

Mind The Hype: критическая оценка и предписывающая программа для исследования осознанности и медитации.

Аннотация

За последние два десятилетия медитация осознанности превратилась из периферийной темы научных исследований в замену психотерапии, инструмент корпоративного благополучия, широко применяемую образовательную практику и «ключ к созданию более стойких солдат». И все же движение осознанности и эмпирические доказательства, подтверждающие его, не остались без критики. Дезинформация и плохая методология, связанные с прошлыми исследованиями, могут привести к тому, что потребители будут подвергнуты опасности, введены в заблуждение и разочарованы.

Рассматривая эти проблемы, в настоящей статье обсуждаются трудности *определения* осознанности, очерчивается надлежащий объем исследований практики осознанности и разъясняются важные *методологические* вопросы интерпретации результатов исследований осознанности.

Для этого авторы опираются на своё знание из разнообразных областей, чтобы рассмотреть текущее состояние исследований осознанности, всесторонне обобщая то, что мы знаем, и чего не знаем. В то же время авторы формируют предписание для *созерцательной науки*, с особым акцентом на оценивание, тренировку осознанности, возможные побочные эффекты и пересечения с исследованиями по визуализации мозга.

Наша цель — информировать заинтересованных ученых, средства массовой информации и общественность, чтобы свести к минимуму вред, обуздать плохую исследовательскую практику и остановить поток дезинформации о преимуществах, затратах и будущих перспективах медитации осознанности.

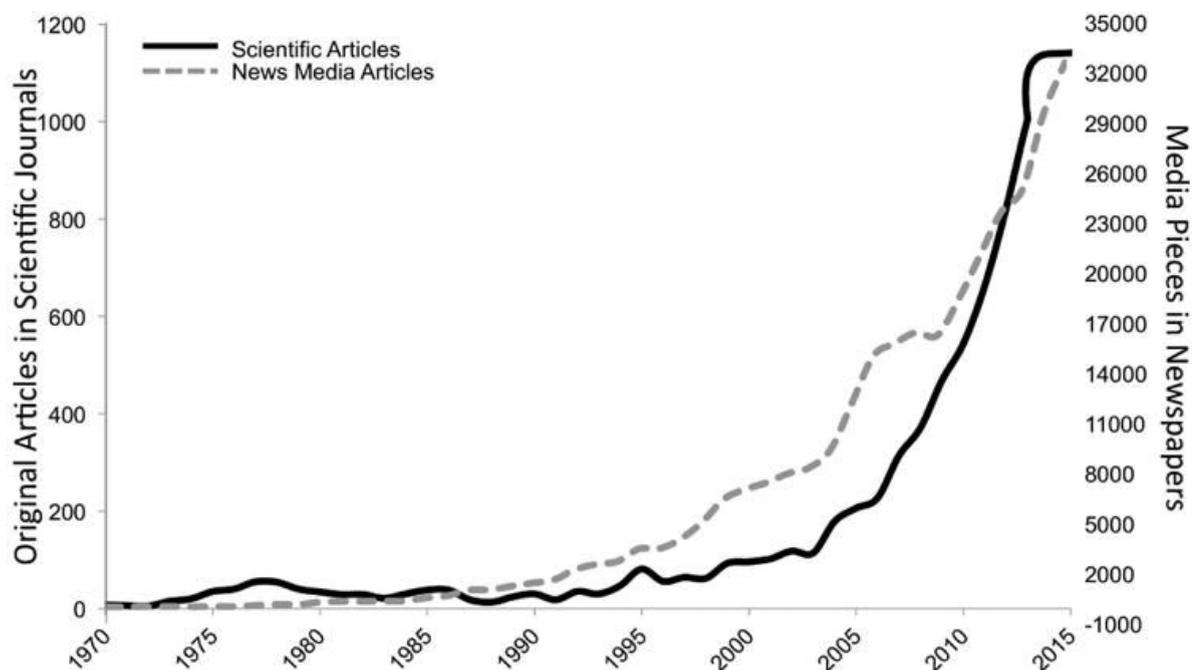
Ключевые слова и фразы: осознанность, медитация, психотерапия, нейровизуализация, созерцательная наука, неблагоприятные эффекты, ажиотаж в СМИ, дезинформация.

I. Введение

Осознанность — это общий термин, используемый для характеристики большого числа практик, процессов и характеристик, в значительной степени определенных в отношении к способностям внимания, осведомленности, памяти/удержания и принятия/распознавания. Хотя этот термин своими корнями уходит в буддизм (см. [Bodhi, 2011](#); [Dunne, 2011](#); [Dreyfus, 2011](#); [Gethin, 2011](#); [Kabat-Zinn, 2011](#)), он приобрел широкую популярность в психологии, психиатрии, медицине, неврологии и далее, первоначально благодаря своей центральной роли в курсе по снижению стресса на основе осознанности (MBSR: [Kabat-Zinn, 1990](#)) — «пакет» терапии/обучения, представленный в конце 1970-х годов в качестве дополнительной терапии для пациентов с заболеваниями ([Kabat-Zinn 2011](#)).

Термин «осознанность» начал набирать популярность среди исследователей, клиницистов и ученых с тех пор, как в 1987 году появился Институт Ума и Жизни. Он способствовал проведению регулярных диалогов между Далай-ламой и выдающимися учеными и клиницистами, а также регулярных летних научных встреч, которые начались в 2004 ([Kabat-Zinn & Davidson, 2011](#)). В начале 2000-х осознанность получила экспоненциальную траекторию роста, которая продолжается и по сей день (см. [Рисунок 1](#)). Термин

осознанность имеет множество значений; отражение его невероятной популярности наряду со значительной дезинформацией и непониманием, а также предварительная поддержка среди общего отсутствия методологически строгих исследований.



[Рисунок 1](#)

Статьи научных и новостных СМИ об внимательности и/или медитации по годам с 1970 по 2015 гг. Эмпирические научные статьи (черная линия) с термином «внимательность» или «медитация» в аннотации, названии или ключевых словах, опубликованные между 1970 и 2015 год был найден с помощью Scopus. Медиа-фрагменты (пунктирная серая линия) с терминами «внимательность» или «медитация», опубликованные в СМИ с использованием фильтра сходства для минимизации двойного счета, опубликованные в период между 1970 и 2015 годами, были найдены с помощью LexisNexis.

Осознанность стала чрезвычайно влиятельной практикой для значительной части населения. Она составляет часть деловой практики Google ([Schaufenbuel, 2015](#)), доступна в качестве стандартной психотерапии через Национальную службу здравоохранения Великобритании (см. [Coyne, 2015b](#)), и совсем недавно она стала частью стандартного образования для примерно 6000 школьников в Лондоне ([Rhodes, 2015](#)). Кроме того, осознанность стала большой областью изучения в различных дисциплинах психологической науки, включая социальную/личностную ([Brown & Ryan, 2003](#)), промышленную/организационную ([Dane, 2011](#)), экспериментальную ([Jensen et al. 2012](#)), клиническую ([Dimidjian & Segal, 2015](#)), когнитивную ([Tang, et al. 2015](#)), здравоохраненческую ([Jain et al. 2007](#)), образовательную ([Britton et al. 2014](#)) и многие другие. Таким образом, очень важно, чтобы мы со всей серьезностью подошли к самому термину (наряду с любыми неясностями) и

методологической строгости (или ее отсутствию), с которой осознанность изучают.

За последние два десятилетия публикации о практиках осознанности и медитации наполнили общественные средства массовой информации и научную литературу (см. [Рисунок 1](#)). Хотя это не единичный случай, многие популярные средства массовой информации не могут точно представить научное исследование осознанности (см., например, [Goyal et al., 2014](#)), делая довольно преувеличенные заявления о потенциальных выгодах практики осознанности ([Gibbs, 2016](#); [Gunderson, 2016](#)). Некоторые издания даже изображали осознанность как универсальную панацею от различных типов человеческих недостатков и недугов (см., например, [Gunderson, 2016](#); [Huffington, 2013](#)).

Поскольку осознанность все больше проникает во все аспекты современного общества, возникают недоразумения относительно того, что это такое, кому она помогает и как она влияет на разум и мозг. На практическом уровне дезинформация и распространение плохой методологии исследования могут привести к тому, что люди будут подвергаться вреду, обману, разочарованию и/или просто останутся недовольны. На философском уровне неправильное понимание работы и ее последствий может ограничить потенциальную полезность метода, который предлагает уникальные связи между данными от первого лица и наблюдениями от третьего лица (см. [Lutz & Thompson, 2003](#)).

Кроме того, исследование потенциально многообещающей сферы может быть остановлено только по той причине того, что люди устали слышать об этом (и, следовательно, не хотят ему следовать и/или финансировать). Хотя было много обзорных статей, написанных о внимательности (например, [Davidson & Kazniak, 2015](#); [Dimidjian & Segal, 2015](#); [Farb, 2014](#); [Tang, Hölzel, & Posner, 2015](#)), они не могут предложить сбалансированную, согласованную точку зрения в силу своего ограниченного охвата (т.к. они часто сосредоточены на конкретных условиях или темах) и авторства (т.к. они часто ограничены коротким списком исследователей, иногда с явным конфликтом интересов; см., например, [Coyne, 2015b](#)).

Выходя за рамки предыдущих обзоров, в настоящей работе представлены различные определения осознанности, рассматривается эмпирическая оценка состояния внимательности, рассматриваются возможные неблагоприятные события, рассматриваются последствия для современной клинической практики, обсуждаются конкретные проблемы, возникающие при выполнении нейровизуализации с медитирующими людьми, и затрагивается вопрос потенциальных нейронных различий, связанных с медитативными практиками различной продолжительности.

Здесь рассматриваются две основные темы: (1) проблема **определения осознанности** и, следовательно, определения соответствующего объема исследований практики осознанности; и (2) **методологические проблемы** в исследовании внимательности. Мы предоставляем (а) обзор текущего состояния научных знаний; (б) краткое изложение консенсуса относительно того, что показывают или не показывают доступные в настоящее время эмпирические данные; и (с) программу рекомендуемых исследований для обеспечения будущего научного прогресса в понимании последствий практики осознанности.

Наше обоснование этого объяснительного подхода вытекает из множества крупных априорных соображений. Мы считаем, что большая путаница в

обществе и в СМИ возникла из-за недифференцированного использования терминов *осознанность* и *медитация*. Каждый из этих терминов может относиться к неоднозначно широкому кругу психических состояний и практик, которые связаны с широким разнообразием светских и религиозных контекстов ([Davidson & Kaszniak, 2015](#); [Goleman, 1988](#)). Правильная интерпретация эмпирических результатов научных исследований таких состояний и практик должна должным образом учитывать, *какие именно* типы «внимательности» и «медитации» задействованы (см. **Раздел II.C**). При нынешнем использовании зонтичных терминов, 5-минутное упражнение на медитацию из популярного приложения для телефона можно рассматривать так же, как и 3-месячный медитативный ретрит (оба обозначены как «медитация»), а опросник для самоанализа можно приравнять к характеристикам человека, который провел десятилетия, практикуя определенный тип медитации (оба помечены как «осознанность»).

Кроме того, общественность в целом не понимает, что научный консенсус является сложным процессом, требующим значительного времени, усилий, дискуссий и (что наиболее важно) данных. На протяжении всего научного процесса преобладающее мнение среди ученых может колебаться между тем, чтобы поддерживать, быть агностичной или быть против определенной идеи или теории ([Shwed & Bearman, 2010](#)). Пытливые журналисты, академические пресс-службы и новостные СМИ — иногда с помощью и при подстрекательстве исследователей — часто переоценивали первоначальные предварительные эмпирические результаты, как если бы они были установленными фактами. Более того, статистически «значимые» различия неоднократно приравнивались к клинической и/или практической значимости (см. [Rosnow & Rosenthal, 1989](#)). Эти критические соображения должны быть конструктивно учтены в будущей разработке лучших практик для проведения исследований внимательности и для содействия точной научной коммуникации с широкой общественностью ([Бриттон, 2016](#)).

II. Проблемное значение «осознанности»

Несмотря на то, как она часто изображается средствами массовой информации (например, [Хаффингтон, 2013 г.](#)) и некоторыми исследователями ([Браун и Райан, 2003 г.](#)), не существует ни единого общепринятого технического определения «осознанности», ни какого-либо широкого соглашения о подробных аспектах базовой концепции, к которой она относится ([Bodhi, 2011](#); [Dreyfus, 2011](#); [Dunne, 2011](#); [Gethin, 2011](#)). Зачастую «осознанность» просто означает умственную способность сознательно распознавать и учитывать сложившуюся в настоящее время ситуацию ([Kabat-Zinn, 1990](#); [Langer, 1989](#)). В других случаях «осознанность» может относиться к формальной практике сидения на подушке в определенной позе и сопровождения (более или менее успешно) дыхания или какого-либо другого фокусного объекта. Значительные разногласия по поводу определений не редкость при изучении сложных конструкций (обсуждения интеллекта см., например, [Neisser et al., 1996](#); обсуждения мудрости см., например, [Walsh, 2015](#)), и осознанность не является исключением. Как правило, осознанность считается умственной способностью, связанной с вниманием, осведомленностью, удержанием/памятью и/или распознаванием (см. [Davidson & Kaszniak, 2015](#)), однако эти многочисленные способности редко представлены в исследованиях ([Goldberg et al. 2015](#); [Manuel, Somohano & Bohan, 2016](#)). Одно из наиболее вдумчивых и часто используемых определений гласит, что осознанность — это ежесекундное сознание

происходящего, культивируемое путем особого внимания в настоящий момент, как можно менее реактивно, непредвзято и открыто (насколько возможно) ([Kabat-Zinn, 1990](#); [Kabat-Zinn, 2011](#)). Однако про это определение говорят, что оно использует конструкты, которые наиболее понятны именно для западной аудитории ([Kabat-Zinn, 2011](#)).

Альтернативные семантические интерпретации «осознанности»

Хотя были предприняты согласованные усилия для единой формулировки осознанности ([Analayo, 2003](#); [Bishop et al., 2004](#); [Bodhi, 2011](#); [Brown, Ryan & Creswell, 2007](#); [Grabovac, Lau, & Willett, 2011](#); [Gunaratana, 2002](#); [Hölzel et al., 2011](#); [Malinowski, 2013](#); [Shapiro et al., 2006](#); [Vago & Silbersweig, 2012](#)), продолжают существовать значительные различия в том, как определяют «осознанность». Получающиеся в результате этого дебаты внутри и между научными дисциплинами, которые охватывают изучение и практику осознанности и медитации в целом, разнообразны и сложны (см. *Современный Буддизм*, 2011 год, том 12, выпуск 1; *Психологическое исследование*, 2007 год, том 18, выпуск). 4).

Учитывая всё это, не следует особенно удивляться тому, что некоторые люди воздерживались от принятия определения осознанности, которое дал [Кабат-Зинн \(1990\)](#), или иначе интерпретировали его, иногда противоречиво. [Кабат-Зинн \(2011\)](#) и сам признал, что этот термин представляет (для него) гораздо более широкий круг понятий и практик, чем то, что можно понять из его более раннего (1990) определения.

Научное значение семантической неоднозначности в значении «осознанности»

Есть много последствий существенной семантической неоднозначности в значении осознанности. Любое исследование, в котором используется термин «осознанность», должно быть тщательно изучено, чтобы точно определить, какой тип «осознанность» имелся в виду, и какие виды конкретных инструкций были фактически даны участникам для выполнения практики (если вообще это была какая-либо практика).

Если определение осознанности основано на субъективных опросниках, следует учитывать нюансы различных методов, то, как они связаны друг с другом и / или концептуализацией осознанности (см. [Таблицу 1](#); [Sauer et al. 2013](#); [Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2013](#)), а также то, как разные люди могут интерпретировать пункты этих опросников (см. [Grossman & Van Dam, 2011](#)).

Следует также отметить, что осознанность, о которой сообщают исследуемые субъекты, может быть никак не связана с собственно практикой медитации осознанности (ср. [Мануэль, Сомохано и Бохен, 2016](#)). Когда в исследовании использовалась формальная медитация, следует рассмотреть вопрос о том, была ли выполняемая практика конкретно определена как осознанная медитация, или как-то иначе (см. [Lutz et al. 2008](#), [Braun, 2013](#); [McMahan, 2008](#)). Кроме того, хотя единого определения осознанности не существует, важно проверить, соответствует ли указанное авторами определение их дизайну исследования (см. **Раздел II.C**).

Таблица 1

Опросники, измеряющие осознанность

Дата	Название	Контекст	Цитирование	Факторы
2001	Фрайбургская инвентаризация осознанности (FMI)	Буддийская теория	565	1 - Общее
2003	Шкала внимательности и осознанности (MASS)	Теория самоопределения	5054	1 - Внимательность и осведомленность
2004	Кентуккская инвентаризация навыков осознанности (KIMS)	Диалектическая поведенческая терапия	1449	1 - Наблюдение
				2 - Описание
				3 - Осознавание
				4 - Принятие
2006	Вопросник по пяти аспектам осознанности (FFMQ)	CAMS-R, KIMS, FMI, SMQ, MAAS	2660	1 - Не-реактивность
				2 - Наблюдение
				3 - Осознавание
				4 - Описание
				5 - Неосуждение
2006	Шкала осознанности Торонто (TMS)	Bishop et al. 2004	648	1 - Любопытство
				2 - Децентрирование
2007	Шкала познавательной и аффективной осознанности, пересмотренная (CAMS-R)	Буддийская теория и Кабат-Зинн 1990	530	1 - Внимание
				2 - Фокус в настоящем
				3 - Принятие
2008	Филадельфийская шкала осознанности (PHLMS)	Бишопдр. 2004	411	1 - Принятие
				2 - Осознавание
2008	Саутгемптомский опросник осознанности (SMQ)	Кабат-Зинн 1990 и когнитивная теория	297	1 - Общая
2013	Шкала состояния осознанности (SMS)	Буддийская теория	35	1 - Осознание тела
				2 - Осознание ума

II.A. Последствия семантической неоднозначности для эмпирических исследований «осознанности»

Хотя большинство программ тренировки осознанности основаны на оригинальной модели MBSR ([Kabat-Zinn, 1990](#)), существует большое количество вариаций в их интенсивности (количестве часов в день) и продолжительности (общем времени выполнения) формальной практики участниками ([Davidson & Kaszniak, 2015](#); [Tang et al. 2007](#); [Zeidan et al. 2011](#)). Конкретные методы обучения и практики «осознанных» состояний тоже отличаются.

Однако публикуемые в журналах статьи и сообщения в СМИ о полученных результатах часто не учитывают все эти различия, что приводит к неуместным сравнениям (поиску общего) между фундаментально разными состояниями, опытом, навыками и практикой.

Различные определения опыта и экспертности

Определения «новичок» и «эксперт» или «адепт» (по отношению к тем, у кого есть опыт медитации) значительно различаются от исследования к исследованию. Некоторые исследователи считают, что новички — это люди с некоторым, не столь обширным опытом формальной медитации (например, до нескольких сотен часов практики; [Kozasa et al., 2012](#); [Lutz, Dunne & Davidson, 2007](#)). Другие применяли более строгий критерий, считая новичками только тех людей, у которых совершенно нет опыта медитации (например, [Brewer et al., 2011](#)).

Еще больше усиливая эту путаницу, некоторые подходы к исследованию «осознанности» (например, [Hayes, Strosahl & Wilson, 1999](#); [Linehan, 1993](#)) не требуют систематического обучения, чтобы стать «опытным» в практике, и при этом они не требуют от участников поддерживать определённое эмпирическое состояние (например, сосредоточенность в настоящем моменте или сострадательную включённость) дольше, чем необходимо для достижения предполагаемого положительного эффекта.

II.B. Последствия семантической неоднозначности для теоретических моделей «осознанности»

Согласно предложенным теоретическим моделям осознанности, существуют четкие психические процессы и механизмы мозга, которые могут способствовать пониманию и адаптивным личностным изменениям. Эти процессы включают в себя психологическое дистанцирование / повторное восприятие ([Shapiro et al., 2006](#)), децентрирование и тормозящий контроль ([Vago & Silbersweig, 2012](#)), неконцептуальную различающую осведомленность ([Brown et al., 2007](#)), принятие и реинтеграцию ([Hayes et al., 1999](#); [Linehan, 1993](#)) или сосредоточенное внимание, децентрирование и мета-осознание ([Lutz, Jha, Dunne & Saron, 2015](#); [Meyer, 2009](#)).

Некоторые из этих процессов и / или результатов могут быть очевидны на континууме, что предполагает постепенный рост в практике с течением времени, тогда как другие могут проявляться значительно только у опытных практиков (то есть людей, которые занимались формальной сидячей медитацией или другими созерцательными практиками, такими как хатха йога, в течение длительного периода времени (например, [van Vugt & Slagter, 2014](#))). Потенциальные изменения различных когнитивных способностей в результате практики внимательности не ограничиваются клиническим контекстом; практика также задаёт пределы, возможности и характер различных когнитивных функций и то, как эти функции могут быть изменены.

К сожалению, вышеупомянутые сложность и путаница, которые окружают эмпирические исследования «осознанности», ограничивают потенциал метода для информирования об общих вопросах и конкретных теориях. Степень, в которой конкретная модель поддерживается или не подтверждается определенными наборами эмпирических данных или систематическим наблюдением, зависит от того значения «осознанности», которое определяло фокус для сбора данных.

Например, почти невозможно проверить, имело ли место децентрирование, если оно не замерялось. Поддержка модели также будет зависеть от соблюдения инструкций экспериментатора / клинициста ([Davidson & Kaszniak, 2015](#)). Ни одна теоретическая модель (например, [Garland, Farb, Goldin, & Fredrickson, 2015](#); [Grabovac и др. 2011](#); [Hölzel и др. 2011](#); [Shapiro и др. 2006](#); [Vago & Silbersweig, 2012](#)) не может описать, объяснить и предсказать все

явления, происходящие из множества аспектов, которые в широком смысле может иметь «осознанность».

Таким образом, в будущем будет важно создать новые интегративные модели и отследить, какие данные поддерживают какие модели.

II.C. Интегративная оценка

Консенсус о семантической неоднозначности «осознанности»

Не существует такого целостного конструкта как «осознанность», хотя он часто включает в себя аспекты уделения внимания определенным, устойчивым, не осуждающим способом ([Kabat-Zinn, 1990](#)). Буддийские ученые предполагают, что он часто предполагает внимание, осведомленность, память / удержание и различение (ср. [Bodhi, 2011](#); [Dreyfus, 2011](#); [Dunne, 2011](#); [Gethin, 2011](#)). Опросники часто подчеркивают внимание, осведомленность и принятие или безоценочность (а не, например, различение; см. [Таблицу 1](#)).

В самом широком смысле, похоже, мы можем согласиться, что осознанность предполагает *внимание* и *осведомлённость*, с некоторыми важными уточнёнными качествами относительно сути этих способностей. Также очевидно, что осознанность является частью более широкого набора целей и установок ([Gethin, 2011](#); [Kabat-Zinn, 2011](#)).

С исторической точки зрения установки, сопровождающие внимание и осведомлённость, — это установки на некое высшее стремление (например, к просветлению), и потому эти дополнительные качества внимания и осведомлённости включают в себя признание/осознание, спокойствие, концентрацию, невозмутимость, энергию, радость и различение ([Gethin, 2011](#)). В конечном счете то, насколько мы остаёмся верны историческим определениям не обязательно имеет значение для тех определений осознанности, которые мы применяем в современной практике ([Dreyfus, 2011](#); [Gethin, 2011](#)), хотя исторические определения могут предоставить важный контекст и понимание природы практики осознанности и ее потенциальных механизмов (см. [Kabat-Zinn, 2011](#)).

Наконец, тип внимательности, предположительно измеряемый современными перекрестными исследованиями, не обязательно совпадает с тем, что стремится развивать современная тренировка / медитация внимательности (см. [Manuel et al. 2016](#)). Последнее, в свою очередь, может отличаться от внимательности, практикуемой в долгосрочной перспективе медитирующими в различных созерцательных традициях относительно друг друга ([Grossman & Van Dam, 2011](#)).

Задача предписывающих исследований: преодоление превалирующей двусмысленности

Учитывая текущую путаницу вокруг «осознанности», мы настоятельно призываем ученых, практиков, преподавателей и средства массовой информации отказаться от использования широкой, всеобъемлющей категории «осознанность» и перейти к более явным, дифференцированным обозначением того, какие именно психические состояния, процессы и функции изучаются, практикуются и исследуются. С этой целью мы составили не исчерпывающий список ключевых характеристик созерцательных и медитативных практик (см. [Таблицу 2](#)). Мы разделили эти функции на основные (т.е. критические для большинства практик) и вторичные (т.е. критические только для некоторых практик).

Хотя этот список не является исчерпывающим, базовое использование этого списка дескрипторов (или сопоставимого списка) позволит полю выйти за пределы многих неопределенностей, с которыми оно сталкивается в настоящее время. Другие примеры списков фундаментальных признаков можно найти как в научной (например, [Lutz et al. 2015](#)), так и в созерцательной (например, [Analayo, 2003](#)) литературе. Для тех исследований, в которых используются субъективные отчеты, мы рекомендуем пользователям перечислять точные показатели и обсуждать аспекты «осознанности», которые характеризует используемый показатель (см., например, [таблицу 1](#)).

Эти предложения касаются только терминологии и не обязательно предоставляют способы преодоления различий во всей полноте контекстуальных факторов, окружающих осознанность и/или практику медитации (например, тип и степень подготовки инструктора, регулярность встреч, групповая это или индивидуальная практика, тип домашней практики и её количество и т. д.). Чтобы разрешить проблемы, связанные с внедрением осознанности и/или других тренировок / клинических методов, основанных на медитации, мы рекомендуем разработать нечто похожее на контрольный список CONSORT ([Moher, Schulz, Altman, 2001](#)), который можно было бы применять в разных исследованиях (см. [Таблицу 3](#)).

Таблица 2

Неполный перечень определения функций для характеристики практика медитации

Характеристика	Определение	Вариации
Основные функции		
Возбуждение	Степень алёртности, пробуждённости и т.д.	низкая, средняя, высокая
Ориентация (внимания)	Куда внимание направлено	Внутрь vs наружу vs нет ориентации
Пространственная «динамика» (внимания)	Качество внимания в пространстве	Фиксированное (например, на объекте или местоположении) vs движущееся (например, как в технике сканирования тела)
Временная «динамика» (внимания)	Качество внимания во времени	Постоянное/ Стабильное vs ритмичное/спорадическое
Объект (внимания)	Внимание может быть закреплено на ни одном, или на одном, двух или многих объектах	Конкретные (т.е. определенный объект или объекты) vs неконкретные (т.е. нет хорошо определенного объекта/объектов) vs никаких (то есть нет объектов внимания)
Фокус (внимания)	Насколько резко очерченно «пятно» фокуса внимания	Узкий vs средний vs рассеянный

Усилие	Степень, в которой нужно прикладывать энергию для достижения других свойств	низкая, средняя, высокая
Вторичные характеристики		
Сопроводительная активность	Физическая активность для того, чтобы обеспечить достижение требуемого качества	Прогулка, чтение мантр, танец, ритмическое движение и т.д.
Аффективная валентность	Эмоциональный тон практики	Положительный vs Нейтральный <i>мы</i> негативный
Эмоциональное намерение	Желаемое эмоциональное состояние (которое хотим культивировать)	Любящая доброта,, сострадание, прощение, щедрость и т. д.
Мотивация / цель	Обоснование / причина практики	Хорошее самочувствие, смягчение болезни, самосовершенствование, просветление
Требуемый опыт	Необходимый уровень знаний /навыков	Низкий, средний, высокий
Поза	Физическая ориентация тела во время практики	Горизонтально (например, лежа) vs промежуточная (например, сидя) vs вертикально (например, стоя)

Таблица 3

Неполный список характеристик дизайна исследований для интервенций, основанных на осознанности (mindfulness-based)

Информация про учителей	Количество/ Тип пройденных ретритов? Опыт в созерцательном обучении? (общий и конкретный) Формальное созерцательное обучение? Формальные клинические квалификации? Осведомлённость в гипотезах проводимого эксперимента? (насколько эксперимент «слепой»)
Информация о практике	Условия: - физические (например, больничная палата, лекционный зал университета и т.д.) - социальные (например, индивидуальная или групповая практика? Если это группа, то какова её сплоченность, размер) Общая продолжительность (например, 8 недель, 12 недель, 3 месяца и т.д.)? Частота встреч? Средняя продолжительность встреч? Типы формальной практики (например, сканирование тела, медитация дыхания, медитация при ходьбе и т.д.)? - Примерный общий % каждого вида практики? Типы неформальной практики? - Логи ведутся? Практику обсуждают в сессиях? Практика под голос ведущего (guided)? Типы используемых учебных материалов (например, рабочая тетрадь MBSR).
Общая информация	Инструктор оценивался на пристрастность? Контрольная группа используется? - Каков метод рандомизации / распределения? Негативные события контролируются?

Информация	Критерии включения / исключения участников? Предыдущий опыт медитации?
Конфликт интересов	Формальный: финансирующая организация Неофициальный: Возможна ли финансовая выгода от результатов исследования?

III. Методологические проблемы в исследовании медитации осознанности

В дополнение к нашему комментарию о проблемах с *определениями* «осознанности», следует также рассмотреть несколько основных методологических проблем в *исследовании* медитации осознанности. Такое рассмотрение имеет важное значение для того, чтобы получить более сбалансированный взгляд на плюсы и минусы практики осознанности и на слабые стороны имеющихся в настоящее время эмпирических выводов о её эффективности. В частности, мы обеспокоены четырьмя различными, но взаимосвязанными типами проблем:

1. Недостаточная обоснованность конструкторов в измерениях осознанности;
2. Вызовы методологии (клинических) интервенций;
3. Потенциальные неблагоприятные последствия от практики осознанности;
4. Сомнительные интерпретации данных от созерцательной нейронауки о психических процессах и механизмах мозга, лежащих в основе осознанности.

Связь с «кризисом репликации» в психологической науке

Беспокойство в отношении научной целостности и воспроизводимости эмпирических результатов недавно вышло на передний план как психологической науки, так и более широкого круга других фундаментальных и прикладных наук, получая значительное внимание как в научной литературе ([Button et al.](#), 2013; [Ioannidis](#), 2005, 2012, [Мигельдр](#) 2014; [Open Science Collaboration](#), 2012; [Pashler & Wagenmakers](#), 2012), так и в общественных СМИ ([Фридман](#), 2010; [Johnson](#), 2014A, 2014b; [Lehrer](#), 2010; [Nyham](#) 2014).

В рамках этих разработок дискуссии относительно эффективности и безопасности лечебных вмешательств также охватили поведенческие и психоневрологические науки ([Baker, McFall, & Shoham](#), 2008; [Fanelli](#), 2010; [Simmons, Nelson, & Simonsohn](#), 2011; [Button et al.](#), 2013; 2005; [Ioannidis, Munafò, Stothart, & Flint](#), 2009; [Yarkoni, Poldrack, Van Essen, & Wager](#), 2010).

Хотя в настоящее время мы сосредоточены на методологических вопросах, в отношении которых исследования осознанности особенно уязвимы, важно учитывать эту более широкую переоценку, которая в настоящее время проводится в научном сообществе. Созерцательная наука (т.е. научное исследование созерцательных практик, включая медитацию осознанности, но не ограничиваясь ею), особенно уязвима для «ажиотажа» различных видов (то есть склонности к преувеличению положительных и отрицательных заявлений).

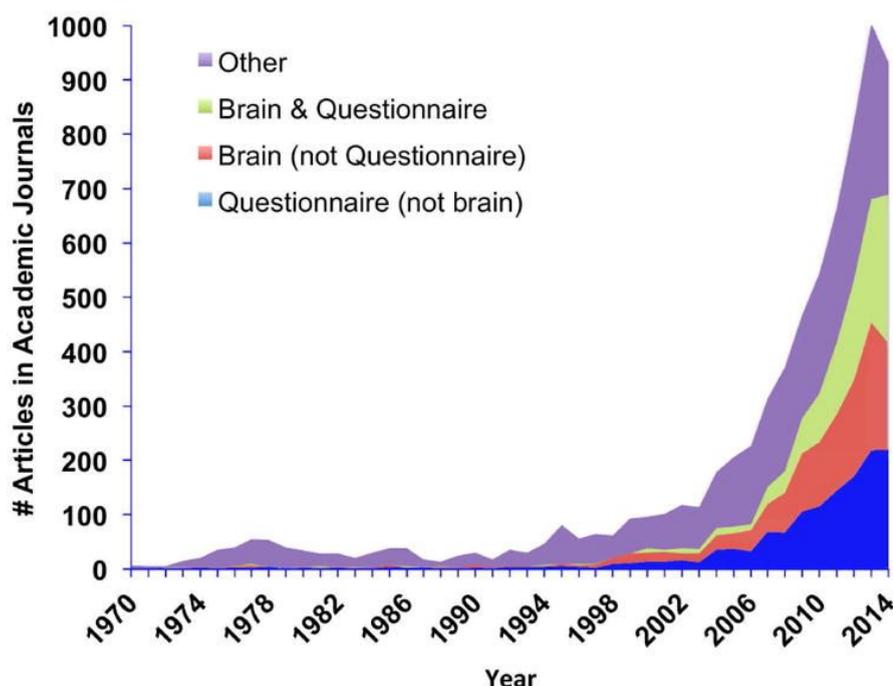
III.A. Недостаточная валидность построения при измерении внимательности

Один из предлагаемых здесь дисклеймеров касается обоснованности конструкторов при измерении осознанности. По очевидным причинам эта проблема имеет решающее значение для наших нынешних целей. Не имея разумно обоснованных измерений уровня осознанности, нельзя ни правильно определить, как меняется эта ментальная способность с помощью инструкций и выполнения практик, ни оценить, как повышенная осознанность влияет на когнитивные способности и/или симптомы различных психических и физических дисфункций.

Трудности в операционализации и измерении внимательности

Учитывая вышеупомянутое отсутствие консенсуса относительно определений «внимательности», операционализация и измерение внимательности являются сложной задачей. Эти трудности распространяются как на (1) практику осознанности, так и (2) оценку осознанности как психического состояния или черты личности. Различные исследователи применяли различные подходы к обучению осознанности в разных исследованиях (например, [Davidson, 2010](#)), создавая проблемы для определения общих эффектов.

Мы особенно обеспокоены попытками измерить осознанность посредством самоотчета (см., Например, [Grossman & Van Dam, 2011](#)), потому что, как [показано на рисунке 2](#), большая часть недавних исследований использовала вопросники для своей первичной оценки осознанности (в соответствии с более широкая тенденция к измерению психологических конструкций с помощью самоотчетов (например, [Baumeister, Vohs, & Funder, 2007](#))).



[Рисунок 2](#)

Статьи в научных журналах по типу контента. Поиск Scopus ограничен статьями только в научных журналах, опубликованных в период с 1970 по 2014 год, ключевыми словами «внимательность» или «медитация» для общего поиска (также в поиске вводилось «мозг НЕ анкета» и «анкета НЕ мозг» как дополнительные запросы).

Проблемные аспекты вопросников для самоотчетов

Основная трудность в построении обоснованности психологической оценки связана с нежеланием поля выйти за рамки логического позитивизма. Эта философская позиция предполагает, что теории являются прямым следствием того, что можно наблюдать эмпирически (Green, 1992) ,

Подпитываемые главенствующей ролью поведенческой психологии, которая продолжает играть заметную роль в современной психологии (см., например, [Plaud, 2001](#)), логический позитивистский подход утверждает, что измерение эквивалентно конструкции, которую оно предполагает измерять. Напротив, альтернативная, неоправданная точка зрения предполагает, что измерение является лишь приближением к конструкции ([Embretson, 1983](#); [Strauss & Smith, 2009](#)).

Важно отметить, что философские взгляды на валидность конструкций могут влиять на способы разработки и подтверждения измерений. Одним из современных расширений логического позитивизма (который сам по себе отвергает саму идею конструкта), по-видимому, является то, что номотетический диапазон (то есть степень, в которой измерение сходится или расходится с другими измерениями, которые связаны или не связаны, соответственно), — это все, что необходимо для подтверждения достоверности конструкции. В отличие от позитивистской точки зрения, репрезентация конструктов (например, психологические процессы, которые приводят к ответам на вопросники, предназначенные для измерения конструкта) является критически важной для конструирования валидности ([Embretson, 1983](#); [Strauss & Smith, 2009](#)).

Шкалы, основанные на опросниках, предназначенные для измерения осознанности, в лучшем случае представляют собой скромное свидетельство номотетического диапазона. Осознанность действительно надежно коррелирует с другими конструкциями, такими как эмоциональный интеллект, сострадание к себе, психологические симптомы, подавление мысли, регуляция эмоций, алекситимия, диссоциация и рассеянность (например, [Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006](#)).

Тем не менее, эти результаты могут на самом деле наводить на мысль о недостаточной дифференциации от широких черт личности и темперамента; Метаанализ мер осознанности предполагает сильную обратно-пропорциональную связь с неврозом и негативным аффектом ([Giluk, 2009](#)). В качестве альтернативы можно предположить, что по крайней мере некоторые измерения осознанности относятся к общим уязвимостям, или навыкам, которые развиваются в самых разных интервенциях. Другими словами, эти уязвимости и/или навыки могут быть не эксклюзивно связаны с осознанностью. Это подкрепляется данными, например, что осознанность возросла как при прохождении MBSR, так и у группы из активного контроля ([Goldberg et al. 2015](#)).