

МЕТАКОГНІТИВНІ АСПЕКТИ УСВІДОМЛЕНOSTІ

THE METACOGNITIVE ASPECTS OF MINDFULNESS

Стаття розглядає проблему метакогнітивних аспектів усвідомленості, які описують важливі нюанси цього феномена. Усвідомленість не є звичайною умовою, яка трапляється у повсякденному житті, тому потрібно, щоб її розвиток еволюціонував і став звичним явищем. Представлена модель містить елементи розвитку цього процесу. Під час практики зі зміною змісту метакогнітивних знань, що сприяє підвищенню усвідомленості, змінюється якість метакогнітивного досвіду, а також активність виконавчих функцій. Досягнення стабільного й чіткого стану усвідомлення, відомого як «вільна увага», вимагає певних перехідних етапів практики. Вправи на підвищення усвідомленості зазвичай починаються з простих вказівок щодо того, як зосередитись на конкретних переживаннях, таких як відчуття дихання. У навчання постійно впроваджуються нові переконання, такі як «Я як свідок», які можуть зіткнутися з досвідом, що може привести до розвитку ММЕ як метакогнітивного розуміння. Два компоненти свідомого рівня взаємодіють і поступово змінюються. Наприклад, просто прийняте переконання, що думки – це тимчасові події у усвідомленні, разом з увагою, зосередженою на реальному потоці думок, збільшує ймовірність метакогнітивного розуміння. Саме переживання думок як подій в усвідомленні спостерігача робить відповідні переконання більш надійними. З точки зору сучасної метакогнітивної моделі усвідомленості, професіонали-початківці розвивали більшу здатність концентруватись на квалі за допомогою методів фокусування, знижуючи сприйнятливість до порушення в концентрованому стані. У процесі поглиблення власної практики інтенсивність уваги зростає разом з її стійкістю. Це означає, що більш високі рівні активуються легше, а здатність метасвободи збільшується. За ступенем розвитку відносин «суб'єкт – об'єкт» вони починають відігравати важливу роль у медитативному досвіді. У цьому усвідомленому стані відбуваються різні явища, такі як зменшення кількості дисоціацій між базовою свідомістю та метасвідомістю, підвищення зрозумілості базової усвідомленості та зменшення впливу мовчазних процесів оцінювання, що активізують когнітивний розвиток вищого порядку.

Ключові слова: усвідомленість, увага, пильність, свідомість, компоненти, процес.

The article examines the problem of metacognitive aspects of mindfulness, which describe the important nuances of this phenomenon. Mindfulness is not a common condition that happens in everyday life. Therefore, it is necessary that its development evolve and become commonplace. The presented model contains elements of development of this process. During practice, with the change in the content of metacognitive knowledge, which contributes to mindfulness, the quality of metacognitive experience changes, as well as the activity of executive functions. Achieving a stable and clear state of awareness, known as "free attention", requires certain transitional stages of practice. Awareness-raising exercises usually begin with simple instructions on how to focus on specific experiences, such as the sensation of breathing. As we learn, new beliefs, such as "I as a witness", are constantly being introduced, which may come across experiences that may lead to the development of MME as a metacognitive understanding. The two components of the conscious level interact and gradually strengthen. For example, the simply accepted belief that thoughts are temporary events in consciousness, combined with attention focused on the real flow of thoughts, increases the likelihood of metacognitive understanding. It is the experience of thoughts as events in the minds of the observer that makes the relevant beliefs more reliable. From the point of view of the modern metacognitive model of awareness, novice professionals have developed a greater ability to concentrate on qualia through focusing techniques, while reducing the susceptibility to disturbance in a concentrated state. In the process of deepening one's own practice, the intensity of attention increases together with its stability. This means that higher levels are activated more easily and the ability of meta-freedom increases. As subject-object relationships develop, they begin to play an important role in the meditative experience. In this conscious state, various phenomena occur, such as reducing the number of dissociations between basic consciousness and metaconsciousness, increasing the clarity of basic awareness and reducing the impact of silent processes of evaluation that activate higher-order cognitive development.

Key words: metacognitive, mindfulness, attention, awareness, process, components.

УДК 159.952.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.6>

Медінцов І.В.

аспірант кафедри загальної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми. Тренінг усвідомленості виявився ефективним терапевтичним інструментом для вирішення різноманітних клінічних та неклінічних проблем зі здоров'ям та стимулюванням загального самопочуття. Однак для повної картини цих процесів потрібний розгляд багаторівневої метакогнітивної моделі усвідомленості, яка складається з таких структурних питань: усвідомленість пов'язана з найвищим рівнем метапізнання; усвідомленість залежить від динамічної спів-

праці трьох основних компонентів метапізнання (метакогнітивні знання, метакогнітивні переживання та метакогнітивні навички); метарівень усвідомленості завжди свідомий, тоді як інші метакогнітивні процеси можуть відбуватися несвідомо; навмисна практика усвідомленості зменшує дисоціацію між уважністю та метауважністю; компоненти метарівня усвідомленості розвиваються та змінюються під час регулярної практики. Сучасна модель усвідомленості аналізується у зв'язку

з новими емпіричними даними та іншими теоретичними підходами до концепції усвідомленості. Представлені аспекти та нюанси забезпечують перспективні шляхи для подальших емпіричних та теоретичних досліджень усвідомленості та механізмів її дії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Усвідомленість – це явище, яке привернуло увагу багатьох науковців та клініцистів протягом останнього десятиліття. Причина великого інтересу до усвідомленості полягає в численних перевагах, які приносить її практика. Ці позитивні ефекти були виявлені в різних сферах людського функціонування, а саме емоційній, когнітивній, поведінковій та міжособистісній [3]. Важлива роль, яку усвідомленість відіграє у здоров'ї та самопочутті, породжує питання про те, як це працює. Значний ріст наукових досліджень усвідомленості спостерігався протягом декількох десятиліть, але як психологічний чи духовний феномен вона була добре відома і практикувалася більше двох тисяч років, особливо у східних культурах. Усвідомленість є одним зі стовпів буддистської традиції, і вона має величезну філософську та релігійну інтерпретацію [5]. Низка значень, спочатку пов'язаних із терміном «усвідомленість», ускладнює визначення її психологічного визначення. Нині існує два основні підходи, які пропонують дещо інше розуміння усвідомленості, а саме підхід клінічної психології [1] і підхід теорії самовизначення (SDT).

Перша спроба визначити основні аспекти усвідомленості, не посиляючись на релігійний контекст, належить Джону Кабат-Зінн, і це визначення є найбільш популярним і відомим із наявних визначень. Дж. Кабат-Зінн ввів усвідомленість у клінічну практику і визначив її як «уважність, яка виникає завдяки цілеспрямованому зверненню уваги в даний момент і без засудження до розгортання досвіду момент за моментом» [4]. У SDT усвідомленість визначається як «відкрита або сприйнятлива уважність та увага <...>, що може відображатися у більш регулярному або стійкому усвідомленні поточних подій та переживань» [2].

Постановка завдання. Метою статті є представлення мета-когнітивних аспектів усвідомленості та їх наслідків для розуміння процесів та механізмів, пов'язаних із усвідомленістю. Для цього насамперед обговорюється зв'язок між усвідомленістю та метапізнанням на основі наявних теорій та досліджень. Далі описуються запропоновані метакогнітивні аспекти моделі усвідомленості та основні гіпотези, що впливають із них.

Виклад основного матеріалу дослідження. Центральним елементом найвищого метакогнітивного рівня, що дає змогу стати усвідомленим, є метазнання, що сприяє стану

усвідомленості (ММК – mindfulness meta-knowledge – «метазнання усвідомленості»). Він складається з переконань про відносини між суб'єктом та об'єктом пізнання, а також цілей та стратегій, які необхідно застосовувати, щоб зберегти усвідомленість. Інформація, що надходить від явного моніторингу нижчих рівнів, інтерпретується в контексті ММК і веде до метадосвіду, специфічного для усвідомленості (ММЕ – mindfulness meta-experiences – «усвідомленість метадосвіду»), а саме метакогнітивного розуміння, новизни та свіжості, а також інтересу та зацікавленості. Метанавички ММЕ запускають процеси (наприклад, внутрішню пильність, підтримку уваги, гальмування нерелевантних процесів, а також перемикання завдань), що дають змогу викликати та оновити усвідомленість.

Запропонована модель включає різні процеси, що беруть участь в усвідомленні, та відповідає її розвитку. Оскільки свідомість не є природним станом душі, її потрібно контролювати і практикувати, щоб вона стала загальним станом. Модель пропонує пояснення того, як внутрішня динаміка, яка є частиною свідомого стану, змінюється за ступенем удосконалення практики.

Метакогнітивна модель усвідомлення базується на кількох припущеннях, що лежать в основі людського знання, і містить п'ять таких основних гіпотез:

- метакогнітивна, багаторівнева обробка інформації властива стану усвідомлення;
- свідомий метарівень завжди свідомий і подальші метазнання можуть відбуватися непомітно;
- свідомість, яка практикується навмисно, приводить до зменшення дисоціацій між рівнями мета- та предметного пізнання;
- специфіка свідомого метарівня обумовлена співпрацею між його трьома компонентами, такими як сприяння метасвідомості, метапереживання, що супроводжують свідомість, та метанавички, які ініціюють та підтримують стан усвідомлення, розвивають та змінюють усі компоненти свідомого метарівня знань під час повсякденної практики.

Метапізнання можливе, якщо в ієрархічних відносинах існує принаймні два рівні обробки інформації. Вищий (цільовий) рівень контролює обробку на нижчому (об'єктному) рівні та управляє нею когнітивною, а не навпаки. Однак зміст об'єктного рівня чітко не визначений. Цілком ймовірно, що найнижчий рівень усвідомлення пов'язаний із явищем, яке називається базовою свідомістю, а також складається з якостей, а саме основних якостей переживання, таких як сприйняття, почуття та нерелексивне пізнання (аналогічне чуттєвому враженню чи психічній події). Якості пов'язані з неявними нейронально-когнітив-

ними процесами, які активізуються на дуже базовому рівні під час контакту із зовнішніми або внутрішніми подразниками.

Коли людина починає стежити за своєю базовою свідомістю, активується вищий метарівень. На рівні якості представлені в контексті відповідні метазнання, що створюють метадосвід, який може викликати виконавчий контроль. Однак найцікавішим припущенням є відсутність обмежень для інших рівнів метапізнання. Людина, яка спостерігає те, як вона контролює зміст базового усвідомлення, робить це з вищої метаперспективи, а потім змінює або продовжує метапроцеси першого порядку, тому доречно говорити про багаторівневу структуру метапізнання, де кожен із рівнів є рівнем попереднього та об'єктом наступного.

У запропонованій моделі визначення усвідомлення трансформується в метакогнітивні поняття, тому їм приписується найвищий рівень метапізнання. Таким чином, свідомий метарівень контролює і спрямовує всі нижчі рівні знань, що насправді означає, що усвідомлена свідомість включає всі свідомо доступні процеси та явища. Наприклад, свідомий метарівень може бути пов'язаний із базовою свідомістю, коли людина звертає увагу на своє сприйняття та сприйняття тіла. Деякі елементи тренування усвідомленості, такі як техніки дихання або сканування тіла, підкреслюють безпосереднє, свідоме усвідомлення сприйняття, що походить від різних сенсорних модальностей. Однак свідомість, оскільки вона належить до вищого рівня ієрархічної структури знань, може контролювати і опановувати не тільки базову свідомість, але й інші (нижчі) рівні метапізнання. Прикладом нижчого рівня знань є процес самооцінки. Під час самооцінки люди намагаються порівняти свій поточний стан зі стандартом (наприклад, «бажане Я» або «ти повинен бути собою»). Частим результатом таких порівнянь є усвідомлення невідповідностей, які можуть ініціювати різні стратегії саморегулювання. Існує безліч метазнань, які «підказують» людям, що робити, коли вони помічають непослідовність. Деякі з них є неадаптивними та пов'язані з психічними захворюваннями, такими як депресія або загальні тривожні розлади, а деякі ні. Людина, яка збудила стан усвідомлення, може не лише свідомо отримати доступ до процесів самооцінки («Я усвідомлюю, що звинувачую себе в помилці»), але й застосувати більш адаптивні стратегії подолання, які підтримують прийняття позиції для будь-якого досвіду, включаючи самооцінку або критичні думки («Я також усвідомлюю, що переживаю, і починаю думати»). Таким чином, у стані усвідомлення вплив мовчазних процесів на саморегуляцію зменшується, що зменшує метаболічні та тривожні процеси після терапії на основі усвідомленості.

Передумова, що людське знання може прогресувати на багатьох рівнях в ієрархічному порядку, є відомим парадоксом і своєрідною регресією. Однак парадокс можна легко подолати, поставивши метапізнання у прагматичний контекст і провівши паралель зі структурою судової системи: подібно до того, як суд першої інстанції може бути розміщений на об'єктному рівні порівняно з апеляційним судом на рівні так, що другий може розглядатися на об'єктному рівні порівняно з вищим верховним судом на метарівні. Кількість можливих метакогнітивних рівнів залежить від обсягу робочої пам'яті та ефективності роботи центрального директора.

Метапізнання не є однорідним явищем, а складається щонайменше з трьох компонентів, а саме метакогнітивних знань, метакогнітивного досвіду та метакогнітивних здібностей. Метакогнітивні знання включають інформацію, що зберігається в довготривалій пам'яті, яка стосується різних областей, таких як Я, інші, завдання, стратегії, стосунки та інші, Я й контекст, взаємозв'язки між різними завданнями та способами, якими завдання можуть/повинні бути оброблені. Більш загальні метакогнітивні знання включають різні моделі обробки інформації та сценарії їх використання в конкретному контексті. Метакогнітивні переживання – це друга важлива частина метапізнання. Вони виникають, коли відомо про результати явних та неявних когнітивних процесів, що діють на об'єктному рівні. Метакогнітивні переживання можуть мати форму простих емоцій, пов'язаних із завданнями, або більш аналітичних та складних суджень. Третій елемент метапізнання – метакогнітивні здібності – стосується виконавчих функцій, які служать для управління процесами на нижчому рівні. Виконавчий контроль включає як основні процеси, пов'язані з увагою та робочою пам'яттю (підтримка, перемикавання, гальмування, оновлення), так і більш складні розумові заходи, пов'язані з вирішенням проблеми (наприклад, орієнтація або стратегія планування). Метакогнітивні здібності є важливою частиною циклу саморегуляції, а їх основною метою є зменшення відмінностей між фактичним та бажаним станом або збільшення відмінностей між фактичним та небажаним станом.

Метакогнітивні знання, досвід та навички динамічно взаємодіють між собою. Зв'язок між метазнанням та метадосвідом взаємний: почуття, пов'язані з пізнанням або виконанням завдань, можуть викликати деякі елементи пізнання; метазнання можуть впливати на спосіб інтерпретації та переживання інформації на рівні об'єкта. І метадосвід, і метазнання впливають на виконавчий контроль: перший виконує спонукальну роль, а згодом забезпечує відповідний сценарій для процесів управ-

ління. У метакогнітивній моделі усвідомлення передбачається, що особливість вищого ступеня полягає насамперед у змісті метапізнання. Конкретні метазнання впливають на якість метакогнітивних переживань та функціонування метакогнітивних здібностей.

Функція метапізнання залежить від змісту метакогнітивних знань. Коли конкретні метазнання, що складаються з цілей, переконань та стратегій, змінюються, спосіб їх впливу на метарівні впливає на нижчі рівні знань. Усвідомленість – це стан, який, здається, відрізняється від домінуючого режиму щоденного функціонування, який базується на циклі саморегуляції зворотного зв'язку. Основним завданням практики усвідомленості є глибокий контакт із будь-яким поточним досвідом без намагань його змінити. Іншими словами, усвідомлена людина відмовляється від негайних кроків, щоб контролювати ступінь невідповідності між своїм поточним станом та ідеальною нормою. У цьому сенсі стан усвідомленості ґрунтується на парадоксі «нічого не робити» або «діяти без дії». Для досягнення цієї мети метакогнітивні знання повинні складатися з конкретного змісту, який відрізняється від метакогнітивних знань, що активує уникання або наближення. Є конкретний набір переконань та стратегій, які ми назвали метакогнітивними знаннями та які підтримують усвідомленість.

ММК включає переконання про природу себе та стосунки між собою (спостерігачем) та змістом досвіду. Перший, основний набір вірувань, стосується подвійної природи людського досвіду зі своїм Я. «Я» має такі два аспекти: пасивний (Я, що пізнається) і активний (Я, що пізнає). Навчання усвідомленості дає змогу перенести фокус у межах особистості. Ідентифікація зі змістом Я-концепції (вираженої віруванням типу «Я переживаю») послаблюється, і процес постійного пізнання стає основою ідентичності. Цей зсув має велике значення для відчуття внутрішньої безпеки. Оскільки «бути людиною якогось роду» (тривожною, радісною або сварливою тощо) належить до гнучких і мінливих аспектів самопереживання, це не може бути основою для стійкої ідентичності. З іншого боку, бути «спостерігачем» і «звичайним свідком» безперервного переживання включає обидва аспекти самого себе і дає змогу відчуття безперервності і стабільності у всій різноманітності свідомого змісту. Важливі переконання, з яких складається ММК, пов'язані з контекстним, часовим, мінливим характером внутрішніх подій (тобто почуттів, емоцій, думок, спогадів та образів). Людина, яка усвідомлює, вже трактує зміст досвіду як об'єктивні факти та як безпосереднє сприйняття дійсності. Натомість ми впевнені, що кожен досвід – це тимчасова подія, яка з'являється у усвідомленні, часто автома-

тично, а також визначається особистою історією та поточним контекстом. Спостереження за безперервним потоком різних внутрішніх подій дає нам змогу побачити неспокійну природу людського розуму, який постійно й автоматично виробляє широкий спектр психічних подій. Хоча деякі з цих подій частково контролюються, спроба повного контролю над розумом здається безнадійною. Однак ототожнення з оголеною свідомістю означає, що така безвихідь є більш творчою, ніж гнітючою. Віра в психічну подію як тимчасову та незагрозливу звільняє від необхідності експериментального контролю та уникання; водночас контролю над змістом досвіду як проявами безперервної діяльності розуму. Як наслідок, переконання, що спостережувані події можуть бути цінні самі по собі (не лише стосовно якогось позитивного чи негативного стандарту), створює місце для позиції прийняття, тобто головного елементу усвідомленості.

ММК також містить цілі та наміри, пов'язані з віруваннями. Парадоксальна мета практики усвідомленості «діяти без дії» може бути виражена ще кількома способами: підтримувати децентралізований підхід до змісту досвіду, підтримувати контакт із постійним досвідом, щоби почати відчувати, що б це не було. Як частина навчального курсу ці загальні цілі знаходять своє відображення в більш конкретних цілях, які мають неявну структуру. Типовий фреймворк кожного наміру натяку має умовну властивість і складається з двох частин: «якщо...» та «тоді...» («Якщо щось трапиться, тоді я щось зроблю»). ММК зберігає багато румінативних намірів, які можуть активізувати і забезпечити спосіб для досягнення основних цілей усвідомленості. Наприклад, «Якщо я помічу якусь ідею, я сприйму її лише як подію свого розуму», «Якщо я усвідомлюю почуття, то я можу прийняти їх і дозволити їм існувати».

Навмисні наміри можуть бути ще більш детальними і стосуватися конкретних думок, емоцій та інших аспектів досвіду (наприклад, думки про минулу зустріч чи почуття страху). Існують також наміри, що перенаправляють увагу, коли вона захоплюється нерелевантними завданнями, наприклад румінативними (наприклад, «Якщо я помічу, що мій розум блукає, то я прийму цей факт і м'яко перенаправлю свою увагу на дихання»). Використання румінативних намірів допомагає регулювати виконавчі функції задля досягнення та підтримки стану усвідомленості протягом усього часу практики.

Метакогнітивні переживання можуть проявлятися у декількох різних формах: як розпливчасті, тимчасові та невловимі метачутливості (наприклад, явище «кінчика язика»), як метаетеції (вторинні емоційні реакції на раніше пережиті емоції), як емоції, пов'язані

між собою, що мають «Я» загалом. Вони з'являються, коли зміст досвіду перевіряється та інтерпретується на основі переконань, збережених у метакогнітивних знаннях. Наприклад, метагнів, який сприймається як емоційна реакція на страх, може виникнути, коли основна емоція (страх) вважається небажаною та тривожною.

У стані усвідомленості відбувається вдосконалений моніторинг поточного досвіду та функціонування спеціальних метакогнітивних вірувань усвідомленості. Подібним чином передбачаються специфічні для усвідомленості метакогнітивні переживання. Феноменологічні описи усвідомлення дають кілька переживань, характерних для цього явища. Найчастіше згадуються метакогнітивне розуміння, тепло й співчуття до себе, новизна та свіжість постійних переживань, а також інтерес та цікавість у всіх аспектах свідомого змісту.

На відміну від інших метапереживань, метакогнітивне розуміння є пізнавальним, а не емоційним. Це проявляється тоді, коли людина не тільки думає про зміст досвіду як про подію у усвідомленні, але й бачить їх як такі (наприклад, вона безпосередньо переживає думки як думки). Щоб краще зрозуміти різницю між «знаннями» та «досвідом», можна навести таку історію. «У людини запитали: «Як ти почувашся?» Вона відповіла: «Як той, хто встає вранці і не знає, чи ввечері помре». – «Ця ситуація з усіма людьми». Відповідь: «Так, але скільки з них це відчуває?». Це є свого роду «гарячим» і відданим знанням, на відміну від «холодних» та об'єктивних знань, які можуть мало вплинути на функціонування людей. Метакогнітивне розуміння відрізняється від загального, а контекст не залежить від абстрактних знань і може описуватися як досвід децентралізації або когнітивної роз'єднаності. Цього можна досягти, коли активізується (наприклад, під час практичного заняття) вірування у часовий та мінливий характер внутрішніх подій у контексті поточного досвіду.

Ще одним важливим метадосвідом, пов'язаним з усвідомленістю, є співчуття до себе. Самооцінка може мати дві форми, такі як контекстуальна метаемоція та загальне самовизначення. Колишні форми емпатії – це прості ситуативні реакції на емоції, які свідомо переживаються на об'єктному рівні. Вони виникають, коли людина свідомо спостерігає певні емоції, такі як тривога чи гнів, і підходить до них у контексті певних переконань та інструкцій, включених до ММК. Ці переконання стосуються ставлення до поточного досвіду (наприклад, «Будь ласкавим і сприйми, коли відчуваєш якісь складні емоції»), сприйняття власного досвіду як частини більшого цілого, а саме універсального досвіду (наприклад, «Я усвідомлюю, що почуття тривоги, яке

я зараз відчуваю, є почуттям, яке є спільним у всіх у житті»), децентралізованого погляду на поточний досвід (наприклад, «Я можу спостерігати, як моя тривога зростає і передається сама»). Друга форма співчуття нагадує інші узагальнені ставлення до себе, наприклад самооцінку. Всі вони стосуються себе загалом, і люди розрізняються за рівнем цих загальних думок. Розвиток стану усвідомленості та ситуативного співчуття приводить до підвищення рівня узагальненого ставлення співчутливого самообслуговування. Наприклад, після 8 тижнів навчання на основі зменшення стресу на основі усвідомлення (MBSR) люди підвищили свою тенденцію почуватись краще порівняно з контрольною групою. Крім того, зміни в емпатії передбачалися зміною усвідомленості, виміряної до та після інтервенцій.

Відчуття новизни, пов'язане зі сприйняттям внутрішніх чи зовнішніх подій, є метадосвідом, із яким ми часто стикаємось у стані усвідомленості. Метапереживання новизни, характерне для усвідомленості, можна пояснити ефектами, пов'язаними з різними рівнями сприйняття. «Бути тут і зараз» – характерна риса усвідомленості, що глибоко, тісно і безпосередньо пов'язує поточний досвід, що зменшує психологічну дистанцію та активізує локальну перцептивну обробку. Локальна перцептивна обробка полегшує виявлення відмінностей між послідовними подіями та пом'якшує наслідки звичних патернів. Знижена активація абстрактних конструкцій обмежує очікування щодо сприйманих стимулів та збільшує ймовірність переживання майбутніх подій як нових. Мета-досвід новизни створює чітке перехрестя для двох різних і незалежних поглядів на усвідомленість одного в клінічному контексті, а іншого в контексті соціокогнітивної психології. Багато практичних маніпуляцій усвідомленістю явно чи неявно підтримують локальне сприйняття та пошук відмінностей у досвіді.

У стані усвідомленості люди часто відчувають зацікавленість у власному досвіді, тому необхідно ставитись до таких власних інтересів як до будь-якого іншого типу метадосвіду, який має бути розпізнаний. Інтерес до власного досвіду і його новизна є одними з головних факторів, що впливають на інтерес людей до певної події. Почуття допитливості не пов'язане з негативністю чи позитивністю події. Допитливість зростає щодо того, чи приємна певна подія, лише якщо вона сприймається як нова. Свідомість сприймає метадосвід нового, і ці відносини дають просте пояснення: допитливість зростає під час усвідомленості. Зв'язок між цими двома метапереживаннями, ймовірно, посилюється завдяки вірі в цінність кожного аспекту переживання, ставленню до прийняття та почуттю внутрішньої безпеки, присутніх в усвідомленні.

Деякі метапереживання не є специфічними для усвідомленості, а саме ті, які стосуються тимчасового та невираженого змісту переживань, які стають більш доступними та свідомими для усвідомленої людини. Диспозиційна свідомість пом'якшує взаємозв'язок між явними та неявними показниками емоційних станів. Люди з підвищеною усвідомленістю виявляють більш тісний взаємозв'язок між цими двома типами емоційної діяльності порівняно з людьми з низьким рівнем усвідомленості. Це можна інтерпретувати як приклад зв'язку між усвідомленою чутливістю та тонкими переживаннями. Люди з високим ступенем усвідомленості можуть демонструвати імунітет до підсвідомої підготовки мотиваційної орієнтації в освітньому контексті. Аналогічно усвідомленість може зменшити вплив імпліцитної автономної орієнтації на експліцитну мотивацію. Оскільки зменшення первинних ефектів часто відбувається, коли хтось усвідомлює підсвідомі маніпуляції, це може свідчити про те, що люди розумно усвідомлюють неявні процеси, на яких базуються ці маніпуляції.

Різноманітність метакогнітивних навичок, що беруть участь у конкретній ситуації, і те, як хтось їх використовує, залежать від двох факторів, а саме змісту метакогнітивних знань, що активізуються в цей час, і метакогнітивного досвіду. Перший визначає основи виконавчих функцій, а другий запускає когнітивні процеси і є джерелом мотивації. Як описано вище, усвідомленість включає конкретні метакогнітивні переконання, цілі та наміри, а також конкретні метакогнітивні переживання. Як наслідок, вони впливають на виконавчі функції, пов'язані з викликанням і підтриманням стану усвідомленості.

З когнітивної точки зору свідомість, очевидно, пов'язана з процесами уваги. Щоб зрозуміти особливість цих взаємостосунків, було б корисно коротко розглянути особливості функціонування процесу уваги. Можна назвати два важливі основні аспекти уваги, а саме її інтенсивність та вибірковість. І те, і інше можна розділити на більш конкретні сфери: інтенсивність – пильність і постійна увага, вибірковість – зосереджена та розділена увага. Основні аспекти інтенсивності та вибіркової, схоже, функціонально пов'язані, і можна стверджувати, що ефективність вибіркової уваги частково зумовлена інтенсивністю уваги. З огляду на ці припущення метапізнання та метадосвід визначають усвідомленість та вплив на обидва ці аспекти уваги.

Підвищена пильність виявляється найбільш характерним знаком уваги у стані усвідомленості. На рівень пильності впливають такі три фактори: вона змінюється залежно від тонічного збудження (тобто загальної пильності, пов'язаної з циркадною мінливістю), наявності зовнішніх сигналів, що підвищують готовність

відповіді (фазова готовність), а також особливостей самосвідомості. Увага головним чином пов'язана з останнім джерелом пильності. Внутрішня пильність регулюється ендогенно (зверху вниз), коли людина навмисно підвищує свій рівень за допомогою самоналагоджених інструкцій. Такі пропозиції для себе сформульовані явно (наприклад, «Будь обережний» або «Я зверну увагу на поточний, постійний досвід») чи неявно (наприклад, «Якщо я помічу, що мій розум блукає, я зосереджу свою увагу на моєму диханні»). Інше джерело підвищеної пильності може бути пов'язане з метадосвідом, який є специфічним для усвідомленості. Почуття новизни та допитливості, що з'являються під час усвідомленості, можуть підвищити рівень внутрішньої мотивації та опосередковано вплинути на рівень інтенсивності уваги. Процес є двостороннім, оскільки підвищена пильність полегшує орієнтацію та виявлення нових подразників, які можуть привести до перерахованих вище метапереживань. Природні, ненавмисні стани усвідомленості, описані в контексті теорії самопізнання, відіграють важливу роль.

Висновки з проведеного дослідження.

Зі зростаючим інтересом до клінічних підходів, заснованих на усвідомленості, необхідний супутній розвиток концептуального та оперативного аспектів уважності. Метою статті була реконструкція концепції усвідомленості в метакогнітивних рамках. Представлені метакогнітивні аспекти разом з їх наслідками можуть надати розуміння механізмів та процесів, пов'язаних з усвідомленістю. Для підтримки процесів уваги, пов'язаних із викликанням та підтриманням стану усвідомленості, потрібно тимчасово задіяти кілька додаткових метанавичок. Це також дасть змогу знайти спільну мову між різними підходами до усвідомленості. Таким чином, це спонукає до відповіді на виклик розроблення емпірично обґрунтованої та теоретичної моделі, що включає сучасні знання про усвідомленість. Кожна модель, що включає метакогнітивні аспекти, є лише спрощенням реальної ситуації, тому необхідні подальші базові дослідження та теоретичні аналізи для вивчення фундаментальних питань щодо цього явища, наприклад, його ролі у позитивному афекті та механізмів дії за різних психічних розладів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баер Р.А. Тренінг усвідомленості як клінічне втручання: концептуальний та емпіричний огляд [Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review]. *Клінічна психологія: наука і практика*. 2003. № 10. С. 125–143.
2. Браун К.В., Раян Р.М. Переваги присутності: Усвідомленість та її роль у психологічному самопочутті [The benefits of being present: Mindfulness and its

role in psychological well-being]. *Журнал особистості та соціальної психології*. 2003. № 84 (4). С. 822–848.

3. Браун К.В., Раян Р.М., Кресвел Дж.Д. Усвідомленість: теоретичні основи та докази його оздоровчого ефекту [Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects]. *Психологічне дослідження*. 2007. № 18 (4). С. 211–237.

4. Кабат-Зінн Дж. Втручання на основі усвідомленості в контексті: минуле, сьогодення та майбутнє

[Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future]. *Клінічна психологія: наука і практика*. 2003. № 10. С. 144–156.

5. Куан Т. Усвідомленість у ранньому буддизмі: нові підходи через психологію та текстовий аналіз палійських, китайських та санскритських джерел [Mindfulness in early Buddhism: New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese, and Sanskrit sources]. Лондон : Рутледж, 2008.