

ФОКУС НА ВНИМАНИЕ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ ОСОЗНАННОСТИ

Аннотация. Практики осознанности (внимательности) в когнитивно-поведенческом подходе в консультировании и психотерапии доказали свою эффективность в развитии стрессоустойчивости, психологической гибкости и резильентности. Когнитивные теории внимания раскрывают основные когнитивные процессы внимательности, управления вниманием в моменте осознания и регуляцию внимания. Концептуализация майндфулнесс и распространение практики осознанной медитации является свидетельством профессиональной институционализации и основой для научного анализа этой когнитивной практики.

Annotation. Mindfulness practices in the cognitive behavioral approach in counseling and psychotherapy have proven effective in developing stress resistance, psychological flexibility, and resiliency. Cognitive theories of attention reveal the basic cognitive processes of mindfulness, attention control in the moment of awareness, and attention regulation. The conceptualization of mindfulness and the spread of mindful meditation practice is evidence of professional institutionalization and the basis for scientific analysis of this cognitive practice.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческий подход, практики осознанности.

Keywords: cognitive behavioral approach, mindfulness practices.



**Наталья
Валерьевна
ДРОЗДОВА,**
*директор Института
психологии БГПУ
им. Максима Танка,
кандидат
психологических
наук, доцент*

В последние годы практика майндфулнесс (mindfulness) получила широкое распространение в психологической теории и практике. Данный термин представляет англоязычную версию «sati», или «smṛti», из философии буддизма и предполагает глубокое фокусирование внимания на телесном и ментальном опыте, способность осознавать и «вспоминать» свои поступки, мысли, слова. Майндфулнесс противопоставляется автоматическому режиму сознания и описывается метафорой «отключение автопилота». Главным инструментом практики стала медитация, а основным когнитивным механизмом, обеспечивающим положительные эффекты осознанной медитации, принято считать регуляцию внимания, достигаемую в ходе освоения техники сосредоточения на текущем моменте.

В данном исследовании предлагаем сфокусировать внимание на проблеме соотношения внимания и сознания применительно к известному мему «я в потоке, я в моменте, я в ресурсе». Перефразируя определение внимания, будем рассматривать внимание, во-первых, как поток — направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте или какой-либо деятельности, во-вторых, как момент — процесс отбора (селекции) доступной для органов чувств информации и, в-третьих, как ресурс — выбор определенных раздражителей для их последующей обработки.

В психологии сложились и теоретически обоснованы три подхода к исследованию внимания: классический, когнитивный и ресурсный [1].

Классические теории внимания возникают на базе ассоциативной психологии и постулируют центральную идею разграничения явлений внимания и сознания. Так, В. Вундт для описания содержания сознания и внимания применил предложенные Г. Лейбницем термины «перцепция» и «апперцепция». Перцепцией он называл вхождение содержания восприятия в широкий объем сознания, апперцепцией — сосредоточение внимания на определенном объекте (фокус внимания). Если человек воспринимает набор случайных элементов, объем сознания и внимания совпадают. В случае, когда восприятие охватывает множество взаимосвязанных элементов, апперцептируемое (находящееся в фокусе внимания) и перцептируемое (выходящее за его пределы) сливаются в единое целое. Сознание расширяется, становится «больше», чем внимание, апперцепция выступает связующим звеном элементов созна-

ния. В целом внимание, по В. Вундту, — это процесс фильтрации информации на основе жизненного опыта.

Э. Титченер при исследовании сознания вводит метафору волны, гребнем которой является внимание (апперцепция). В каждый момент времени только одно самое сильное впечатление достигает «гребня волны внимания». В отличие от Э. Титченера, У. Джеймс, считая невозможным выделение в сознании четко отграниченных друг от друга элементов, оформляет теорию потока сознания, согласно которой сознание функционирует подобно потоку, который «нельзя измерить ложками». Поток непрерывен, неповторим, уникален для каждого. Он всегда куда-то направлен и не может течь во все стороны сразу. Эта направленность и есть внимание.

В целом классические теории внимания в большей степени были ориентированы на проблему сознания. Сознание понималось как слабоструктурированный поток жизненного опыта, а внимание — как фильтрация и направленность сознания.

Две ошибки У. Джеймса — неудачная гипотеза о связи внимания с сознанием и положение о внимании как унитарной системе — позволили сосредоточить теоретические исследования на признании, что многие attentionные процессы не осознаются, а внимание предполагает параллельное обнаружение информации (визуальной, аудиальной) и наличие «узких мест» (специализации).

Результатом теоретической рефлексии стало появление моделей селекции в **когнитивных теориях внимания**.

Модели селекции в качестве мишени выбрали избирательность внимания, причинами которой могут быть недостаточная пропускная способность канала

и отсутствие способности обрабатывать все сенсорные признаки одновременно. В рамках информационного подхода было предложено несколько моделей наличия «узкого места», где осуществ-

вляется отбор информации: модель ранней фильтрации Д. Бродбента, модель делителя Э. М. Трейсмана и модель поздней фильтрации Д. и Э. Дойчей и Д. Нормана (рис. 1).



Рис. 1. Селективные теории внимания

Процесс обработки информации представляет собой классическую схему «стимул — реакция». Стимулы попадают в сенсорный регистр, происходит их обнаружение, затем опознание, перцептивный анализ и принятие решения. Если применить потенциал поздней модели селекции Трейсмана, то фильтрация информации проходит три стадии: сенсорных, семантических признаков и самореференции.

На стадии сенсорных признаков сигналы находят соответствие в памяти, где происходит минимальный анализ их значения. Срабатывает фильтр Бродбента, аттенюатор Трейсмана активизирует релевантные (характерный плач своего ребенка) и глушит (но обрабатывает) иррелевантные сообщения. На стадии семантических признаков перцептивный фильтр регулирует интенсивность сообщений и выполняет роль посредника между сигналом и его вербальной переработкой. Срабатывает фильтр Дойчей и Нормана, аттенюатор Трейсмана активизирует релевантные (соб-

ственное имя), глушит и обрабатывает иррелевантные сообщения. На стадии самореференции происходит анализ информации относительно ее личного смысла.

Таким образом, внимание «заглушает» иррелевантные сенсорные сигналы центральной и периферической нервной системы, чтобы обеспечить вербальную и личностную обработку релевантных стимулов. Иными словами, избирательность внимания зависит от объема информации (памяти), а в так называемом расширенном состоянии сознания и без системы подавления осознанности (внимательности) мозг может воспринимать и обрабатывать гораздо больше информации.

Д. Канеман предложил концепцию внимания как умственного усилия — **ресурсную модель внимания** (рис. 2 на с. 32).

Психолог отмечал, что значение имеет не только расположение фильтра (узкого места), но и процесс обработки информации. Задействуется рас-



Рис. 2. Ресурсная модель внимания

пределитель ресурсов, контролирующий процесс распределения возможностей. При оптимальных условиях человек способен выполнять более чем одно задание. Однако несколько сложных раздражителей могут быстро истощить все ресурсы и на обработку дополнительных раздражителей или на обратную связь внимания просто не хватит [2].

Д. Канеман эмпирически установил один из показателей расхода внимания — изменение диаметра зрачка, увеличение которого может свидетельствовать о количестве задействованного ресурса внимания в данный мо-

мент. В целом психолог, рассматривая внимание как процесс распределения ограниченного энергетического ресурса психики, раскрыл роль фильтров в переработке информации. Если деятельность требует значительных усилий, то фильтры становятся более жесткими, при выполнении простых заданий фильтры допускают обработку информации несколькими каналами одновременно [2].

Развивая положение о внимании как ограниченном ресурсе умственного усилия, Д. Навон и Д. Гоффер предложили теорию множественных ресурсов. Авторы проводят аналогию процесса

решения задачи с фабричным производством. Конечный результат такого производства, включающий в себя прибыль от продажи выпущенного продукта, зависит от множества факторов: сложности изделия, используемых материалов, уровня технологии, числа и квалификации рабочих и рыночного спроса. Максимальная прибыль наступает при минимальном расходе ресурсов [2].

К ресурсной модели можно отнести теорию схемы внимания М. Грациано (Attention schema theory, AST). В ней под вниманием понимается способность мозга в каждый момент времени сосредоточивать свои ограниченные ресурсы на небольшом фрагменте мира, чтобы получить большую глубину обработки. Схема внимания — это комплекс информации, описывающий внимание: не предмет, на который оно направлено, а само внимание. Схема «наблюдает» за его состоянием, отслеживает его дина-

мические переходы от одного состояния к другому и предсказывает, как оно может измениться в ближайшем будущем [2].

Б. Баарс в своей теории глобально-нейронного рабочего пространства (Global workspace theory, GWT) проясняет соотношение внимания и сознания. Глобальное рабочее пространство — это особый тип когнитивной архитектуры, в которую поступают сообщения от конкурирующих между собой когнитивных модулей, специализирующихся на анализе и обработке сенсорной информации определенного типа [3].

Доступ к сознанию получает та информация, которая доминирует в глобальном рабочем пространстве в настоящий момент. Именно она формирует текущее содержание сознания. То есть механизмы внимания контролируют доступ к сознанию. Так, внимание подобно пульту TV, сознание — картинка на его экране.

Внимание	Сознание
Люди смотрят для того	чтобы смотреть
Мы слушаем для того	чтобы слушать

Б. Баарс использует метафору «театр сознания». Сознание рассматривается как непрерывно изменяющийся поток воспринимаемых ощущений. «Пржектор» селективного внимания освещает небольшую часть сцены театра сознания, в которой происходит постоянная смена содержаний сознания. Режиссер, стажеры, сценаристы находятся за кулисами в темноте. Они могут влиять на действия в освещенной (осознаваемой) части, но сами по себе невидимы. Публика, которая символизирует неосознаваемые процессы, также невидима и находится в неосвещенной части сцены.

В целом когнитивные и ресурсные теории внимания представляют научно

обоснованную базу терапии осознанности, или майндфулнесс. Дословно майндфулнесс — «безоценочная осознанность, которая возникает вследствие осознанного направления внимания в данный момент собственного опыта». Привычное понимание, что майндфулнесс — это осознанность, в последнее время дополняется изучением данного феномена как психологической внимательности (М. А. Холодная), практик внимательности (А. Блэк), внимательности к моменту (Г. И. Гурджиев) [4].

Осознание, или медитация осознанности, — психологический процесс привлечения внимания к собственной жизни в настоящий момент.

Техники осознания в медитативных практиках существовали в течение многих столетий как часть восточных духовных традиций. С 1970-х годов без привязки к конкретной религии практика светской медитации и медитации осознанности стала предметом научного изучения в западной клинической психологии и психотерапии.

Дж. Кабат-Зинн одним из первых разработал программу снижения стресса на основе осознанности (Mindfulness-based stress reduction, MBSR). Программа включает медитации осознанности — практики, с помощью которых развиваются навыки внимания, эмоциональная регуляция, а также уменьшаются руминации и беспокойство [4].

К. Гермер и К. Нефф соединили практики внимательности и сострадание в своей программе внимательного сострадания к себе (Mindful Self Compassion, MSC), Дж. Тисдейл — в когнитивную терапию на основе осознанности (Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT), которая использует внимательность, чтобы помочь улучшить качество жизни людям, имеющим хронические клинические заболевания [5]. В настоящее время практики осознанности активно используются в терапии клинической депрессии, тревожных, травматических и стрессовых расстройств, биполярного аффективного расстройства, клинических проявлений шизофрении и других расстройств шизофренического спектра [6]. Медитации осознанности широко используются в саморазвитии личности.

Осознанная медитация позволяет научиться переключаться в режим осознания. Практикуя осознанность, мы начинаем видеть мир таким, какой он есть, а не каким мы его ожидаем, хотим, или, напротив, боимся увидеть.

По мере имплементации майндфулнесс в теорию и практику психологии сформировалось множество интерпретаций ключевого понятия и прилагаемых к нему конкретных техник. Тем не менее общим остается акцентирование на мысленной сосредоточенности и осознанном переживании текущего момента, сопряженном с готовностью принять происходящее без попыток активного вмешательства. Концептуализация майндфулнесс и распространение практики осознанной медитации является свидетельством профессиональной институционализации и основой для научного анализа названной выше когнитивной практики. Внимание, преодолевая узкие границы познавательного процесса и расширяя границы сознания, трансформируется в майндфулнесс как целостный когнитивно-личностный конструкт.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Лобанов, А. П. Когнитивная психология / А. П. Лобанов. — Минск : ИНФРА-М, 2012. — 376 с.
2. Грациано, М. Наука сознания. Современная теория субъективного опыта / М. Грациано. — М. : Альпина нон-фикшн, 2021. — 254 с.
3. Баарс, Б. Н. Мозг, познание, разум: введение в когнитивные нейронауки ; под ред. Б. Баарса, Н. Гейдж; пер. с англ. под ред. проф. В. В. Шульговского. — М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014. — 552 с.
4. Уильямс, М. Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире / М. Уильямс, Д. Пенман. — М. : Манн, Иванов и Фебер, 2022. — 288 с.
5. Блэк, А. Время услышать себя / А. Блэк. — М. : Манн, Иванов и Фебер, 2021. — 196 с.
6. Дьяков, Д. Г. Практики осознанности в развитии самосознания, коррекции и профилактики его нарушений / Д. Г. Дьяков, А. И. Слонова // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. — 2016. — Т. 7. — № 3. — С. 377–387.

Материал поступил в редакцию 12.12.2023.