



КРАТКОСРОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ ОНЛАЙН-ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ ОСОЗНАННОСТИ

ОСИН Е.Н.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ),
г. Москва, Российская Федерация,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>,
e-mail: evgeny.n.osin@gmail.com*

ТУРИЛИНА И.И.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ),
г. Москва, Российская Федерация,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1742-709X>
e-mail: bryankina.ir@yandex.ru*

В статье представлены результаты исследования эффективности дистанционной интервенции, включавшей трехнедельный курс медитации осознанности с ежедневными сессиями ведомой медитации (21 день). Использован дизайн с рандомизованной контрольной группой (лист ожидания) и двумя замерами. Зависимыми переменными выступали индикаторы эмоционального и психологического благополучия, рефлексии, самоконтроля и саморегуляции. Участниками исследования выступили анонимные добровольцы, рекрутированные в социальных сетях (N = 206; число прошедших оба замера составило N = 56 в экспериментальной и N = 44 в контрольной группах). Полученные результаты свидетельствуют о том, что прохождение интервенции связано с повышением эмоционального благополучия, снижением непродуктивных форм рефлексии, развитием навыков самоопределения, самомотивации, саморелаксации, планомерного преследования целей, концентрации. Вместе с тем, по данным предварительного тестирования, респонденты, выбывшие из исследования, отличались по показателям самоконтроля и аффективного самоконтроля. Полученные результаты свидетельствуют о том, что регулярные занятия медитацией осознанности в рамках дистанционного курса способствуют повышению навыков саморегуляции как минимум у тех индивидов, кто обладает достаточно высоким уровнем самоконтроля, чтобы регулярно медитировать.

Ключевые слова: медитация осознанности, проверка интервенции, саморегуляция, самоконтроль.

Финансирование: Исследование проведено при поддержке РНФ, проект № 16-18-10439.

Благодарности: Авторы выражают благодарность Александру Турилину за помощь в организации исследования.

Для цитаты: Осин Е.Н., Турилина И.И. Краткосрочные эффекты от онлайн-практики медитации осознанности // Экспериментальная психология. 2020. Т. 13. №. 1. С. 51—62. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130104>



SHORT-TERM EFFECTS OF AN ONLINE MINDFULNESS MEDITATION INTERVENTION

EVGENY N. OSIN

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>,

e-mail: evgeny.n.osin@gmail.com

IRINA I. TURILINA

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1742-709X>

e-mail: bryankina.ir@yandex.ru

The paper presents the results of a validation of an online intervention comprising a three-week course in mindfulness meditation with daily guided meditation sessions. The study used a randomised wait-list control group design with a pre-test and a post-test. Dependent variables included indicators of emotional and psychological well-being, reflective processes, self-control and self-regulation. Participants were anonymous volunteers recruited via social networks (N = 206; with N = 56 in the experimental group and N = 44 in the control group after dropout). The results indicate that taking part in a mindfulness meditation intervention is associated with higher emotional well-being, reduction of non-productive reflection (rumination), development of self-determination, self-motivation, self-relaxation, cognitive self-control and activity concentration skills. At the same time, participants who dropped out had different self-control and affective self-control scores at pre-test. The findings indicate that regular mindfulness meditation sessions as part of an online intervention develop self-regulation skills in individuals whose self-control is sufficiently high in order to adhere to a regular meditation schedule.

Keywords: mindfulness meditation, intervention test, self-regulation, self-control.

Funding: This work was supported by Russian Science Foundation, project № 16-18-10439.

Acknowledgements: The authors are grateful to Alexander Turilin for technical support.

For citation: Osin E.N., Turilina I.I. Short-term effects of an online mindfulness meditation intervention. *Экспериментальная психология = Experimental psychology (Russia)*, 2020. Vol. 13, no. 1, p. 51–62. DOI: <https://doi.org/10.17759/expsy.2020130104>. (In Russ.)

Введение

Практики осознанности существуют в культуре тысячелетиями, однако предметом научного исследования они стали лишь в последние два десятилетия. Несмотря на столь короткий срок, к настоящему моменту в базе Scopus представлено более 10 тысяч работ с ключевым словом «mindfulness». Почему эта тема столь популярна?

Термин «осознанность», возникший как перевод палийского слова «sati», в современной психологии используется для обозначения осознанности как состояния, психического процесса, диспозиции, а также деятельности или практики [15]. Осознанность как психический процесс обычно определяют как «внимание, направленное определенным способом, целенаправленно, на текущий момент, безоценочно» [14], или «безоценочное наблюдение за постоянным потоком внешних и внутренних стимулов по мере их появления» [8]. Все определения акцентируют рефлексивность и безоценочность как основные признаки осознанности, однако имеют место разногласия относительно определения таких принципиальных



характеристик медитативного процесса, как произвольность и наличие специальной мотивации, основанием которых являются различия в представлении о роли, которую играет произвольная концентрация внимания в разных практиках осознанности [11].

Медитация осознанности как культурная практика широко распространена не только в религиозной, но и в светской практике, в клинической в том числе. Многочисленные интервенции, направленные на личностный рост, совладание со стрессом, преодоление зависимостей и другие цели, как правило, включают различные упражнения, заимствованные из разных традиций, такие как концентрация на дыхании, сканирование тела и осознание телесных ощущений, медитация любящей доброты, медитация нереагирования и др. [11]. Программы развития осознанности существуют в формате долгосрочных курсов, краткосрочных ретритов, а также в дистанционных вариантах.

Эффекты от некоторых интервенций, в первую очередь, MBSR и MBCT, достаточно хорошо изучены, в том числе в контролируемых экспериментальных условиях, и включают позитивные эффекты для соматического здоровья (к наиболее хорошо доказанным относятся снижение хронической боли и улучшение иммунного статуса), психического здоровья (предотвращение депрессивных эпизодов, снижение тревоги, улучшение контроля над зависимостями), когнитивного и эмоционального функционирования (улучшение рабочей памяти и внимания, повышение психологического благополучия и качества межличностных отношений) [12].

Тем не менее, ряд вопросов о механизмах этих позитивных эффектов осознанности остаются открытыми. К психологическим механизмам позитивных изменений могут относиться развитие метакогнитивного инсайта (децентрация, разотождествление с привычными чувствами и мыслями), привыкание к неприятным стимулам, формирование непривязанности как сознательной установки, развитие автономии как способности к осознанному выбору на основе более полной интеграции внешних и внутренних сигналов [10]. Тем не менее, число исследований, посвященных изучению влияния интервенций, основанных на медитации осознанности, на такого рода показатели невелико, и их результаты зачастую противоречивы: так, значимый эффект от интервенций на самоотчетные показатели осознанности обнаруживается лишь примерно в половине исследований [12], что может говорить как о несовершенной операционализации этого конструкта, так и о непрямом или не до конца осознаваемом характере происходящих изменений.

Целью нашего исследования стало изучение влияния дистанционной интервенции, основанной на медитации осознанности, на характеристики саморегуляции, по данным субъективного самоотчета. Мы предположили, что прохождение курса приведет к улучшению эмоционального состояния, повышению продуктивных форм рефлексии и снижению ее непродуктивных форм, а также к развитию навыков самоконтроля и саморегуляции.

Методика

Дизайн исследования — эксперимент с предварительным и повторным замером и рандомизированной контрольной группой без плацебо-контроля (wait-list control).

Процедура. В исследовании приняли участие анонимные добровольцы, заинтересованные в изучении практики медитации осознанности. Объявление о наборе участников для исследования размещалось в социальных сетях и на развлекательных порталах. Всем заинтересовавшимся в прохождении курса направлялось письмо-форма информированного согласия с информацией о курсе и условиях участия (заполнение двух анкет и краткого ежедневного отчета).



Всем участникам, сообщившим ответным письмом о желании принять участие в курсе, отправлялась ссылка на анкету предварительного замера. Участники, заполнившие анкету, были псевдослучайным образом (по четности последней цифры номера телефона) поделены на две группы. У экспериментальной группы курс медитации, включавший 21 ежедневное занятие, начинался через неделю, у контрольной группы — месяцем позже. По окончании курса в экспериментальной группе представителям обеих групп рассылалась анкета второго замера.

Дистанционный курс медитации с сопровождением (guided meditation) был разработан специально для данного исследования на основе текстов медитаций, входящих в популярное мобильное приложение «Calm: Meditation to Relax, Focus, and Sleep Better». Тексты медитаций были переведены на русский язык и записаны вторым автором (ИТ) в форме аудиофайлов продолжительностью от 8 до 19 минут ($M=12,8$; $SD=2,40$). Общая логика курса построена по принципу перехода от медитации концентрации к медитации осознанности: задания первой недели включают медитацию на дыхании, второй недели — сканирование тела, третьей недели — осознание мыслей и эмоций (подробная программа и тексты медитаций доступны по запросу). В течение курса участники ежедневно по электронной почте получали ссылки на аудиофайл с медитацией на текущий день и на форму краткого отчета за день, а также напоминание по SMS.

Инструменты. Для измерения влияния медитации на психологическое благополучие использовались две методики.

Шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта (ШПАНА) [6] — 20 прилагательных, описывающих позитивные и негативные эмоциональные состояния, которые оцениваются по 5-балльной шкале; полученные оценки позволяют рассчитать показатели выраженности позитивного аффекта, негативного аффекта, а также аффективного баланса (разность позитивного и негативного аффекта).

Опросник «Спектр психологического здоровья — Краткая форма» (МНС-SF) К. Киза [17; 4] включает 14 утверждений с 6-балльной шкалой оценки, сгруппированных в показатели эмоционального, социального и психологического благополучия, а также общий показатель благополучия.

Для оценки воздействия курса на осознанность и рефлекссию использовались три методики.

Шкала осознанного внимания (MAAS) [9] — включает 15 утверждений с 6-балльной шкалой оценки, отражающих осознанное присутствие и внимательность в повседневных ситуациях.

Дифференциальный тест рефлексии (ДТР) [3] — включает 30 утверждений с 4-балльной шкалой оценки, направленных на диагностику способности к системной рефлексии (способность соотносить полюс субъекта и полюс объекта, смотреть на себя со стороны) и склонности к двум непродуктивным формам рефлексии — интроспекции (сосредоточенность на полюсе субъекта, собственных внутренних состояниях) и квазирефлексии (направленность на объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации).

Методика определения индивидуальной меры рефлексивности [2] — включает 27 утверждений, которые оцениваются по 7-балльной шкале и отражают тенденцию к саморефлексии и рефлексии внутреннего мира других людей.

Для оценки воздействия курса на различные аспекты саморегуляции были использованы два инструмента.



Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана (SSI) [5] — включает 52 утверждения, которые оцениваются по 4-балльной шкале и сгруппированы в 13 первичных и 4 вторичных показателя, соответствующих различным функциональным подсистемам системы самоуправления, описанной в модели Ю. Куля: саморегуляция (включает самоопределение, самомотивацию и саморелаксацию), самоконтроль (когнитивный и аффективный самоконтроль), развитие воли (инициативность, волевая активность, способность к концентрации), чувствительность к себе (ориентация на действие после неудач, конгруэнтность собственным чувствам, интеграция противоречий), а также общий жизненный стресс (нагрузка, связанная с преодолением неудач, и ориентация на действие в ожидании успеха).

Краткая шкала самоконтроля [1] — включает 13 утверждений с 5-балльной шкалой оценки, направленных на измерение уровня самоконтроля, который определяется в рамках модели Р. Баумайстера и коллег как способность управлять своим поведением, эмоциями и желаниями и действовать продуманно, воздерживаясь от импульсивного поведения.

Все перечисленные методики входили в анкету как первого, так и второго замера. Показатели внутренней согласованности шкал представлены в табл. 1.

При первом замере респондентов также просили сообщить о том, интересовались ли они ранее медитацией («нет, никогда», «немного», «да, читал(а) литературу о ней»), практиковали ли какие-либо формы медитации осознанности («нет, никогда», «немного», «да, практиковал(а) некоторое время систематически, но перестал(а)», «да, практикую время от времени»), а также описать свою мотивацию к участию в курсе в свободной форме. Для оценки качества мотивации к занятиям медитацией на первом замере также использовался опросник UPLOC [16]. При втором замере участники экспериментальной группы сообщали о том, сколько медитаций им удалось прослушать, а также в свободной форме описывали возникавшие сложности и способы, которые они использовали, чтобы справиться с ними.

Выборка. Анкету первого замера заполнили 206 человек, из них 168 женщин и 38 мужчин в возрасте от 18 до 67 лет ($M=29,9$; $SD=9,04$). Анкету второго замера заполнили 56 из 122 (45,9%) участников экспериментальной группы и 44 из 84 (52,4%) участников контрольной группы. Число участников, заполнивших обе анкеты, составило 100 человек. Только 53 участника исследования (25,7%) сообщили, что когда-либо читали литературу о медитации, и 38 человек (18,4%) практиковали медитацию когда-либо в прошлом или практикуют ее время от времени.

Результаты

Эквивалентность групп. Описательные статистики по группам по данным двух замеров представлены в табл. 1. Поскольку распределения всех зависимых переменных по данным обоих замеров были достаточно близки к нормальному виду (значения асимметрии и эксцесса распределений не превышали 1 по модулю), для анализа данных были использованы параметрические методы. При сравнении баллов участников экспериментальной и контрольной групп по данным первого замера ($N = 122$ и $N = 84$) различий между группами в предыдущем опыте медитации или психологических характеристиках обнаружено не было (за исключением единственного значимого различия по показателю рефлексии настоящего методики А.В. Карпова и В.В. Пономаревой: $d = ,34$; $p = ,027$).

Предыдущий опыт медитации. Участники обеих групп (объединенная выборка), читавшие литературу о медитации или практиковавшие когда-либо медитацию ($N = 65$), по



данным первого замера, обладали более высоким уровнем психологического благополучия по опроснику МНС-SF ($d = ,53$; $p < ,001$), саморелаксации ($d = ,47$; $p < ,01$), способности к концентрации ($d = ,35$; $p < ,01$), ориентации на действие после неудачи ($d = ,36$; $p < ,01$), а также более высоким уровнем системной рефлексии ($d = ,45$; $p < ,01$) и более низким уровнем непродуктивной формы рефлексии — интроспекции ($d = ,34$; $p < ,05$). Они также демонстрировали более высокую автономию мотивации к прохождению курса, согласно общему показателю относительной автономии по опроснику UPLOC ($d = ,74$; $p < ,001$). Доля этих участников в экспериментальной и контрольной группах существенно не различалась (32,7% и 29,8% соответственно).

Предикторы выбывания и приверженности курсу. Для изучения переменных, связанных с успешным прохождением курса медитации, мы сравнили показатели первого замера у участников исследования, прошедших курс до конца, и у тех, кто начал проходить курс, но прекратил участие в исследовании до его окончания и не заполнил вторую анкету. По сравнению с заполнившими оба замера ($N = 56$), участники экспериментальной группы, впоследствии выбывшие из исследования и не заполнившие вторую анкету ($N = 66$), демонстрировали на первом замере более высокий аффективный самоконтроль ($d = ,62$; $p = ,001$), более низкую ориентацию на действие ($d = ,39$; $p = ,038$) и более низкую способность к концентрации ($d = ,38$; $p = ,047$) по опроснику SSI, а также более низкие показатели по краткой шкале самоконтроля ($d = ,52$; $p = ,007$). При этом внутри контрольной группы статистически достоверных различий в измеряемых показателях между респондентами, заполнившими обе анкеты или только первую анкету, не было. На объединенной выборке достоверным оказалось лишь различие по показателю аффективного самоконтроля: он был более высоким у респондентов, которые впоследствии прекратили участие в исследовании.

В качестве индикатора приверженности курсу было использовано число прослушанных медитаций ($M = 16,1$; $SD = 4,18$), о котором сообщили участники экспериментальной группы, заполнившие вторую анкету. Число прослушанных медитаций коррелировало с показателями самоконтроля ($r = ,36$; $p = ,007$) по краткой шкале самоконтроля, ориентации на действие ($r = ,31$; $p = ,023$), когнитивного самоконтроля ($r = ,27$; $p = ,050$) и стрессовой нагрузки, связанной с преодолением неудач ($r = -,31$; $p = ,023$) по опроснику SSI, а также с показателем амотивации ($r = -,30$; $p = ,029$) опросника UPLOC, по данным анкеты первого замера. Таким образом, приверженность курсу у участников, которые прошли курс до конца и заполнили вторую анкету, положительно коррелировала с индикаторами самоконтроля и отрицательно — с индикатором общего жизненного стресса и амотивации. Другие показатели мотивации к медитации и предыдущего опыта медитации не были связаны ни с выбыванием (как отдельно по группам, так и в целом по выборке), ни с приверженностью курсу.

Эффекты курса медитации. Последующие результаты опираются на данные респондентов, заполнивших анкеты обоих замеров. Для оценки эффектов курса медитации мы использовали дисперсионный анализ с повторными измерениями (2x2 Mixed ANOVA), в рамках которого о значимом эффекте интервенции должно свидетельствовать взаимодействие факторов времени и группы (основная гипотеза). Дополнительно мы оценили значимость простых различий (simple effects) — различий между показателями каждой группы при первом и втором замере.

Предварительно мы оценили статистическую мощность анализа для основной гипотезы о взаимодействии факторов времени и группы, взяв за основу среднюю величину



воздействия медитации осознанности на различные зависимые переменные, по данным метаанализа [13]. Для такого эффекта ($r = 0,25$; $\eta^2 = 0,063$) при $p = 0,05$ (двусторонний критерий) мощность на данной выборке составляет 0,72, а при $p = 0,10$ мощность составляет 0,82, в связи с чем, с учетом поискового характера исследования, мы приняли более мягкий критерий.

Таблица 1

Описательные статистики и внутренняя согласованность шкал

Шкала	α	Эксп. группа (N=56)		Контр. группа (N=44)	
		T1, M (SD)	T2, M (SD)	T1, M (SD)	T2, M (SD)
Позитивный аффект	,88	2,99 (0,74)	3,23 (0,64)	3,02 (0,57)	2,96 (0,77)
Негативный аффект	,89	2,53 (0,79)	2,12 (0,63)	2,62 (0,90)	2,37 (0,87)
Баланс аффекта	--	0,46 (1,16)	1,12 (1,03)	0,40 (1,16)	0,59 (1,36)
Эмоциональное благополучие	,86	3,80 (1,17)	3,92 (1,14)	3,61 (1,00)	3,66 (0,97)
Социальное благополучие	,72	2,92 (1,07)	3,04 (1,03)	2,94 (0,97)	2,92 (1,06)
Психологическое благополучие	,84	3,50 (1,15)	3,81 (1,09)	3,45 (0,95)	3,52 (0,90)
Общее благополучие (MHC-SF)	,89	3,36 (0,97)	3,56 (0,94)	3,30 (0,80)	3,34 (0,83)
Осознанное внимание	,88	3,29 (0,62)	3,27 (0,68)	3,42 (0,84)	3,49 (0,77)
Системная рефлексия	,80	3,29 (0,39)	3,28 (0,37)	3,28 (0,42)	3,29 (0,46)
Интроспекция	,85	3,01 (0,59)	2,86 (0,60)	2,88 (0,52)	2,88 (0,52)
Квазирефлексия	,81	2,86 (0,62)	2,78 (0,59)	2,74 (0,61)	2,78 (0,62)
Рефлексивность	,64	4,62 (0,49)	4,62 (0,46)	4,53 (0,43)	4,46 (0,37)
Краткая шкала самоконтроля	,76	2,79 (0,47)	2,93 (0,49)	2,55 (0,51)	2,61 (0,56)
Саморегуляция	,83	2,33 (0,45)	2,59 (0,46)	2,32 (0,41)	2,30 (0,47)
Самоопределение	,58	2,75 (0,47)	2,90 (0,42)	2,62 (0,38)	2,57 (0,55)
Самомотивация	,68	2,30 (0,56)	2,57 (0,56)	2,32 (0,47)	2,34 (0,51)
Саморелаксация	,78	1,95 (0,61)	2,30 (0,62)	2,02 (0,68)	2,00 (0,62)
Самоконтроль	,63	2,75 (0,48)	2,86 (0,43)	2,83 (0,46)	2,91 (0,51)
Когнитивный самоконтроль	,84	2,88 (0,58)	3,14 (0,63)	2,84 (0,77)	2,89 (0,76)
Аффективный самоконтроль	,75	2,63 (0,65)	2,58 (0,75)	2,83 (0,68)	2,93 (0,73)
Развитие воли	,86	2,29 (0,49)	2,40 (0,48)	2,25 (0,53)	2,17 (0,54)
Инициативность	,69	2,36 (0,53)	2,49 (0,50)	2,40 (0,58)	2,36 (0,62)
Волевая активность	,72	2,21 (0,58)	2,32 (0,51)	2,15 (0,62)	2,10 (0,64)
Способность к концентрации	,87	2,31 (0,70)	2,40 (0,75)	2,21 (0,75)	2,04 (0,63)
Чувствительность к себе	,85	2,27 (0,52)	2,32 (0,52)	2,22 (0,47)	2,26 (0,45)
Ориентация на действие после неудач	,80	2,15 (0,65)	2,23 (0,64)	1,98 (0,54)	2,05 (0,58)
Конгруэнтность собственным чувствам	,73	2,31 (0,60)	2,29 (0,60)	2,29 (0,63)	2,28 (0,60)
Интеграция противоречий	,79	2,34 (0,75)	2,44 (0,74)	2,40 (0,68)	2,45 (0,67)
Общий жизненный стресс	,87	2,24 (0,74)	2,16 (0,65)	2,37 (0,64)	2,33 (0,62)
Преодоление неудач	,76	2,14 (0,73)	2,08 (0,65)	2,26 (0,62)	2,23 (0,64)
Ориентация на действие в ожидании успеха	,83	2,34 (0,83)	2,21 (0,76)	2,47 (0,78)	2,43 (0,72)

Примечание: показатели надежности по результатам первого замера (N=206), описательные статистики представлены в виде средних баллов по результатам оценки утверждений каждой шкалы.



Таблица 2

Размеры полученных эффектов

Шкала	Сдвиг T1-T2, d		Результаты 2x2 ANOVA			r
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Эффект времени $F_{1,98}(\eta^2)$	Эффект группы $F_{1,98}(\eta^2)$	Эффект взаимодействия $F_{1,98}(\eta^2)$	
Позитивный аффект	0,35**	-0,09	1,73 (0,017)	1,06 (0,011)	4,89 (0,048)*	0,22
Негативный аффект	-0,59***	-0,28*	19,86 (0,170)***	1,49 (0,015)	1,24 (0,012)	0,11
Баланс аффекта	0,60***	0,15	12,27 (0,112)***	2,13 (0,022)	3,75 (0,037) ^x	0,19
Эмоциональное благополучие	0,11	0,05	1,07 (0,011)	0,23 (0,013)	0,20 (0,002)	0,04
Социальное благополучие	0,11	-0,02	0,82 (0,008)	0,03 (0,000)	1,37 (0,014)	0,12
Психологическое благополучие	0,28**	0,07	4,70 (0,046)*	0,72 (0,007)	2,12 (0,021)	0,14
Общее благополучие (MHC-SF)	0,21*	0,04	3,53 (0,035)	0,58 (0,006)	1,94 (0,020)	0,14
Осознанное внимание	-0,02	0,08	0,02 (0,000)	1,71 (0,018)	0,26 (0,002)	0,04
Системная рефлексия	-0,01	0,03	0,56 (0,006)	0,00 (0,000)	0,35 (0,004)	0,06
Интроспекция	-0,26**	0,00	4,49 (0,045)*	0,37 (0,004)	2,80 (0,029) ^x	0,17
Квазирефлексия	-0,12	0,05	0,37 (0,004)	0,24 (0,002)	1,22 (0,013)	0,11
Рефлексивность	0,00	-0,18*	2,20 (0,024)	1,98 (0,022)	2,07 (0,023)	0,15
Краткая шкала самоконтроля	0,30**	0,11	9,53 (0,097)**	7,57 (0,078)**	1,48 (0,016)	0,13
Саморегуляция	0,57***	-0,03	13,15 (0,125)***	3,46 (0,036) ^x	9,35 (0,092)**	0,30
Самоопределение	0,36**	-0,10	2,26 (0,024)	7,75 (0,077)**	4,12 (0,042)*	0,20
Самотивация	0,48***	0,04	10,38 (0,101)**	1,37 (0,015)	4,65 (0,048)*	0,22
Саморелаксация	0,57***	-0,03	14,64 (0,137)***	1,06 (0,011)	9,61 (0,095)**	0,31
Самоконтроль	0,23 ^x	0,16	5,08 (0,052)*	0,39 (0,004)	0,01 (0,000)	0,00
Когнитивный самоконтроль	0,44***	0,07	10,35 (0,101)**	1,16 (0,012)	3,14 (0,033) ^x	0,18
Аффективный самоконтроль	-0,08	0,15	0,01 (0,000)	3,82 (0,040) ^x	2,45 (0,026)	0,16
Развитие воли	0,22*	-0,16	0,01 (0,000)	2,33 (0,025)	5,67 (0,058)*	0,24
Инициативность	0,24 ^x	-0,07	0,66 (0,007)	0,26 (0,003)	2,37 (0,025)	0,16
Волевая активность	0,20 ^x	-0,07	0,21 (0,002)	1,80 (0,019)	2,67 (0,028)	0,17
Способность к концентрации	0,12	-0,25 ^x	0,96 (0,010) ^x	3,41 (0,036)	3,80 (0,040) ^x	0,20
Чувствительность к себе	0,10	0,07	0,72 (0,008)	0,28 (0,003)	0,04 (0,000)	0,00
Ориентация на действие после неудач	0,13	0,12	2,49 (0,026)	1,92 (0,020)	0,11 (0,001)	0,03
Конгруэнтность собственным чувствам	-0,04	-0,02	0,28 (0,003)	0,01 (0,000)	0,01 (0,000)	0,00
Интеграция противоречий	0,13	0,07	0,72 (0,008)	0,02 (0,000)	0,04 (0,000)	0,00
Общий жизненный стресс	-0,12	-0,06	0,63 (0,007)	1,09 (0,012)	0,57 (0,006)	0,08
Преодоление неудач	-0,08	-0,05	0,36 (0,004)	0,82 (0,009)	0,36 (0,004)	0,06
Ориентация на действие в ожидании успеха	-0,16	-0,06	1,07 (0,011)	1,21 (0,013)	0,94 (0,010)	0,10

Примечание: «***» – $p < 0,001$; «**» – $p < 0,01$; «*» – $p < 0,05$; «^x» – $p < 0,10$. Для d Коэна дана значимость t критерия Стьюдента для зависимых выборок; r – размер эффекта взаимодействия.



Результаты статистической проверки гипотез и размеры полученных эффектов представлены в табл. 2. Согласно данным сравнения двух замеров, в экспериментальной группе снизились показатели негативного аффекта и интроспекции, по данным опросника ДТР; повысились показатели позитивного аффекта, психологического благополучия, по данным опросника МНС-SF; показатель краткой шкалы самоконтроля, а также показатели уровня саморегуляции, когнитивного самоконтроля и развития воли, по данным опросника SSI. Величина сдвига не показала статистически достоверных связей с предыдущим опытом медитации или количеством прослушанных медитаций.

Результаты проверки основной гипотезы о взаимодействии факторов времени и группы свидетельствуют о том, что прохождение курса медитации связано с повышением позитивного аффекта и аффективного баланса (разности позитивного и негативного аффекта), снижением интроспекции, повышением способностей к саморегуляции (самоопределение, самомотивация, саморелаксация), улучшением когнитивного самоконтроля, а также способности к концентрации и волевых навыков.

Обсуждение

Результаты свидетельствуют о том, что прохождение курса медитации осознанности связано с улучшением эмоционального состояния, что соответствует результатам других исследований. Мы не обнаружили существенного влияния медитативной интервенции на общий уровень рефлексивности и выраженность продуктивной формы рефлексии, системной рефлексии. Наиболее выраженным эффектом курса медитации оказалось снижение интроспекции — негативной формы рефлексии, связанной со склонностью к руминации, самокопанию и с неспособностью дистанцироваться от собственных переживаний. Отсутствие значимых показателей влияния медитации на улучшение качеств внимания, по данным шкалы осознанного внимания (MAAS), соответствует результатам предыдущих исследований и может быть связано с ограничениями содержательной валидности этой шкалы [12].

Среди показателей положительной динамики саморегуляции под влиянием выполнения медитативных практик наиболее выраженные эффекты были обнаружены в показателях собственно саморегуляции, рассматриваемой в данном случае как процесс интеграции происходящего, который приводит к формированию новых «когнитивно-аффективных карт» и саморазвитию (в рамках модели Ю. Куля) [5]. Согласно полученным данным, медитация осознанности связана с развитием способностей к соотношению поставленных целей с собственными потребностями (самоопределение), поддержке собственной мотивации и позитивного настроения (самомотивация), управлению своим функциональным состоянием (саморелаксация), к планомерной и поэтапной постановке целей и предвосхищению затруднений (когнитивный самоконтроль), а также со способностью справляться с внешними и внутренними раздражителями, препятствующими достижению целей (способность к концентрации). В то же время мы не обнаружили ожидаемых эффектов медитации на изменение показателей чувствительности к себе, а также общего жизненного стресса (последние были получены в предыдущих исследованиях — [13]).

Интересными оказались результаты, связанные с выбыванием: так, например, хотя показатели самоконтроля (по краткой шкале) и аффективного самоконтроля не обнаружили динамики, связанной с интервенцией, они были тесно связаны с вероятностью выбывания из исследования. Таким образом, само по себе регулярное выполнение упражнений по медитации в рамках дистанционного курса требует развитой способности к контролю над им-



пульсами и откладыванию удовлетворения (самоконтроль в рамках модели Р. Баумайстера), переходу от намерения к действию (ориентация на действие), готовности к предвосхищению негативных эмоций и использованию их для усиления мотивации собственной деятельности (низкий полюс аффективного самоконтроля, по Ю. Кулю). Последний результат позволяет предположить, что готовность или способность медитировать может быть связана с индивидуальными особенностями стратегий эмоциональной регуляции, однако для проверки этой гипотезы необходимы дальнейшие исследования. В целом, полученные результаты выглядят ценными, особенно с учетом того, что многие исследователи не сообщают о выбывании участников из проводимых ими экспериментов, в то время как такого рода тенденция требует учета при интерпретации результатов анализа получаемых данных [13].

Описанная тенденция взаимодействия интервенции и выбывания несколько ограничивает возможность обобщения (внешнюю валидность) полученных результатов: медитация эффективна как минимум для тех, кто уже обладает достаточно высоким уровнем самоконтроля, чтобы пройти до конца весь курс. Вопрос же о том, эффективна ли медитация для всех (включая тех, кто не обладает достаточным уровнем самоконтроля), остается дискуссионным и требует дополнительных эмпирических исследований [12].

Наличие тенденции к выбыванию (прекращению курса медитативной практики) также может объясняться продолжительностью и дистанционной формой курса: а) что касается фактора продолжительности курса, то эффекты от медитативных интервенций продолжительностью в несколько недель (как в случае проведенного нами исследования) слабее, чем эффекты от долгосрочных интервенций продолжительностью в 2–3 месяца и более [13; 12]; б) что же касается формы проведения курса, то дистанционный курс предъявляет к участникам более высокие, по сравнению с очными сессиями, требования как организационного (необходимость ежедневно выделять время и находить место для медитации), так и мотивационного характера. Тем не менее, полученные в исследовании результаты расширяют и дополняют накопленные данные об эффектах от практики медитации осознанности, а также согласуются с данными предыдущих исследований медитации [13].

Ограничением проведенного исследования выступает использованный дизайн: в отличие от плацебо-контролируемого исследования, дизайн с листом ожидания не позволяет проконтролировать эффекты ожиданий испытуемых. Однако перспектива применения в рамках достаточно длительного курса трудоемкой плацебо-интервенции («псевдомедитации») выглядит не только организационно сложной, но и неоднозначной с этической точки зрения. Дополнительными ограничениями стали относительно небольшой объем выборки, обусловленный выбыванием участников и ограничивший статистическую мощность анализа, а также использование исключительно данных самоотчетов.

Выводы

Освоение практики медитации осознанности способствует развитию навыков саморегуляции (самоопределение, самомотивация, саморелаксация, когнитивный самоконтроль, сила концентрации, волевые навыки), снижению непродуктивных форм рефлексии, а также улучшению эмоционального состояния.

К прекращению участия в дистанционном курсе медитации более склонны индивиды, характеризующиеся сравнительно низким уровнем самоконтроля и ориентации на действие, менее развитой способностью к концентрации и низкой готовностью к предвосхищению негативных эмоций.



Литература

1. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычёв О.А., Бобров В.В. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью и благополучием // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12. № 2. С. 46–58. doi:10.17759/chp.2016120205
2. Карпов А.В., Пономарева В.В. Психология рефлексивных процессов управления. М.; Ярославль: ДИА-пресс, 2000. 284 с.
3. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.
4. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1 (в печати).
5. Мутина О.В., Рассказова Е.И. Методика исследования самоуправления Ю. Куля: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 2. С. 111–127.
6. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 91–110.
7. Турилина И.И. Воздействие медитации осознанности на процессы саморегуляции: магистерская дисс. М.: НИУ ВШЭ, 2017.
8. Baer R.A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review // Clinical psychology: Science and practice. 2003. Vol. 10 (2). P. 125–143.
9. Brown K.W., Ryan, R.M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 84(4). P. 822–848.
10. Brown K.W., Ryan R.M., Cresswell, J.D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects // Psychological Inquiry. 2007. Vol. 18 (4). P. 211–237.
11. Chiesa A., Malinowski P. Mindfulness-based approaches: are they all the same? // Journal of Clinical Psychology. 2011. Vol. 67(4). P. 404–424.
12. Cresswell J.D. Mindfulness interventions // Annual Review of Psychology. 2017. Vol. 68. P. 491–516.
13. Eberth J., Sedlmeier P. The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis // Mindfulness. 2012. Vol. 3 (3). P. 174–189.
14. Kabat-Zinn J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York, N.Y.: Hyperion, 1994.
15. Keng S.L., Smoski M.J., Robins C.J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies // Clinical psychology review. 2011. Vol. 3 1(6). P. 1041–1056.
16. Sheldon K.M., Osin E.N., Gordeeva T.O., Suchkov D.D., Sychev, O.A. Evaluating the dimensionality of Self-determination theory's relative autonomy continuum // Personality and Social Psychology Bulletin. 2017. Vol. 43 (9). P. 1215–1238.
17. Żemajtėl-Piotrowska M., Piotrowski J., Osin E.N., Ciecuch J., Adams B.G., et al. Mental Health Continuum-Short Form: The structure and application for cross-cultural studies // Journal of Clinical Psychology. 2018. Vol. 74. P. 1034–1052. doi:10.1002/jclp.22570

References

1. Gordeeva T.O., Osin E.N., Suchkov D.D., Ivanova T.Yu., Sychev O.A., Bobrov V.V. Samokontrol' kak resurs lichnosti: diagnostika i svyazi s uspešnost'yu i blagopoluchiem [Self-control as a personality resource: Assessment and associations with performance, persistence and well-being]. Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya [Cultural-Historical Psychology]. 2016. Vol. 12 (2). P. 46–58. doi:10.17759/chp.2016120205 (In Russ., Abstr. in Engl.).
2. Karpov A.V., Ponomareva V.V. Psikhologiya refleksivnykh protsessov upravleniya [Psychology of reflexive processes of management]. Moscow-Yaroslavl': DIA-press, 2000. (In Russ.).
3. Leont'ev D.A., Osin E.N. Refleksiya «khoroshaya» i «durnaya»: ot ob'yasnitel'noi modeli k differentsial'noi diagnostike [“Good” and “bad” reflection: from an explanatory model to differential assessment]. Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]. 2014. Vol. 11 (4). P. 110–135. (In Russ., Abstr. in Engl.).
4. Leont'ev D.A., Osin E.N. Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub'ektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel'nyi analiz [Brief Russian-language instruments to measure subjective well-being: psychometric properties and comparative analysis] // Monitoring obshchestvennogo



- mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny [Public opinion monitoring: economic and social changes]. 2020. No. 1 (in press). (In Russ., Abstr. in Engl.).
5. Mitina O.V., Rasskazova E.I. Metodika issledovaniya samoregulyatsii Yu. Kulya: psikhometricheskie kharakteristiki russkoyazychnoi versii [J. Kuhl's Volitional Components Inventory: psychometric properties of the Russian-language version]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal]. 2019. Vol. 40 (2). P. 111–127. (In Russ., Abstr. in Engl.).
 6. Osin E.N. Izmerenie pozitivnykh i negativnykh emotsii: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS [Measuring positive and negative emotions: development of a Russian-language analogue of the PANAS]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]. 2012. Vol. 9 (4). P. 91–110. (In Russ., Abstr. in Engl.).
 7. Turilina I.I. Vozdeistvie meditatsii osoznannosti na protsessy samoregulyatsii. *Magisterskaya dissertatsiya* [Effects of mindfulness meditation on self-regulatory processes. M.Sc. thesis]. Moscow: Higher School of Economics, 2017. (In Russ., Abstr. in Engl.).
 8. Baer R.A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*. 2003. Vol. 10 (2). P. 125–143.
 9. Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84 (4). P. 822–848.
 10. Brown K.W., Ryan R.M., Cresswell J.D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*. 2007. Vol. 18 (4). P. 211–237.
 11. Chiesa A., Malinowski P. Mindfulness-based approaches: are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*. 2011. Vol. 67 (4). P. 404–424.
 12. Cresswell J.D. Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*. 2017. Vol. 68. P. 491–516.
 13. Eberth J., Sedlmeier P. The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. *Mindfulness*. 2012. Vol. 3 (3). P. 174–189.
 14. Kabat-Zinn J. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, N.Y.: Hyperion, 1994.
 15. Keng S.L., Smoski M.J., Robins C.J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*. 2011. Vol. 31 (6). P. 1041–1056.
 16. Sheldon K.M., Osin E.N., Gordeeva T.O., Suchkov D.D., Sychev, O.A. Evaluating the dimensionality of Self-determination theory's relative autonomy continuum. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017. Vol. 43 (9). P. 1215–1238.
 17. Žemojtel-Piotrowska M., Piotrowski J., Osin E.N., Ciecuch J., Adams B.G., et al. Mental Health Continuum-Short Form: The structure and application for cross-cultural studies. *Journal of Clinical Psychology*. 2018. Vol. 74. P. 1034–1052. doi:10.1002/jclp.22570

Информация об авторах

Осин Евгений Николаевич, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии, заместитель заведующего международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>, e-mail: evgeny.n.osin@gmail.com

Турилина (Брянкина) Ирина Игоревна, магистр психологии, выпускница департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1742-709X>, e-mail: bryankina.ir@yandex.ru

Information about the authors

Evgeny N. Osin, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>, e-mail: evgeny.n.osin@gmail.com

Irina I. Turilina, M.Sc. in Psychology, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1742-709X>, e-mail: bryankina.ir@yandex.ru

Получена 01.08.2018

Received 01.08.2018

Принята в печать 03.12.2019

Accepted 03.12.2019