

УДК 159.99

## ПРИМЕНЕНИЕ ПРАКТИК ОСОЗНАННОСТИ В ПСИХОТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Калмыкова Ольга Юрьевна

магистрант 2 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ, e-mail: [kalmykova.ou@yandex.ru](mailto:kalmykova.ou@yandex.ru)

Научный руководитель – Бюндюгова Татьяна Вячеславовна,

к.псих.н., доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

e-mail: [tach\\_29@mail.ru](mailto:tach_29@mail.ru)

**Аннотация:** В статье дается обзор практикам осознанности. В ней раскрывается понятие осознанности, происхождение практик осознанности в психотерапии. Обозначены основные задачи и аспекты техник осознанности. Уделено внимание исследованиям влияния практик медитации и осознанности и воздействия их на мозговые структуры и функции.

**Ключевые слова:** практики осознанности, медитации, MBSR, МВСТ, осознанность дыхания, изменения в отделах головного мозга, альфа-ритмы, практики осознанности онлайн.

## APPLYING MINDFULNESS PRACTICES IN PSYCHOTHERAPY IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION

Kalmykova O.U.

**Abstract:** The article provides an overview of the practice of mindfulness. It reveals the concept of mindfulness, the origin of the practice of mindfulness in psychotherapy. The main tasks and aspects of mindfulness techniques are outlined. Attention is paid to studies of the influence of meditation and mindfulness practices and their impact on brain structures and functions.

**Keywords:** mindfulness practices, meditation, MBSR, МВСТ, mindfulness of breathing, changes in brain regions, alpha rhythms, online mindfulness practices.

Первоначально термин «осознанность» происходит от пали, языка буддийской психологии, и происходит от сочетания двух слов: Сати, что означает «осознанность», и Сампраджанья, «ясное понимание», что

указывает на способ осознания и внимания к тому, что происходит. Принято считать, что техники осознанности берут начало в буддизме. Тем не менее, формы техник осознанности встречаются в Индуистской (йогическая медитация), Иудейской (каббалистическая медитация), Исламской (суфийская медитация) и Христианской (созерцательная молитва) традициях. [1] В психотерапию практики осознанности активно вошли после того, как доктор в области молекулярной биологии, профессор медицины, Джон Кабат-Зинн в 1979 г., увлеченный дзен-буддистской медитацией интегрировал идеи духовных учений Востока в свою практику психотерапии, разработав программы по снижению стресса на основе осознанности:

- MBSR/Mindfulness-Based Stress Reduction (комбинация медитации осознанности, осознания тела, йоги, исследования паттернов поведения, мышления, чувств и действий);

- MBCT / Mindfulness-Based Cognitive Therapy (акцент на работу с клинической депрессией, также используются методы когнитивно-поведенческой терапии).

Основная задача осознанности — сделать ум намеренно внимательным к настоящему моменту, безоценочным, сократить его «блуждания». Основные аспекты техник:

- дистанцирование от мыслей (включает в себя и признание того, что мысли могут быть внутренними событиями, которые мы наблюдаем и затем отпускаем);

- описание того, что прямо перед нами (помогает пребывать в реальности, как она есть без размышления о событиях, которые могут и не случиться);

- прекращение оценивающих суждений (сами суждения не являются реальностью, а показывают лишь то, как мы представляем действительность — какой она может или должна быть).

Среди некоторых других школ психотерапии, использующих явно или неявно принципы осознанности, можно выделить:

- диалектическая поведенческая терапия (DBT);
- терапия принятия и приверженности (АСТ);
- интенсивная краткосрочная динамическая психотерапия (ИСТДП)
- психоанализ, ориентированный на отношения и привязанности.

Что же представляют собой практики осознанности? И что понимается под осознанностью? **Осознанность** — это способ принятия действительности вне субъективных интерпретаций, суждений, ложных тревог, последствий и предсказаний о будущем. Принимать — значит видеть вещи такими, как они есть на самом деле, и позволить этому быть. Принятие не означает, что это вам нравится. Принятие означает, что вы знаете, с чем вам предстоит иметь дело. Иными словами, **осознанность** — это проживание своего жизненного опыта в моменте с фокусировкой внимания на нем, с отслеживанием эмоций, мыслей, ощущений без попытки их контроля, критики и оценки. [8] Хотя практика осознанности принимает множество форм, одной из распространенных практик, является осознанность дыхания. В типичной инструкции по практике Кабат-Зинн предлагает участникам удобно расположиться с закрытыми глазами и направить свое внимание на физические ощущения дыхания, просто замечая его, обращая на него внимание и осознавая его. Когда возникают мысли, эмоции, физические чувства или внешние звуки, практикующим предписывается наблюдать, как они приходят и уходят, не осуждая и не вовлекаясь. Когда внимание рассеивается и поглощается мыслями или

чувствами, практикующему рекомендуется отметить этот дрейф и мягко вернуть внимание к дыханию. [1]

За последние несколько десятилетий общество наблюдает рост научного интереса к исследованиям влияния практик медитации и осознанности и воздействия их на мозговые структуры и функции, на когнитивные и эмоциональные процессы. Результаты исследований дают убедительные доказательства того, что практики ума и тела, такие как медитации, эффективны в качестве лечения депрессий, снижения стресса, повышения иммунитета, физической и психической выносливости, при бессоннице и тревожном расстройстве, нарушениях пищевого поведения, синдроме хронической усталости, биполярном расстройстве. [4]

Исследования выявляют определенные изменения в отделах головного мозга. В основе этих изменений — нейропластичность, то есть способность мозга формировать новые и изменять способы работы уже существующих связей на протяжении всей жизни. Изменения характеризуются не только активацией областей мозга, но и структурными изменениями в них: в задней поясной коре (отвечает за блуждание ума и собственную значимость); в левом гиппокампе, помогающем учебе, познанию, памяти и эмоциональной регуляции; утолщение коры в области островка *Insula Cortex* (отвечает за восприятие боли, за социальные эмоции, за эмпатию); активация области мозгового ствола, которая называется варолиев мост, где производится много регулирующих нейромедиаторов; уменьшение в области миндаливидного тела (центр страха). [9] Электроэнцефалографические (ЭЭГ) исследования выявили значительное увеличение альфа-ритмов (отвечающих за релаксацию и гармонизацию) и вспышки тета-активности (характерные для состояния между сном и бодрствованием) во время медитации. Проведены

исследования, которые подтверждают устойчивость альфа-активности ЭЭГ, то есть эффект остается после завершения медитации. [7]

В условиях цифровизации современного общества, когда для доступа к ряду услуг (банковских, образование, и других) повсеместно распространено использование устройств с поддержкой интернета, получение практик осознанности онлайн становится актуальным и популярным. Распространены различные программы-приложения для занятий медитаций. В 2019 году более 52 млн. пользователей скачали 10 самых популярных приложений для занятий медитациями через интернет, с учетом российского сегмента. [3] К сожалению, еще мало проведено исследований в области эффективности применения таких практик онлайн. Результат одного из исследований, проведенного с пожилыми людьми (55-80 лет), принимавших участие в интернет-медитации осознанности, показал уменьшение симптоматики депрессии. [2] Известен положительный результат исследования 153 взрослых, по итогам которого после 2-ух недельного обучения навыкам осознанности через смартфон наблюдалось смягчение социальных факторов риска (уменьшение чувства одиночества и социальной изоляции, увеличение социальных контактов в повседневной жизни). [10]

Учитывая тот факт, что распространение таких психических нарушений, как тревожные расстройства, ПТСР, депрессия, злоупотребление психоактивными веществами, расстройства пищевого поведения, расстройства личности, на сегодняшний день велико, хочется выразить надежду на проведение большего количества исследований в практиках осознанности, отличительных свойств каждой практики, которые могли бы причинно дать объяснения когнитивных и нейрофизиологических эффектов, и быть использованы и в качестве лечения и в качестве профилактики указанных болезней.

## Библиографический список

1. Алессандро Гречуччи, Эдоардо Паппаянни, Рома Сюгздайте, Энтони Теунинк, Ремо Иов. Осознанная регуляция эмоций: исследование нейрокогнитивных механизмов, лежащих в основе осознанности // *BioMed Research International*, vol. 2015, статья ID 670724, 9 страниц, 2015. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1155/2015/670724> свободный - (Дата обращения 14.04.2021).
2. Вахбе Х. Интернет-медитация осознанности (IMMI) улучшает симптомы депрессии у пожилых людей. // *Лекарства*. – 2018. – Т. 5(4). – С.119. – URL: <https://doi.org/10.3390/medicines5040119>.
3. Гайдукова О.Л. Mindfulness как перспективный подход к саморегуляции: психофизиологические эффекты занятий медитацией осознанности // Актуальные вопросы современной науки и образования: сборник статей VIII международной научно-практической конференции. – Пенза, 2021. – С. 260-264 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://naukaip.ru/wp-content/uploads/2021/02/МК-1021.pdf> свободный – (дата обращения 14.04.2021)
4. Дьяков, Д.Г. Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy / Д.Г. Дьяков, А.И. Слонова // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2019. – Т. 27, № 1(103). – С. 30-47. – DOI 10.17759/cpp.2019270103.
5. Киреева Р.С. Проблема межличностной коммуникации в современной семье Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №2. – С. 390-394. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353689> (дата обращения: 10.02.2021).
6. Касамацу Акира. Электроэнцефалографическое изучение дзен-медитации (Дзазен), [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1440-1819.1966.tb02646.x> свободный - (дата обращения 14.04.2021).
7. Лихи Р. Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни. – СПб.: Питер, 2019. – 416 с.
8. Науменко И.А. Формирование стрессоустойчивости сотрудников организации. Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №1. – С. 163-167. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38566595> (дата обращения: 10.02.2021).
9. Хельзель, Б.К., Кармоди, Дж., Вангель, М., Конглтон, К., Йеррамсетти, С.М., Гард, Т., и Лазар, SW (2011). Практика осознанности приводит к увеличению региональной плотности серого вещества головного мозга. // *Психиатрические исследования*, Т. 191 (1), С.36–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>.
10. Эмили К. Линдсей, Синдзен Янг, Кирк Уоррен Браун, Джошуа М. Смит, Дж. Дэвид Кресвелл. Тренировка осознанности уменьшает одиночество и увеличивает социальные контакты в рандомизированном контролируемом исследовании // *Труды Национальной академии наук*. – 2019. – Т. 116(9). – 3488-3493; DOI: 10.1073/pnas.1813588116, [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.pnas.org/content/116/9/3488> свободный – (дата обращения 14.04.2021).