

The Mind Lab

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ОПРЕДЕЛЕНИЙ MINDFULNESS

[урок 0.1.1] (Mindfulness) • Классические модели, измерения, традиции и практические применения

Урок: 0.1.1 Тема: _____ Имя клиента / группа: _____
Дата: _____ Терапевт / ведущий: _____

Таблица 1. Классические определения (базовый уровень)

Параметр	Кабат-Зинн (1990)	Bishop et al. (2004)	Шинзен Янг (2016)
Краткое определение	Осознанное внимание к настоящему моменту без осуждения.	Двухкомпонентный процесс: саморегуляция внимания + особая ориентация на опыт.	Mindfulness как функция трёх параметров: Концентрация × Ясность × Равностность.
Количество компонентов	3 элемента (намерение, настоящий момент, безоценочность).	2 компонента (внимание + установка).	3 параметра (C, Cl, E).
Фокус	Качество присутствия.	Когнитивные и регуляторные процессы.	Измеримые характеристики практики.
Происхождение	Интеграция випассаны и дзен в медицинский контекст (MBSR).	Операционализация для псих. исследований.	Систематизация буддийских практик в аналитическом языке.
Основное применение	Клинические программы (MBSR и др.).	Исследовательские протоколы.	Обучение практикующих, диагностика качества практики.

Модель Кабат-Зинна: три элемента

Элемент	Описание	Ключевые вопросы	Что развивает
ON PURPOSE (Целенаправленно)	Сознательное решение направить внимание.	«Это выбор или автоматизм?» «Я сейчас намеренно практикую?»	Интенциональность, волевой контроль внимания.
PRESENT MOMENT (Настоящий момент)	Контакт с непосредственным опытом здесь и сейчас.	«Где моё внимание: здесь или в прошлом/будущем?»	Якорь в настоящем, деавтоматизация.
NON-JUDGMENTALLY (Безоценочно)	Наблюдение без ярлыков «хорошо/плохо».	«Я замечаю или сужу?» «Могу ли я позволить этому быть?»	Принятие, снижение реактивности.

Формула (для объяснения клиенту): Намерение + Настоящий момент + Принятие → практическое понимание mindfulness.

Таблица 2. Модель Bishop: два компонента

Компонент	Субпроцессы	Нейрокогнитивная база	Измерение
1. Саморегуляция внимания	<ul style="list-style-type: none"> • Sustained attention (устойчивость) • Attention switching (переключение) • Inhibitory control (торможение) 	Исполнительные функции, префронтальная кора, anterior cingulate cortex.	Когнитивные задачи: <ul style="list-style-type: none"> • SART • Подсчёт дыханий • Stroop task
2. Ориентация на опыт	<ul style="list-style-type: none"> • Curiosity (любопытство) • Openness (открытость) • Acceptance (принятие) 	Эмоц. регуляция, снижение реактивности амигдалы.	Опросники: <ul style="list-style-type: none"> • FFMQ (подшкалы) • EQ (Experiences Questionnaire)

ЧТО делаем (регулируем внимание) + КАК относимся к опыту (принятие) = полноценная практика mindfulness. Один компонент без другого → либо жёсткий контроль, либо размытая пассивность.

Сильные стороны и ограничения

- **Плюсы:** операциональная чёткость, связь с когнитивной нейронаукой, возможность отдельного измерения.
- **Минусы:** риск редукционизма, сложность для новичков, частичная потеря целостного феноменологического измерения.

Таблица 3. Модель Шинзена Янга: три параметра

Параметр	Шкала (0–10)	Низкий уровень	Высокий уровень	Как развивать
Concentration (Концентрация)	0 = ум блуждает; 10 = устойчивая, естественная фокусировка.	Частые отвлечения, забывание объекта, сильное усилие.	Стабильное внимание, минимум отвлечений, усилие минимально.	Практики фокусированного внимания (дыхание, мантра, касина).
Sensory Clarity (Ясность)	0 = туман; 10 = «HD-разрешение» опыта.	Нечёткие ощущения, обобщённое «мне плохо».	Различение деталей: телесные, эмоции, мысли как отдельные элементы.	Noting-практики, body scan, «see-hear-feel».
Equanimity (Равнозначность)	0 = цепляние/отталкивание; 10 = полное позволение.	Соппротивление боли, цепляние за приятное, напряжение.	Открытость к любому опыту, без борьбы.	Metta, RAIN, работа с трудными состояниями, практики принятия.

Формула: C × Cl × E = эффективность практики. Диагностика: оцените себя по каждой шкале, работайте с «узким местом».

Таблица 4. State vs Trait Mindfulness

Аспект	State Mindfulness	Trait Mindfulness
Определение	Качество осознанности в данный момент.	Стабильная склонность быть осознанным.
Временная стабильность	Флуктуирует (минуты, часы).	Относительно стабильна (недели, месяцы).
Когда высокая	Во время формальной практики, при намеренном внимании.	У опытных практиков как «фон» в повседневности.
Измерение	TMS, experience sampling, до/после медитации.	FFMQ, MAAS, KIMS (общий уровень).
Механизм	Единичная практика → временный подъём state.	Повторяющиеся states → нейропластичность → новый baseline.

Таблица 5. Опросники mindfulness: что измеряют

Инструмент	Факторы / шкалы	Фокус	Сильные стороны	Ограничения
FFMQ (39)	Observing, Describing, Acting with Awareness, Non-judging, Non-reactivity.	Многомерное trait mindfulness.	Комплексный, дифференцирует компоненты.	Observing сложен у не-медитаторов; длина; вариативная факторная структура.
MAAS (15)	Одна шкала: внимание к настоящему моменту.	Базовое present-centered attention.	Краткий, надёжный, широко используется.	Игнорирует установку; обратные формулировки; возможное смещение с простой внимательностью.
KIMS (39)	Observe, Describe, Act with Awareness, Accept without Judgment.	Навыки mindfulness (DBT).	Исторически важен, предшественник FFMQ.	Меньше используется, слабее психометрия.
TMS (13)	Curiosity, Decentering.	State mindfulness во время/после практики.	Чувствителен к изменениям; хорош для интервенций.	Только для медитаторов; не измеряет trait; нужен недавний опыт практики.

Проблема конвергенции: умеренные корреляции ($r \approx 0.3-0.5$) намекают, что разные опросники захватывают частично разные аспекты mindfulness.

Таблица 6. Философские традиции и понимание осознанности

Традиция	Термин	Суть	Цель	Отличие от секулярного mindfulness
Тхеравада буддизм	Sati, स्मृति (smṛti)	Памятование, четыре основы внимательности.	Прозрение в anicca, dukkha, anattā; освобождение.	Неотделим от этики и мудрости; цель — ниббана, не только благополучие.
Дзен	念 (nen), shikantaza	«Просто сидение», недвойственное присутствие.	Прямое узнавание природы ума, satori.	Нет техники как средства; не инструментальная практика.
Тибетский буддизм	dran pa, rig pa	Единство шаматхи и випашьяны, узнавание природы ума.	Махамудра/дзогчен, пребывание в rigpa.	Онтологическая глубина; выходит за рамки когнитивного навыка.
Йога (Патанджали)	Dhāraṇā, Dhyāna	Citta-vṛtti-nirodhaḥ: остановка модификаций ума.	Освобождение (kaivalya) Self.	Постулирует постоянное Self; иная метафизика.
Христианский исихазм	Ἠσυχία	Внутренняя тишина, молитвенное внимание.	Единение с Богом (theosis).	Теоцентричность, молитвенный контекст.
Секулярный западный подход	Mindfulness	Осознанное внимание, психологический навык.	Снижение стресса, симптомов, улучшение качества жизни.	Деконтекстуализирован, инструментален, исследуем.

При секуляризации теряются: этический и экзистенциальный контекст, цель освобождения, роль сообщества.

Приобретаются: доступность, научная проверяемость, клиническая применимость.

Практическое использование сравнительной таблицы

Для выбора рамки в работе

- **Клиническая работа:** определение Кабат-Зинна — просто и ясно для клиентов.
- **Исследования:** модель Bishop — операционализируемые компоненты.
- **Обучение и самооценка практики:** модель Шинзена Янга (диагностика по C/CI/E).
- **Оценка эффекта интервенций:** FFMQ для trait, TMS для state.
- **Глубокая теоретическая работа:** опора на философские традиции.

Для понимания, что именно вы практикуете

Если ваш фокус...	Вы ближе к модели...
Регулярно возвращаете внимание к дыханию.	Bishop (регуляция внимания) + Концентрация (Шинзен).
Детально различаете телесные и эмоциональные компоненты опыта.	Ясность (Шинзен) + Observing (FFMQ).
Тренируете принятие дискомфорта без борьбы.	Равностность (Шинзен) + ориентация на опыт (Bishop).
Замечаете мысли как события ума, не вовлекаясь.	Non-reactivity (FFMQ) + децентрация.
Осознанно присутствуете во время повседневных действий (еда, ходьба).	Кабат-Зинн (настоящий момент) + Acting with Awareness (FFMQ).

Для заметок (клиент / терапевт)

Какое определение и модель подходят мне / клиенту сейчас:

A large rectangular area with a dashed border, containing four horizontal dotted lines, intended for handwritten notes.



The Mind Lab — Mindfulness