состояния Х.М. Алиев пишет, что все внутри словно освобождается. «Голова в этом состоянии как бы «пустая», в ней бездна, ничем не заполненная; нет мыслей, ни на что не хочется направлять внимание. Всё тело отдыхает, накапливаются силы» [Алиев, с. 11]. «...человек испытывает приятную внутреннюю пустоту, отрешенность от мира и себя, душевное и физическое равновесие. <...> И в то же время организм в этом состоянии повышено готов к выполнению любого желания, обостренно чувствителен к каждому волевому усилию» [Алиев, с. 15].

Но какое отношение нейтральное состояние имеет к неспецифическому психотерапевтическому и состоянию осознанности? Сравним эти состояния по нескольким критериям:

1. *Ответ на стресс.* Нейтральное состояние считается необходимым для выхода из стрессового состояния, следовательно, используется как способ совладания с ним. Неспецифическое психотерапевтическое состояние возникает в результате ответа на стресс и также оказывает помощь в преодолении стресса. Состояние осознанности успешно используется в работе со стрессом [Стёпина, Покровская].

Поскольку при наличии стрессора психическая реакция состоит в нарушении целостности (динамическое постоянство внутренней среды) и сопровождается тревогой, напряжением и возбуждением, то ощущению

целостности могут быть характерны противоположные состояния: ощущение безопасности, расслабленность и покой.

2. *Феноменологические признаки состояний.* Дж. Кабат-Зинн описывает медитацию осознанности следующим образом: «Полнота осознания представляет собой особый вид преднамеренного сосредоточения внимания на настоящем моменте без попытки как-то оценить его» [Кабат-Зинн, с. 9]. В состоянии осознанности тело человека расслаблено, «мысли воспринимаются как переходные, несущественные ментальные события» [Пуговкина, Шильникова], возникает ощущение подконтрольности и управляемости вниманием [Пуговкина, Шильникова].

Х.М. Алиев описывает и отмечает ощущение «приятной внутренней пустоты, отрешенность от мира и себя, душевное и физическое равновесие» [Алиев, с. 15], отмечает «обостренную чувствительность к каждому волевому усилию» [Алиев, с. 15], «всё тело отдыхает, накапливаются силы» [Алиев, с. 11], «нет мыслей, ни на что не хочется обращать внимание» [Алиев, с. 11].

Нейтральное состояние и состояние осознанности схожи между собой, одинаково характеризуются низкой активностью мыслительных процессов и дистанцированием от них, высокой степенью произвольности, ощущением покоя и релаксацией. Возможно, неспецифическое психотерапевтическое состояние в меньшей степени представлено в сознании.

Как было показано ранее, неспецифическому психотерапевтическому состоянию характерно снижение возбуждения, напряжения и тревоги, возникающих при неспецифическом стрессовом ответе. Это же свойственно нейтральному состоянию и состоянию осознанности. *Во всех трёх состояниях тревога редуцируется, возникает расслабленность и покой.* Но ключевое отличие заключается в том, что нейтральное состояние и состояние осознанности вызываються намерено, в то время как неспецифическое психотерапевтическое состояние может возникать произвольно.

На основе проведённого сравнения можно предположить, что состояние осознанности и нейтральное состояние являются презентацией неспецифического психотерапевтического состояния в сознании.

Таким образом, мы выводим следующие гипотезы с целью последующей экспериментальной проверки:

1. Неспецифическое психотерапевтическое состояние близко к состоянию осознанности (mindfulness);
2. Неспецифическое психотерапевтическое состояние имеет характеристики состояния осознанности (mindfulness).

1.3.4. МЕХАНИЗМЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ЭФФЕКТА

1.3.4.1. ДИНАМИКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ РЕШЕНИЕ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ ЗАДАЧ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАТРУДНЕНИЙ

В разделах 1.3.1. и 1.3.2. мы уже обсуждали, что неспецифическое психотерапевтическое состояние возникает в результате неопредмеченной или слабоэффективной поисковой активности, исходящей из необходимости адаптироваться к стрессору.

Стадии формирования мотива предложенные Е.И. Ильиным открывают более полный взгляд на движение поисковой активности. В представлениях автора сначала у субъекта возникает обобщённый образ предмета удовлетворения возникшей потребности (в нашем случае клиент может говорить о том, что хотел бы не чувствовать негативные переживания или же чтобы его проблема была решена, при этом клиент на данном этапе как правило не может точно обозначить конкретный предмет). Далее ведётся поиск способа удовлетворения потребности во внешнем или внутреннем плане деятельности. Внутренняя поисковая активность представляет процесс когнитивной обработки потребности с учётом факторов внешней среды и индивидуальных особенностей самого субъекта, влияющих на возможность её удовлетворения. На данном этапе

происходит формирование мотива в качестве осознанного побудителя к действию. Результатом поисковой активности является выбор конкретной цели и формирования намерений по её достижению. Если предпринятые действия не приводят к удовлетворению потребности, то субъект снова возвращается на стадию поисковой активности [Ильин].

Мы предполагаем, что в случае с неспецифическим психотерапевтическим состоянием речь идёт о той же схеме удовлетворения возникшей потребности с единственной разницей в том, что предмет её ищется преимущественно во внутреннем мире человека применительно к актуальным задачам. Сделать такое предположение позволяет то, что в неспецифическом психотерапевтическом состоянии внимание расфокусировано, а интенсивность мыслительной активности значительно снижена, о чём мы писали в 1.3.3. Более подробно роль внимания в неспецифическом психотерапевтическом состоянии будет рассмотрена в следующем разделе.

1.3.4.2. РОЛЬ ВНИМАНИЯ В УПРАВЛЕНИИ ВНУТРИЛИЧНОСТНОЙ ДИНАМИКОЙ

Внимание можно рассмотреть в качестве рычагов, с помощью которых происходит управление векторами поисковой активности.

С.Л. Рубинштейн писал: «Внимание своего особого содержания не имеет; оно проявляется внутри восприятия, мышления. Оно – сторона всех познавательных процессов сознания, и притом та их сторона, в которой они выступают как деятельность, направленная на объект. ... Внимание – это избирательная направленность на тот или иной объект и сосредоточенность на нем, углубленность в направленную на объект познавательную деятельность. ... За вниманием всегда стоят интересы и потребности, установки и направленность личности. Они вызывают изменение отношения к объекту. А изменение отношения к объекту выражается во внимании – в изменении образа этого объекта, в его данности сознанию: он становится более ясным и отчетливым, как бы более выпуклым» [Рубинштейн, с. 453].

Следовательно, внимание обеспечивает направленность поисковой активности и отвечает за то, какие будут представлены варианты её приложения (предметы удовлетворения потребности), в нашем случае имеются в виду доступные варианты совладания со стрессором.

В свою очередь внимание подразделяют по степени произвольности. «Непроизвольное внимание связано с рефлекторными установками. Оно устанавливается и поддерживается независимо от сознательного намерения человека. ... Так называемое «произвольное внимание» — это сознательно направляемое и регулируемое внимание, в котором субъект сознательно избирает объект, на который оно направляется» [Рубинштейн, с. 459]. Развивая мысль о способах совладания со стрессором из раздела 1.3.2., в случае преобладания непроизвольного внимания и как следствие непроизвольного выбора способа совладания со стрессором можно предположить, что будут задействованы психологические защиты, поскольку они в большей степени срабатывают автоматически. В случае, когда преобладает произвольное внимание мы можем говорить о копинг-стратегиях, так как они являются более сознательными и произвольными.

Далее рассмотрим, что происходит с поисковой активностью и вниманием в медитации осознанности. В.Ф. Петренко рассматривал изменённое состояние сознания (на примере созерцания) как декатегоризацию и переход субъект-объектного восприятия реальности к переживанию интегрированности с миром [Петренко]. Поскольку человек перестает мыслить привычными категориями, то и свойственные (шаблонные) ему направления поисковой активности перестают быть приоритетными. У человека появляется возможность с большей лёгкостью найти и выбрать новое направление, более подходящее по отношению к актуальной ситуации (поскольку в большей степени используются не заготовленные заранее, а подбираются новые способы совладания). Отражение этой идеи можно найти и в нейтральном состоянии (нейтральное, по аналогии с коробкой передач) Х.М. Алиева, поскольку оно обеспечивает возможность переключаться на поиск других ресурсов [Алиев]. В таком случае состояние

является нейтральным по отношению к какому-либо предмету приложения активности, у человека возникает большая свобода выбора этого предмета.

Таким образом, нейтральное (декатегоризированное, распредмеченное) состояние открывает возможность для смены соотношения фигура-фон. Вероятность встать на место фигуры получают те структуры, которые отображают истинные личностные интересы, смыслы, ценности человека. Нахождение в состоянии осознанности (mindfulness) (в котором внимание расфокусировано, сфокусировано на пустоте) приводит к тому, что мы снимаем структурные ограничения и входим в неспецифическое психотерапевтическое состояние. Более подробно эти механизмы мы рассмотрим в следующем разделе.

Кроме того, в некоторых теориях [Канеман; Navon, Gopher] внимание рассматривается в качестве ресурса. По мнению Д. Канемана, «функция внимания заключается в энергетической мобилизации или подпитке всех центральных структур переработки информации» [Сидоров, с. 145]. При нахождении в медитативном состоянии осознанности часть психических ресурсов снимается с сенсорных органов и мыслительных процессов. Когда внимание перестаёт цепляться и за проходящие образы, ощущения, мысли – высвобождается дополнительное количество ресурсов. Медитирующий находится в состоянии присутствия здесь и сейчас, в пределе достигая наивысшей осознанности. Мы можем предположить, что освобожденные таким образом ресурсы перенаправляются и подпитывают поисковую активность, тем самым повышая её эффективность.

1.3.4.3. МЕХАНИЗМЫ ИСЦЕЛЕНИЯ В НЕСПЕЦИФИЧЕСКОМ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ

Попытаемся ответить на вопрос, как в неспецифическом психотерапевтическом состоянии происходит исцеление? Исцеление, от Древнерусское и старославянское цѣль, цѣлый – «здоровый», отсюда и слово цѣлити – «лечить», «врачевать» [Черных]. Таким образом значение слова

исцелять можно проинтерпретировать как возвращение целостности или придание её тому, что ранее было разрозненным.

Обращаясь к психологии личности мы можем сказать, что личность человека является результатом интериоризации межличностных взаимоотношений со значимыми людьми, внутренний мир человека является многосубъектным [Доценко]. Процессом, благодаря которому поддерживаются структурные связи между компонентами внутреннего мира человека, часто выступает их противоборство. В результате конфронтации различных комплексов в личностной сфере, на передний план могут выдвигаться второстепенные или даже ложные фигуры, в то время как ключевые и значимые фигуры посредством психологических защит уходят на задний план, сливаясь с фоном.

В состоянии медитации осознанности интенсивность внутриличностной борьбы снижается и различные защиты имеют тенденцию ослабевать, в пользу чего может свидетельствовать эффективность состояния осознанности в работе со стрессом [Стёпина, Покровская]. На первое место (по реальной субъективной значимости, а не представленности в ясном сознании) выделяется устойчивая фигура, отодвигая на место фона те фигуры, которые ранее перекрывали ее. То, что ошибочно казалось главным, отодвигается на второй план, а истинная фигура приближается к своему месту, при этом описанные процессы могут проходить, не выходя в осознание. Таким образом, происходит возвращение к исходной личностной целостности, наработанные шаблоны отключаются или ослабевают, а личность приближается к собственному ядру – самости.

В результате частично меняются ценностные приоритеты и смысловые ориентации, следовательно, меняется и направленность деятельности в её внутреннем плане. В качестве новых мишеней деятельности оказываются те структуры, которые в большей мере отвечают глубинным интересам человека и актуальным условиям.

На то, что осознание является открытой интегрирующей системой, позволяющей объединять различные области психического в целостные смысловые пространства, в своей работе указывают В.В. Козлов и Ю.А. Бубеев.

Подводя итог, можно сказать, что нахождение в состоянии осознанности является *достаточным условием* для возникновения терапевтического эффекта, а *необходимым условием* будет являться наличие внутренней иерархии мотивов, смыслов и ценностей. В таком случае становится понятно, почему в некоторых случаях не возникает неспецифического терапевтического эффекта: либо не было выполнено достаточное условие, либо не было обеспечено необходимое. Если внутренняя иерархия сформирована в достаточной степени, то она выполнит свою работу по восстановлению нарушенной целостности, если же нет, то её нужно формировать при помощи внешних средств, одним из которых является работа психолога.

1.3.5. НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ И ЕГО РАССМОТРЕНИЕ В КОНТЕКСТЕ НЕКОТОРЫХ ТЕОРИЙ И ПСИХОТЕХНИК

Как было показано в разделе 1.3.4., неспецифическое психотерапевтическое состояние снижает активность по устранению противоречий (конфликта), возникает ощущение целостности. Подтверждение этому можно найти в описаниях состояния осознанности (mindfulness) [Петренко; Козлов, Бубеев] и нейтрального состояния [Алиев], которые, по нашим предположениям, являются презентацией неспецифического психотерапевтического состояния в сознании.

В.Ф. Петренко рассматривал осознанность (как процесс) как декатегоризацию и переход субъект-объектного восприятия реальности к переживанию интегрированности с миром. На то, что осознанность является открытой интегрирующей системой, позволяющей объединять различные области психического в целостные смысловые пространства, в своей работе указывают В.В. Козлов и Ю.А. Бубеев. А способность к интеграции опыта на

личностном уровне рассматривается как основной критерий психического здоровья [Козлов, Бубеев].

В нейтральном состоянии также значительно снижается активность деятельности по устранению противоречий, ей на смену приходит согласованность и сонаправленность. «Все вокруг равнозначно. Психика человека подчинена готовности воспринимать действительность с определенной заданной точки зрения. ... Все анализаторы переключены на одну направленность – фазу, настроены на одну волну: мозг будет выбирать из множества сигналов только те, которые подтверждают и реализуют принятую установку – весь мир розовый. Другие не имеющие к этому отношения сигналы блокируются» [Алиев, с. 17].

Таким образом, *ресурсность неспецифического психотерапевтического состояния обеспечивается согласованностью между элементами психического*. Снимаются характерные для стрессового ответа напряжение, тревога и возбуждение.

Воздействия и их (не)принятие. Рассмотрим, какие ещё эффекты могут возникнуть в неспецифическом психотерапевтическом состоянии.

В качестве иллюстрирующего примера внутренней согласованности при нахождении в нейтральном состоянии Х.М. Алиев приводит гипнотическое внушение. На его терапевтический потенциал указывал М. Эриксон: «...гипнотическое внушение – это и есть процесс вызывания и утилизации собственных психических процессов пациента такими способами, которые лежат за пределами досягаемости его собственного, обычного, произвольного и волевого контроля» [Эриксон, Росси, Росси, с. 36].

Гипнотическое состояние возникает в результате воздействия другого человека, а состояние осознанности и нейтральное состояние вызываюся самопроизвольно. Рассмотрим более подробно процесс возникновения терапевтического эффекта с использованием гипнотического внушения.

Ещё в 18 веке комиссия по деятельности знаменитого народного целителя Ф. Месмера вынесла следующий вердикт: «Воображение вызывает конвульсии

и без магнетизма... Магнетизм без воображения ничего не порождает» [L'rapport по Шерток, Соссюр, с. 45]. Основанием для вердикта послужил проведённый собранной комиссией эксперимент, в котором кризис (мощная эмоциональная разрядка, катарсис) достигался, если пациенты знали, что с ними работает магнетизёр, в обратном случае никакого эффекта не возникало. Слепые пациенты достигали кризиса, думая, что магнетизёр находится в одной комнате вместе с ними. После публикации докладов комиссий, дискредитирующих деятельность целителя, в свет вышла книга с показаниями бывших пациентов целителя, где было перечислено более 100 случаев успешных исцелений с положительными отзывами о самом целителе, что может говорить об успешности терапии.

Мы видим, что ключевую роль здесь играют именно ожидания людей по отношению ко всему процессу терапии. Также, в одной теории возникновения плацебо-эффекта ожиданиям отводится ключевая роль в его возникновении [Jensen, Karoly; Аведисова, Чахава, Люпаева].

Помимо этого, на возникновение терапевтических эффектов влияет опыт взаимодействия со стимулом. Теория обусловливание [Ader; Аведисова, Чахава, Люпаева] объясняет возникновение плацебо-эффекта условно-рефлекторными механизмами. Попробуем согласовать между собой теорию ожидания и обусловливание при возникновении плацебо-эффекта.

Классическое обусловливание представляет собой сочетание безусловного стимула с ранее нейтральным, условным стимулом. Условными рефлексом являются приобретённые приспособительные реакции организма на раздражитель. «Постоянную связь внешнего агента с ответной на него деятельностью организма закономерно назвать безусловным рефлексом, а временную – условным рефлексом» [Павлов, с. 488].

Понятие оперантного обусловливания было введено Б.Ф. Скиннером, оно предполагает, что поведение человека (в оперантной модели) определяется не предшествующим стимулом, а последствиями, вызванными той или иной реакцией. Обусловливание в модели Скиннера, в отличие от классического

обусловливания, является вероятностным. «Человеческое поведение контролируется изменением окружающих условий. Этот контроль является вероятностным. Организм не принуждается к определенному поведению, просто становится более вероятным, что он будет вести себя определенным образом» [Skinner по Фёдорову, с. 25].

В возникновении неспецифического психотерапевтического эффекта значительную роль может играть механизм обусловливания в случаях, если:

- а) субъект имел достаточный опыт взаимодействия со стимулом;
- б) общий качественный итог этого опыта, на основе положительных и отрицательных последствий в прошлом, даёт высокую вероятность возникновения повторной реакции;
- в) условия возникновения реакции соответствуют прошлому опыту.

Исходя из этого, возникновение эффекта можно объяснить только в случаях, когда соблюдаются условия а) и б), условие в) повышает вероятность. Например, если человек ранее ощущал анальгетический эффект, сопутствующий применяемому стимулу (мазь, таблетка или шприц) и при этом опыта взаимодействия с конкретным стимулом было достаточно для формирования устойчивой связи – имеется вероятность возникновения ожидаемого эффекта от одного лишь стимула.

Однако, данный механизм не объясняет возникновение плацебо-эффекта, если человек ранее не был знаком со стимулом.

Опыт взаимодействия со стимулом и различные ожидания относятся к базовому или поверхностному содержанию сознания. Мы можем рассматривать его как часть общей динамической целостности к поддержанию которой стремится сознание.

Обобщим и попробуем согласовать все перечисленные механизмы возникновения неспецифических психотерапевтических эффектов на рисунке 3.

Неспецифический стрессовый ответ
(психический аналог адаптационного синдрома)



Рис. 3. Схема возникновения неспецифических психотерапевтических эффектов

Вследствие сонаправленности побуждающих сил в неспецифическом психотерапевтическом состоянии воздействие на человека может либо быть безоговорочно воспринято сознанием (ситуативная перестройка структуры в соответствии с новым элементом), либо отвергнуто. Если же включаются мыслительные процессы и воздействие оценивается, то сонаправленность нарушается и человек выходит из неспецифического психотерапевтического состояния. Таким образом мы получаем эффекты, представленные на рисунке 3.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В результате анализа неспецифического психотерапевтического эффекта и его использования в науке, религии и метода нетрадиционной медицины, был определён объект исследования – измененные состояния сознания, способствующие возникновению неспецифического психотерапевтического эффекта.

Была выделена проблема исследования, согласно которой недостаточная изученность механизмов и процессов работы психотехник, активизирующих неспецифический психотерапевтический эффект, приводит к ряду трудностей при их использовании в психологическом консультировании. Неспецифический психотерапевтический эффект сложно вычлнить и обосновать, поэтому отношение к нему в научных кругах сформировалось скептическое. Поскольку не всегда понятно, как и почему работает неспецифический психотерапевтический эффект, могут возникнуть сомнения в своей профессиональной идентичности в случае использования техник без достаточного научного обоснования. Слабое понимание механизмов работы обсуждаемых психотехник может попросту не принести ожидаемого результата, а в некоторых случаях и причинить вред здоровью клиента.

Обзор научной литературы показал, что медитация осознанности и близкие к ней психотехники способны оказывать терапевтическое воздействие на физическое здоровье, психологические характеристики и духовное состояние человека. При этом большинство исследований преимущественно направлены на фиксацию и рассмотрение причинно-следственных связей между состоянием и эффектами от него. Общий механизм возникновения психотерапевтических эффектов рассматривается крайне редко.

В результате обоснования теории возникновения неспецифических психотерапевтических эффектов были рассмотрены условия возникновения неспецифического стрессового ответа (психический аналог адаптационного

синдрома). Был предложен и обоснован механизм возникновения неспецифического психотерапевтического состояния и эффектов от него.

Было проведено сравнение состояния осознанности, нейтрального состояния (по Х.М. Алиеву) и неспецифического психотерапевтического состояния, выделены сходства между состояниями и аргументировано предположение о том, что состояние осознанности может являться презентацией неспецифического психотерапевтического состояния в сознании человека.

В итоге было предложено определение неспецифического психотерапевтического состояния и выведены следующие гипотезы:

1. Неспецифическое психотерапевтическое состояние близко к состоянию осознанности (mindfulness);

2. Неспецифическое психотерапевтическое состояние имеет характеристики состояния осознанности (mindfulness);

3. Эффекты от неспецифического психотерапевтического состояния имеют сходства с эффектами от состояния осознанности (mindfulness)

Была предпринята попытка рассмотреть неспецифический психотерапевтический эффект в контексте теорий возникновения плацебо-эффекта. Было предложено объяснение некоторых общих механизмов методов нетрадиционной медицины, обеспечивающих терапевтический эффект, с применением ранее сформулированной теории.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ (MINDFULNESS)

Цель: экспериментально проверить гипотезу о схожести неспецифического психотерапевтического состояния (аналогом которого выступает состояние совладания со стрессовой нагрузкой) с состоянием осознанности (mindfulness). Проверить сходство между состояниями по характеристикам и эффектам.

Задачи:

1. Обосновать методику, позволяющую провести исследование психотерапевтических возможностей состояния осознанности (mindfulness);
2. Спланировать исследование, сконструировать и обосновать блоки вопросов по состоянию осознанности (mindfulness) и неспецифическому психотерапевтическому состоянию;
3. Провести исследование и собрать данные о признаках состояния осознанности (mindfulness) и неспецифического психотерапевтического состояния;
4. Обработать и полученные данные процедурой контент-анализа. Подобрать и обосновать математические методы обработки данных;
5. Представить и обсудить полученные результаты исследования. Сравнить неспецифическое психотерапевтическое состояние и состояние осознанности (mindfulness) по совокупности признаков, по характеристикам и по эффектам от состояний. Изучить особенности соотношения состояний между собой;
6. Сделать вывод о близости неспецифического психотерапевтического состояния и состояния осознанности (mindfulness), а также о сходстве эффектов от рассматриваемых состояний и о наличии у неспецифического психотерапевтического состояния характеристик состояния осознанности (mindfulness).

Гипотезы исследования:

1. Неспецифическое психотерапевтическое состояние близко к состоянию осознанности (*mindfulness*);
2. Неспецифическое психотерапевтическое состояние имеет характеристики состояния осознанности (*mindfulness*);
3. Эффекты от неспецифического психотерапевтического состояния имеют сходства с эффектами от состояния осознанности (*mindfulness*).

2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Согласно предположениям, обоснованным в 1.3., психотерапевтический потенциал *состояния осознанности (mindfulness)* в своей основе имеет неспецифическую природу. С целью проверки этого тезиса были выдвинуты гипотезы о том, что неспецифическое психотерапевтическое состояние (аналогом которого выступает состояние совладания со стрессовой нагрузкой) близко к состоянию осознанности (*mindfulness*) по совокупности признаков, а также по характеристикам и эффектам от состояний.

Для получения от испытуемых по возможности полной информации об искомых состояниях в исследовании реализуется идеографический подход. Тип исследования: констатирующий эксперимент.

Для эмпирической проверки гипотез нам было необходимо проанализировать сходства и различия между состоянием осознанности и неспецифическим психотерапевтическим состоянием (состоянием совладания со стрессовой нагрузкой) по совокупности признаков, характеристик и эффектам от состояний. Отсюда в качестве независимой переменной было выделено состояние осознанности и неспецифическое психотерапевтическое состояние (состояние совладания со стрессовой нагрузкой), а в качестве зависимой переменной были заданы характеристики состояний и эффекты от них.

Независимая переменная: состояние осознанности и неспецифическое психотерапевтическое состояние (состояние совладания со стрессовой нагрузкой).

Зависимая переменная: характеристики и эффекты от состояния осознанности и неспецифического психотерапевтического состояния (состояния совладания со стрессовой нагрузкой).

Контролируемые переменная: употребление психоактивных веществ, седативных, ноотропных, метаболических или гормональных препаратов.

2.1.2. МЕТОДЫ СБОРА ДАННЫХ

Чтобы заложить обозначенные переменные в методику, был разработан *феноменологический вопросник «Исследование состояний сознания»*. Потребовалось построить два блока, соответствующих каждому состоянию. Для обеспечения возможности сравнения состояний между собой к каждому блоку были сформулированы одинаковые вопросы.

Чтобы спросить людей о состоянии осознанности и неспецифическом психотерапевтическом состоянии, нужно было найти подходящие слова, способные погрузить их в нужное состояние, а только затем задавать вопросы о нём – это исходная технологическая задача.

Блок 1 – Состояние успешного совладания со стрессовой нагрузкой. В 1.3. описывался вероятный механизм возникновения неспецифического психотерапевтического состояния в качестве ответа на стрессор. В представленной ниже инструкции предприняты усилия, призванные смоделировать именно эту ситуацию, где в ответ на проблему (наличие стрессора) возникает ресурсное состояние и меняется состояние сознания. Респондентам была предложена следующая *инструкция* в первом блоке:

«Вспомните случай или ситуацию из Вашей жизни, когда Вам потребовалось серьезно мобилизоваться на решении возникшей проблемы. Например:

- Вам было трудно выбрать между жизненно важными альтернативами, принять окончательное решение;

- Вы столкнулись с непониманием вас окружающими, м.б. враждебным отношением к Вам;

- Может быть это было связано с ухудшением здоровья при стрессе или переутомлением;

- Вы испытали душевный кризис, стремление найти или изменить смысл жизни.»

Для начала респонденту предлагалось вспомнить такое событие, когда ему/ей потребовалось мобилизоваться на решении проблемы. Проблема предполагает наличие стрессора, как и в искомом неспецифическом психотерапевтическом состоянии. Следом было приведено несколько примеров с целью облегчить поиск подходящего состояния и повысить точность толкования инструкции.

«Возможно, это была иная проблема. Но важно то, что Вам удалось нечто изменить в своем состоянии сознания и тем самым преодолеть затруднение – без применения психоактивных веществ, таких как кофе, чай, энергетики, наркотики, транквилизаторы, антидепрессанты, а также без седативных, ноотропных, метаболических или гормональных препаратов.»

Таким образом, в инструкции были исключены из выбора подходящих состояний такие, которые возникли под влиянием психоактивных веществ, ноотропных, седативных, метаболических или гормональных препаратов. Тем самым мы учитываем контролируемую переменную, исключая воздействие на состояние такого рода веществ или препаратов.

«Следовательно, Вы справились с трудностью, потому что поверили в свои возможности, настроились на ее преодоление, нашли в себе некий ресурс, изменяя привычное состояние сознания.»

Этими словами был сделан акцент на ещё одних неотъемлемых составляющих неспецифического психотерапевтического состояния – ощущение внутреннего ресурса и изменение состояния сознания.

«Мысленно перенеситесь в тот жизненный эпизод или ситуацию. Вспомните все ощущения, которые были у Вас в тот момент, атмосферу, которая Вас окружала... Вспомните состояние сознания, которое Вам помогло... Прочувствуйте его снова... Получилось?»

После выбора подходящей ситуации мы предлагали респонденту глубже погрузиться в неё. Просьба вспомнить о своих ощущениях и деталях ситуации (окружающая атмосфера) способствует углублению в переживание события. После этого мы предлагаем обратить внимание уже на само состояние и прочувствовать его.

«Если нет, предлагаем Вам сначала заполнить блок №2. Если получилось, опишите это состояние по возможности детально. Вам, возможно, помогут приведённые ниже вопросы. Если у Вас нет ответа на какой-то из них, можете на него не отвечать.»

Если человек подтверждал выполнение инструкции (в google-форме был предусмотрен закрытый вопрос об успешности выполнения инструкции), ему предлагалось ответить на представленные вопросы и описать актуализированное состояние. Ответ на вопросы был по желанию, данное решение было принято с целью снизить вероятность выхода из погруженного состояния при возникновении затруднений.

Блок 2 – Состояние осознанности. Инструкция второго блока была нацелена на актуализацию состояния, соответствующего состоянию осознанности, которому свойственно ощущение покоя, тишины и отсутствие мыслей.

Респондентам была предложена следующая инструкция:

«Вспомните случай или ситуацию в жизни, когда Вы впервые почувствовали полнейшее спокойствие, ощущение тишины в голове, состояние безмыслия, без применения психоактивных веществ, таких как кофе, чай, энергетики, наркотики, транквилизаторы, антидепрессанты, а также без седативных, ноотропных, метаболических или гормональных препаратов.»

Респонденту было предложено вспомнить событие, когда он впервые испытал полный покой, ощущение тишины в голове и состояние безмыслия соответствующие состоянию осознанности.

Как и в 1 блоке была дана инструкция, исключая из выбора состояния, возникшие под влиянием психоактивных веществ, ноотропных, седативных, метаболических или гормональных препаратов.

«- Возможно Вы были в лесу. Любовались сочной зеленью крон деревьев. Слушали переливы щебета птиц. Ощущали бодрящую свежесть легкого ветерка, наслаждаясь запахом лесных трав и цветов.

- Или же Вы грелись в лучах окутывающего теплом солнышка, сидя на мелком, приятном на ощупь горячем песке, вдыхая запах морской соли. Слушали успокаивающий шум прибоя, и смотрели вдаль, рассматривая, разделяющую небо и водную гладь, линию горизонта.

- Или же Вы находились в объятиях любимого человека, слышали спокойный ритм дыхания, ощущали родное тепло, смотрели друг на друга и чувствовали радость и умиротворение.»

Для достижения тех же целей, что и в блоке о неспецифическом психотерапевтическом состоянии, были приведены примеры. Отличие заключается в том, что примеры данного блока более развёрнуты и затрагивают больше модальностей восприятия, погружая респондента в созданный образ. Предположительно, сам образ провоцировал возникновение состояния осознанности, что могло облегчить поиск подходящего состояния и в пережитом опыте.

«Мысленно перенеситесь в тот жизненный эпизод или ситуацию. Вспомните все ощущения, которые были у Вас в тот момент, атмосферу, которая Вас окружала... Вспомните состояние сознания, которое было в тот момент... Прочувствуйте его снова... Получилось?»

Если получилось, опишите это состояние по возможности детально. Вам, возможно, помогут приведённые ниже вопросы. Если у Вас нет ответа на

какой-то из них, можете на него не отвечать. Если не получилось ответить и на этот блок, предлагаем оставить свои контакты для обсуждения причин.»

В случае, если человек подтверждал выполнение инструкции, ему предлагалось ответить на представленные вопросы и описать актуализированное состояние осознанности.

Если респонденту не удалось выполнить инструкции и ответить на вопросы, было предложено оставить контакты для получения обратной связи и обсуждения причин.

Таким образом, приведенные инструкции были нацелены актуализировать неспецифическое психотерапевтическое состояние (состояние успешного совладания со стрессовой нагрузкой) и состояние осознанности (mindfulness) с целью их дальнейшего изучения.

Чтобы обеспечить возможность сравнения состояний между собой для каждого из блоков, был разработан и представлен ряд абсолютно идентичных вопросов. На каждый вопрос предлагалось дать открытый, развёрнутый ответ.

1. *Как меняется Ваше состояние сознания?*
2. *Каким Вам видится мир?*

Первый и второй вопрос являются неопределёнными и широкими. Они нацелены дать респонденту возможность свободно описать состояние и поделиться тем, что возникло спонтанно, в первую очередь.

3. *Какие краски приобрел мир?*

Одним из признаков трансового и изменённого состояния сознания служит увеличение интенсивности восприятия [Куликов, Курасов, Шамрей], которую можно отследить по ответу на данный вопрос.

4. *Насколько и каким образом изменился объем восприятия?*
5. *Куда (на что) направлено Ваше внимание?*
6. *Насколько легко внимание переключается с одного на другое?*
7. *Насколько просто концентрироваться на каком-либо объекте?*

В исследованиях состояния осознанности большой акцент делается на характеристиках внимания [Пуговкина, Шильникова]. Характеристики

внимания и восприятия являются во многом определяющими для состояния осознанности (можно встретить такое его краткое описание, как сосредоточение на настоящем моменте), поэтому свойствам внимания был посвящен целый ряд вопросов.

8. *Какие ощущения появляются в теле? Возможно, возникают какие-то образы, ощущаются запахи, слышатся новые или усиливаются существующие звуки? Опишите их.*

Ощущения в теле позволяют точнее понять знак состояния (+ или -). А. Лоуэн писал, что часть языка тела, которая связана с телесными сигналами и выражениями, даёт важную информацию о личности.

9. *Какое субъективное ощущение рождает у Вас это состояние? На что оно похоже (сравните)?*

Данным вопросом респонденту предлагается обозначить состояние метафорой. Метафора позволяет респонденту отразить те аспекты состояния, которые сложно описать рационально. Использование метафоры задействует все психические системы человека, от ощущения до самосознания [Липская].

10. *Насколько оно Вам нравится?*

11. *Какие плюсы Вы видите в этом состоянии?*

12. *Какие полезные навыки Вы приобретаете благодаря этому состоянию?*

Здесь мы предлагаем клиенту оценить состояние, отметить какие в нём имеются положительные стороны, и что оно ему даёт.

13. *С помощью каких действий или внутренних приемов Вам удается погружаться в это состояние?*

Завершающим вопросом мы пытаемся узнать, каким образом человеку удаётся погружаться в данное состояние.

Ответы на предложенные вопросы позволяют с разных сторон изучить исследуемые состояния, дают возможность выделить признаки и эффекты состояний, а главное – произвести по ним сравнение.

Полная версия феноменологического опросника «Исследование состояний сознания» представлена в приложении 1.

2.1.3. ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ

Сбор данных был начат в середине октября 2020 года. Респондентам было предложено дистантно заполнить google-форму, состоящую из двух блоков, описанных в 2.1.2. Блок неспецифического психотерапевтического состояния (состояния успешного совладания со стрессовой нагрузкой) был представлен первым. В пилотажном исследовании он стоял вторым в очерёдности и заполнялся значительно реже, что позволяет сделать вывод о его большей сложности для респондентов. Чтобы сбалансировать количество ответов по блокам было принято решение изменить первоначальную очерёдность.

После прочтения инструкции респондентами отмечалась успешность её выполнения. Если инструкцию по первому блоку выполнить не удавалось, то респондентам было предложено сначала заполнить второй блок. Далее предлагалось дать развернутый ответ на представленные вопросы.

При заполнении формы у респондентов имелась возможность пропустить как вызвавшие затруднения вопросы, так и целый блок. Возможность оставить без ответа вызвавшие затруднения вопросы в первую очередь позволила сохранить у респондентов актуализированное состояние и не выводить из него подобного рода трудностями. Кроме того, возможность пропустить блок и отдельный вопрос, предположительно, повысила правдивость ответов, поскольку не было создано необходимости их давать.

Выходная форма формировалась в виде электронной таблицы и представляла собой список ответов каждого респондента на соответствующий вопрос по каждому из блоков. Фрагмент данной формы представлен в приложении 2.

2.1.4. ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Обработка ответов на феноменологический вопросник проводилась методом **контент-анализа**, он представляет собой качественно-количественный метод анализа содержания текста [Метод контент-анализа в психологических исследованиях]. Процедура контент-анализа позволяет выделить нужные признаки и эффекты состояний из полученных ответов и представить их в количественном виде, что позволяет произвести математическое и качественное сравнение между состояниями. Контент-анализ обеспечивает строгую процедуру регистрации эмпирических данных. Надёжность процедуры подкрепляется возможностью перепроверить полученные данные другими исследователями. Кроме того, влияние исследователя на изучаемый объект значительно снижается за счёт привлечения экспертов к кодировочной процедуре.

Процедура контент-анализа первоначально включает в себя выделение категорий (признаков исследования) и подкатегорий анализа (значений выделенных признаков) с целью их последующего кодирования. Кодировочная процедура представляет собой процесс измерения, цель которого – идентификация категорий и подкатегорий анализа с содержанием текста [Метод контент-анализа в психологических исследованиях].

Категории (в нашем случае переменные) и подкатегории (в нашем случае категории) анализа выделяются в соответствии с целями исследования. Они могут быть выделены исходя из теоретической основы исследования, и/или индуктивным способом, исходя из содержания анализируемых текстов.

В настоящем исследовании использовался метод экспертных оценок. Для проведения экспертной оценки ответов на феноменологический вопросник была разработана кодировочная инструкция.

В качестве первого эксперта-кодировщика выступал автор настоящей работы, вторым экспертом-кодировщиком был психолог со степенью магистра и третьим – филолог со степенью магистра.

Кодировочная инструкция

Задача контент-аналитического исследования: к выделенным категориям анализа найти соответствующие семантические единицы в полученных ответах респондентов на феноменологический вопросник «Исследование состояний сознания».

Переменные и категории анализа: основанием для выделения переменных контент-анализа послужила теоретическая часть исследования. Категории были выделены и конкретизированы с опорой на полученные ответы респондентов. Подробное описание признаков и категорий контент-анализа, а также примеры соответствующих им семантических единиц представлены в таблице 1.

Семантическая единица, соответствующая категории: целостное высказывание респондента, выражающее ощущение или законченную мысль. Семантической единицей может выступать отдельное слово, словосочетание или предложение.

Частота встречаемости семантических единиц: отмечается встречаемость семантических единиц, попадающих в каждую категорию.

Одна переменная может иметь несколько семантических единиц, соответствующих разным категориям. Например, респондент может писать о различных эффектах, которые можно отнести к категориям «Восстановление», «Стимул, мотивация» и «Способности и качества».

Процедура контент-анализа:

1. Ознакомиться с описанием всех единиц контент-анализа (таблица 1).
2. Прочитать ответ одного респондента (файл «Ответы респондентов»).
3. Цифрой 1 сделать отметки в кодировочной таблице (файл «Кодировочная таблица») о наличии у респондента семантических единиц, соответствующих категориям контент-анализа.

Описание единиц контент-анализа

№ п/п	Переменная	Категория контент-анализа	Признаки и примеры семантических единиц категории контент-анализа
1	Изменения в состоянии сознания (Ответы на вопрос «Как меняется Ваше состояние сознания?»)	Наличие ощутимых изменений в состоянии сознания	Респондент отмечает какие-либо изменения в состоянии сознания и/или указывает на эффекты, полученные от нахождения в состоянии. <i>«Мир словно остановился», «я ощутил спокойствие и мне стало радостно», «я стал иначе смотреть на вещи».</i>
		Отсутствие ощутимых изменений в состоянии сознания	<i>Респондент пишет об отсутствии изменений в состоянии сознания. «Моё состояние никак не изменилось», «состояние осталось прежним».</i>
2	Окрашенность мира (Ответы на вопросы «Каким Вам видится мир в этом состоянии? Какие краски приобрел мир?»)	Изменение цветового тона	Респондент отмечает изменения в восприятии цветового тона, мир окрашивается в какие-либо цвета. <i>«Мир приобрёл теплые краски», «всё окрасилось в синий цвет».</i>
		Отсутствие изменений в восприятии цветового тона	Респондент указывает на отсутствие изменений в красках мира или их цветовом тоне. <i>«Краски никак не изменились», «краски остались теми же, но изменилась их яркость».</i>
3	Интенсивности восприятия красок (Ответы на вопросы «Каким Вам видится мир в этом состоянии? Какие краски приобрел мир?»)	Увеличение интенсивности восприятия цвета	Респондент отмечает, что изменилось восприятие красок. Мир стал выглядеть более ярким, насыщенным, контрастным (изменение по одному или нескольким параметрам). <i>«Мир стал выглядеть ярче», «все краски стали светлее», «четкие, насыщенные цвета».</i>
		Уменьшение интенсивности восприятия цвета	Респондент отмечает, что изменилось восприятие красок. Отмечается, что мир стал выглядеть менее ярким, насыщенным, контрастным (изменение по одному или нескольким параметрам). <i>«Краски потускнели, поблекли», «мир вокруг стал серым, смазанным».</i>
		Отсутствие изменений в восприятии красок	Респондент прямо указывает на отсутствие изменений в восприятии красок мира или их насыщенности и яркости. <i>«Все краски остались прежними», «ничего не изменилось».</i>

Продолжение таблицы 1

4	Оценка мира (Ответы на вопрос «Каким Вам видится мир в этом состоянии?»)	Позитивное окрашивание мира	Респондент положительно оценивает мир или своё отношение к нему. Присутствуют слова, отчётливо отражающие позитивно окрашенный характер отношений между респондентом и миром. <i>«Мир видится любящим, наполненным добром и радостью», «доброжелательным, приветливым», «мир выглядит гораздо лучше».</i>
		Негативное окрашивание мира	Респондент отрицательно оценивает мир или своё отношение к нему. Присутствуют слова, отчётливо отражающие негативно окрашенный характер отношений между респондентом и миром. <i>«Мир видится ужасным», «мир выглядит угрожающе», «неприветливым и враждебным».</i>
		Отсутствие оценки или нейтральное окрашивание мира	Респондент описывает качественные характеристики мира, не давая ему выраженную негативную или позитивную оценку. Респондент прямо указывает на нейтральную оценку или отсутствие оценочного восприятия мира. <i>«Мир выглядит замедленным, но чётким», «мир кажется простым и понятным», «выглядит твердым», «он выглядит ярким и тёплым».</i>
5	Объём восприятия (Ответы на вопросы об изменении объёма восприятия направленности, переключаемости и концентрации внимания)	Увеличение объёма восприятия	Респондент прямо отмечает увеличение объёма восприятия или указывает на это косвенно. Пишет о том, что воспринимает или способен воспринимать больше различных стимулов. <i>«Начал видеть больше всего вокруг себя», «ощущение, словно я слышу всё», «несоизмеримо увеличился».</i>
		Уменьшение объёма восприятия	Респондент прямо отмечает уменьшение объёма восприятия или указывает на это косвенно. Пишет о том, что воспринимает меньше различных стимулов или вовсе не воспринимает их. <i>«В этот момент я воспринимал только события, связанные с произошедшей проблемой», «уменьшился».</i>
		Отсутствие изменений в объёме восприятия	Респондент прямо указывает на отсутствие изменений в объёме восприятия. <i>«Остался таким же, как и до этого», «не изменился».</i>

6	Направленность внимания (Ответы на вопросы об изменении объёма восприятия направленности, переключаемости и концентрации внимания)	Внимание направлено вовнутрь	Респондент описывает свои личные переживания или напрямую указывает о направленности внимания на свои чувства, мысли, эмоции или образы. <i>«На радость внутри меня», «на воспоминания», «всё внимание направлено вглубь».</i>
		Внимание направлено вовне	Респондент описывает видимые объекты внешнего мира, высказывает умозаключения о внешнем мире, пишет о переживаниях других людей или напрямую сообщает о направленности внимания вовне. <i>«Всё внимание направлено на пространство вокруг, на мир», «на людей вокруг».</i>
		Внимание направлено на цель или проблему	Респондент отмечает направленность внимания на проблему, варианты её разрешения или достижение цели. <i>«Всё внимание направлено на решение проблемы», «направлено на поставленную цель».</i>
7	Переключаемость внимания (Ответы на вопросы об изменении объёма восприятия направленности, переключаемости и концентрации внимания)	Повышение переключаемости внимания	Респондент указывает на лёгкость или повышенную скорость переключения внимания с одного объекта на другой. <i>«Внимание переключается очень легко» «почти мгновенно».</i>
		Снижение переключаемости внимания	Респондент общими словами указывает на тяжесть в переключении внимания или отмечает конкретные затруднения в перемещении внимания с одного объекта на другой. Пишет о непереключаемости внимания. <i>«С трудом удаётся перевести внимание на что-то другое» «мне тяжело переключить внимание».</i>
		Отсутствие изменений в переключаемости внимания	Респондент прямо указывает на отсутствие изменений в переключаемости внимания или даёт нейтральную оценку. <i>«Не изменилось, осталось прежним», «средне».</i>

Продолжение таблицы 1

8	Концентрация внимания (Ответы на вопросы об изменении объёма восприятия направленности, переключаемости и концентрации внимания)	Повышение концентрации внимания	Респондент отмечает простоту и лёгкость в сосредоточении внимания. <i>«Мне очень легко сосредоточить внимание», «сложно сосредоточиться на всём, кроме цели».</i>
		Снижение концентрации внимания	Респондент общими словами указывает на сложности в сосредоточении внимания или отмечает конкретные затруднения. <i>«Сложно сконцентрироваться», «не могу ни на чём нормально сосредоточиться».</i>
		Отсутствие изменений в концентрации внимания	Респондент отмечает отсутствие изменений в концентрации внимания или даёт нейтральную оценку. <i>«Так же, как и всегда».</i>
9	Оценочное восприятие состояния (Ответы на вопрос «Насколько оно Вам нравится?»)»	Позитивная оценка состояния	Респондент положительно оценивает состояние или описывает позитивные ощущения от него. <i>«Это состояние мне очень нравится», «очень приятное состояние».</i>
		Негативная оценка состояния	Респондент отрицательно оценивает состояние или описывает негативные ощущения от него. <i>«Оно мне не нравится», «чувствую себя в нём бессильным, раздраженным».</i>
		Отсутствие оценки или нейтральная оценка состояния	Респондент оценивает состояние нейтрально или указывает на отсутствие оценки состояния. Респондент описывает характеристики состояния или высказывает отношение к нему, не давая выраженную негативную или позитивную оценку. <i>«Я нейтрально отношусь к этому состоянию», «это просто интересное состояние».</i>

10	Эффект состояния (Ответ на вопросы об ощущениях в теле и субъективных ощущениях. Прямое выделение плюсов состояния и приобретаемых навыков в ответ на соответствующие вопросы.)	Восстановление	Респондент указывает на такие эффекты как расслабленность, покой, отдых, успокоение, восстановление сил, восстановление гармонии и т.п. Или же респондент отмечает прекращение негативных переживаний, внутренних конфликтов. <i>«Борьба внутри меня стихает», «я ощущаю абсолютное спокойствие», «в этом состоянии я чувствую умиротворение и покой».</i>
		Стимул, мотивация	Респондент отмечает возникновение новых желаний, интересов, вдохновения. Отмечает готовность к действиям, принятию решений и дальнейшему развитию. <i>«Состояние даёт мне уверенность в себе и готовность решать любые проблемы», «у меня появилось желание жить дальше, заняться новыми делами».</i>
		Способности и качества	Респондент указывает на открытие каких-либо возможностей, способностей, умений или качеств благодаря состоянию. <i>«Я научился чувствовать доверие к миру и другим людям», «в этом состоянии я способен эффективно принимать решения», «я становлюсь собранным и решительным».</i>
		Переосмысление, новое видение	Респондент отмечает изменение отношения к каким-либо аспектам своей личности или окружающего мира, или их понимание. <i>«Я понял, что имею право совершать ошибки», «в этом состоянии я чувствую, что понимаю весь мир», «вижу себя со стороны, словно в кино».</i>
		Отсутствие эффекта	Респондент отмечает отсутствие каких-либо эффектов и плюсов от состояния при ответе на все вопросы. <i>«Абсолютно ничего это состояние не даёт».</i>

Продолжение таблицы 1

11	Произвольность погружения в состояние (Ответы на вопрос «С помощью каких действий или внутренних приемов Вам удается погружаться в состояние, которое позволяет решать подобные затруднения?»)	При помощи внутренних приёмов и психотехник	Респондент приводит различные психологические приёмы и техники. <i>«Сосредотачиваюсь на своих воспоминаниях», «при помощи медитации».</i>
		При помощи взаимодействия с окружением	Респондент приводит различные взаимодействия с окружающим миром, не носящие характер психотехник. <i>«Встречаюсь с друзьями в спокойной, доброжелательной обстановке», «выхожу на прогулку ранним утром», «состояние возникает только в ситуации угрозы».</i>
		Отсутствие специальных приёмов и действий	Респондент отмечает отсутствие таких приёмов и действий или пишет, что не знает о них. <i>«Не знаю, как у меня это получается», «нет таких приёмов».</i>

Математическая обработка данных. Форма внесения данных кодирования представляла из себя таблицу с перечнем переменных и их категорий для каждого из респондентов. В процессе кодирования к выделенным ранее категориям контент-анализа были найдены соответствующие им семантические единицы в ответах респондентов. По завершению экспертами процедуры кодирования составлялась таблица с суммой полученных результатов по всем респондентам.

По окончании работы экспертов-кодировщиков была составлена сводная таблица со средним значением итоговых результатов процедуры контент-анализа.

Полученные данные не имеют нормального распределения, исходя из этого для статистического анализа был использован непараметрический критерий для независимых выборок. С целью обоснования возможности сравнения состояния осознанности и состояния успешного совладания со стрессовой нагрузкой по совокупности неспецифических признаков и по эффектам от них был выбран критерий U Манна-Уитни.

С целью дальнейшего сравнения состояний между собой был рассчитан коэффициент корреляции Спирмена, подходящий для распределений, не являющихся нормальными.

2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

2.2.1. ОБЩАЯ ОЦЕНКА БЛИЗОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ МЕЖДУ СОБОЙ

В результате распределения экспертами семантических единиц по категориям в процессе контент-анализа были получены результаты, представленные в таблице 2. Более подробная таблица с результатами процедуры контент анализа каждого из экспертов представлена в приложении 3.

Семантическая насыщенность категорий контент-анализа

Переменная	Категория контент-анализа	Состояние совладания со стрессовой нагрузкой	Состояние осознанности
Изменения в состоянии сознания (Ответы на вопрос «Как меняется Ваше состояние сознания?»)	Наличие ощутимых изменений в состоянии сознания	42,0	40,3
	Отсутствие ощутимых изменений в состоянии сознания	6,3	4,3
Оценка мира (Ответы на вопрос «Каким Вам видится мир в этом состоянии?»)	Позитивное окрашивание мира	16,7	29,3
	Негативное окрашивание мира	12,0	2,3
	Отсутствие оценки или нейтральное окрашивание мира	22,3	18,3
Окрашенность мира (Ответы на вопросы «Каким Вам видится мир в этом состоянии? Какие краски приобрел мир?»)	Изменение цветового тона	33,3	28,3
	Отсутствие изменений в восприятии цветового тона	7,7	12,0
Интенсивности восприятия красок (Ответы на вопросы «Каким Вам видится мир в этом состоянии? Какие краски приобрел мир?»)	Увеличение интенсивности восприятия цвета	24,7	28,7
	Уменьшение интенсивности восприятия цвета	12,7	2,0
	Отсутствие изменений в восприятии красок	8,3	10,7
Объём восприятия (Ответы на вопросы об изменении объёма восприятия направленности, переключаемости и концентрации внимания)	Увеличение объёма восприятия	19,7	24,0
	Уменьшение объёма восприятия	12,3	2,0
	Отсутствие изменений в объёме восприятия	8,3	8,3
Направленность внимания (Ответы на вопросы об изменении объёма восприятия направленности, переключаемости и концентрации внимания)	Внимание направлено вовнутрь	14,0	16,7
	Внимание направлено вовне	13,0	30,7
	Внимание направлено на цель или проблему	21,7	2,7

Продолжение таблицы 2

Переключаемость внимания (Ответы на вопросы об изменении объёма восприятия направленности, переключаемости и концентрации внимания)	Повышение переключаемости внимания	35,7	36,0
	Снижение переключаемости внимания	8,0	7,3
	Отсутствие изменений в переключаемости внимания	4,3	2,0
Концентрация внимания (Ответы на вопросы об изменении объёма восприятия направленности, переключаемости и концентрации внимания)	Повышение концентрации внимания	26,7	33,3
	Снижение концентрации внимания	12,3	9,0
	Отсутствие изменений в концентрации внимания	5,3	2,0
Оценочное восприятие состояния (Ответы на вопрос «Насколько оно Вам нравится?»))	Позитивная оценка состояния	26,3	43,3
	Негативная оценка состояния	14,7	1,3
	Отсутствие оценки или нейтральная оценка состояния	10,3	4,0
Эффект состояния (Ответы на вопросы об ощущениях в теле и субъективных ощущениях. Прямое выделение плюсов состояния и приобретаемых навыков в ответ на соответствующие вопросы.)	Восстановление	18,0	37,7
	Стимул, мотивация	13,3	10,3
	Способности, качества	31,0	16,0
	Переосмысление, новое видение	20,0	17,3
	Отсутствие эффекта	3,0	1,3
Произвольность погружения в состояние (Ответы на вопрос «С помощью каких действий или внутренних приемов Вам удастся погружаться в состояние, которое позволяет решать подобные затруднения?»))	При помощи внутренних приёмов и психотехник	35,0	29,3
	При помощи взаимодействия с окружением	5,0	12,3
	Отсутствие специальных приёмов и действий	10,0	6,0

Для оценки согласованности мнений экспертов был рассчитан коэффициент конкордации. Результаты расчёта показали высокую согласованность между семантической насыщенностью категорий у разных экспертов (**Coeff. of Concordance=0,901**, для единиц состояния совладания со стрессовой нагрузкой и **Coeff. of Concordance=0,949** для единиц состояния осознанности, статистическая значимость на уровне **p=0,001**). Расчет коэффициента конкордации представлен в приложении 4.

Под семантической насыщенностью категории понимается количество встречаемости семантических единиц, попавших под определённую категорию по всем респондентам.

С целью обосновать право на сравнение состояния осознанности с неспецифическим психотерапевтическим состоянием был использован критерий U Манна-Уитни. Уровень статистической значимости различий между состояниями составляет **p=0,390** при **U=477,5**. Полученные результаты не опровергают гипотезу о том, что неспецифическое психотерапевтическое состояние близко к состоянию осознанности (mindfulness).

Для дальнейшей проверки выдвинутой гипотезы нами был использован коэффициент корреляции Спирмена. Коэффициент корреляции между состоянием успешного совладания со стрессовой нагрузкой и состоянием осознанности составляет **r=0,704**, связь между состояниями сильная, положительная ($r > 0,70 \leq 1,00$) и статистически значимая на уровне **p=0,001**.

Поскольку под состоянием успешного совладания со стрессовой нагрузкой мы понимали неспецифическое психотерапевтическое состояние, полученные результаты подкрепляют гипотезу о том, что неспецифическое психотерапевтическое состояние близко (**r=0,704**, **p=0,001**) к состоянию осознанности (mindfulness).

Чтобы понять вклад конкретных категорий в значение коэффициента корреляции и за счёт чего корреляция была осуществлена, нами была посчитана разница между семантическими единицами, относящимися к категориям

контент-анализа. В таблице 3 представлена разница между семантическими единицами категорий по модулю.

Таблица 3

Результат вычисления степени различия между категориями

№, п/п	Категория контент-анализа	Состояние совладания со стрессовой нагрузкой	Состояние осознанности	Разница
1.	Отсутствие изменений в объёме восприятия	8,3	8,3	0,0
2.	Повышение переключаемости внимания	35,7	36,0	0,3
3.	Снижение переключаемости внимания	8,0	7,3	0,7
4.	<i>Отсутствие эффекта</i>	<i>3,0</i>	<i>1,3</i>	<i>1,7</i>
5.	<i>Наличие ощутимых изменений в состоянии сознания</i>	<i>42,0</i>	<i>40,3</i>	<i>1,7</i>
6.	<i>Отсутствие ощутимых изменений в состоянии сознания</i>	<i>6,3</i>	<i>4,3</i>	<i>2,0</i>
7.	<i>Отсутствие изменений в переключаемости внимания</i>	<i>4,3</i>	<i>2,0</i>	<i>2,3</i>
8.	<i>Отсутствие изменений в восприятии красок</i>	<i>8,3</i>	<i>10,7</i>	<i>2,3</i>
9.	Внимание направлено вовнутрь	14,0	16,7	2,7
10.	Переосмысление, новое видение	20,0	17,3	2,7
11.	Стимул, мотивация	13,3	10,3	3,0
12.	Снижение концентрации внимания	12,3	9,0	3,3
13.	Отсутствие изменений в концентрации внимания	5,3	2,0	3,3
14.	Отсутствие оценки или нейтральное окрашивание мира	22,3	18,3	4,0
15.	Увеличение интенсивности восприятия цвета	24,7	28,7	4,0
16.	Отсутствие специальных приёмов и действий	10,0	6,0	4,0
17.	Увеличение объёма восприятия	19,7	24,0	4,3
18.	Отсутствие изменений в восприятии цветового тона	7,7	12,0	4,3
19.	Изменение цветового тона	33,3	28,3	5,0
20.	При помощи внутренних приёмов и психотехник	35,0	29,3	5,7
21.	Отсутствие оценки или нейтральная оценка состояния	10,3	4,0	6,3
22.	Повышение концентрации внимания	26,7	33,3	6,7

Продолжение таблицы 3

23.	При помощи взаимодействия с окружением	5,0	12,3	7,3
24.	Негативное окрашивание мира	12,0	2,3	9,7
25.	Уменьшение объёма восприятия	12,3	2,0	10,3
26.	Уменьшение интенсивности восприятия цвета	12,7	2,0	10,7
27.	<i>Позитивное окрашивание мира</i>	<i>16,7</i>	<i>29,3</i>	<i>12,7</i>
28.	<i>Негативная оценка состояния</i>	<i>14,7</i>	<i>1,3</i>	<i>13,3</i>
29.	<i>Способности, качества</i>	<i>31,0</i>	<i>16,0</i>	<i>15,0</i>
30.	Позитивная оценка состояния	26,3	43,3	17,0
31.	Внимание направлено вовне	13,0	30,7	17,7
32.	Внимание направлено на цель или проблему	21,7	2,7	19,0
33.	Восстановление	18,0	37,7	19,7

Чтобы сгруппировать полученные результаты мы использовали наибольшие разрывы между значениями разницы по категориям. Максимальный разрыв между первыми 23 категориями, дающими наибольший вклад в положительное значение корреляции, составляет 1 семантическую единицу.

В группе категорий, вносящих наибольший вклад в значение положительной корреляции (таблица 3, строки 1-8), 4 категорий из 8 относятся к отсутствию каких-либо изменений («Отсутствие изменений в объёме восприятия», «Отсутствие эффекта», «Отсутствие ощутимых изменений в состоянии сознания», «Отсутствие изменений в переключаемости внимания»).. Это может говорить о том, что состояниям в близкой степени характерна какая-либо изменчивость по переключаемости внимания, восприятию цветового тона, объёму восприятия и отсутствию ощутимых изменений в состоянии сознания. Переключаемость внимания и объём восприятия являются в большей степени неспецифическими характеристиками, слабо зависящими от содержания обстоятельств, при которых возникают рассматриваемые состояния. Под неспецифическим психотерапевтическим состоянием подразумевается состояние совладания со стрессовой нагрузкой, где стрессор выступает в роли

активатора состояния, тогда как для возникновения состояния осознанности наличие стрессора не обязательно, более подробно мы рассматривали это в разделе 1.3.2.

Категория «Отсутствие эффекта» относится к эффектам от состояний и имеет семантическую насыщенность равную 3 единицы для состояния успешного совладания со стрессовой нагрузкой и 1,3 единиц для состояния осознанности (таблица 3, строка 3). Низкая семантическая насыщенность категории (в сравнении с максимальной в 43,3 единицы, таблица 3, строка 30) «Отсутствие эффекта» может говорить о том, что состояния в большинстве случаев являются продуктивными в оценке респондентов. Однако, в зависимости от содержания состояний частота встречаемости различных эффектов от них будет различаться. Так у неспецифического психотерапевтического состояния в большей степени выражена категория «Способности, качества» (таблица 3, строка 29), а у состояния осознанности (mindfulness) более выражена категория «Восстановление» (таблица 3, строка 31). Это может объясняться требованием на адаптацию к стрессору в неспецифическом психотерапевтическом состоянии, а совладать со стрессором возможно получая необходимые для этого (специфические, зависящие от особенностей стрессора) возможности, способности, качества или умения.

Гипотеза о том, что неспецифическое психотерапевтическое состояние близко к состоянию осознанности (mindfulness) подтвердилась не только на статистическом уровне ($r=0,704$, $p=0,001$), но и на содержательном, подкрепив наши теоретические соображения.

Но также важно обсудить и различия между состояниями. Категории «Позитивное окрашивание мира», «Негативная оценка состояния», «Способности, качества», «Позитивная оценка состояния», «Внимание направлено вовне», «Внимание направлено на цель или проблему», «Восстановление» вносят наибольший вклад в различия между состояниями.

В группу с самыми значимыми различиями (разрыв в 4 семантические единицы) попали категории: «Внимание направлено на цель или проблему»,

«Внимание направлено вовне», «Восстановление», «Позитивная оценка состояния» (таблица 3, строки 30-33). Вероятнее всего, обнаруженные различия по категориям обусловлены наличием стрессора, в ответ на который возникает *неспецифическое психотерапевтическое состояние*. Возможность возникновения неспецифического психотерапевтического состояния в ответ на стрессор обосновывалась нами в разделе 1.3. В первую очередь наличие стрессора в причинах возникновения одного из состояний объясняет направленность внимания на цель или проблему, поскольку проблема могла запустить состояние, а цель могла быть сформирована как план совладания со стрессором. В причинах возникновения состояния осознанности наличие стрессора не подразумевается. Таким же образом и категория «Восстановление» (таблица 3, строка 33) значительно чаще встречается в состоянии осознанности, поскольку оно не предусматривает необходимости в какой-либо активности на адаптацию, сопряженной с использованием ресурсов.

Таким же образом может быть объяснена разница в оценке состояний, между соответствующими категориями «Негативная оценка состояния» (13 семантических единиц, таблица 3, строка 28) и «Позитивная оценка состояния» (17 семантических единиц, таблица 3, строка 30) наблюдается значительная разница. Поскольку неспецифическое психотерапевтическое состояние оказывает помощь в совладании со стрессором, то полученный ранее негативный опыт адаптации к стрессору может накладывать неблагоприятный отпечаток. Вероятно, знак оценки состояния может меняться в зависимости от силы стрессора и успешности совладания с ним в выбранной респондентами исходной ситуации.

Направленность внимания вовне (таблица 3, строка 31, разница в 17,7 семантических единиц) более чем в два раза чаще встречается у состояния осознанности. Вероятнее всего, это связано с такой особенностью состояния осознанности, как сосредоточение внимания на настоящем моменте [Кабат-Зинн].

2.2.2. СРАВНЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Дальнейшее сравнение состояний производилось по их характеристикам, к которым относятся 25 категорий переменных: «Изменения в состоянии сознания», «Оценка мира», «Окрашенность мира», «Интенсивности восприятия красок», «Объём восприятия», «Направленность внимания», «Переключаемость внимания», «Концентрация внимания», «Оценочное восприятие состояния».

С целью обоснования права на дальнейшее сравнение состояния осознанности и состояния успешного совладания со стрессовой нагрузкой в части оценки различий между ними по характеристикам, был использован критерий U Манна-Уитни.

Уровень статистической значимости различий между состоянием успешного совладания со стрессовой нагрузкой и состоянием осознанности составил $p=0,377$ при $U=267$. На основании этого делается вывод, что связь в части выделения различий между состоянием успешного совладания со стрессовой нагрузкой и состоянием осознанности по признакам состояний не обнаруживается.

С целью дальнейшего, детального сравнения состояний был рассчитан коэффициент корреляции Спирмена. Коэффициент корреляции между характеристиками состояния успешного совладания со стрессовой нагрузкой и состояния осознанности составляет $r=0,686$ на уровне статистической значимости $p=0,001$. Таким образом, состояния имеют умеренную, очень близкую к сильной, положительную связь ($r>0,30\leq 0,69$).

Полученные результаты свидетельствуют **в пользу гипотезы 2** – неспецифическое психотерапевтическое состояние имеет характеристики состояния осознанности (mindfulness).

С целью рассмотрения вклада категорий в значение коэффициента корреляции, нами была посчитана разница между их семантическими

единицами. В таблице 4 представлена разница между семантическими единицами категорий по модулю.

Таблица 4

Результат вычисления степени различия между категориями, отражающими характеристики состояний

№, п/п	Категория контент-анализа	Состояние совладания со стрессовой нагрузкой	Состояние осознанности	Разница
1.	Отсутствие изменений в объёме восприятия	8,3	8,3	0,0
2.	Повышение переключаемости внимания	35,7	36,0	0,3
3.	Снижение переключаемости внимания	8,0	7,3	0,7
4.	<i>Наличие осязаемых изменений в состоянии сознания</i>	42,0	40,3	1,7
5.	<i>Отсутствие осязаемых изменений в состоянии сознания</i>	6,3	4,3	2,0
6.	<i>Отсутствие изменений в переключаемости внимания</i>	4,3	2,0	2,3
7.	<i>Отсутствие изменений в восприятии красок</i>	8,3	10,7	2,3
8.	<i>Внимание направлено вовнутрь</i>	14,0	16,7	2,7
9.	Снижение концентрации внимания	12,3	9,0	3,3
10.	Отсутствие изменений в концентрации внимания	5,3	2,0	3,3
11.	Отсутствие оценки или нейтральное окрашивание мира	22,3	18,3	4,0
12.	Увеличение интенсивности восприятия цвета	24,7	28,7	4,0
13.	Увеличение объёма восприятия	19,7	24,0	4,3
14.	Отсутствие изменений в восприятии цветового тона	7,7	12,0	4,3
15.	Изменение цветового тона	33,3	28,3	5,0
16.	Отсутствие оценки или нейтральная оценка состояния	10,3	4,0	6,3
17.	Повышение концентрации внимания	26,7	33,3	6,7
18.	<i>Негативное окрашивание мира</i>	12,0	2,3	9,7
19.	<i>Уменьшение объёма восприятия</i>	12,3	2,0	10,3
20.	<i>Уменьшение интенсивности восприятия цвета</i>	12,7	2,0	10,7
21.	<i>Позитивное окрашивание мира</i>	16,7	29,3	12,7
22.	<i>Негативная оценка состояния</i>	14,7	1,3	13,3

23.	Позитивная оценка состояния	26,3	43,3	17,0
24.	Внимание направлено вовне	13,0	30,7	17,7
25.	Внимание направлено на цель или проблему	21,7	2,7	19,0

Рассмотрим более детально соотношения между отдельными категориями и их группами.

Следующий коэффициент корреляции был рассчитан по категориям, относящимся к переменным «Окрашенность мира» и «Интенсивность восприятия красок», он составил $r=0,772$ ($p=0,005$), что относится к сильной положительной связи. Наглядное соотношение результатов по категориям представлено на рисунке 4.

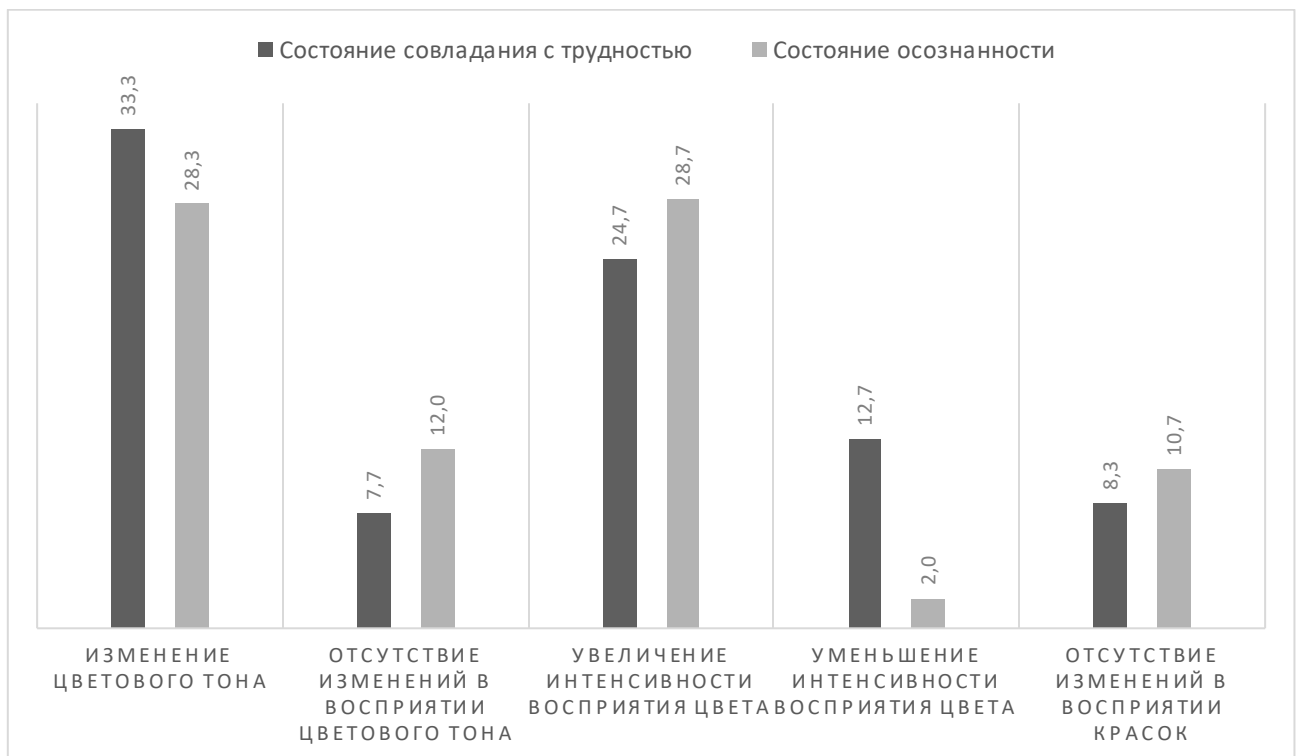


Рис. 4. Распределение категорий из переменных «Окрашенность мира» и «Интенсивность восприятия красок» по состояниям

Одним из признаков трансового и изменённого состояния сознания служит увеличение интенсивности восприятия [Куликов, Курасов, Шамрей]. Полученные результаты свидетельствуют в пользу, что оба состояния в равной

степени и с высокой вероятностью относятся к изменённым состояниям сознания.

Наибольшее различие между состояниями наблюдается по категории «Уменьшение интенсивности восприятия цвета», разница составляет 10,7 семантических единиц (более чем в 5 раз). Мы предполагаем, что данное различие объясняется затратами на адаптацию к стрессору, поскольку неспецифическое психотерапевтическое состояние могло в значительной степени перенаправить активность (исходящую из неопредмеченного потребностного состояния) на поиск внутренних ресурсов. Данный механизм мы рассматривали в разделе 1.3.4., однако результаты по категории «Уменьшение интенсивности восприятия цвета» (таблица 4, строка 20) могут говорить о дополнительном изымании ресурсов из психических процессов с их последующим перенаправлением на поиск внутренних ресурсов.

В 1.3. мы говорили о том, что неспецифическое психотерапевтическое состояние (оно же состояние успешного совладания со стрессовой нагрузкой) способно возникать в качестве ответа на стрессор, в то время как запуск состояния осознанности может не зависеть от внешних обстоятельств и чаще всего вызывается при помощи соответствующих психологических техник. В первом случае сила стрессора, в выбранной согласно инструкции исходной ситуации, могла превышать способности респондента по совладанию с ним настолько, что оставила негативный отпечаток на актуализированном состоянии. В пользу этого говорят и негативно окрашенные ответы таких респондентов на другие вопросы. Так, у респондентов из данного блока в 4,15 раза (таблица 4, строка 18) чаще встречаются семантические единицы, попадающие в категорию «Негативное окрашивание мира».

Продолжая мысль, сравним между собой переменные, относящиеся к субъективной оценке актуализированного состояния и мира.

Несмотря на разницу в контексте возникновения ситуаций, между ними наблюдается сильная положительная связь по рассматриваемым переменным

$r=0,713$ ($p=0,009$). Наглядное соотношение результатов по категориям представлено на рисунке 5.



Рис. 5. Распределение категорий из переменных «Оценка мира» и «Оценочное восприятие состояния»

Рассматривая соотношения между категориями, мы видим, что у состояния успешного совладания со стрессовой нагрузкой наблюдается большее значение по категориям негативного окрашивания мира и негативной оценки состояния, в то время как по позитивной оценке и позитивной окрашенности больше категорий наблюдается у состояния осознанности. Эти результаты также можно объяснить разницей в контекстах вероятного возникновения состояния и разрешения актуализированной респондентами ситуации. Итоговый эффект от состояния в виде неспецифического решения проблемы даёт лишь дополнительную возможность разрешить её, но не является абсолютной панацеей.

Тем не менее, в сравнении с негативной окрашенностью, большее количество ответов по состоянию успешного совладания со стрессовой нагрузкой были окрашены позитивно, что может говорить об успешном

совладании со стрессором при помощи неспецифического психотерапевтического состояния.

Различия в субъективном восприятии состояния и мира, а также снижение интенсивности цветового восприятия можно отнести к специфическим характеристикам состояний по причине их зависимости от наличия и особенностей стрессора, а также индивидуальных характеристик респондента, влияющих на совладание с ним.

Г. Селье писал, что одним из наиболее важных этапов в становлении теории стресса было именно отделение неспецифических характеристик от специфических (различие между стрессом и стрессором). В след за Г. Селье мы аналогичным образом стремимся сравнить состояние успешного совладания со стрессовой нагрузкой и состояние осознанности.

В разделе 1.3.2. были выведены и предложены неспецифические признаки, по которым в большей степени ожидается сходство между состояниями. К ним относится снижение тревоги, возникновение расслабленности и покоя, низкая активностью мыслительных процессов и дистанцированием от них (выход в метапозицию), высокая степень произвольности мыслительных и поведенческих актов. Ключевое различие между ними заключается в том, что состояние осознанности вызывается намерено, в то время как неспецифическое психотерапевтическое состояние может возникать произвольно, в ответ на стрессор. С большой вероятностью, по аналогии с адаптационным синдромом Г. Селье, оценка мира из состояния, окрашенность самого состояния и снижение интенсивности восприятия цвета относится именно к специфическим характеристикам состояния.

Продолжая развивать мысль о неспецифических и специфических характеристиках, проведём сравнение состояний по переменным «Объём восприятия», «Направленность внимания», «Переключаемость внимания» и «Концентрация внимания».

Сравнение состояний по характеристикам внимания и восприятия ещё раз **подкрепляет гипотезу 2** о том, что неспецифическое психотерапевтическое

состояние по совокупности признаков близко к состоянию осознанности (mindfulness) и имеют между собой сильную ($r > 0,70 \leq 1,00$) положительную связь $r = 0,830$ на уровне статистической значимости $p = 0,001$. Детальное соотношение результатов по категориям представлено на рисунке 6.

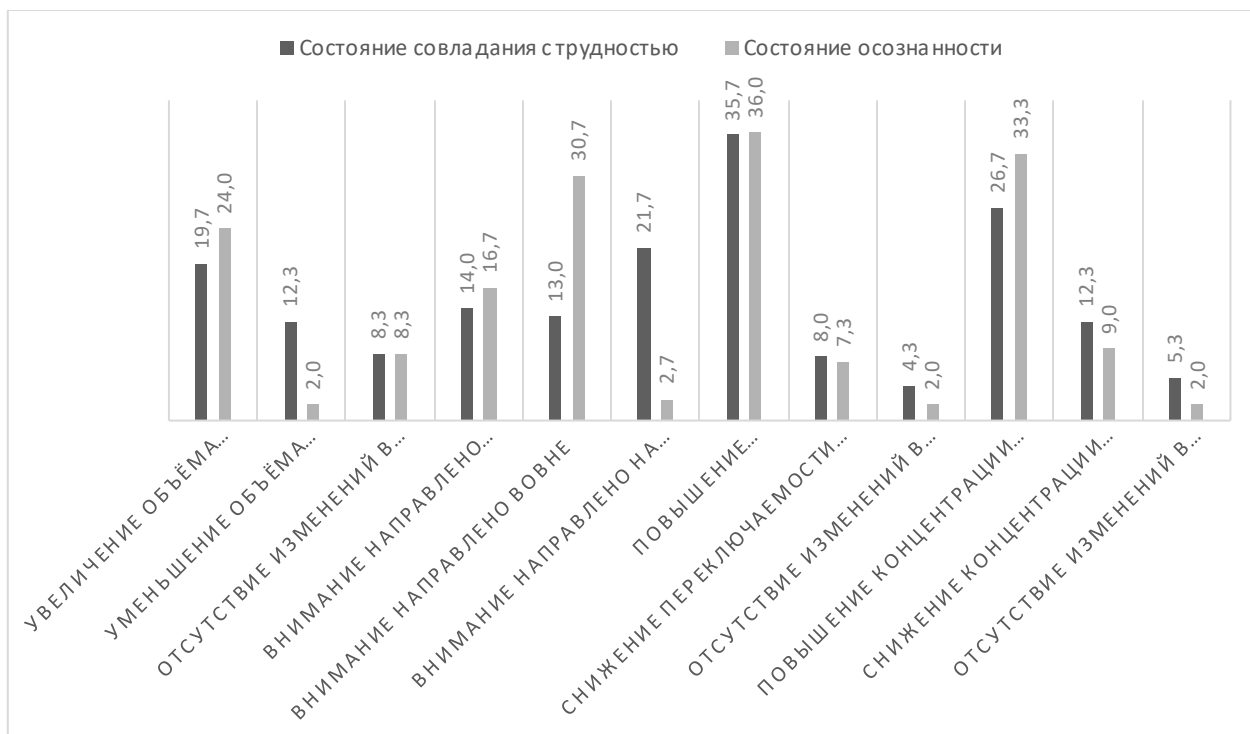


Рис. 6. Распределение категорий из переменных, отражающих характеристики внимания и восприятия

В исследовании И.В. Бочарова, В.В. Стрелец, Н.А. Тукайнова о влиянии стресса на психологические характеристики летчиков отмечается возрастание числа ошибок как следствие необдуманных решений, пропуск адресованных ему сигналов (снижение объёма восприятия), так как внимание в стрессогенной ситуации зачастую чрезмерно концентрируется на ограниченном числе объектов. Также отмечается переход от точного количественного чтения значимых стимулов к примерному качественному.

На рисунке 6 мы можем наблюдать противоположную картину, где для каждого состояния, с небольшим различием, одновременно характерно повышение переключаемости и концентрации внимания, а также увеличение объёма восприятия, но уже немного в меньшей степени.

Лёгкость в переключении внимания с одного объекта на другой говорит о высокой степени его подконтрольности и произвольности при нахождении в каждом из рассматриваемых состояний. «Переключаемость внимания заключается в способности быстро выключаться из одних установок включаться в новые, соответствующие изменившимся условиям. ... Переключаемость означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В таком случае очевидно, что Переключаемость внимания в сколько-нибудь сложной и быстро изменяющейся ситуации означает способность быстро ориентироваться в ситуации и определить или учесть изменяющуюся значимость различных включающихся в нее элементов» [Гиппенрейтер, Романов, с. 46]. В свою очередь лёгкость в концентрации внимания говорит одновременно и о качественном считывании стимулов.

Характеристики внимания и объёма восприятия являются в большей степени неспецифическими и слабо зависящими от содержания обстоятельств, при которых возникает состояние.

Всё это может свидетельствовать в пользу того, что неспецифическому психотерапевтическому состоянию, как и состоянию осознанности, свойственна высокая степень произвольности мыслительных процессов, снижение тревоги и чрезмерной активности. Это согласуется с нашим предположением о том, что в неспецифическое психотерапевтическое состояние близко к состоянию осознанности по характеристикам внимания в части совладания со стрессом.

Что касается различий, то на рисунке 6 мы можем наиболее отчётливо наблюдать их по категориям направленности внимания и по уменьшению объёма восприятия. Предположительно это также связано с разницей в контекстах возникновения состояний. Состоянию успешного совладания со стрессовой нагрузкой в значительно большей степени характерна направленность внимания на проблему или цель, а также в некоторых случаях снижение объёма восприятия. По состоянию осознанности можно наблюдать преобладающее количество значений по категории «Направленность внимания вовне»,

предположительно это связано с тем, что причина возникновения состояния находилась вовне (как в приведённых примерах).

Таким образом, полученные результаты подкрепляют наши теоретические предположения о том, что неспецифическое психотерапевтическое состояние близко к состоянию осознанности (mindfulness) и имеет характеристики состояния осознанности (mindfulness).

2.2.3. СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТОВ ОТ СОСТОЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Для рассмотрения гипотезы о том, что эффекты от неспецифического психотерапевтического состояния имеют сходства с эффектами от состояния осознанности (mindfulness) были выделены следующие переменные контент-анализа: «Эффект состояния», «Оценочное восприятие состояния», «Произвольность погружения в состояние» и их категории. «Оценочное восприятие состояния» относится как к характеристикам, так и к эффектам от состояния, поскольку может являться и характеристикой самого процесса, и его результатом.

Под эффектами мы подразумеваем результат состояния, где состояние выступает в качестве причины. Подобное толкование эффекта встречается в работе В.В. Мицкевич, А.И. Бородич и толковом словаре Ожегова.

Как и случае с характеристиками состояний, с целью обоснования сравнения состояния осознанности и состояния успешного совладания со стрессовой нагрузкой по эффектам от них, был использован критерий U Манна-Уитни. Результат расчёта составил $U=53,5$, $p=0,646$. На основании результатов расчёта делается вывод, различия между состоянием успешного совладания со стрессовой нагрузкой и состоянием осознанности не обнаруживаются и по эффектам от них.

С целью дальнейшего сравнения был рассчитан коэффициент корреляции Спирмена. Коэффициент корреляции между эффектами от состояний составил

$r=0,706$, что говорит о сильной положительной связи ($r>0,70\leq 1,00$) между ними на уровне статистической значимости $p=0,015$.

С целью рассмотрения вклада категорий в значение коэффициента корреляции, нами была посчитана разница между их семантическими единицами. В таблице 5 представлена разница между семантическими единицами категорий по модулю.

Таблица 5

Степень различия между категориями для разных состояний

№, п/п	Категория контент-анализа	Состояние совладания со стрессовой нагрузкой	Состояние осознанности	Разница
1.	Отсутствие эффекта	3,0	1,3	1,7
2.	Переосмысление, новое видение	20,0	17,3	2,7
3.	Стимул, мотивация	13,3	10,3	3,0
4.	Отсутствие специальных приёмов и действий	10,0	6,0	4,0
5.	При помощи внутренних приёмов и психотехник	35,0	29,3	5,7
6.	Отсутствие оценки или нейтральная оценка состояния	10,3	4,0	6,3
7.	При помощи взаимодействия с окружением	5,0	12,3	7,3
8.	Негативная оценка состояния	14,7	1,3	13,3
9.	Способности, качества	31,0	16,0	15,0
10.	Позитивная оценка состояния	26,3	43,3	17,0
11.	Восстановление	18,0	37,7	19,7

На рисунке 7 представлено соотношение между всеми выделенными в таблице 5 категориями.

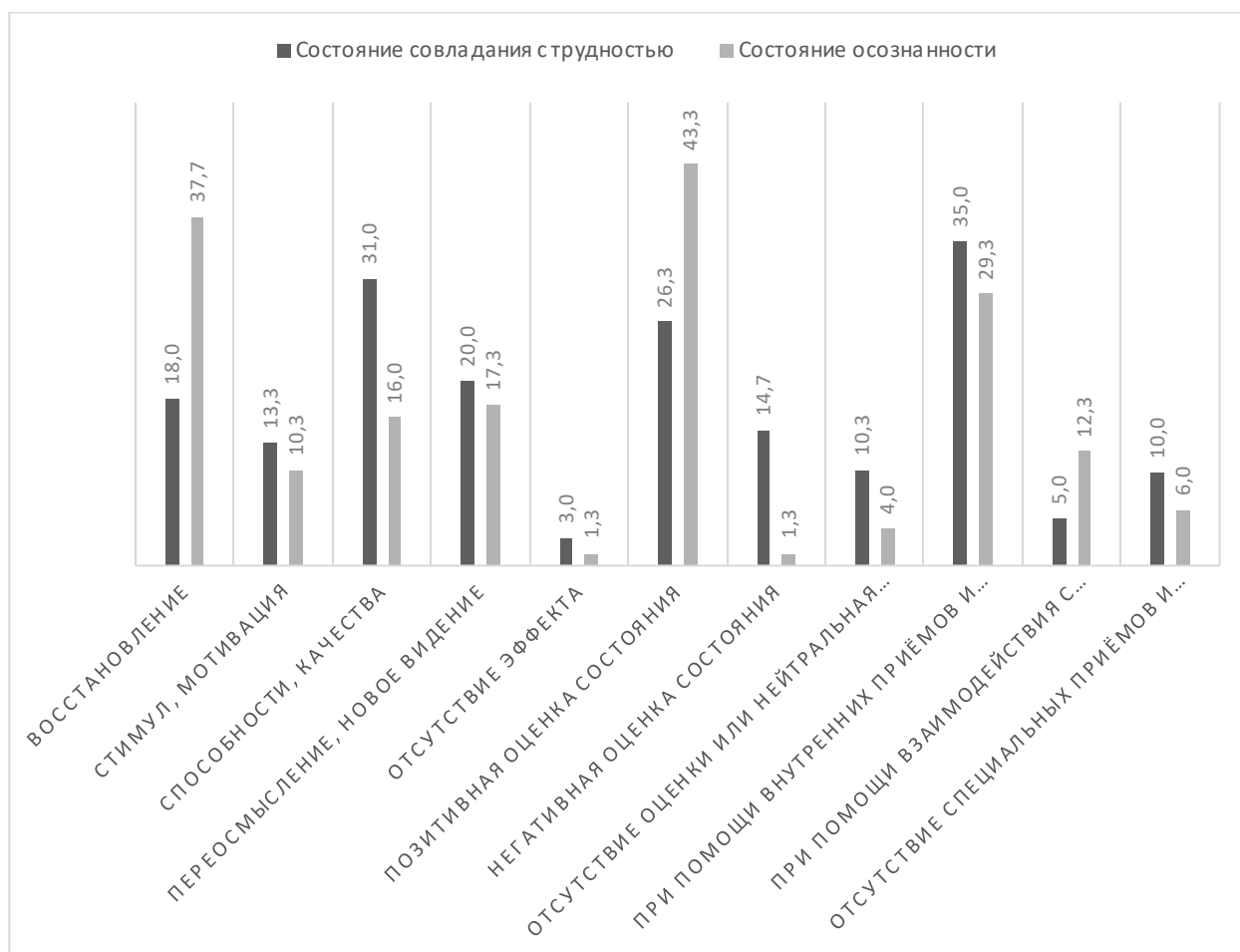


Рис. 7. Распределение категорий по эффектам от состояний

Мы видим, что состояние осознанности почти в два раза чаще даёт эффекты, связанные с восстановлением, однако неспецифическое психотерапевтическое состояние чаще даёт эффекты, связанные с переосмыслением и новым видением ситуации, или помогает приобрести какие-либо способности, качества или же умения, а также даёт стимулирующий или мотивирующий эффект. Предположительно обнаруженные особенности, как и в случае с признаками состояний, зависят от контекста возникновения конкретного состояния, а именно от (недавнего) наличия стрессора.

Рассматривая условия возникновения неспецифического психотерапевтического эффекта в разделе 1.3. мы отмечали, что оно возникает, когда потребностное состояние не опредметилось и исходящая от него активность перенаправляется на поиск внутренних ресурсов. Рассматривая

эффекты, мы наблюдаем не процесс поиска внутренних ресурсов, а результат уже произведённого поиска.

Необходимые внутренние ресурсы таким же образом могут зависеть от ситуации. Вероятно, в случае с неспецифическим психотерапевтическим состоянием данная необходимость в эффектах выше, в связи с наличием стрессора и необходимостью адаптироваться к нему. Поэтому по состоянию успешного совладания со стрессовой нагрузкой наблюдаются большие значения в категориях «Стимул, мотивация», «Способности, качества» и «Переосмысление, новое видение».

Исходя из рисунка 7, состояние осознанности чаще вызывает эффекты, связанные с восстановлением ресурсов. Это также объясняется актуальным отсутствием стрессора.

Необычным результатом, с точки зрения нашего теоретического обоснования, оказалось то, что респонденты с незначительной разницей могут воспроизводить состояние осознанности и неспецифическое психотерапевтическое состояние при помощи внутренних приёмов и при взаимодействии с окружением. Однако неспецифическое психотерапевтическое состояние в меньшей степени поддаётся запуску в сравнении с состоянием осознанности. Исходя из этого мы можем констатировать, что наши респонденты овладели в большей степени данными механизмами, чем мы предполагали об этом в теории.

Рассмотрев полученные результаты, мы можем сделать **вывод**, что *эффекты от неспецифического психотерапевтического состояния имеют сходства с эффектами от состояния осознанности (mindfulness)*. Различия же между эффектами в некоторой степени обусловлены специфическими особенностями, к которым относится контекст возникновения состояния (например, особенность стрессора и требований на адаптацию к нему или же отсутствие стрессора).

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Цель эмпирического исследования заключалась в экспериментальной проверке гипотез о схожести неспецифического психотерапевтического состояния (аналогом которого выступает состояние совладания со стрессовой нагрузкой) с состоянием осознанности (mindfulness). Проверить сходство между состояниями по характеристикам и эффектам

Для эмпирической проверки гипотез было необходимо проанализировать сходства и различия между состояниями по совокупности признаков, по характеристикам и эффектам от состояний. Отсюда в качестве независимой переменной было выделено состояние осознанности и неспецифическое психотерапевтическое состояние (состояние совладания со стрессовой нагрузкой), а в качестве зависимой переменной были заданы характеристики состояний и эффекты от них.

Чтобы заложить обозначенные переменные в методику, был разработан феноменологический вопросник «Исследование состояний сознания». Потребовалось построить два блока, соответствующих каждому состоянию. Для обеспечения возможности сравнения состояний между собой к каждому блоку были сформулированы одинаковые вопросы. Приведенные инструкции были нацелены актуализировать неспецифическое психотерапевтическое состояние (состояние успешного совладания со стрессовой нагрузкой) и состояние осознанности (mindfulness) с целью их дальнейшего изучения, а чтобы обеспечить возможность сравнения состояний между собой, для каждого из блоков был разработан и представлен ряд идентичных вопросов.

Обработка ответов на феноменологический вопросник проводилась методом контент-анализа. Процедура контент-анализа позволила выделить нужные характеристики и эффекты состояний из полученных ответов и представить их в количественном виде, что обеспечило возможность произвести математическое и качественное сравнение между состояниями.

Переменные и категории контент-анализа были выделены в соответствии с целями исследования исходя из теоретической основы исследования. После получения данных по феноменологическому вопроснику переменные и категории были дополнены и конкретизированы индуктивным путём, исходя из содержания ответов респондентов.

В процессе кодирования к выделенным категориям контент-анализа были найдены соответствующие им семантические единицы в ответах респондентов. По завершению экспертами процедуры кодирования составлялась таблица с суммой полученных результатов, для оценки согласованности мнений экспертов был посчитан коэффициент конкордации.

С целью обосновать право на сравнение состояний между собой был рассчитан критерий U Манна-Уитни, статистически значимых различий между состояниями не было выявлено. Коэффициент корреляции Спирмена по общей совокупности категорий между состоянием успешного совладания со стрессовой нагрузкой и состоянием осознанности и между эффектами от состояний показал, что связь между состояниями сильная, положительная, а между характеристиками состояний умеренная, значение на границе с сильной. Далее был произведён качественный анализ результатов контент-анализа.

Различия в субъективном восприятии состояния и мира с большой вероятностью можно отнести к специфическим характеристикам состояний по причине их зависимости от наличия и особенностей стрессора, а также индивидуальных характеристик респондента, влияющих на совладание с ним.

В полученных результатах для каждого состояния, с небольшим различием, одновременно характерно повышение переключаемости внимания, концентрации внимания и увеличение объёма восприятия. Лёгкость в переключении внимания с одного объекта на другой говорит о высокой степени его подконтрольности и произвольности при нахождении в каждом из рассматриваемых состояний. В свою очередь лёгкость в концентрации внимания говорит одновременно и о качественном считывании стимулов.

Состояниям в наиболее близкой степени характерна какая-либо изменчивость по характеристикам внимания, восприятию цветового тона и объёму восприятия. Характеристики внимания и объёма восприятия являются в большей степени неспецифическими и слабо зависящими от содержания обстоятельств, при которых возникает состояние. Под неспецифическим психотерапевтическим состоянием подразумевается состояние совладания со стрессовой нагрузкой, где стрессор выступает в роли активатора состояния, тогда как для возникновения состояния осознанности наличие стрессора не обязательно.

На основе качественного анализа данных был сделан вывод о том, что неспецифическому психотерапевтическому состоянию, как и состоянию осознанности, свойственна высокая степень произвольности мыслительных процессов, снижение тревоги и чрезмерной активности, что подтверждает гипотезу 1 о близости состояний по совокупности признаков и гипотезу 2 о том, что неспецифическое психотерапевтическое состояние имеет характеристики состояния осознанности (mindfulness);

Анализ различий показал, что у состояния успешного совладания со стрессовой нагрузкой наблюдается большее значение по категориям негативного окрашивания мира и негативной оценки состояния, в то время как по позитивной оценке и позитивной окрашенности больше категорий наблюдается у состояния осознанности. Неспецифическое психотерапевтическое состояние (оно же состояние успешного совладания со стрессовой нагрузкой) может возникнуть в качестве ответа на стрессор, в то время как запуск состояния осознанности может не зависеть от внешних обстоятельств и чаще всего вызывается при помощи соответствующих психологических техник. В первом случае сила стрессора в выбранной согласно инструкции исходной ситуации могла превышать способности респондента по совладанию с ним настолько, что оставила негативный отпечаток на актуализированном состоянии. Итоговый эффект от состояния в виде неспецифического решения проблемы даёт лишь дополнительную возможность разрешить её, но не обеспечивает абсолютное

решение проблемы. Тем не менее, в сравнении с негативной окрашенностью, большее количество ответов по состоянию успешного совладания со стрессовой нагрузкой были окрашены позитивно, что может говорить об успешном совладании со стрессором при помощи неспецифического психотерапевтического состояния.

Значения по категории «Отсутствие эффекта» говорят об очень высокой степени продуктивности каждого из изучаемых состояний. Однако, в зависимости от содержания состояний частота встречаемости групп эффектов у состояний будет различаться, так у неспецифического психотерапевтического состояния в большей степени выражена категория «Способности, качества», а у состояния осознанности (mindfulness) более выражена категория «Восстановление». Это может объясняться требованием на адаптацию к стрессору в неспецифическом психотерапевтическом состоянии, а совладать со стрессором возможно получая необходимые для этого (специфические, зависящие от особенностей стрессора) возможности, способности, качества или умения.

Состояние осознанности почти в два раза чаще даёт эффекты, связанные с восстановлением, однако неспецифическое психотерапевтическое состояние чаще даёт эффекты, связанные с переосмыслением и новым видением ситуации, или помогает приобрести какие-либо способности, качества или же умения, а также даёт стимулирующий или мотивирующий эффект. Предположительно обнаруженные особенности, как и в случае с признаками состояний, зависят от контекста возникновения конкретного состояния, а именно от (недавнего) наличия стрессора.

Необходимые внутренние ресурсы зависят от содержания ситуации. Вероятно, в случае с неспецифическим психотерапевтическим состоянием данная необходимость в эффектах выше, в связи с наличием стрессора и необходимостью адаптироваться к нему. Поэтому по состоянию успешного совладания со стрессовой нагрузкой наблюдаются большие значения в

категориях «Стимул, мотивация», «Способности, качества» и «Переосмысление, новое видение».

Состояние осознанности чаще вызывает эффекты, связанные с восстановлением ресурсов. Это также объясняется отсутствием стрессора, поскольку нет необходимости каким-либо образом мобилизовать адаптационные ресурсы.

Необычным результатом, с точки зрения нашего теоретического обоснования, оказалось то, что респонденты с незначительной разницей могут воспроизводить состояние осознанности и неспецифическое психотерапевтическое состояние при помощи внутренних приёмов и при взаимодействии с окружением. Однако неспецифическое психотерапевтическое состояние в меньшей степени поддаётся запуску в сравнении с состоянием осознанности.

Подводя итог, мы можем сделать вывод, что эффекты от неспецифического психотерапевтического состояния имеют сходства с эффектами от состояния осознанности (mindfulness), что подтверждает гипотезу 3. Различия между эффектами в некоторой степени обусловлены специфическими особенностями, к которым относится контекст возникновения состояния.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Был проведён обзор литературы на тему психотерапевтического влияния медитации осознанности на физиологические и психологические характеристики человека. Обзор научной литературы показал, что медитация осознанности и близкие к ней психотехники способны оказывать терапевтическое воздействие на физическое здоровье, психологические характеристики и духовное состояние человека. При этом большинство исследований преимущественно направлены на фиксацию и рассмотрение причинно-следственных связей между состоянием и эффектами от него. Общий механизм возникновения психотерапевтических эффектов рассматривается крайне редко.

Были рассмотрены условия возникновения неспецифического стрессового ответа (психического аналога адаптационного синдрома) и предложен механизм возникновения неспецифического психотерапевтического состояния в результате ответа на стрессор. Было выдвинуто предположение, что неспецифическое психотерапевтическое состояние возникает в случае, если поисковая активность (исходящей из требования на адаптацию к стрессору) не нашла предмет своего приложения или же выбранные ранее предметы приложения активности (способы совладания со стрессовой нагрузкой) не удовлетворил потребность и не привели к совладанию со стрессором. Возникающее в результате неспецифическое психотерапевтическое состояние (нейтральное, декатегоризированное, распредмеченное) открывает возможность встать на место фигуры получают тем структурам, которые отображают истинные личностные интересы, смыслы, ценности человека (а не представленным в сознании). Нахождение в состоянии осознанности (mindfulness) приводит к тому, что мы снимаем структурные ограничения и входим в неспецифическое психотерапевтическое состояние.

Теоретически обоснованный механизм возникновения неспецифического психотерапевтического эффекта был соотнесён с теориями о роли

обусловливание и ожидания в возникновении плацебо-эффекта. Была предпринята попытка объяснить один из общих механизмов возникновения психотерапевтического эффекта от методов народной медицины.

Было проведено сравнение состояния осознанности, нейтрального состояния (по Х.М. Алиеву) и неспецифического психотерапевтического состояния, выделены сходства между состояниями и аргументировано предположение о том, что состояние осознанности может являться презентацией неспецифического психотерапевтического состояния в сознании человека.

Было спланировано исследование и обосновано использование феноменологического вопросника «Исследование состояний сознания». Цель эмпирического исследования заключалась в экспериментальной проверке гипотез о схожести неспецифического психотерапевтического состояния (под которым подразумевается состояние совладания со стрессовой нагрузкой) с состоянием осознанности (mindfulness) и проверки гипотез о сходстве между состояниями по характеристикам и эффектам от них с целью подтверждения выдвинутых ранее теоретических предположений.

Результаты процедуры контент-анализа, с помощью которого были обработаны данные по феноменологическому вопроснику с привлечением экспертов-кодировщиков, подтвердили гипотезу о близости неспецифического психотерапевтического состояния, под которым понималось состояние совладания со стрессовой нагрузкой, к состоянию осознанности (mindfulness). Также подтвердились гипотезы о том, что неспецифическое психотерапевтическое состояние имеет характеристики состояния осознанности (mindfulness), а также о схожести эффектов от состояний. Был произведён качественный анализ результатов контент-анализа с попыткой выделить специфические и неспецифические особенности и более детального сравнения состояний.

Полученные результаты подкрепили теоретических предположения о том, что состояние осознанности (mindfulness) может быть презентацией неспецифического психотерапевтического состояния в сознании человека.

Таким образом, возможности состояния осознанности (mindfulness) могут включать в себя обеспечение неспецифического психотерапевтического эффекта при совладании со стрессовой нагрузкой.

Результаты исследования могут быть распространены только на людей, имеющих опыт совладания со стрессовой нагрузкой при помощи неспецифического психотерапевтического состояния и обладающих достаточной рефлексией, чтобы зафиксировать этот опыт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ader R. //The Placebo Effect. An interdisciplinary Exploration. Cambridge, 2000. С. 138-165
2. Aslaksen P.M. et al. Opposite effects of the same drug: reversal of topical analgesia by placebo information //Pain. 2015. Т. 156. №. 1. С. 39-46.
3. Beecher H.K. The powerful placebo //Journal of the American Medical Association. 1955. Т. 159. №. 17. С. 1602-1606.
4. Buser T.J. et al. Influence of mindfulness practice on counseling skills development //The Journal of Counselor Preparation and Supervision. 2012. Т. 4. №. 1. С. 2.
5. Creswell J.D. et al. Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling //Psychosomatic medicine. 2007. Т. 69. №. 6. С. 560-565.
6. Davidson R.J. et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation //Psychosomatic medicine. 2003. Т. 65. №. 4. С. 564-570.
7. Dunn R. et al. Effects of pre-session centering for therapists on session presence and effectiveness //Psychotherapy Research. 2013. Т. 23. №. 1. С. 78-85.
8. Elder C. et al. Effect of transcendental meditation on employee stress, depression, and burnout: a randomized controlled study //The Permanente Journal. 2014. Т. 18. №. 1. С. 19.
9. Gebauer J.E. et al. Mind-body practices and the self: Yoga and meditation do not quiet the ego but instead boost self-enhancement //Psychological science. 2018. Т. 29. №. 8. С. 1299-1308.
10. Hofmann S.G., Grossman P., Hinton D.E. Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions //Clinical psychology review. 2011. Т. 31. №. 7. С. 1126-1132.
11. Hölzel B.K. et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density //Psychiatry Research: Neuroimaging. 2011. Т. 191. №. 1. С. 36-43.

12. Jacobs T.L. et al. Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators //Psychoneuroendocrinology. 2011. T. 36. №. 5. C. 664-681.
13. Jensen M.P., Karoly P. Motivation and expectancy factors in symptom perception: a laboratory study of the placebo effect //Psychosomatic medicine. 1991. C. 144-152.
14. Kasai Y. et al. Psychological effects of meditation at a Buddhist monastery in Myanmar //Journal of Mental Health. 2017. T. 26. №. 1. C. 4-7.
15. Ludwig A.M. Altered states of consciousness //Archives of general Psychiatry. 1966. T. 15. №. 3. C. 225-234.
16. Moore A., Malinowski P. Meditation, mindfulness and cognitive flexibility //Consciousness and cognition. 2009. T. 18. №. 1. C. 176-186.
17. Navon D., Gopher D. On the economy of the human-processing system //Psychological review. 1979. T. 86. №. 3. C. 214.
18. Paddock J.R. et al. Imagination inflation and the perils of guided visualization //The Journal of Psychology. 1999. T. 133. №. 6. C. 581-595.
19. Rotenberg V. Placebo effect: a new approach to explanation of its psychophysiological mechanisms //Activitas Nervosa Superior. 2016. T. 58. №. 1-2. C. 1-12.
20. Safran J., Muran J. Has the concept of the therapeutic alliance outlived its usefulness? //Psychotherapy: theory, research, practice, training. 2006. V. 43. C. 286-291
21. Sharma V.K. et al. Comparative effect of sahaj yoga on EEG in patients of major depression and healthy subjects. //Biomedicine Journal. 2007. №27. C. 5-9.
22. Singh A., Singh T., Singh H. Autogenic training and progressive muscle relaxation interventions: effects on mental skills of females //European Journal of Physical Education and Sport Science. 2018. C. 134-141.
23. Seo E., Kim S. Effect of autogenic training for stress response: a systematic review and meta-analysis //Journal of Korean Academy of Nursing. 2019. T. 49. №. 4. C. 361-374.

24. Strickland K., Selwyn J. Effects of a Short Mindfulness Meditation on Cognitive Function //Volume 18–spring 2019. 2019. С. 1-4.
25. The Hamilton Project [сайт]. URL: <https://thehamiltonproject.blogspot.com/2010/12/testimonies-of-dark-night.html> (дата обращения: 05.02.2020).
26. Van Gordon W. et al. Meditation awareness training for the treatment of workaholism: A controlled trial //Journal of behavioral addictions. 2017. Т. 6. №. 2. С. 212-220.
27. Waber R.L., Shiv B., Ariely D. Commercial features of placebo and therapeutic efficacy. JAMA. 2008. С. 1016-1017.
28. Witthöft M., Rubin G.J. Are media warnings about the adverse health effects of modern life self-fulfilling? An experimental study on idiopathic environmental intolerance attributed to electromagnetic fields (IEI-EMF) //Journal of psychosomatic research. 2013. Т. 74. №. 3. С. 206-212.
29. Аведисова А.С., Чахава В.О., Люпаева Н.В. Плацебо-эффект в психиатрии (обзор литературы) //Российский психиатрический журнал. 2003. №. 3. С. 65-71.
30. Алиев Х.М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции: Молодая гвардия. Москва, 1990. 222 с.
31. Бахтияров О.Г. Постинформационные технологии: введение в психонетику: К.: ЭКСПИР. 1997. 145 с.
32. Бахтияров О.Г. Психонетика и визуальные языки //Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005. Т. 51. №. 7. С. 165-167.
33. Бергфельд А.Ю., Шевкова Е.В., Шиленкова Н.А. Метод контент-анализа в психологических исследованиях: уч.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Психология» //ОИ Кильченко. Пермь: Перм. гос. ун-т. 2007. Т. 104. С. 104.
34. Богданова М.В., Доценко Е.Л. Синхронизация неспецифических ответов иммунной системы и психики //Вестник Уральской медицинской академической науки. 2012. №. 4. С. 16-17.

35. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление: ПЕР СЭ. Москва, 2006. 528 с.
36. Бочаров И.В., Стрелец В. В., Тукайнов Н. А. Влияние стресса на психологические характеристики деятельности летчика //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №. 3-1. С. 168-172.
37. Гиппенрейтер Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания: ЧеРо. Москва, 2001. 864 с.
38. Горизонтов П.Д. Гомеостаз, его механизмы и значение //Гомеостаз.- М.: Медицина. 1981. С. 5-28.
39. Доценко Е.Л. Психология личности. Изд-во Тюменского гос. ун-та. Тюмень, 2009. 511 с.
40. Доценко Е.Л., Мачнев Е.Г. О неспецифической природе состояния осознанности //Психология психических состояний: сборник материалов XV Международной научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов. 2021. № 15. С. 373-379
41. Доценко Е.Л., Суховой Ю.Г. Психоиммунное единство системы жизнеобеспечения //Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. 2012. №. 9. С. 134-141.
42. Доценко Е.Л. и др. Вероятные механизмы психоиммунной связи //Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2017. №. 4. С. 19-26.
43. Доценко Е.Л., Фишер Т.А. Психосоматические реакции мышей на введение реликтовых микроорганизмов //Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. 2010. №. 5. С. 120-128.
44. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: Издательский дом «Питер». Санкт-Петербург, 2002. 512 с.
45. Кабат-Зинн Д. Куда бы ты ни шел – ты уже там: Litres. 2019. 220 с.
46. Канеман Д., Тверски А. Рациональный выбор, ценности и фреймы //Психологический журнал. 2003. Т. 24. №. 4. С. 31-43.

47. Канеман Д. Внимание и усилие / под ред. А.Н. Гусева: Смысл. Москва, 2006. 287 с.
48. Капров О.В., Пучкова Г.В. Влияния медитации на состояние физического здоровья человека //Современные проблемы социально-гуманитарных наук. 2016. №. 5. С. 50-53.
49. Козлов В., Майков В. Основы трансперсональной психологии //М.: Издательство Трансперсонального Института. 2000. С. 265-268.
50. Куликов В.О., Курасов Е.С., Шамрей В.К. Феномен транса в психотерапии (анализ состояния проблемы) //Вестник психотерапии. 2017. №. 63. С. 7-22.
51. Липская Т.А. Возможности метафоры как психологического метода //Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2009. Т. 11. №. 4-3. С. 691-695.
52. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом: Речь. Санкт-Петербург, 2000. 183 с.
53. Маслоу А.Г. Мотивация и личность: Издательский дом «Питер». Санкт-Петербург, 2009. 352 с.
54. Мицкевич В.В., Бородич А.И. Психологические приемы установления оперативного контакта сотрудниками силовых структур: ИНБ Республики Беларусь. Минск, 2013. 134 с.
55. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных: Издательство «Наука». Москва, 1973. 661 с.
56. Пестриков Д.В., Юрина О.И., Матвеев В.Е. Применение медитативных техник в деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы //Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. Т. 23. №. 4. С. 41-54.
57. Петренко В. Медитация как психологическая практика работы с духом //Развитие личности. 2013. №. 4. С. 117-130.

58. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Психологические аспекты медитации //Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2008. №. 1. С. 68-96.
59. Пуговкина О.Д., Холмогорова А.Б. Терапевтический альянс в психотерапии //Современная терапия психических расстройств. 2011. №. 3. С. 14-21.
60. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия //Современная зарубежная психология. 2014. Т. 3. №. 2. С. 18-28.
61. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований //Психологические исследования: электронный научный журнал. 2011. №. 3. С. 4-4.
62. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: Издательство «Питер». Санкт-Петербург, 2000. 712 с.
63. Селье Г. и др. Стресс без дистресса: Прогресс. Москва, 1979. 126 с.
64. Сидоров К.Р. Мощностъ внимания //Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2011. №. 2. С. 144-146.
65. Суховой Ю.Г., Доценко Е.Л. Имманентность и изоморфность психики и иммунной системы //вестник уральской медицинской академической науки. 2012. №. 4. С. 62-63.
66. Стёпина Д.Д., Покровская А.В. Как практика медитации влияет на уровень стресса //StudNet. 2020. Т. 3. №. 10. С. 146-152.
67. Тарт Ч. Измененные состояния сознания: Эксмо. Москва, 2003. 288 с.
68. Тянь Ц. Дыхательные и медитативные упражнения в адаптивных процессах человека //Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2013. №. 5. С. 42-46.
69. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки: АН ГССР. Тбилиси, 1961. 210 с.

70. Улыбина Е.В. Психология обыденного сознания: Издательство психологической литературы «Смысл». Москва, 2001. 266 с.
71. Фёдоров А.А. Эволюция единиц анализа поведения в бихевиоризме: Уотсон, Кантор, Скиннер. 2010. С. 19-27.
72. Фершт В.М. Мысленные эксперименты с сознанием и бессознательным // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. 2019. Т. 11. №. 1. С. 128-149.
73. Филатова А.Ф. Медитация и личностное развитие // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2015. №. 2 (6). С. 70-74
74. Хайкин А.В. Психосоматические механизмы, эффект плацебо, гипнотерапия и эволюция // Медицинская психология в России. 2018. №. 2. С. 1-26.
75. Хайлов П.М. Плацебо и доказательная медицина // Медицинские технологии. Оценка и выбор. 2012. №. 1 [7]. С. 10-16.
76. Черных П.Я. Историко-этимологический словарь современного русского языка: Панцирь-Ящур: Русский язык. Москва, 1993. Т. 2. 560 с.
77. Шерток Л., Соссюр Р. Рождение психоаналитика: от Месмера до Фрейда: Прогресс. Москва, 1991. 288 с.
78. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка: Медицина. Москва, 1985. 31 с.
79. Шумилов С. П. и др. Влияние самогипноза на психоэмоциональное состояние и вегетативную регуляцию здорового организма // Наука и Мир. 2016. Т. 1. №. 7. С. 93-94.
80. Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения: Независимая фирма «Класс». Москва, 1999. 348 с.
81. Юнг К.Г. Тэвистокские лекции. Исследование процесса индивидуации: «Рефл-бук». Москва, 1998. 138 с.

Феноменологический вопросник «Исследование состояний сознания»

Блок №1

Вспомните случай или ситуацию из Вашей жизни, когда Вам потребовалось серьезно мобилизоваться на решении возникшей проблемы. Например:

- Вам было трудно выбрать между жизненно важными альтернативами, принять окончательное решение;
- Вы столкнулись с непониманием вас окружающими, м.б. враждебным отношением к Вам;
- Может быть это было связано с ухудшением здоровья при стрессе или переутомлением;
- Вы испытали душевный кризис, стремление найти или изменить смысл жизни.

Возможно, это была иная проблема. Но важно то, что Вам удалось нечто изменить в своем состоянии сознания и тем самым преодолеть затруднение – без применения психоактивных веществ, таких как кофе, чай, энергетики, наркотики, транквилизаторы, антидепрессанты, а также без седативных, ноотропных, метаболических или гормональных препаратов. Следовательно, Вы справились с трудностью, потому что поверили в свои возможности, настроились на ее преодоление, нашли в себе некий ресурс, изменяя привычное состояние сознания.

Мысленно перенеситесь в тот жизненный эпизод или ситуацию. Вспомните все ощущения, которые были у Вас в тот момент, атмосферу, которая Вас окружала... Вспомните состояние сознания, которое Вам помогло... Прочувствуйте его снова... Получилось?

Если нет, предлагаем Вам сначала заполнить блок №2. Если получилось, опишите это состояние по возможности детально. Вам, возможно, помогут приведённые ниже вопросы. Если у Вас нет ответа на какой-то из них, можете на него не отвечать.

1. Как меняется Ваше состояние сознания?
2. Каким Вам видится мир?
3. Какие краски приобрел мир?
4. Насколько и каким образом изменился объем восприятия?
5. Куда (на что) направлено Ваше внимание?
6. Насколько легко внимание переключается с одного на другое?
7. Насколько просто концентрироваться на каком-либо объекте?
8. Какие ощущения появляются в теле? Возможно, возникают какие-то образы, ощущаются запахи, слышатся новые или усиливаются существующие звуки? Опишите их.

9. Какое субъективное ощущение рождает у Вас это состояние? На что оно похоже (сравните)?
10. Насколько оно Вам нравится?
11. Какие плюсы Вы видите в этом состоянии?
12. Какие полезные навыки Вы приобретаете благодаря этому состоянию?
13. С помощью каких действий или внутренних приемов Вам удастся погружаться в это состояние?

Блок №2

Вспомните случай или ситуацию в жизни, когда Вы впервые почувствовали полнейшее спокойствие, ощущение тишины в голове, состояние безмыслия, без применения психоактивных веществ, таких как кофе, чай, энергетика, наркотики, транквилизаторы, антидепрессанты, а также без седативных, ноотропных, метаболических или гормональных препаратов.

- Возможно Вы были в лесу. Любовались сочной зеленью крон деревьев. Слушали переливы щебета птиц. Ощущали бодрящую свежесть легкого ветерка, наслаждаясь запахом лесных трав и цветов.

- Или же Вы грелись в лучах окутывающего теплом солнышка, сидя на мелком, приятно на ощупь горячем песке, вдыхая запах морской соли. Слушали успокаивающий шум прибоя, и смотрели вдаль, рассматривая, разделяющую небо и водную гладь, линию горизонта.

- Или же Вы находились в объятиях любимого человека, слышали спокойный ритм дыхания, ощущали родное тепло, смотрели друг на друга и чувствовали радость и умиротворение.

Мысленно перенеситесь в тот жизненный эпизод или ситуацию. Вспомните все ощущения, которые были у Вас в тот момент, атмосферу, которая Вас окружала... Вспомните состояние сознания, которое было в тот момент... Прочувствуйте его снова... Получилось?

Если получилось, опишите это состояние по возможности детально. Вам, возможно, помогут приведённые ниже вопросы. Если у Вас нет ответа на какой-то из них, можете на него не отвечать. Если не получилось ответить и на этот блок, предлагаем оставить свои контакты для обсуждения причин.

1. Как меняется Ваше состояние сознания?
2. Каким Вам видится мир?
3. Какие краски приобрел мир?
4. Насколько и каким образом изменился объем восприятия?
5. Куда (на что) направлено Ваше внимание?

6. Насколько легко внимание переключается с одного на другое?
7. Насколько просто концентрироваться на каком-либо объекте?
8. Какие ощущения появляются в теле? Возможно, возникают какие-то образы, ощущаются запахи, слышатся новые или усиливаются существующие звуки? Опишите их.
9. Какое субъективное ощущение рождает у Вас это состояние? На что оно похоже (сравните)?
10. Насколько оно Вам нравится?
11. Какие плюсы Вы видите в этом состоянии?
12. Какие полезные навыки Вы приобретаете благодаря этому состоянию?
13. С помощью каких действий или внутренних приемов Вам удастся погружаться в это состояние?

Фрагмент выходной формы

Таблица 6

Фрагмент таблицы с ответами на феноменологический вопросник «Исследование состояний сознания»

Отметка времени	Ваш пол	Ваш возраст	Контакты для обратной связи (по желанию)	Мысленно перенеситесь в тот жизненный эпизод или ситуацию. Вспомните все ощущения, которые были у Вас в тот момент, атмосферу, которая Вас окружала... Вспомните состояние сознания, которое Вам помогло... Прочувствуйте его снова... Получилось?	Как меняется Ваше состояние сознания?	Каким Вам видится мир в этом состоянии?
9.16.2020 16:02:20	Женский	23		Да	оно не меняется, теперь оно всегда такое	реальным
9.16.2020 16:22:29	Женский	50		Да	появляется центрирование. покой. замедленность	цельным
9.16.2020 16:40:09	Женский	25		Да	Становится понятно, что ты можешь все. Ты 100% знаешь. Это очень сложно описать.	Простым, легким, управляемым
9.16.2020 17:26:14	Женский	37		Да	Озарение	Наполненным
9.16.2020 19:20:24	Женский	29		Да	Становится ясным и холодным	Холодным в синих оттенках но не враждебный

9.18.2020 6:12:50	Женский	35		Нет		
9.18.2020 12:04:35	Мужской	33		Да	Не меняется	Проще, чище, доброжелательно
9.18.2020 12:43:30	Женский	31		Да	Начинает замедляться ход рутинных мыслей, концентрация на моменте, изменение угла зрения на ситуации	Как что-то новое и непознанное, хранящее удивительные тайны
9.25.2020 17:31:58	Мужской	20		Да	плохо	увядшим
10.1.2020 20:47:00	Мужской	23		Да	Чувствую больше уверенности, сил для преодоления различных трудностей	Чувствую, что могу преодолевать различные преграды, встречающиеся в жизни, чувствую себя более сильным, преграды в окружающем мире становятся для меня будто менее тяжёлыми
10.4.2020 21:37:13	Женский	32		Да		Вокруг как-будто белое свечение, а ситуацию вижу как под увеличительным стеклом. И себя со стороны. Вся ситуация напоминает фильм в быстрой промотке.
10.4.2020 21:46:09	Мужской	21		Да	С радостного, на злое и негативному	Прекрасным, как обычно, ведь мир не зря преподносит нам такие испытания
10.29.202 0 11:03:47	Мужской	24		Да	Изменяется восприятие мира	тусклым

Результаты контент-анализа по экспертам

Таблица 7

Результаты процедуры контент-анализа каждого из экспертов

Категория контент-анализа	Состояние совладания со стрессовой нагрузкой	Состояние осознанности	Разница	Состояние совладания со стрессовой нагрузкой	Состояние осознанности	Разница	Состояние совладания со стрессовой нагрузкой	Состояние осознанности	Разница
	Эксперт №1			Эксперт №2			Эксперт №3		
Наличие ощутимых изменений в состоянии сознания	44	41	3	43	42	1	39	38	1
Отсутствие ощутимых изменений в состоянии сознания	4	1	3	5	6	1	10	6	4
Позитивное окрашивание мира	11	28	17	21	29	8	18	31	13
Негативное окрашивание мира	11	2	9	13	3	10	12	2	10
Отсутствие оценки или нейтральное окрашивание мира	29	20	9	17	18	1	21	17	4

Продолжение таблицы 7

Изменение цветового тона	21	21	0	41	26	15	38	38	0
Отсутствие изменений в восприятии цветового тона	5	6	1	10	22	12	8	8	0
Увеличение интенсивности восприятия цвета	24	29	5	22	22	0	28	35	7
Уменьшение интенсивности восприятия цвета	9	0	9	15	2	13	14	4	10
Отсутствие изменений в восприятии красок	3	3	0	14	22	8	8	7	1
Увеличение объёма восприятия	19	22	3	18	26	8	22	24	2
Уменьшение объёма восприятия	8	1	7	21	2	19	8	3	5
Отсутствие изменений в объёме восприятия	5	5	0	14	12	2	6	8	2
Внимание направлено вовнутрь	16	18	2	14	19	5	12	13	1

Продолжение таблицы 7

Внимание направлено вовне	12	31	19	15	32	17	12	29	17
Внимание направлено на цель или проблему	23	2	21	21	1	20	21	5	16
Повышение переключаемости внимания	38	36	2	32	36	4	37	36	1
Снижение переключаемости внимания	8	7	1	8	7	1	8	8	0
Отсутствие изменений в переключаемости внимания	0	0	0	11	5	6	2	1	1
Повышение концентрации внимания	31	33	2	25	33	8	24	34	10
Снижение концентрации внимания	11	9	2	15	9	6	11	9	2
Отсутствие изменений в концентрации внимания	1	1	0	10	4	6	5	1	4
Позитивная оценка состояния	27	44	17	27	43	16	25	43	18
Негативная оценка состояния	15	2	13	14	1	13	15	1	14

Продолжение таблицы 7

Отсутствие оценки или нейтральная оценка состояния	10	3	7	10	5	5	11	4	7
Восстановление	16	34	18	25	41	16	13	38	25
Стимул, мотивация	21	16	5	9	8	1	10	7	3
Способности, качества	35	23	12	29	14	15	29	11	18
Переосмысление, новое видение	27	20	7	17	18	1	16	14	2
Отсутствие эффекта	1	0	1	5	3	2	3	1	2
При помощи внутренних приёмов и психотехник	35	31	4	34	31	3	36	26	10
При помощи взаимодействия с окружением	7	12	5	6	13	7	2	12	10
Отсутствие специальных приёмов и действий	10	5	5	12	5	7	8	8	0
Сумма	537	506	209	593	560	257	532	522	220

Результат расчета коэффициента конкордации по экспертам-кодировщикам

Таблица 8

Результат расчета коэффициента конкордации между семантической насыщенностью категорий у разных экспертов-кодировщиков по состоянию совладания со стрессовой нагрузкой

Friedman ANOVA and Kendall Coeff. of Concordance (Spreadsheet2) ANOVA Chi Sqr. (N = 3, df = 32) = 86,50931 p = ,00000 Coeff. of Concordance = ,90114 Aver. rank r = ,85171				
	Average - Rank	Sum of - Ranks	Mean	Std.Dev.
Наличие осязаемых изменений в состоянии сознания	33,000	99,000	42,000	2,646
Отсутствие осязаемых изменений в состоянии сознания	6,000	18,000	6,333	3,215
Позитивное окрашивание мира	20,000	60,000	16,667	5,132
Негативное окрашивание мира	14,000	42,000	12,000	1,000
Отсутствие оценки или нейтральное окрашивание мира	23,667	71,000	22,333	6,110
Изменение цветового тона	28,833	86,500	33,333	10,786
Отсутствие изменений в восприятии цветового тона	7,167	21,500	7,667	2,517
Увеличение интенсивности восприятия цвета	26,000	78,000	24,667	3,055
Уменьшение интенсивности восприятия цвета	15,667	47,000	12,667	3,215
Отсутствие изменений в восприятии красок	8,500	25,500	8,333	5,508
Увеличение объема восприятия	22,333	67,000	19,667	2,082
Уменьшение объема восприятия	13,500	40,500	12,333	7,506
Отсутствие изменений в объеме восприятия	8,333	25,000	8,333	4,933
Внимание направлено вовнутрь	16,333	49,000	14,000	2,000
Внимание направлено вовне	16,667	50,000	13,000	1,732
Внимание направлено на цель или проблему	23,500	70,500	21,667	1,155
Повышение переключаемости внимания	31,000	93,000	35,667	3,215
Снижение переключаемости внимания	7,167	21,500	8,000	
Отсутствие изменений в переключаемости внимания	3,833	11,500	4,333	5,859
Повышение концентрации внимания	27,167	81,500	26,667	3,786
Снижение концентрации внимания	15,167	45,500	12,333	2,309
Отсутствие изменений в концентрации внимания	4,500	13,500	5,333	4,509
Позитивная оценка состояния	27,167	81,500	26,333	1,155
Негативная оценка состояния	17,167	51,500	14,667	0,577
Отсутствие оценки или нейтральная оценка состояния	11,000	33,000	10,333	0,577
Восстановление	21,333	64,000	18,000	6,245
Стимул, мотивация	13,000	39,000	13,333	6,658
Способности, качества	29,500	88,500	31,000	3,464
Переосмысление, новое видение	22,333	67,000	20,000	6,083

Отсутствие эффекта	2,333	7,000		3,000	2,000
При помощи внутренних приёмов и психотехник	30,500	91,500		35,000	1,000
При помощи взаимодействия с окружением	4,167	12,500		5,000	2,646
Отсутствие специальных приёмов и действий	10,167	30,500		10,000	2,000

Таблица 9

Результат расчета коэффициента конкордации между семантической насыщенностью категорий у разных экспертов-кодировщиков по состоянию осознанности

Friedman ANOVA and Kendall Coeff. of Concordance (Spreadsheet2) ANOVA Chi Sqr. (N = 3, df = 32) = 91,12410 p = ,00000 Coeff. of Concordance = ,94921 Aver. rank r = ,92381				
	Average - Rank	Sum of - Ranks	Mean	Std.Dev.
Наличие ощутимых изменений в состоянии сознания	31,667	95,000	40,333	2,082
Отсутствие ощутимых изменений в состоянии сознания	8,667	26,000	4,333	2,887
Позитивное окрашивание мира	25,667	77,000	29,333	1,528
Негативное окрашивание мира	6,167	18,500	2,333	0,577
Отсутствие оценки или нейтральное окрашивание мира	20,333	61,000	18,333	1,528
Изменение цветового тона	25,833	77,500	28,333	8,737
Отсутствие изменений в восприятии цветового тона	16,833	50,500	12,000	8,718
Увеличение интенсивности восприятия цвета	25,333	76,000	28,667	6,506
Уменьшение интенсивности восприятия цвета	4,333	13,000	2,000	2,000
Отсутствие изменений в восприятии красок	14,667	44,000	10,667	10,017
Увеличение объёма восприятия	23,500	70,500	24,000	2,000
Уменьшение объёма восприятия	4,833	14,500	2,000	1,000
Отсутствие изменений в объёме восприятия	14,000	42,000	8,333	3,512
Внимание направлено вовнутрь	19,667	59,000	16,667	3,215
Внимание направлено вовне	26,833	80,500	30,667	1,528
Внимание направлено на цель или проблему	6,167	18,500	2,667	2,082
Повышение переключаемости внимания	30,000	90,000	36,000	
Снижение переключаемости внимания	13,833	41,500	7,333	0,577
Отсутствие изменений в переключаемости внимания	4,500	13,500	2,000	2,646
Повышение концентрации внимания	28,333	85,000	33,333	0,577
Снижение концентрации внимания	15,667	47,000	9,000	
Отсутствие изменений в концентрации внимания	4,833	14,500	2,000	1,732
Позитивная оценка состояния	33,000	99,000	43,333	0,577
Негативная оценка состояния	4,000	12,000	1,333	0,577
Отсутствие оценки или нейтральная оценка состояния	9,000	27,000	4,000	1,000
Восстановление	30,667	92,000	37,667	3,512

Продолжение таблицы 7

Стимул, мотивация	14,167	42,500	10,333	4,933
Способности, качества	19,667	59,000	16,000	6,245
Переосмысление, новое видение	20,000	60,000	17,333	3,055
Отсутствие эффекта	3,333	10,000	1,333	1,528
При помощи внутренних приёмов и психотехник	26,167	78,500	29,333	2,887
При помощи взаимодействия с окружением	17,333	52,000	12,333	0,577
Отсутствие специальных приёмов и действий	12,000	36,000	6,000	1,732