

МАЙНДФУЛНЕСС ЯК МЕТОД ПОЛІПШЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ

(Цибуляк Н. Ю., канд. психол. н., доцент)
БДПУ, м. Бердянськ, Україна

Практичний психолог, реалізуючи просвітницьку та профілактичну роботу з клієнтами, може запропонувати різні підходи та техніки задля поліпшення їх психічного стану (зокрема для зниження тривожності та подолання стресу). У своїй роботі ми зацентруємо увагу на такій техніці, як майндфулнесс (mindfulness), що за останні роки отримала широке розповсюдження у психологічній науці та практиці.

Сучасне трактування поняття майндфулнесс і розвиток відповідного підходу пов'язано, передусім, із ім'ям американського дослідника Джона Кабат-Зіна. Він розробив програму зниження стресу, засновану на підході майндфулнесс [2]. Поступово її почали використовувати не тільки для профілактики стресу, а й в лікуванні тривожних розладів, фобій, залежностей та різних варіантів депресій. Низка прикладних досліджень щодо ефективності цього методу переконливо свідчить про його позитивний вплив на стресостійкість і психологічну гнучкість, покращення здатності мозку сприймати й обробляти інформацію, зміцнення імунної системи, поліпшення настрою [3].

Термін «майндфулнесс» позначає усвідомленість, повноту розуму, уважність, психічне включення до теперішнього моменту, захопленість особистості своїм актуальним досвідом. Основний фокус цього методу – безоцінкове усвідомлення або усвідомлена присутність у теперішньому моменті. Практика майндфулнесс ґрунтується на наступних семи принципах: 1) утримання від категоризації та оцінки щодо пережитого та усвідомлюваного досвіду; 2) толерантність щодо власного розуму та тіла, бажань і прагнень; 3) настанова на «розум новачка» (інтерес до пізнання навколишнього); 4) довіра як базова настанова щодо себе і своїх почуттів, своєї інтуїції (на протигагу зовнішнім авторитетам); 5) бездіяння та відмова від прагнень і цілепокладання під час практики усвідомленої медитації; 6) прийняття речей та явищ такими, якими вони зараз; 7) відсутність прихильності до ідей і того досвіду, за які чіпляється наш розум і фокусується увага; прагнення сприймати як позитивний, так і негативний досвід як рівнозначний (Дж. Каббат-Зінн, 1990).

Майндфулнесс містить низку технік, спрямованих на усвідомлення теперішнього моменту буття людини, і прагне при цьому до безоцінковості та прийняття того, що є. Майндфулнес-техніки не є релаксаційними (хоч можуть мати ефект розслаблення) чи психозахисними (не є втечею від реальності в змінений стан свідомості). Вони – спосіб «розширення та наповнення свідомості, забезпечення через уважність до світу повноти життя» [1].

Майндфулнесс-техніки спрямовані на: 1) концентрацію уваги (увага на предметі вивчення для виділення його з-поміж іншої інформації); 2) усвідомлення призначення досліджуваного предмета в процесі реалізації призначення конкретної особистості в житті (час використаний за призначенням); 3) повноцінне відображення теперішнього моменту (тут і зараз); 4) навчання чогось нового без попереднього прийняття рішень про це (спонтанне й

неупереджене переживання життя, готовність бачити в собі щось більше, ніж набір звичок, а в обставинах – можливості розвитку).

Отже, майндфулнесс може слугувати ефективним методом поліпшення психічного стану людини завдяки можливості свідомо пережити, а не пригнічувати негативні думки та почуття. При цьому особистість має можливість переконатися у змінності психічного стану, відтак підвищує готовність до його свідомого переживання та прийняття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Романчук О. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії / Олег Романчук // Нейронews: невропатологія та нейропсихіатрія. – 2012. – 3 (38). – С. 51-56.
2. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center. – New York : Delta, 1990. – 467 p.
3. Keng S. Effects of mindfulness on psychological health : A review of empirical studies / S. Keng, M. Smoski, C. Robins // Clinical Psychology Review. – 2011. – Vol. 31. – P. 1041-1056.