

Научная статья

УДК 159.99

DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-17-30

Осознанность (mindfulness) как комплексный психологический феномен

**Вячеслав Георгиевич Умняшкин¹
Елена Алексеевна Дорошева²**

^{1,2}Новосибирский государственный университет
Новосибирск, Россия

²Научно-исследовательский институт медицины и нейронаук
Новосибирск, Россия

¹v.umnyashkin@gmail.com

²elena.dorosheva@mail.ru

Аннотация

В настоящее время в зарубежных и отечественных исследованиях возрастает интерес к психологическим практикам, основанным на формировании навыка осознанного внимания или осознанности (mindfulness). Задачей данного обзора явилась систематизация данных об осознанности как комплексном психологическом феномене. Рассмотрены подходы к его определению, место в структуре психологических процессов, предлагаемые модели.

Ключевые слова

осознанность (mindfulness), программа по снижению стресса на основе осознанности, метакогнитивные процессы, личностные черты, модели

Источник финансирования

Работа подготовлена в ходе выполнения госзадания НИИНМ, регистрационный номер ЦИТиС: 122042700001-9

Для цитирования

Умняшкин В. Г., Дорошева Е. А. Осознанность (mindfulness) как комплексный психологический феномен // Reflexio. 2022. Т. 15, № 2. С. 17–30. DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-17-30

© Умняшкин В. Г., Дорошева Е. А., 2022

Mindfulness as a Complex Psychological Phenomenon

Vyacheslav G. Umnyashkin¹, Elena A. Dorosheva²

^{1,2}Novosibirsk State University
Novosibirsk, Russian Federation

²Scientific Research Institute of Neurosciences and Medicine
Novosibirsk, Russian Federation

¹v.umnyashkin@gmail.com

²elena.dorosheva@mail.ru

Abstract

Interest in psychological practices based on formation of mindfulness skill is currently increasing in foreign and Russian research. The objective of this review was to systematize data on mindfulness as a complex psychological phenomenon. Approaches to its definition, its place in the structure of psychological processes, and proposed models are considered.

Keywords

Mindfulness, mindfulness-based stress reduction program, metacognitive processes, personality traits, models.

Funding

The work was performed in accordance with the state research contract by Scientific Research Institute of Neurosciences and Medicine, CITiS registration number: 122042700001-9.

For citation

Umnyashkin V. G., Dorosheva E. A. Mindfulness as a Complex Psychological Phenomenon. *Reflexio*, 2022, vol. 15, no. 2, pp. 17–30. (in Russ.) DOI 10.25205/2658-4506-2022-15-2-17-30

Это по-настоящему акт любви – просто
сесть и пребывать какое-то время в тишине
наедине с собой.

Джон Кабат-Зинн

Проблема саморегуляции в ситуациях стресса и увеличения «обыденного», повседневного субъективного благополучия не теряет своей актуальности. Спецификой современного общества выступает быстрый темп жизни, ориентированность на социальную успешность и погруженность человека в мощный информационный поток. Знания о многих событиях вне поля собственной жизни и непосредственно не подконтрольных, возможности сравнения себя с многими людьми, столкновение с разными, зачастую противоречивыми нормами разных социальных групп и ряд других факторов, возникающих вследствие нарастания массива доступной информации, ведет к формированию информационного стресса. «Внутренние» потоки информации также усиливаются – многие люди сталкиваются с увеличением мыслительной активности, зачастую непродуктивной – не приводящей к решению актуальных

проблем, а погружающей в переживание событий прошлого или прогнозирование будущего, навязчивое пережевывание одних и тех же идей. Это ведет к перегрузке систем внимания и памяти, нехватке ресурсов для обработки текущей информации. Снижение вовлеченности в то, что происходит в текущий момент, имеет множество последствий – потерю «чувства жизни», снижение мотивации и активности системы подкрепления поведения (из-за уменьшения восприятия актуальных стимулов), рост автоматических, не регулируемых в соответствии с требованиями настоящей ситуации действий. Погружение в мысли далеко не всегда является приятным процессом – так, в одном из исследований было показано, что его участники предпочитали получить легкий удар электрическим током, но не оставаться наедине со своими размышлениями [Wilson et al., 2014].

Важным моментом выступает шаблонирование мышления. Усваивая систему представлений о мире, человек облегчает задачу обработки информации – осуществлять ее легче и быстрее позволяет наличие устойчивых схем. Перегруженность систем обработки информации приводит к тому, что схемы используются интенсивнее, а новая информация и возможности новых интерпретаций утрачиваются, так как на более сложную обработку не хватает ресурсов.

Явление автоматизации жизни получило метафорическое название «жизни во сне» – без вникания во многие аспекты восприятия окружающего мира и самого себя, с автоматическими мыслями и действиями [Кабат-Зинн, 2014].

Феномен вовлеченности в происходящее «здесь и сейчас» с возможностью произвольного выбора целей, приоритетов, реакций описывается в настоящее время англоязычным термином «mindfulness», буквально переводящимся как «полнота сознания» (что подразумевает полноту психической репрезентации текущего момента). Представление о данном феномене было заимствовано из восточных духовных учений и существенно модифицировано в рамках научной психологии, которая рассматривает его как результат функционирования совокупности определенных психических процессов [Холина и др., 2019]. Умение становиться по собственной воле вовлеченным в текущий момент бытия, освобождая внимание от вторичных процессов обработки информации, от неактуальных задач, понимается как навык, формируемый с помощью определенных технологий. Практика mindfulness также была заимствована из восточной культуры, прежде всего, из буддизма. В своем исходном варианте она направлена на достижение определенного состояния осознанности в процессе медитации. Ее современный модифицированный вариант стал известен под названием «светской медитации» и предполагает формирование специфического когнитивно-личностного стиля, устойчиво проявляющегося в повседневной жизни человека [Didonna F. (Ed.), 2009].

Дж. Кабат-Зинн впервые разработал программу по снижению стресса на основе осознанности (mindfulness-based stress reduction – MBSR) [Kabat-Zinn, 1990]. Хотя MBSR использует специфические буддийские техники,

предназначенные для общего снижения стресса, его акцент делается на «предоставлении средства для эффективного обучения, свободного от культурных, религиозных и идеологических факторов, связанных с буддийским происхождением осознанности» [Kabat-Zinn, 2003]. Соответственно, MBSR целенаправленно отделяется от большей части этического и метафизического контекста, окружающего традиционные буддийские корни mindfulness.

Позже Сегал и др. расширили использование практики осознанности в психиатрии, разработав программу лечения для предотвращения повторных эпизодов депрессии, интегрировав технологии развития осознанности и когнитивно-поведенческую терапию (mindfulness-based cognitive therapy – MBCT) (2). С момента разработки MBSR и MBCT было предложено множество других технологий, основанных на формировании навыков осознанности (mindfulness-based interventions – MBIs), и проведены сотни исследований для изучения эффективности этих программ [Creswell, 2017; Ferguson, Sheldon, 2013; Hayes, 2004; Kurtz, 1990; Linehan, 1993; Teasdale et al., 2000; Weiss, 2009].

Было показано, что вмешательства, основанные на осознанности, способствуют множеству психологических, физических и когнитивных преимуществ, включая снижение негативных и повышение позитивных эмоций [Lutz et al., 2014], большую релаксацию [Khanna, Greeson, 2013], повышение эмпатии и сострадания [Zeng et al., 2017], снижение стресса и тревоги [Davis, Hayes, 2011], снижение аддиктивного поведения [Garland, Howard, 2018], повышение эмоциональной устойчивости [Meiklejohn et al., 2012], повышение способности к обучению и памяти [Hulzel et al., 2010], повышение эффективности трудовой деятельности [Shonin, Van Gordon, 2014], улучшению состояния при травме [Follette et al., 2006], снижение частоты возникновения рецидивов депрессии [Teasdale et al., 2000] и др.

Стремительный рост к данной теме отражается в росте числа научных публикаций (рис. 1).

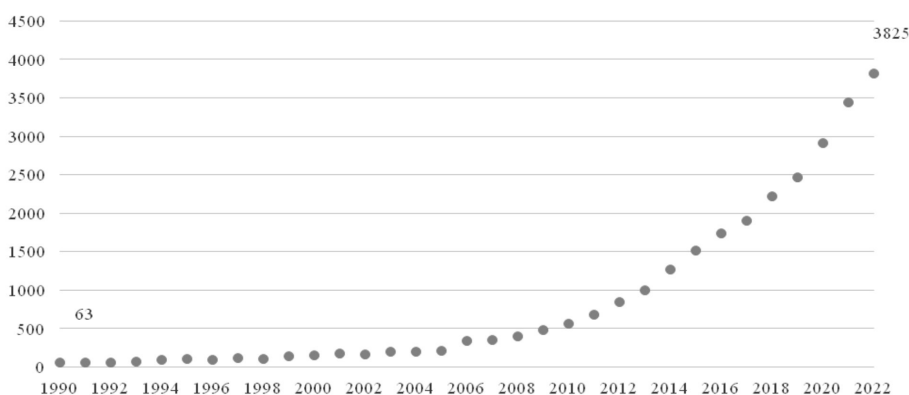


Рис. 1. Количество статей в PubMed с ключевым словом «mindfulness» по годам, 1980–2021 гг.

Fig. 1. Number of PubMed articles with the keyword «mindfulness» by year, 1980–2021

Осознанность в структуре психических процессов

Наиболее часто цитируемым современным определением является предложенное Д. Кабат-Зинном (2003): «осознанность, возникающая в результате намеренного внимания к текущему моменту и безоценочного отношения к нему». Эти три компонента осознанности (намеренное, сосредоточенное на настоящем моменте и безоценочное отношение) определяют широкие рамки для концептуализации термина. Идея об интенциональном (постоянно направленном на какой-либо объект) и пропозициональном (имеющим определенное отношение к объекту) характере сознания заимствуется из представлений буддизма и смыкается с идеями современной когнитивной психологии [Гокхале, 2018]. Важным моментом осознанного восприятия является представление о том, что конструируемый образ реальности представляет собой внутреннюю репрезентацию опыта, субъективную реконструкцию реальности, но не саму объективную реальность [Пуговкина, Шильникова, 2013]. Предполагается, что навык осознанности дает возможность понимать свои психические процессы, связанные с восприятием реальности, определенным образом относиться к восприятию реальности и управлять своей познавательной деятельностью. Это позволяет рассматривать осознанность как метакогнитивный процесс в понимании Л. Брауна и др. [Brown, 1987].

Осознанность как когнитивно-личностное свойство определяется как устойчивое использование соответствующего стиля обработки информации и регуляции психических состояний и поведения [Brown, Ryan, 2003]. Оно формируется как при применении специфических технологий, так и в ходе естественного психического онтогенеза.

Некоторые модели осознанности

Неоднократно предлагались модели, призванные объяснить эффекты формирования осознанности, наблюдающиеся в широком спектре характеристик психического функционирования и поведения.

Предполагается, что за счет редукции вторичных процессов обработки поступающих стимулов (переживаний по поводу переживаний, оценки собственных мыслей и эмоций и т. д.) осознанное восприятие позволяет освободить ресурсы внимания и памяти. Во время формирования навыка применения соответствующих техник само по себе является энергозатратным, требует волевого усилия, однако в дальнейшем при регулярной практике становится автоматическим [Kabat-Zinn, 2003]. Двухкомпонентная модель осознанности предлагает рассматривать концентрацию внимания на актуальных задачах и высвобождение когнитивных ресурсов как неразрывно связанные составляющие, позволяющие существенно усилить внимание в актуальных областях [Bishop et al., 2004]. Позже предлагается модель, предполагающая, что вклад различных процессов в осознанное внимание варьирует в зависимости от ситуации: когнитивные ресурсы наиболее важны для него в ситуациях, когда

непроизвольное внимание, интерес высоки, в то время как метакогнитивные навыки выходят на передний план при низкой вовлеченности непроизвольного внимания [Reina, Kudesia, 2018].

С. Л. Шапиро (2006) с коллегами разработали теоретическую модель осознанности, рассматривающую компоненты практики осознанности во влиянии на психические процессы (рис. 2). Центральное звено модели составляют три взаимосвязанных компонента осознанности: намерение, внимание и отношение. Эти компоненты (*intention, attention, attitude*) авторы описывают как «фундаментальные строительные блоки» осознанности, на основе которых формируются четыре механизма: саморегуляция и самоуправление; эмоциональная, когнитивная и поведенческая гибкость; прояснение ценностей и экспозиция.

Намерение – это цель, которую практикующий приписывает своей практике. Например, медитирующий может практиковать с намерением узнать больше о своих привычных моделях реагирования на стресс. Одно из предыдущих исследований показало, что результаты практики осознанности коррелируют с намерениями участников. Ю. Л. Фергюсон и К. Шелдон (2013) обнаружили, что простое намерение быть счастливым повышает уровень дофамина в мозге, создавая позитивное настроение. Таким образом, важно знать, что не только «выполнение» практики приведет к росту и изменениям, но и наличие некоего личного видения целей этой практики (Shapiro, Carlson, 2009; Kabat-Zinn, 1990).

Внимание относится к процессу наблюдения за текущим моментом опыта. Опыт включает в себя как внешние явления, воспринимаемые сенсорными системами, так и внутренние события, такие как мысли, эмоции и физические ощущения тела. Без работы внимания оказывается невозможным познание собственного психического функционирования (формирование метакогнитивных навыков), одновременно высвобождение ресурсов внимания, необходимых для деятельности, выступает результатом практик осознанности. Процесс тренировки внимания происходит по отношению к имеющимся «здесь и сейчас» действиям, ощущениям, эмоциям и мыслям (рис. 2).

Отношение – это качество, которым сопровождается внимание. Позитивные основы осознанности включают в себя терпение (возможность откладывать достижение целей, переносить неблагоприятные обстоятельства), сострадание (сочувственное, понимающее отношение к себе и другим людям), безоценочность (констатация элементов опыта без приписывания им ярлыков «хороших» и «плохих») и принятие (отсутствие сопротивления наличию элементов опыта). С. Л. Шапиро (2009) подчеркивает, что вместо того, чтобы погружаться в негативные привычные паттерны, намерение практикующего состоит в том, чтобы практиковать с отношением доброты, любознательности, терпения, сострадания и нестремления (к немедленному достижению цели). Утверждая сострадание в качестве фундаментального компонента осознанности, практикующие стремятся избежать негативных результатов, связанных

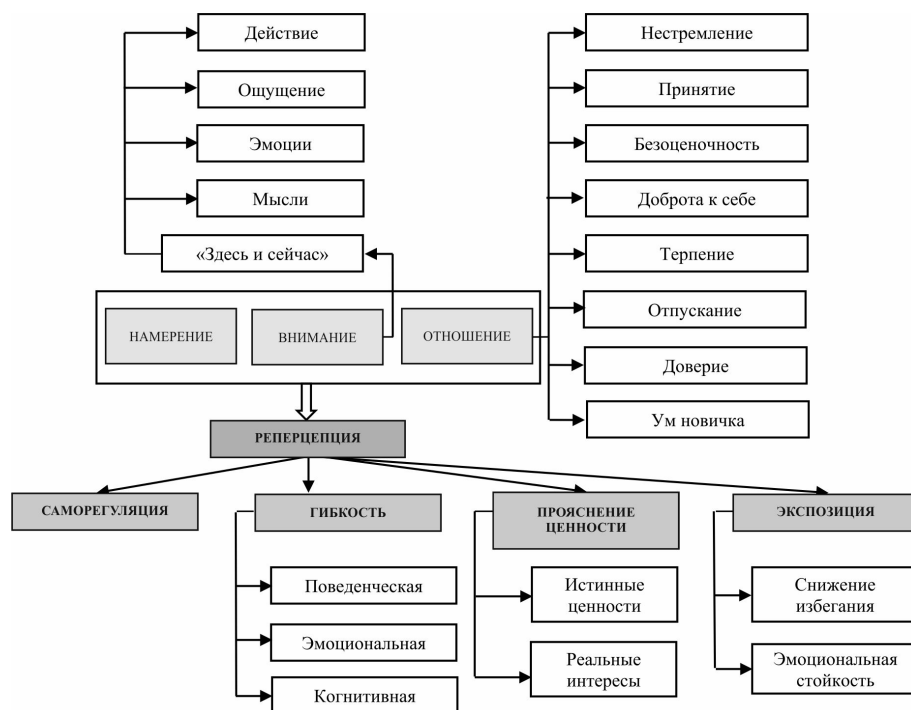


Рис. 2. Модель осознанности (по: [Shapiro et al., 2006])

Fig. 2. Mindfulness model (by: [Shapiro et al., 2006])

с сознанием, направленным исключительно на продуктивность и личную выгоду. Применение техники «ум новичка» позволяет отстраниться от уже имеющихся шаблонов, схем восприятия и по-новому взглянуть на переживаемое (рис. 2).

Авторы модели описывают сдвиг в перспективе восприятия, происходящий, когда три этих механизма объединяются, как реперцепцию (восприятие «со стороны», без личного вовлечения). Это изменение позволяет практикующему испытать большую ясность ума и осознать, что мысли сами по себе отличаются от сознания, в котором они были сформированы [Shapiro et al., 2006]. Такое «размыкание» между наблюдателем и наблюдаемым позволяет осознать, что осознание ощущений, мыслей и чувств отличается от самих ощущений, мыслей и чувств.

Утверждается, что такое изменение перспективы восприятия может привести к дополнительным механизмам, которые, в свою очередь, способствуют положительным результатам, достигаемым практикой внимательности. Выделяют четыре дополнительных механизма:

- саморегуляция и самоуправление;
- эмоциональная, когнитивная и поведенческая гибкость;

- прояснение ценностей;
- экспозиция.

Саморегуляция относится к процессам, вовлеченным в поддержание стабильности функционирования при одновременной адаптации к постоянно меняющемуся миру [Shapiro et al., 2006].

Модель саморегуляции определяет цепь событий, необходимых для достижения и поддержания здоровья: намерение → внимание → связь → регулирование → порядок → здоровье.

Эта модель применима как к физическому, так и к психическому здоровью. Развитие осознанности позволяет человеку обращать внимание на события, которые ранее могли быть слишком неудобными для изучения. Это может включать в себя привычные, дезадаптивные модели мыслей, поведения и эмоций, которые могут поддерживать дисрегуляцию в системе.

Осознанность положительно связана с *когнитивной гибкостью* [Moore, Malinowski, 2009]. Навык реперцепции дает возможность отделиться от привычных моделей реагирования и одновременно увидеть более широкий спектр вариантов ответа. Намеренное внимание к мыслительным паттернам с позиции безоценочности позволяет человеку заметить привычные, дезадаптивные способы реагирования на стимулы. Люди, обладающие высоким уровнем осознанности, могут быть гибкими и предпочесть увидеть ситуацию в новом свете, чтобы скорректировать прежние убеждения.

Утверждается, что при приобретении способности отделиться от своих ценностей (наблюдать за ними) и поразмышлять над ними с большей объективностью, практикующие получают возможность заново открыть и выбрать ценности, которые могут быть более истинными для них. Исследования, проведенные с использованием шкалы «оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни» (MAAS) показали, что, когда респонденты действовали, согласно самоотчету более осознанно, это в большей степени соответствовало их реальным ценностям и интересам [Brown, Ryan, 2003].

Экспозиция (моделирование событий, которые вызывают напряжение и связаны с травматическим событием) является эмпирически поддерживаемым методом лечения целого ряда тревожных расстройств и расстройств, связанных с травмой [Craske et al., 2014]. В. Фоллетт, К. М. Палм, А. Н. Пирсон (2006) отмечают, что поведение избегания, которое препятствует успешной экспозиции, может быть устранено с помощью осознанности. Литература изобилует доказательствами эффективности экспозиции при лечении различных расстройств [Barlow, Craske, 2000]. Практика осознанности предполагает, что человек обучается соприкосновению с травмирующим опытом без погружения во вторичные переживания по его поводу, и это позволяет снизить психоэмоциональное напряжение.

Центральный механизм – реперцепция – позволяет человеку переживать даже очень сильные эмоции с большей объективностью и меньшей реактивностью. Д. Гоулман (1971) предполагает, что практика осознанности обеспе-

чивает «глобальную десенсибилизацию», поскольку осознание такого рода может быть применено ко всем аспектам опыта. Реперцепция позволяет человеку исследовать собственный опыт и переносить широкий спектр трудных мыслей, эмоций, и ощущений, что, в свою очередь, может положительно повлиять на ряд изнурительных состояний.

Заключение

Краткий обзор существующих представлений о феномене осознанности в психологии показывает сложносоставную природу данного конструкта и существование разных уровней его рассмотрения: как специфического состояния, метакогнитивного процесса, личностной черты. Возрастающий интерес к исследованию осознанности связан с ее важной ролью в формировании стрессоустойчивости и психологического благополучия. По всей видимости, осознанность связана с возможностью выхода из замкнутого круга шаблонных переживаний, позволяя как разрушать очаги постоянного возбуждения, связанного с негативными эмоциональными переживаниями, так и творчески, с новых, меняющихся позиций решать жизненные задачи.

В то же время применение практик осознанности оказывается связано с рядом сложностей. Например, это необходимость волевого усилия на первоначальных стадиях формирования навыка осознанности, что затруднено у тех, кто зачастую испытывает наибольшую потребность в психокоррекции – например, у лиц, находящихся в депрессии, страдающим посттравматическим стрессовым расстройством и т. д. Получение вторичных выгод от собственных негативных состояний, сохранения устойчивой системы шаблонных представлений также может быть определенной проблемой к формированию навыков рефлексии. Дальнейшее изучение личностной готовности к овладению навыками осознанности может быть перспективной задачей.

Список литературы

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

Холина О. А., Казанцева Е. В., Петрова Е. Г. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением // Психология и психотехника. 2019. № 3. С. 15–28. DOI: 10.7256/2454-0722.2019.3.30532

Barlow D. H., Craske M. G. *Mastery of your anxiety and panic* (3rd ed.). Graywind Publications Inc. 2000. 212 p.

Bishop S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N. D., Carmody J., Segal Z. V., Abbey S., Specia M., Velting D., Devins G. Mindfulness: a proposed operational definition // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. №11. P. 230–241. DOI: 10.1093/clipsy/bph077

Brown A. L. Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms / In: F. E. Weinert & R. H. Kluwe (Eds.) *Metacognition, motivation, and understanding*. 1987. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. P. 65–116.

Brown K., Ryan R. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being // *Journal of personality and social psychology*. 2003. Vol. 84. P. 822–848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822

Clinical handbook of mindfulness / Didonna F. (Ed.). New York: Springer, 2009. DOI 10.1007/978-0-387-09593-6

Craske M. G., Treanor M., Conway C. C., Zbozinek T., Vervliet B. Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach // *Behaviour Research and Therapy*. 2014. Vol. 58. P. 10–23. doi: 10.1016/j.brat.2014.04.006

Creswell J. D. Mindfulness Interventions // *Annual Review of Psychology*. 2017. Vol. 68. P.491–516. DOI: 10.1146/annurev-psych-042716-051139

Davis D. M., Hayes J. A. What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research // *Psychotherapy*. 2011. Vol. 48, №2. P. 198–208. DOI: 10.1037/a0022062

Ferguson Y., Sheldon K. Trying to be happier really can work: Two experimental studies // *The Journal of Positive Psychology*, 2013. Vol. 8, №1. P.23–33. DOI:10.1080/17439760.2012.747000

Follette V., Palm K. M., Pearson A. N. Mindfulness and trauma: Implications for treatment // *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2006. Vol.24, №1. P.45–61. DOI:10.1007/S10942-006-0025-2.

Garland E. L., Howard M. O. Mindfulness-based treatment of addiction: Current state of the field and envisioning the next wave of research // *Addiction Science & Clinical Practice*, 2018. Vol. 13. P. 1–14. DOI: 10.1186/s13722-018-0115-3

Gokhale P. P. Buddhism and phenomenology: with special reference to mindfulness meditation // *HORIZON*. Vol. 7, №2. P. 452–471. DOI: 10.21638/2226-5260-2018-7-2-452-471

Goleman D. Meditation as meta-therapy: Hypotheses toward a proposed fifth state of consciousness // *Journal of Transpersonal Psychology*. 1971. №3. P. 1–26.

Hayes S. C. Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition. Guilford Publications. 2004. 319 p.

Hölzel B. K., Carmody J., Vangel M., Congleton C., Yerramsetti S. M., Gard T., Lazar S. W. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density // *Psychiatry Research*. 2010. Vol. 191, №1. P. 36–43.

Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delta Book, 1990. 720 p.

Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future // *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003. Vol. 10(2), P. 144–156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016

Khanna S., Greeson J. M. A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction // *Complementary Therapies in Medicine*. 2003. Vol. 21, P. 244–252. DOI: 10.1016/j.ctim.2013.01.008

Linehan M. M. Diagnosis and treatment of mental disorders. Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Press. 1993. 584 p.

Lutz J., Herwig U., Opialla S., Hittmeyer A., Jäncke L., Rufer M., Brühl A. B. Mindfulness and emotion regulation – An fMRI study // *SCAN*, 2014. Vol. 9. P. 776–785. DOI: 10.1093/scan/nst043

Meiklejohn J., Phillips C., Freedman M. L., Griffin M. L., Biegel G., Roach A., Saltzman A. Integrating mindfulness training into K-12 Education: Fostering the resilience of teachers and students // *Mindfulness*, 2012. Vol. 3. P. 291–307. DOI 10.1007/s12671-012-0094-5

Moore A., Malinowski P. Meditation, mindfulness and cognitive flexibility // *Consciousness and Cognition*. 2009. Vol. 18, №1. P. 176–186. DOI: 10.1016/j.concog.2008.12.008

Reina C. S., Kudesia R. S. Wherever you go, there you become: How mindfulness arises in everyday situations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2020. Vol.159. P.78-96, DOI: 10.1016/j.obhdp.2019.11.008.

Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B. S. Mechanisms of mindfulness // *Journal of Clinical Psychology*. 2006. Vol. 62, №3. P. 373–386. DOI: 10.1002/jclp.20237

Shapiro S. L., Carlson L. E. The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. *American Psychological Association*. 2009. 194 p.

Shonin E., Van Gordon W. Using Mindfulness and Insight to Transform Loneliness // *Mindfulness*. 2014. № 5. P. 771–773. DOI: 10.1007/s12671-014-0303-5

Teasdale J. D., Segal Z. V., Williams J. M. G., Ridgeway V. A., Soulsby J. M., Lau M. A. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68. P. 615–623. DOI: 10.1037//0022-006x.68.4.615

Weiss H. The use of mindfulness in psychodynamic and body oriented psychotherapy // *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. 2009. Vol. 4. P. 5–16. DOI: 10.1037/a0039891

Wilson T. D., Reinhard D. A., Westgate E. C., Gilbert D.T., Ellerbeck N., Hahn C., Casey L., Brown C. L., Shaked A. Just think: the challenges of the disengaged mind. *Science*. 2014. Vol. 345, №6192. P.75–77. DOI: 10.1126/science.1250830

Zeng X., Chio F. H., Oei T. P., Leung F. Y., Liu X. A systematic review of associations between amount of meditation practice and outcomes in interventions using the four immeasurables meditations // *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8, №141. P. 1–19. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00141

References

- Barlow, D. H., Craske M. G.** (2020). *Mastery of your anxiety and panic*. Graywind Publications Inc. 2020. 212 p.
- Bishop, S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N. D., Carmody J., Segal Z. V., Abbey S., Specia M., Velting D., Devins G.** (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241. DOI: 10.1093/clipsy/bph077
- Brown, A. L.** (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. In: F. E. Weinert & R. H. Kluwe, (Eds.) *Metacognition, motivation, and understanding*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 65–116.
- Brown, K., & Ryan, R.** (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of personality and social psychology*, 84, 822–848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Clinical handbook of mindfulness* (2009). Didonna F. (Ed.). New York: Springer.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., Vervliet, B.** (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23. doi: 10.1016/j.brat.2014.04.006
- Creswell, J. D.** (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. DOI: 10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Davis, D. M., & Hayes, J. A.** (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208. DOI: 10.1037/a0022062
- Ferguson, Y., & Sheldon, K.** (2013). Trying to be happier really can work: Two experimental studies // *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 23–33. DOI 10.1080/17439760.2012.747000
- Follette, V., Palm, K. M., Pearson, A. N.** (2006). Mindfulness and trauma: Implications for treatment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 45–61. DOI:10.1007/S10942-006-0025-2.
- Garland, E. L., & Howard, M. O.** (2018). Mindfulness-based treatment of addiction: Current state of the field and envisioning the next wave of research. *Addiction Science & Clinical Practice*, 13, 1–14. DOI: 10.1186/s13722-018-0115-3
- Gokhale, P. P.** (2018) Buddhism and phenomenology: with special reference to mindfulness meditation. *HORIZON*, 7(2), 452–471.
- Goleman, D.** (1971). Meditation as meta-therapy: Hypotheses toward a proposed fifth state of consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology*, 3, 1–26.
- Hayes, S. C.** (2004). Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition. Guilford Publications. 319 p.
- Holina, O. A., Kazanceva, E. V., Petrova, E. G.** (2019). Psihoterapevticheskij potencial i osnovnye vozmozhnosti meditativnyh praktik v rabote s addiktivnym povedeniem [Psychotherapeutic potential and main possibilities of meditative

practices in dealing with addictive behavior]. *Psihologija i Psihotehnika*, 3, 15–28. DOI: 10.7256/2454-0722.2019.3.30532 (in Russ.)

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., Lazar, S. W. (2010). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36–43.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delta Book. 720 p.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016

Khanna, S., & Greeson, J. M. (2003). A narrative review of yoga and mindfulness as complementary therapies for addiction. *Complementary Therapies in Medicine*, 21, 244–252. DOI: 10.1016/j.ctim.2013.01.008

Linehan, M. M. (1993). Diagnosis and treatment of mental disorders. *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press. 584 p.

Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation – An fMRI study. *SCAN*, 9, 776–785. DOI: 10.1093/scan/nst043

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 Education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3, 291–307. DOI 10.1007/s12671-012-0094-5

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186. DOI: 10.1016/j.concog.2008.12.008

Pugovkina, O. D., & Shilnikova, Z. N. (2014). Koncepcija mindfulness (osoznannost'): nespecificheskij faktor psihologicheskogo blagopoluchija [The concept of mindfulness: nonspecific factor of psychological wellbeing]. *Sovremennaja zarubezhnaja psihologija*, 2, 18–28. (in Russ.)

Reina, C. S., & Kudesia, R. S. (2020). Wherever you go, there you become: How mindfulness arises in everyday situations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 159, 78–96, DOI: 10.1016/j.obhdp.2019.11.008.

Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. American Psychological Association. 194 p.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B. S. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. DOI: 10.1002/jclp.20237.

Shonin, E., & Van Gordon, W. (2014) Using Mindfulness and Insight to Transform Loneliness. *Mindfulness*, 5, 771–773. DOI: 10.1007/s12671-014-0303-5

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major

depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615–623. DOI: 10.1037//0022-006x.68.4.615

Weiss, H. (2009). The use of mindfulness in psychodynamic and body oriented psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4, 5–16. DOI: 10.1037/a0039891

Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilber, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., Casey, L., Brown, C. L., Shaked, A. (2014). *Just think: the challenges of the disengaged mind. Science*, 345(6192), 75–77. DOI: 10.1126/science.1250830

Zeng, X., Chio, F. H., Oei, T. P., Leung, F. Y., Liu, X. (2017). A systematic review of associations between amount of meditation practice and outcomes in interventions using the four immeasurables meditations. *Frontiers in Psychology*, 8(141), 1–19. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00141

Информация об авторах

Умняшкин Вячеслав Георгиевич, аспирант

Дорошева Елена Алексеевна, кандидат биологических наук, доцент

Scopus Author ID6504158742

AuthorID RSCI95192

Information about the Author

Vyacheslav G. Umnyashkin, graduate student, Novosibirsk State University (Novosibirsk, Russian Federation)

Elena A. Dorosheva, PhD, Associate Professor, Novosibirsk State University; Senior Researcher, Scientific Research Institute of Neurosciences and Medicine (Novosibirsk, Russian Federation)

Scopus Author ID6504158742

AuthorID RSCI95192

Статья поступила в редколлегию 03.12.2022

The article was submitted 03.11.2022