

25 ЛЕТ
ПСИХОЛОГИЯ
ТЫ & НГУ

Умняшкин Вячеслав
Георгиевич

«Осознанность с научной точки зрения»

г. Новосибирск, 28 сентября 2024

Осознанность (mindfulness)

Осознанность означает сосредоточение внимания особым образом:

- целенаправленно,
- на настоящем моменте,
- без рассудочных суждений.

Джон Кабат-Зинн (1979)

Это знание того, что вы переживаете, *в то время, когда вы это переживаете.*

Гай Армстронг (1984)



Медитация

Медитировать означает практиковать определенный вид сосредоточенного упражнения. Это созерцательное упражнение, которое предполагает достижение ментальной тишины.

Практика глубокой тишины и особой открытости Богу.

Катехизис Католической Церкви, 2016, часть 4, раздел 1, глава 3

Йога как практика, которая ведет к прекращению ментальных колебаний (yogaś cittavṛtti nirodhaḥ), через устойчивое упражнение внимания.

Индуизм и медитация: Тантра

Концентрацию внимания на одном предмете, часто дыхании, в течение длительного периода времени, с целью постепенного опустошения повседневных мыслей, восприятия и эмоций, чтобы развить особое осознание.

Классическая даосская медитация: с 400-100 гг. до н.э.

Между этими различными традициями созерцания есть несколько очевидных общих черт.

- 1) все они, по-видимому, включают в себя действия внимания, особенно устойчивой концентрации, с целью **уйти от обычного потока мыслей, ощущений и чувств.**
- 2) все они направлены на достижение преобразованного **состояния сознания, категорически отличного от повседневного "я".**
- 3) довольно часто они связаны с определенными **позами, например, сидя или стоя на коленях.**

Однако, помимо этого, медитация разветвляется в разные стороны: существует бесчисленное множество комбинаций и особенностей техник медитации, различных состояний сознания, а ее амбициозные цели столь же многочисленны, включая освобождение от цикла смерти и перерождения, единение с божественным, спасение души, физическое бессмертие, гармонию, благополучие и развитие сверхъестественных способностей.

The Oxford Handbook of
MEDITATION, 2021г.

ИСТОРИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОЗНАННОСТИ И ДОКАЗАННЫЕ ЭФФЕКТЫ

1. Снижение уровня стресса и беспокойства. (Davis, Hayes, 2011)
2. Практика медитации осознанности снижает у практикующих стресс тревогу и депрессию (Vollestad, 2012)
3. Повышение способности преодолевать жизненные трудности. (Pidgeon, Keye 2014)
4. Медитация может быть профилактикой болезни Альцгеймера. (Khalsa, 2015)
5. Медитация связана с долголетием и большей длиной теломер, предполагаемым биомаркером старения человека (Mendioroz, 2020)
6. Повышение иммунной реактивности. (Dunn et.al, 2022)
7. Повышение контроля в аддиктивном поведении. (Garland, Howard, 2018)
8. Повышение эмпатии и сострадания. (Zeng et al., 2017)
9. Повышение эффективности работы. (Shonin, Van Gordon, 2014)
10. Участие в интервенциях, основанных на осознанности, приводит к значительному снижению алекситимии (Norman, Murzano 2019)

Как работает метод?

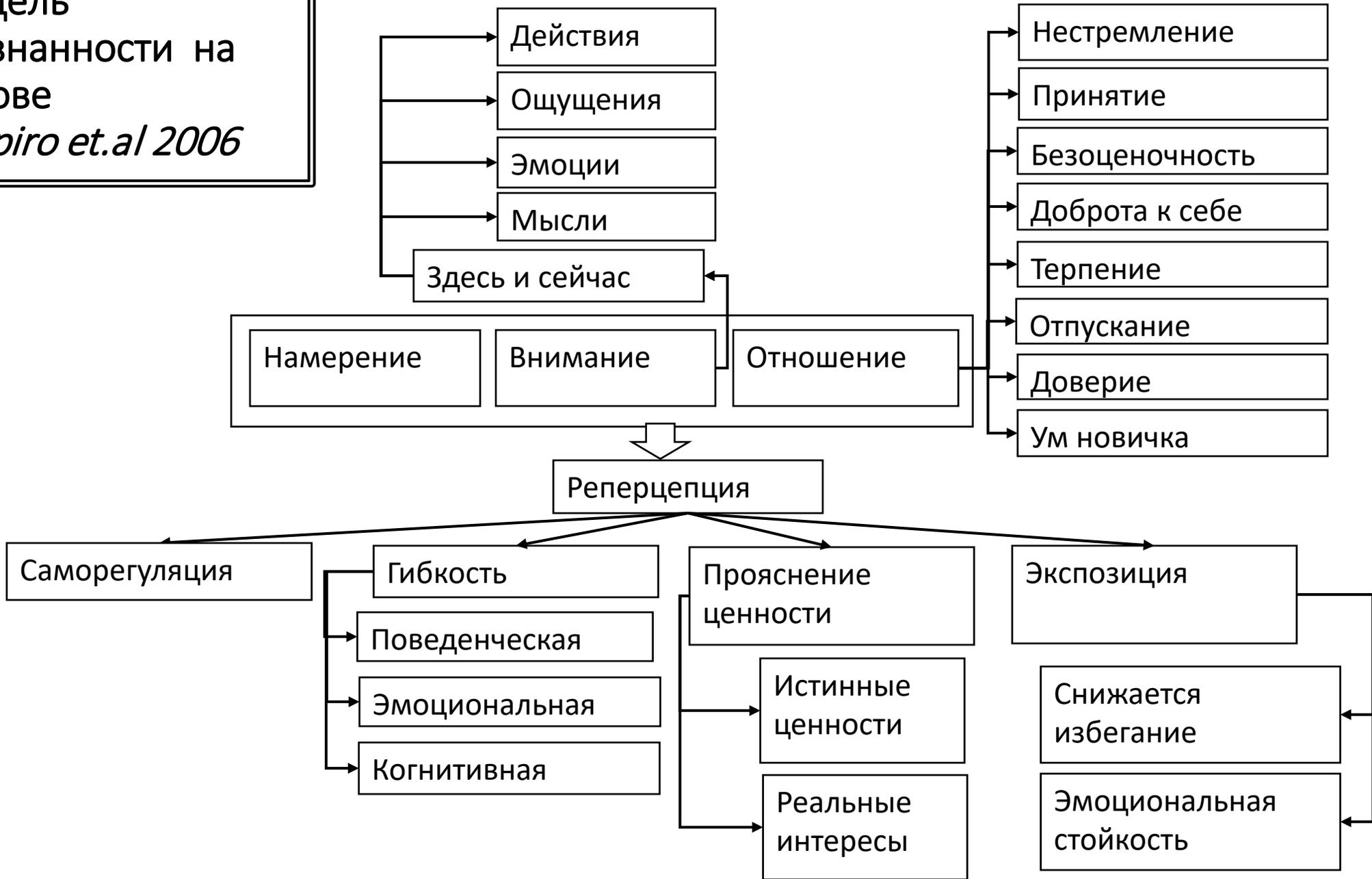
- Переключение внимания с мыслей на непосредственный опыт
- Децентрирование - восприятие мысли эмоции и ощущений как объекта
- Знакомство с собственными предвестниками негативных аффектов - составление плана

Реперцепция

- ▶ Гибкость – поведенческая, эмоциональная, когнитивная (Moore, Malinowski, 2009)
- ▶ Действия людей в большей степени соответствуют их реальным личностным ценностям и интересам (Brown, Ryan, 2003)
- ▶ Распознавание, принятие и проживание трудных эмоций и состояний (Shapiro et al., 2006)

- ▶ Повышение осознанности
- ▶ Снижение тревоги
- ▶ Снижение стресса
- ▶ Снижение депрессии
- ▶ Повышение уровня эмоциональной осведомленности
- ▶ Повышение жизнестойкости

Модель осознанности на основе Shapiro et.al 2006



The Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

MBSR это наиболее распространенная 8-недельная программа обучению осознанности.

- 1) Работа в группах
- 2) 8 недель.
- 3) Встречи ~ 2-3 часа раз в неделю.
- 4) Домашняя практика ~ 30 минут.

Цель - это культивация осознанности к настоящему моменту, развитие стратегий преодоления стресса и увеличение ощущения благополучия.



Методы исследования

Дизайн исследования

	Опросник (до)	Запись EEG (до)	8-недельный MBSR тренинг	Опросник (после)	Запись EEG (после)
Экспериментальная группа (MBSR тренинг)	+	+	+	+	+
Группа контроля (без воздействия)	+	+	-	+	+

1) EEG

2) Опросники:

Для определения уровня осознанности:

- Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ,) (Baer, 2006). Русская адаптация опросника (Голубев, Дорошева, 2018).
- Шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни (Mindfulness Attention Awareness Scale, MAAS) (Brown, Ryan, 2003). Русская адаптация опросника (Голубев, 2012)
- Многоуровневая оценка интероцептивной осознанности (MAIA) (Mehling et al., 2012). Русская адаптация опросника (Дергачева, 2022).

Для диагностики депрессии, тревоги и стресса

- DASS-21. Тест для диагностики депрессии, тревоги и стресса (Lovibond&Lovibond, 1995). Русская адаптация (Руженкова, 2019)

Измерение уровня понимания и вербализации эмоций

- TAS 20 Торонтская алекситимическая шкала (Bagby, Parker, Taylor, 1994). Русская адаптация (Старостина, 2010).



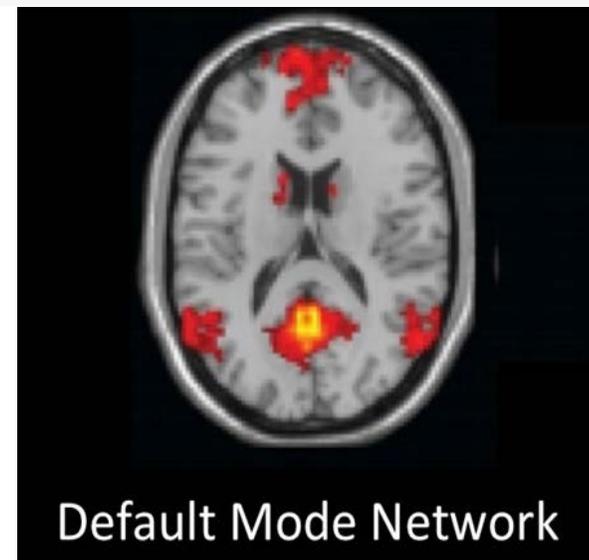
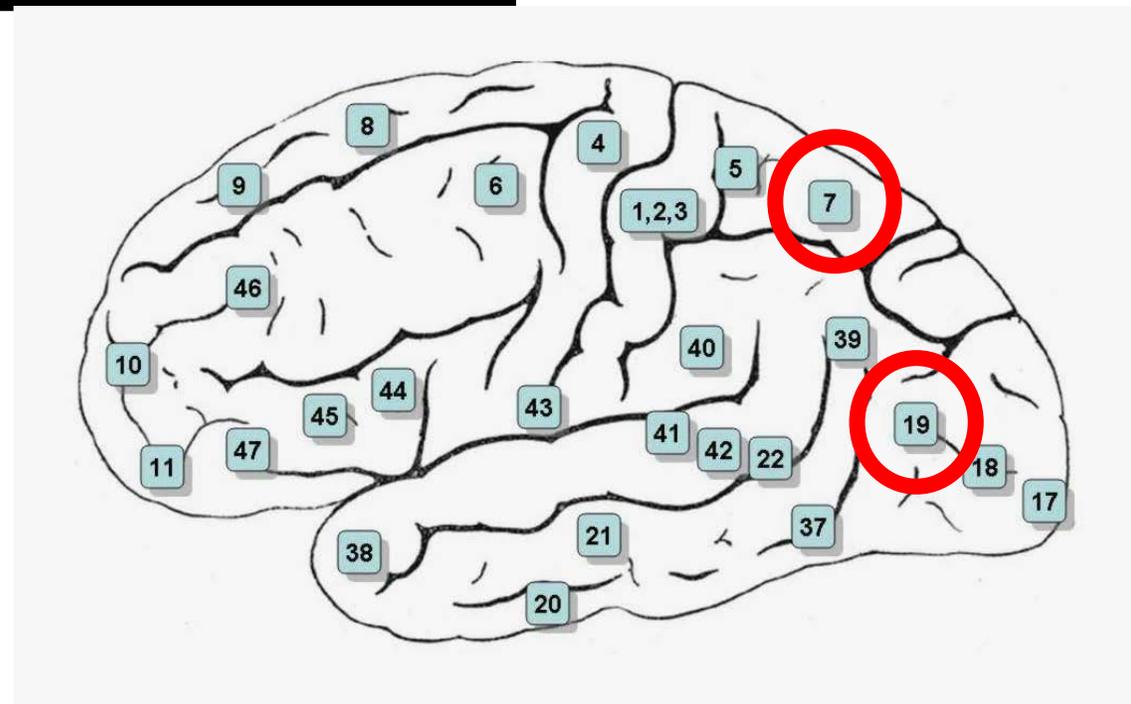
Предварительные результаты

Опросники:

Психодиагностические методы показали снижение тревожных состояний и депрессивных тенденций.

EEG:

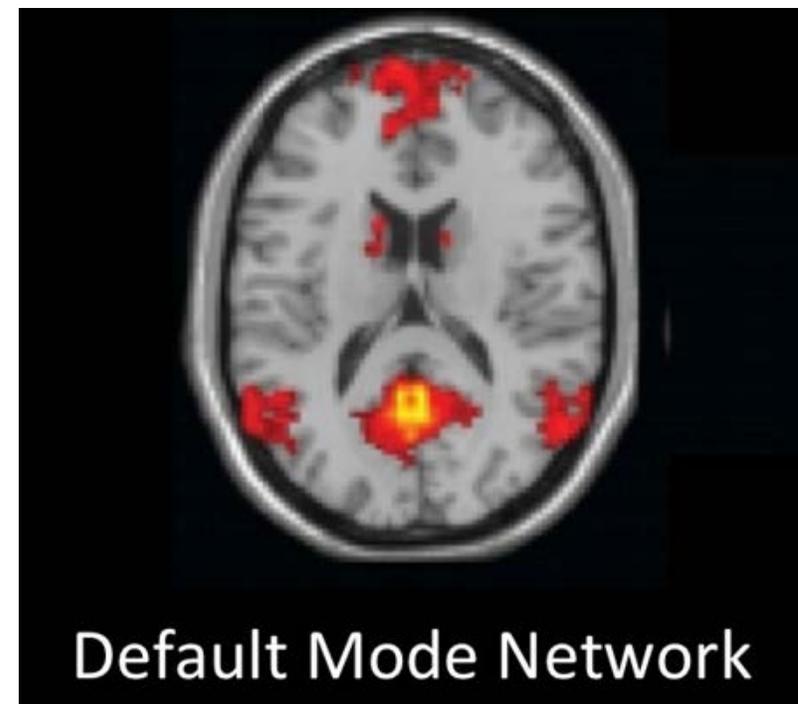
При сравнении экспериментальной и контрольной группы у контрольной группы при повторном обследовании наблюдается усиление в работе средней теменной коры в ответ на целевые стимулы, что отсутствует у контрольной группы. sLORETA локализует эффект в 7 и 19 полях по Бродману. 7 поле — это зона **предклинья**, где находится один из основных узлов дефолт-системы.



Сеть пассивного режима работы мозга (DMN)

Default-mode network

Система мозговых структур, которая активна «в покое», когда мозг не занят решением какой-либо текущей «внешней» задачей; либо при размышлении о своих отношениях с другими людьми, личных воспоминаниях, планах на будущее

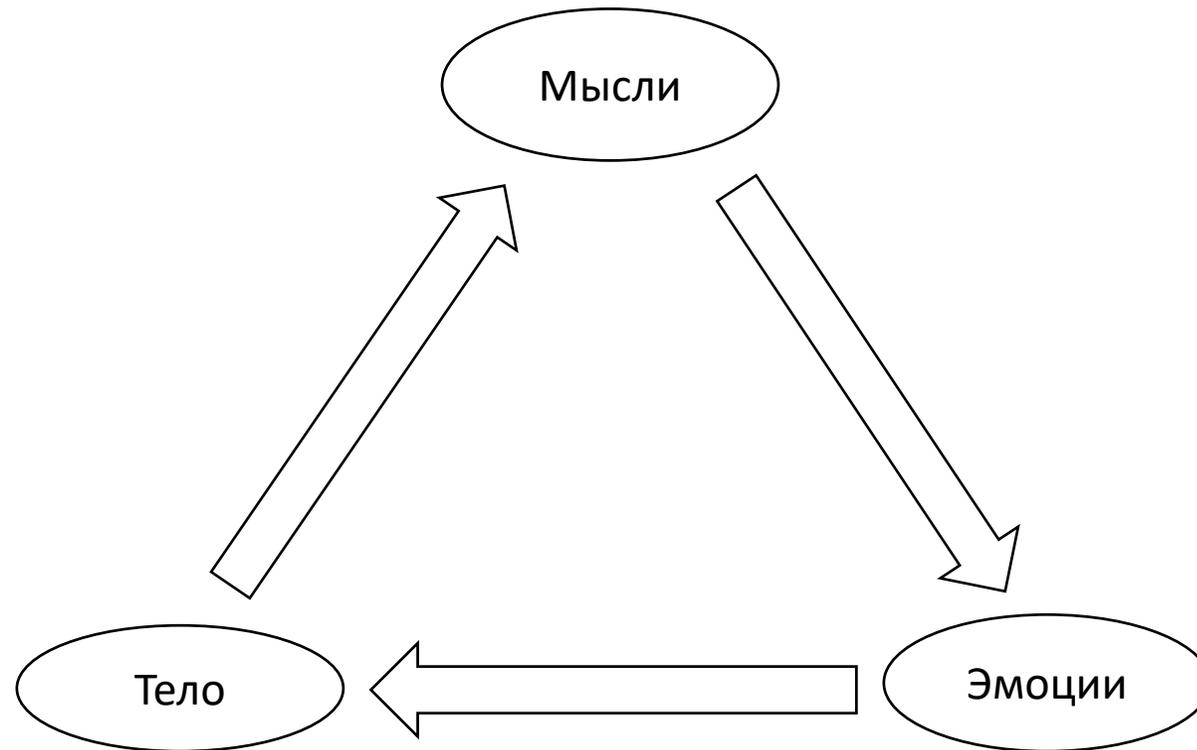


Широко распространено мнение, что медитация осознанности имеет значение для лечения связанных со стрессом состояний, которые предположительно обусловлены нарушениями в DMN (Marchetti et al., 2016).

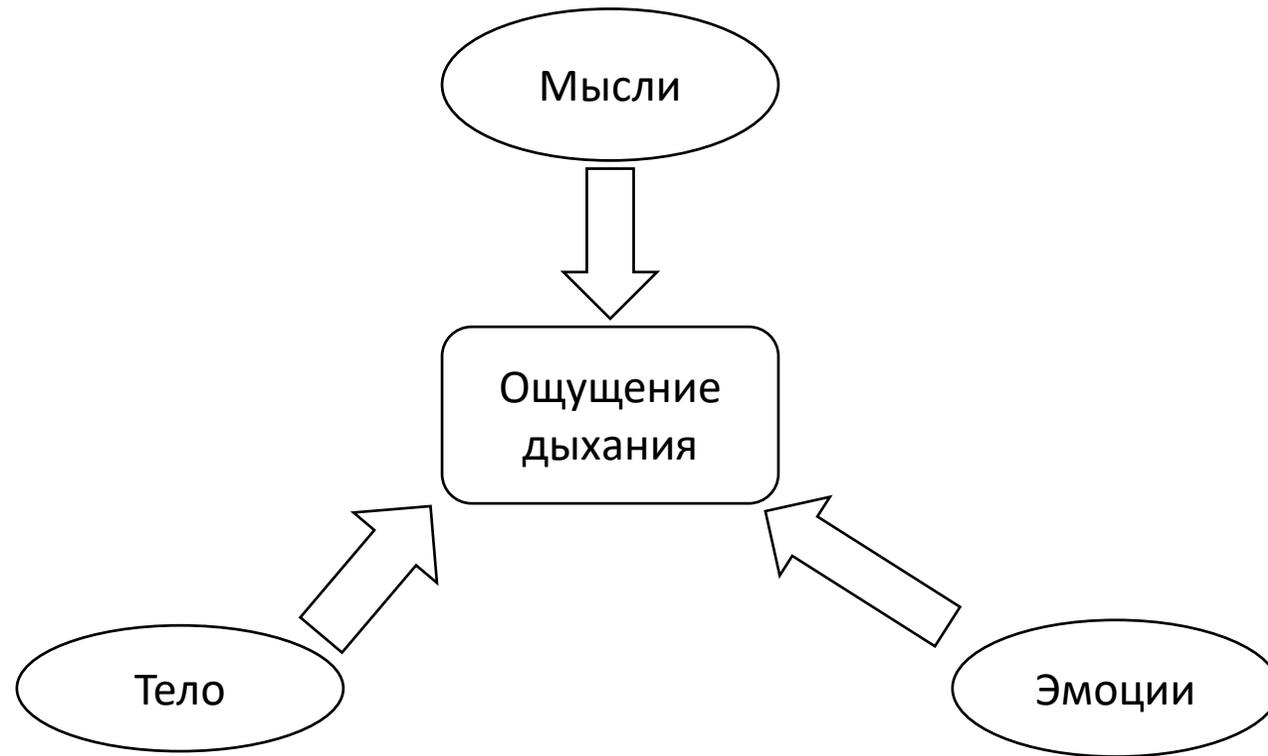
Согласно обзору (Buckner et al., 2008), дисфункция DMN связана с многочисленными клиническими расстройствами, включая большое депрессивное расстройство (БДР), посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и шизофрению.

В целом, если медитация осознанности способна изменять нейронную активацию DMN, она может потенциально корректировать дезадаптивные паттерны активации в DMN у людей, склонных к психическим расстройствам.

Д. Кармоди (Carmody, 2009) модель регуляции внимания:



Д. Кармоди (Carmody, 2009) модель регуляции внимания:



ИТОГИ:

- Просто сесть наедине с собой и подышать - это полезно для здоровья
- Когнитивное долголетие через осознанность
- Осознанность у нас в НГУ

Спасибо за внимание !

