

СУЧАСНІ ВИМІРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ: МАЙНДФУЛНЕС-ПІДХІД

Здійснено спробу теоретично обґрунтувати питання вивчення нового сучасного методу – майндфулнес у психологічній практиці. Проаналізовано підходи зарубіжних та вітчизняних авторів до розуміння майндфулнес – напрямку у психології. Наведено результати емпіричних досліджень впливу майндфулнес-практик на психічне здоров'я особистості у зарубіжній психології.

Аргументовано, що майндфулнес-підхід сприяє безоцінковій сфокусованості та зосередженості уваги на теперішньому моменті реальності, що призводить до зменшення депресивних і тривожних розладів, підвищення стресостійкості та зростання загальних показників якості життя.

Ключові слова: майндфулнес, майндфулнес-підхід, майндфулнес-практики, усвідомленість, практики уважності.

Постановка проблеми. Розширення масштабів технологізації та глобалізації суспільної світової мережі пришвидшує світовий прогрес людства, підвищуються його можливості та потреби. Проте внаслідок цього зростає і кількість людей, що мають різноманітні негативні психологічні стани і психічні розлади та потребують психолого-психотерапевтичної допомоги.

Загроза терористичних атак і вторгнення в Україну російської агресії, що продовжується п'ятий рік поспіль, спричиняє кризовий стан суспільства, відтак формує певний запит до психологічної науки та практики.

Тож особливої актуальності набуває питання вивчення нових сучасних, дієвих, доступних та недовготривалих методів психологічної практики й аналізу досліджень їх результатів.

Мета статті – проаналізувати поняття «майндфулнес» у психології та теоретично обґрунтувати майндфулнес-підхід як один із доказових психотерапевтичних методів у допомозі людям на сучасному етапі.

Стан дослідження проблеми. Вивчення майндфулнес-підходу у психокорекції, психотерапії та профілактиці різноманітних негативних станів і розладів започатковано в працях Д. Кабат-Зінна (1994), Дж. Тісдал (2000), З. Сегал (2007), М. Вільямс (2010), Д. Пенман

(2010). В Україні цей напрям перебуває щойно на початку свого розвитку, про що свідчать праці О. Романчука (2012), Т. Гері (2014) та ін.

Термін «майндфулнес» (mindfulness) в перекладі з англійської означає «повна свідомість», «уважність», «зосередженість».

Майндфулнес трактується дослідниками як повна безоцінкова сфокусованість, зосередженість уваги на теперішньому моменті реальності, з повним її прийняттям, реєстрацією різних аспектів цієї реальності, проте без спроб їх інтерпретації [8]. Усвідомленість виступає як одна із форм переживання реальності, що дозволяє при цьому переживати (відчувати, відслідковувати) власні емоції, думки, не піддаючи їх аналізу та критиці.

Практика майндфулнес акумулює певну теоретично обґрунтовану та емпірично підтверджену програму, що складається із медитативних технік, які можуть використовуватися з метою психотерапевтичного, релаксаційного та розвиваючого ефектів.

Психотерапія майндфулнес є відносно новим і сучасним методом, що особливо активно розвивається та досліджується протягом останніх 10–15 років.

Термін mindfulness одним із перших ввів американський професор медицини Джон Кабат-Зінн (Jon Kabat-Zinn, 1994) в 70-х роках ХХ століття. Mindfulness він тлумачив як «безоцінкову усвідомленість, що виникає в результаті свідомого скерування уваги на теперішній момент власного досвіду» [9].

Усвідомленість – це тренування довільної уваги і підвищення порогу чутливості до тригерів на реакцію новизни. Отже, в міру тренування усвідомленості можна за потреби ігнорувати певні подразники.

Усвідомленість є одним із аспектів деяких давніх духовних традицій. «Усвідомленість – це усвідомлення, яке виникає, коли ми звертаємо увагу до досвіду, увага зосереджена на окремих аспектах досвіду, в заданий момент (коли розум сягає в минуле чи майбутнє, ми повертаємо його до теперішнього часу)» [7, с. 34].

Повнота свідомості (mindfulness) – це давня буддистська практика, що має безпосереднє відношення до повсякденного способу життя. Ця практика проявляє себе не у наверненні у буддизм, а у пробудженні до життя в гармонії зі собою та світом. Повнота свідомості виявляється у пошуках вміння цінувати кожен прожитий життєвий момент. Сила цього методу полягає у тренуванні та застосуванні його на практиці.

Глибоке коріння цієї практики – це буддизм, даосизм та йога, що простежується у працях таких мислителів, як Емерсон, Торо, Уїтмен. У буддизмі майндфулнес – це один із безлічі активностей, мета яких – збільшити екзистенційне розуміння, зменшити страждання, яке пов'язане із зайвими прив'язаностями, і забезпечити духовне про-світлення назагал.

Також практики mindfulness присутні у духовних традиціях східного християнства (практиці ісихазму), у так званій молитовній практиці «стишення думок». Звичка ігнорувати теперішній момент, надаючи перевагу майбутньому чи минулому, призводить лише до неможливості вирватись із павутини життєвих клопотів. Медитація допомагає зрозуміти і навчитись вириватись із потоку буденних думок, а також керувати енергією цього потоку.

Майндфулнес становить унікальне поєднання філософських та психологічних концепцій. Одна із праць Джона Кабат-Зінна, що демонструє практику майндфулнес, має назву «Куди б ти не йшов, ти вже там» («Wherever You Go, There You Are»), де і застосовується термін «повнота свідомості» [2].

Отже, з релігійних традицій практика mindfulness взяла тільки принцип фокусування уваги «тут і тепер», без осудження, з відкритістю та прийняттям. Проте принцип «тут і тепер» є базовим у таких напрямках психотерапії, як гештальт-психотерапія й танцювально-рухова психотерапія.

Таким чином, майндфулнес – це здатність підтримувати усвідомлення та відкритість до поточного досвіду, включаючи внутрішні психічні стани й аспекти зовнішнього світу, без осуду та з прийняттям [6]. Серед багатьох фахівців психічного здоров'я побутує твердження, що здатність бути присутнім у теперішньому моменті та неосудно дивитись на себе і світ, на відміну від того щоб бути залежним від негативних аспектів минулого або переживати щодо майбутнього, зменшує психологічне страждання і також дає змогу відбуватись певним корисним психологічним процесам [6].

Адаптовуючи буддистські медитативні практики до офіційної медицини, Джон Кабат-Зінн створив «майндфулнес-орієнтовані програми зменшення стресу (mindfulness based stress reduction – MBSR), що мали за мету допомогти людям, які потерпають від хронічних соматичних недуг (серцево-судинних, онкологічних та інших захворювань, що супроводжуються больовими синдромами). Дослідження показали, що особи, які брали участь у цих програмах, мали суттєво нижчі показники депресії та тривоги, ніж контрольна група. Ці програми набули великої популярності у США, а також в інших країнах

і пропонувалися для широкого кола людей з метою зниження показників стресу та покращення якості життя загалом. На даний час практики майндфулнес займають суттєве місце у західній культурі турботи про своє психічне та фізичне здоров'я на рівні зі східною культурою. Основним компонентом цих програм є застосування технік концентрації уваги та розширення поля свідомості (mindful перекладається з англ. як «повна свідомість», «уважність»).

Отже, практики майндфулнес навчають бути повністю присутнім «тут і тепер», помічати звичні стани нашої свідомості. Також ці практики допомагають вчитися приймати життя таким, яким воно є, скеровують до настанов доброзичливості, відкритості, цікавості. Ті особи, котрі пройшли майндфулнес-психотерапію, мають можливість відкрити для себе зовсім нове й досі незвичне явище: процес «думання» – це один із можливих станів нашої свідомості, проте є ще інший стан – «просто бути», який пов'язаний із безпосереднім відчуттям себе, інших людей, природи, життя в цілому. І саме постійне перебування у процесі «думання», яким би воно не було корисним та важливим у певних ситуаціях, зменшує здатність особистості відчувати реальність, бачити її.

З часом такі фахівці когнітивно-поведінкової психотерапії, як Марк Вільямс (Mark Williams, Oxford), Джон Тісдал (John Teasdale, Oxford) та Зіндел Сегал (Zindel Segal, Toronto), на основі майндфулнес-практик розробили програму майндфулнес-орієнтованої когнітивно-поведінкової психотерапії (МО-КТ/МВСТ, Mindful-Based Cognitive Therapy), що була призначена для осіб з рекурентною депресією (рекурентна депресія – це депресія, яка має кілька повторних епізодів).

МО-КТ охоплює базові знання про депресію і певну кількість технік когнітивної-поведінкової терапії, що показують зв'язок між мисленням і почуттями, розуміння того, як зауважувати негативні автоматичні думки, які здатні впливати на настрій, змінюючи емоції.

Проте, на відміну від когнітивної-поведінкової психотерапії, майндфулнес-підхід намагається змінити зміст нашого негативного мислення. Радше він заохочує пацієнтів змінити своє ставлення до їхніх думок, почуттів і відчуттів у тілі так, аби вони мали змогу відкрити для себе, що це є тимчасовий досвід, який вони можуть або прийняти, або ж ні. Це повторювальна практика зауваження, спостереження з цікавістю та співчуттям і децентрацією допомагає учасникам зрозуміти, що їхні думки, емоції і відчуття є просто думками, емоціями і відчуттями.

Важливий компонент майндфулнес – це ідея прийняття, яка передбачає визнання та відкритість до наявного переживання себе та свого стану, без його визначення як «хорошого» чи «поганого», а також це процес свідомого вибору щоразу переживати відчуття, почуття та думки такими, якими вони є [2; 8; 9].

Компонент прийняття у підході майндфулнес є надважливим, імовірно, важливішим, ніж розвиток навичок уваги та усвідомлення, які також є суттєвими для цього напрямку.

Відомий психотерапевт і представник гуманістичного напрямку психології Карл Роджерс (1961) висловив тезу стосовно певної суперечності в осягненні прийняття як способу змінити свої думки та почуття про те, що виникає «цікавий парадокс – коли я приймаю себе таким, яким я є, я змінююся» [5, с. 59].

Учасники програми розвивають здатність дозволяти емоціям, думкам і відчуттям, які приносять дистрес, приходити і йти без відчуття того, що вони їх придушують, втікають від них чи борються з ними. Вони навчаються бути у зв'язку з теперішнім моментом без впадання у «румінацію» думок про минуле і переживань про майбутнє.

Поєднання майндфулнес-практик та базових концептів когнітивно-поведінкової психотерапії дає змогу учасникам програми спостерігати процеси виникнення та існування певних розладів через усвідомлення ключових проблем власного досвіду: негативні автоматичні думки, когнітивні фільтри (катастрофізація, генералізація та ін.), стійкі переконання та уявлення про себе та світ (дисфункційні припущення, глибинні переконання, схеми).

Ця програма продемонструвала дуже високий рівень ефективності, а саме зниження повторного епізоду депресії в осіб після її проходження тричі. Ці наукові дослідження дали поштовх до застосування МО-КТ при інших розладах, зокрема тривожних, посттравматичному стресовому розладі та ін.

Ба понад це, останнє дослідження показало, що МО-КТ може гарантувати конкретний ефективний захист від подальшого рецидиву депресії для людей, що зазнали травми в дитинстві, а також показана задія зменшення суїцидальної поведінки при межовому розладі особистості (М. Вільямс та ін.) [4].

Довго побутувала думка про те, що одні люди мають схильність бути щасливими, а інші – нещасливими. Тимчасом такі вчені, як Річард Девідсон і Джон Кабат-Зінн, спростували це, довівши, що усвідомленість дає змогу людям протистояти гравітаційному полю емоційної установки, тобто це означає, що особистість має унікальну можливість підвищувати свій передбачуваний рівень щастя [9, с. 32].

Численні клінічні дослідження показали, що медитація позитивно впливає на фізичне здоров'я. Відповідно до проведених досліджень Національного інституту охорони здоров'я в США (2005), одна із форм медитації, яку практикують на Заході з 1960-х років, призводить до зниження смертності (в експериментальній групі на 23% смертність нижча, ніж в контрольній), також знизилася смертність від серцево-судинних захворювань на 30%, від онкологічних захворювань – на 49% менше, ніж в контрольній групі [6; 7; 10].

Багато наукових розвідок підтверджують позитивний вплив майндфулнес-практик на різні сфери психіки людини. Зокрема, Даніель Сігел (2007) констатує:

1) перебіг хронічних захворювань та розладів (серцево-судинних, онкологічних, що супроводжуються хронічним больовим синдромом) полегшується через збільшення толерантності до болю, підвищення рівня загальної протидії стресу та емоційної врівноваженості та зростання показників одужання й загальної якості життя;

2) підвищення рівня імунної системи;

3) покращення інтерперсональних стосунків (зростає рівень емпатії);

4) зменшуються депресивні та тривожні симптоми (знижується «тривожна румінація») [3].

Даніель Сігел (2016) у своїй праці «Мозок у стані майндфулнес» також вивчав нейробіологічні компоненти впливу практик майндфулнес. Скажімо, ефективність цього підходу вчений пояснює тим, що під час медитації спостерігається підвищення активності і утворення нових нейронних зв'язків у середній частині префронтальної кори головного мозку, яка відповідає саме за функції емоційної регуляції, планування, усвідомленого вибору, інсайту, емпатії [3].

Отже, Даніель Сігел припускає, що середній ланці префронтальної кори головного мозку властива ціла низка важливих якостей, які сильно виражаються саме за умови систематичної активації цієї сфери [10]:

1. Регуляція тілесних функцій відбувається за допомогою балансу гальмівних та збудливих впливів.

2. Емоційна врівноваженість і гнучкість реакцій відбувається через те, що середня частина префронтальної кори головного мозку здатна відслідковувати і гальмувати активність лімбічної системи, яка має здатність запускати імпульсивні емоційні реакції. Тут важливим є вміння зробити паузу перед початком відповідної дії, в такий спосіб виключаючи ці імпульсивні емоційні реакції.

3. Модуляція страху можлива завдяки збільшенню кількості нервових волокон між префронтальною корою та підкіркою, тому легшим стає процес усвідомлення сприйняття загрози.

Назагал слід констатувати, що практика усвідомленості сприяє зменшенню об'єму мигдалевидного тіла в головному мозку, яке є частиною лімбічної системи, виконує провідну роль у формуванні емоцій, бере участь у формуванні як негативних емоцій (страху), так і позитивних відчуттів (задоволення). Такі стани, як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад, фобії, пов'язані з функціонуванням мигдалевидного тіла. У людей, які практикують майндфулнес, спостерігається активізація цієї частини мозку, що опрацьовує больове і температурне сприйняття та виконує інтегруючу функцію стосовно сенсорних і вегетативних імпульсів, які поступають від внутрішніх органів [1; 6; 7; 8; 9;10].

Марк Вільямс та Денні Пенман, узагальнюючи результати наукових досліджень інших учених, стверджують, що практика усвідомленості суттєво підвищує емоційну стійкість особистості, тобто її здатність протистояти різноманітним важким життєвим ситуаціям. Після проходження програми майндфулнес її учасники не тільки мають вищі суб'єктивні показники щастя та енергії, менше підлягають стресу, але також відчують, що можуть мати контроль над своїм життям, швидше знаходять сенс у житті, а до проблем починають ставитись як до нових можливостей, а не загроз [4].

Висновки. Таким чином, майндфулнес – це безоцінкова сфокусованість, зосередженість уваги на теперішньому моменті реальності. Майндфулнес – це новий психотерапевтичний підхід, що первинно був розроблений як втручання для профілактики рецидивів депресії. Він поєднує класичну когнітивно-поведінкову психотерапію із буддистськими медитативними практиками.

Майндфулнес навчає фокусуванню на поточному досвіді замість оброблення та аналізу думок про минуле та майбутнє, а також – ставленню до думок як до психічних явищ, а не як до дійсного відображення реальності, вчить присутності теперішнього моменту, що знижує когнітивне та практичне уникнення.

Результати наукових досліджень констатують, що майндфулнес-підхід сприяє безоцінковій сфокусованості та зосередженості уваги на теперішньому моменті реальності, а це призводить до зменшення депресивних і тривожних розладів, зростання толерантності до болю, підвищення рівня загальної протидії стресу, розвитку емоційної регуляції та зростання показників загальної якості життя.

На нашу думку, перспективи подальшого вивчення питання нових сучасних методів психологічної практики, зокрема майндфулнес-підходу, потребують систематичних емпіричних досліджень в Україні на її сучасному етапі розвитку.

1. Гера Т. І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 2. Т. 1. Херсон: ВД «Гельветика», 2014. С. 174–179.

2. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни / пер. с англ. М. Белобородовой. М.: Независимая фирма «Класс»; Изд-во Трансперсонального института, 2001. 208 с.

3. Сигел Д. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию / пер. с англ. А. Анваера; науч. ред. Е. Пустошкин. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 336 с.

4. Пенман Д., Уильямс М. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире / пер. с англ. А. Анваера; науч. ред. Е. Пустошкин. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 163 с.

5. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. М.: Прогресс, 1994. 480 с.

6. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *Heiponews*. 2012. № 3. С. 40–45.

7. Crane R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Distinctive Features*. 2009. № 20. P. 34–42.

8. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. N.Y.: Delacourt, 1990.

9. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: 43 Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 1982. Vol. 4. P. 33–47.

10. Siegel D. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. N.Y.: Norton, 2007. 387 p.

Khrystuk O. L. Contemporary dimensions of psychological practice: mindfulness approach

In the article an attempt is made to theoretically substantiate the question of studying a new modern method – mindfulness in psychological practice. The results of empirical studies of the influence of mindfulness practices on the mental health of the individual are presented.

The approaches of foreign and native authors to the understanding of the mainstream direction in psychology are analyzed.

The mindfulness practice accumulates a certain theoretically substantiated and empirically proven program of meditative techniques that can be used for

psychotherapeutic, relaxation and developmental effects. It is determined that the mindfulness approach contributes to the lack of focus and focus on the present moment of reality.

The article states that the passage of the program mindfulness promotes its participants in the growth of subjective indicators of happiness and energy. Also increases the sense of control over their lives, the sense of meaning in life increases more significantly, and also helps to address problems as new opportunities, rather than threats.

In general, we can state that the practice of awareness contributes to the reduction of the volume of almond shaped body in the brain, which is part of the limbic system. It plays a key role in the formation of emotions, participates in the formation of both negative emotions (fear) and positive emotions (pleasure).

The mindfulness approach reduces depressive and anxiety disorders, increases tolerance to pain, increases stress, improves emotional regulation and increases the overall quality of life.

Key words: *mindfulness, mindfulness approach, mindfulness practices, awareness, practice of attentiveness.*

Стаття надійшла 31 травня 2018 р.