ՄԱՅՆՂՖՈՒԼՆԵՍԻ ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԵՐՈՒՄ

Գևորգյան Ա. Խ. (ՀՀ Պետական կառավարման ակադեմիա,
Երևան, Հայաստան)

astgh.gevorgyan@gmail.com

Ներկայացման ամս. 31.03.2021

Գրախոսման ամս. 09.04.2021

Տպագրության ընդունման ամս. 13.04.2021

Մայնդֆուլնեսը՝ որպես հոգեբանական ինքնակարգավորման մեթոդ, շարունակում է մնալ տեսական ու փորձարարական հետազոտությունների առարկան, հատկապես արևմտյան գիտական շրջանակներում:

Սույն հոդվածի խնդիրն է պարզել, թե ինչ մեկնաբանություններ ու սահմանումներ ունի մայնդֆուլնեսը հոգեբանական հայեցակարգերում, ինչ բաղադրիչներից է կազմված: Ըստ ուսումնասիրության արդյունքների՝ մայնդֆուլնեսի սահմանումներում հստակեցված չէ մայնդֆուլնես պրակտիկաներ կատարելիս առաջացող գիտակցվածության վիճակը: Ներկայացված ուսումնասիրությունից կարող ենք առանձնացնել, որ մայնդֆուլնեսի կենտրոնում նպատակաուղղված, ներկա պահին ուղղված և առանց քննադատության ուշադրությունն է, որը կենտրոնացվում է զգայական, մտքերի ու հույզերի հոսքին և փորձառությանը: Մայնդֆուլնեսը ներկայացվում է նաև որպես հմտությունների համախումբ, վիճակ, գործընթաց, որակ, պրակտիկա:

DOI: <https://doi.org/10.46991/SBMP/2021.4.1.040>

Հանգուցային բառեր՝ հոգեբանական ինքնակարգավորում, մայնդֆուլնես, գիտակցվածություն, ուշադրություն, մեղիպացիա, վիճակ:

Հոգեբանական ինքնակարգավորման մեթոդները այսօր առավել քան անհրաժեշտ են, քանի որ համեմատաբար կարճ ժամանակում կարող են օգնել մարդուն հաղթահարել սթրեսը, վերականգնել աշխատունակությունը, ընդհանուր առմամբ բարելավել հոգեբանական ինքնազգացողությունը: Սրանք խնդիրներ են, որոնք ուղեկցում են ժամանակակից մարդուն, ով ապրում ու աշխատում է մշտական սթրեսների, լարվածության ու մրցակցության պայմաններում: Այս խնդիրները լուծելու համար մայնդֆուլնեսը, որպես հոգեբանական ինքնակարգավորման մեթոդ, լայն տարածում է գտել և շարունակվում է տարածվել ժամանակակից աշխարհում՝ բժշկությունից մինչև

հոգեթերապիա, կազմակերպություններում ստեղծարարության զարգացումից մինչև աշխատունակության բարձրացման միջոց:

Այս հետազոտության խնդիրն է պարզել, թե ինչ մեկնաբանություններ ու սահմանումներ ունի մայնդֆուլնեսը հոգեբանական հայեցակարգերում, ինչ բաղադրիչներից է կազմված: Հաշվի առնելով այս խնդիրը, սույն հոդվածում ներկայացնելու ենք մայնդֆուլնեսի սահմանման տարբեր մոտեցումները որպես հոգեբանական ինքնակարգավորման մեթոդ:

Մայնդֆուլնես մեդիտացիան որպես ինքնակարգավորման մեթոդ և թերապևտիկ գիտակարգ արևմտյան աշխարհում սկսել է օգտագործվել 20-րդ դարի 80-ականներից սկսած, և առավել լայն տարածում է ստացել 90-ականներից: Իսկ դրա արմատները գալիս են դեռևս մ.թ.ա. 5-րդ դարում ներկայացված Բուդայի ուսմունքից: Դա պրակտիկաների համակարգ է, որի կիրառումը հանգեցնում է ինսայթի և տառապանքի հաղթահարման [6, էջ 20]: Այսօր այն, ադապտացվելով ժամանակակից մարդու կյանքին, լայնորեն կիրառվում է աշխարհում որպես հոգեբանական ինքնակարգավորման և թերապևտիկ մեթոդ:

Մայնդֆուլնես անգլերեն տերմինը թարգմանվել է Պալի լեզվի «սաթի» բառից: Առաջին անգամ նման թարգմանություն կատարել է Պալի լեզվի թարգմանիչ Ռիս Դեյվիդը [5]: «Սաթի» թարգմանվում է պարզ գիտակցվածություն և մաքուր ուշադրություն: «Սաթի» նշանակում է նաև մաքրել միտքը, ինչը այսօր ևս ներառնված է մայնդֆուլնեսի մեջ: Մինչդեռ Շ. Յանգը նշում է, որ մայնդֆուլնեսը այն իմաստով, որով մենք սահմանում ենք, չենք կարող տեղավորել մեկ լեզվի մեկ բառի մեջ [11]: Բացի այդ մայնդֆուլնես անգլերեն բառի դեպքում շեշտը դրվում է մտքի գիտակցվածության վրա (անգլերեն՝ mind-միտք), մինչդեռ օրինակ մայնդֆուլնեսի չինական նշանը ներառում է միտքը և սիրտը: Մեդիտացիայի շատ ուսուցիչներ մայնդֆուլնեսին զուգահեռ օգտագործում են հրթրֆուլնես եզրույթը (անգլերեն՝ heart-սիրտ բառից) [2]:

1979թ. Զոն Կաբաթ-Զինը ներկայացրեց մայնդֆուլնեսի վրա հիմնված սթրեսի կրճատման ծրագիրը՝ այսպիսով դառնալով մայնդֆուլնեսի առաջամարտիկը արևմտյան աշխարհում: Ըստ Զ. Կաբաթ Զինի՝ մայնդֆուլնես մեդիտացիան գիտակցության ինքնակարգավորում է՝ օգտագործելով ուշադրությունը: Նա սահմանում է մայնդֆուլնեսը հետևյալ կերպ. «մայնդֆուլնես նշանակում է ուշադրություն դարձնել հատուկ ձևով՝ նպատակաուղղված, ներկա պահին, առանց գնահատելու կամ քննադատելու: Նման ուշադրությունը ծնում է ավելի մեծ գիտակցվածություն, պարզություն և տվյալ պահի իրականության ընդունում» [4, էջ 4]:

Ինչպես տեսնում ենք, այս սահմանման հիմնական տարրերն են նպատակաուղղվածությունը, ներկա պահին ուղղված լինելը, քննադատության բացակայությունը: Զ. Կաբաթ Զինը պնդում է, որ սրանք այն երեք հիմնական

տարրերն են, որոնք վերաձևավորում են մեր մտածողությունը, փորձառությունը և պրակտիկան:

Շ. Շապիրոն ևս ուշադրություն է դարձնում ներկա պահին, մտադրվածության առկայության և բաց լինելուն: Շապիրոն և Կարլսոնը նշում են, որ մայնդֆուլնեսը թե արդյունք է, թե գործընթաց: Արդյունքը գիտակցվածությունն է, գործընթացը՝ մայնդֆուլ պրակտիկաները: Առաջինը հաստատուն ներկայությունն է կամ գիտակցվածությունը, խորը իմացությունը, որն արտահայտվում է որպես մտքի ազատություն ռեֆլեքսիվ հարմարումից և պատրանքներից: Երկրորդը համակարգված պրակտիկան է՝ մտադրված ուշադրություն դարձնելը բաց, հոգատար, չքննադատող ձևով:

Արդյունքում նրանք առաջարկում են այս երկու կետերը համախմբող հետևյալ սահմանումը. «գիտակցվածություն, որը առաջանում է մտադրված ուշադրություն դարձնելով բաց, ընդունող և խորաթափանց ճանապարհով այն ամենին, ինչը առաջանում է տվյալ պահին» [9, էջ 556]:

Ըստ սրա՝ Շապիրոն առաջ է քաշում մտադրություն, ուշադրություն, վերաբերմունք երեք բաղադրիչներից կազմված մոդելը (IAA), որոնց անվանում է աքսիոմներ: Մայնդֆուլնեսի պրոցեսի ժամանակ այս աքսիոմները առանձին-առանձին չեն կիրառվում, այլ ներառվում են միաժամանակ: Ըստ Շապիրոյի, յուրաքանչյուր մարդու մտադրությունը տարբեր է և անհատական՝ սկսած ինքնակարգավորումից, մինչև ինքնաբացահայտում և ազատագրում: Ուշադրության աքսիոմը ներառում է կայուն կենտրոնացման և կենտրոնացման ճկունության ունակությունները: Վերաբերմունքի աքսիոմը ոչ քննադատական, բաց, ընդունող, բարի հետաքրքրասիրությունն է սեփական փորձի հանդեպ [7]:

Ինչպես տեսնում ենք, այս սահմանումները չեն ընդգծում գիտակցվածության վիճակը: Այսպես, ներկա պահի վրա ուշադրություն դարձնել և ներկայում լինել հնարավոր է նաև առանց մեդիտատիվ վիճակի: Նույն կերպ ներկա վիճակը առանց քննադատության հնարավոր է ընդունել նաև առանց մեդիտատիվ վիճակի, ինչը ստեղծվում է մայնդֆուլնես պրակտիկաները կատարելիս:

Ըստ Դենի Փինմանի՝ մայնդֆուլնես ասելով հասկանում ենք հետևյալ վիճակը.

- Ամբողջությամբ գիտակցված ուշադրություն դարձնել տվյալ պահի մտքերին, զգացողություններին և հույզերին, առանց քննադատության և դատապարտման,
- Ամբողջությամբ գիտակցել, թե ինչ է տեղի ունենում տվյալ պահին՝ չմնալով անցյալում կամ չանհանգստանալով ապագայի համար,
- Ապրել տվյալ պահին, բայց ոչ տվյալ պահի համար [8]:

Մայնդֆուլնեսի ժամանակ մեր ուշադրությունը կենտրոնանում է տվյալ պահի խնդրի վրա: Երբ մարդը գիտակից է տվյալ պահին, նրա ուշադրու-

թյունը անցյալում կամ ապագայում չէ, նա չի քննադատում և մերժում, թե ինչ է տեղի ունենում այդ պահին: Նա ներկա է: Այս տիպի ուշադրությունը ստեղծում է էներգիա, մաքուր միտք և ուրախություն: Ըստ Ք. Գերմերի, սա հմտություն է, որը կարող է ձևավորել յուրաքանչյուրը:

Գերմերը մայնդֆուլնեսը նկարագրում է որպես տեսական հասկացություն, որպես պրակտիկա, որով ձեռք ենք բերում մայնդֆուլնես (մեղիտացիա) և որպես հոգեբանական գործընթաց (լինել մայնդֆուլ) [3]:

Այսպիսով, Գերմերը մայնդֆուլնեսը դիտարկում է որպես հմտություն, որը հնարավոր է ձեռք բերել կիրառելու արդյունքում:

Այս մոտեցումն է գերակայում նաև Մայնդֆուլնեսի Հիմունքների համակարգում (Basic Mindfulness System)՝ ստեղծված Շինգեն Յանգի կողմից: Ըստ այս մոտեցման՝ մայնդֆուլնեսը հմտությունների ամբողջություն է: Դրանք զգայական փորձառությանը ընթացք տալու հմտություններ են: Զգայական փորձառության մեջ Յանգը ներառում է ոչ միայն ֆիզիկական փորձառությունը՝ տեսողական, լսողական, շոշափելիքի զգայությունները, այլև ներքին՝ մտքերն ու էմոցիաները: Արդյունքում Շ. Յանգը գտնում է, որ մայնդֆուլնես գիտակցվածության համար անհրաժեշտ է երեք հմտություն՝ ուշադրության կենտրոնացում, զգայական պարզություն, մտքի հանդարտություն կամ ներքին հավասարակշռություն [10]:

Յանգը, այսպիսով լրացնում է մայնդֆուլնեսը՝ ընդգծելով զգայական փորձառության դերը՝ ֆիզիկական և ներքին: Սա արտահայտվում է նաև Ռուբ Բայերի սահմանման մեջ: Բայերը, ով նաև Գիտակցվածության 5 գործոնների հոգեբանական թեստի հեղինակն է, մայնդֆուլնեսը սահմանում է որպես «տվյալ պահին առաջացող ներքին ու արտաքին խթանների հոսքի ոչ քննադատողական ուսումնասիրում» [3, էջ 6]:

Բայերը փաստորեն մայնդֆուլնեսի սահմանման մեջ հստակեցնում է, թե ինչին է ուղղված ուշադրությունը: Դրանք ներքին ու արտաքին խթաններն են և դրանց հոսքը կամ դինամիկ փոփոխությունը:

Ուշադրության ուղղվածության մասին գրում են Անալայոն, Գեթինը, Նյանապոնիկան և Ուաթսոնը: Նրանք կարևորում են մարմնի, զգացմունքների և մտքի վրա ուշադրություն դարձնելը՝ անվանելով դրանց մայնդֆուլնեսի հիմնապայուներ [7]: Այդ հիմնապայուներն են.

1. Մարմնի մայնդֆուլնես: Ուշադրությունը ուղղվում է շնչառության արդյունքում առաջացող զգայություններին, որոնք հանգստացնում են միտքն ու մարմինը, այնուհետև ուսումնասիրվում են այլ մարմնական զգայությունները:

2. Զգացմունքների մայնդֆուլնես: Ուշադրությունը ուղղվում է ամեն րոպեի զգացմունքների ապրմանը: Այստեղ զգացմունքը հույզը չէ, այլ տվյալ պահի փորձը՝ հաճելի, տհաճ կամ չեզոք: Միայն դա արձանագրելուց հետո ուշադրությունը ուղղվում է հույզերին, թե ինչպես են դրանք առաջանում, մնում որոշ ժամանակ և հեռանում:

3. Մտքի մայնդֆուլնես: Ուշադրությունը ուղղվում է այն ամենին, ինչ տեղի է ունենում մտքում կամ դրանից դուրս, ինչպես են առաջանում և անցնում մտքերը:

Մայնդֆուլնեսի վրա հիմնված սթրեսի կրճատման ծրագրում (MBSR) այս հիմնասյուները ներկայացվում են որպես գիտակցվածության եռանկյունի: Իսկ Մայնդֆուլնեսի Հիմունքներում պրակտիկան կազմակերպվում է 5 ուղղություններով՝ մտքեր և էմոցիաներ, ֆիզիկական զգայություններ, հանգստություն կամ անխռովություն, հոսք կամ դինամիկ զգայական փորձառություն, մարդկային բարություն և սեր [10]:

Այսպիսով, հստակեցվում է նաև, թե ներկա պահին ուշադրությունը ինչին է ուղղված, ինչն է անհրաժեշտ գիտակցել, ընդունել, չքննադատել: Այստեղ ակնհայտ է նաև այն համակարգային մոտեցումը, որով մշակված են մայնդֆուլնես պրակտիկաները: Մի կողմից դրանք ապահովում են ներկա պահի զգայական հոսքի, մտքերի ու հույզերի գիտակցում, մյուս կողմից ապահովում են, որպեսզի դրանք ընդունվեն պրակտիկա կատարողի կողմից առանց քննադատության, բաց և սիրով:

Փաստորեն, կարող ենք ասել, որ մայնդֆուլնես պրակտիկան ոչ միայն հմտություն է, այլև դրա արդյունքում ձևավորվում են հատուկ որակներ: Այս տեսանկյունից մայնդֆուլնեսին անդրադարձել է Ջեֆրի Բրենթլին: Նա առանձնացնում են մայնդֆուլնեսի տարբեր ասպեկտներ. մայնդֆուլնեսը որպես ունակություն և որակ: Առաջին դեպքում մայնդֆուլնեսը ունակություն է նկատելու և գիտակցելու սովորական դարձած ընկալումը, մտածողությունը, ապրումը, գործողությունը: Իսկ որպես որակ մայնդֆուլնեսը ունի որոշակի բնութագրիչներ: Դրանցից են չքննադատելը, չմիջամտելը, կամ էլ թույլ տալը, ընդունելը: Մյուս կարևոր բնութագրիչը մտերմությունն ու բարությունն են: Այսինքն՝ պրակտիկա կատարողը չի կտրում կամ առանձնացնում ինքն իրեն այն ամենից, ինչ տեղի է ունենում տվյալ պահին և բաց է այն ամենի հանդեպ, ինչը կառաջանա պրակտիկայի ընթացքում [2]:

Այսպիսով, մայնդֆուլնեսի ուսումնասիրության և կիրառության տեսանկյունից կարևոր է հաշվի առնել, որ մայնդֆուլնեսը ավելի լայն հասկացություն և պրակտիկ վիճակ է, քան այն կարող է սահմանվել այս պահին: Սա կարևոր է նշել, քանի որ մայնդֆուլնեսը այսօր չի սահմանափակվում միայն արևելյան տեսական ու գործնական մոտեցումներով, չնայած որ դրանց վրա հիմնված է: Մայնդֆուլնես եզրույթի մեջ այսօր ընդգրկված են նաև Արևմուտքում դեռևս 1960-ականներից սկսած գիտական ուսումնասիրությունները, որոնք շարունակվում են մինչ օրս:

Այսպես, 2003թ.-ին Դեվիդսոնի, Կաբաթ Զինի ու կոլեգաների կողմից Մայնդֆուլնեսի վրա հիմնված սթրեսի կրճատման ծրագրի համար արված գիտափորձը ցույց տվեց, որ մասնակիցների մոտ տազնապը կրկնակի նվազել է, էմոցիաները ավելի շատ դրական են, մասնակիցների իմունային

համակարգը ավելի ուժեղ է արձագանքում վարակներին [7]: Իսկ 2006թ.-ին Շապիրոյի առաջարկած մեխանիզմներով կատարված հետազոտության արդյունքում հաստատվեց, որ մայնդֆուլնեսի վրա հիմնված միջամտությունները բարձրացնում են գիտակցվածությունը, նոր ձևով ընկալումը, ինքնակարգավորումը, արժեքային առաջնահերթությունները, կոգնիտիվ և վարքային ճկունությունը [9]:

Մայնդֆուլնեսի ուսումնասիրման հիմնախնդրում կարևոր է անդրադառնալ նաև մայնդֆուլնեսի և մեդիտացիայի հարաբերակցությունը, ինչը հնարավորություն կտա հասկանալ տեղի ունեցող գործընթացները: Այս տեսանկյունից խնդրին անդրադառնալով՝ Ջեֆրի Բրենթլին և Ջոն Կաբաթ-Չինը ներկայացնում են մայնդֆուլնեսը որպես մեդիտացիայի վրա հիմնված մոտեցում: Եթե մայնդֆուլնեսը ներկա լինելու վիճակն է, ապա մեդիտացիան տրանսֆորմացիոն գործընթաց է, որը ներառում է.

- «ուղղորդել ուշադրությունը հանգիստ և կայուն ձևով,
- զարգացնել պարզ ու հստակ գիտակցվածություն,
- ավելի լավ հասկանալ ինքդ քեզ և կյանքը, զարգացնել իմաստություն,
- ամրապնդել բարության և ապրումակցման որակները» [2, էջ 59]:

Մեդիտացիա կատարելու հազարավոր տարբերակներ կան, որոնք խմբավորվում են երկու հիմնական կատեգորիաներում՝ կենտրոնացման պրակտիկաներ, որոնք ուշադրությունն են ընդգծում և մայնդֆուլնես պրակտիկաներ, որոնք ընդգծում են գիտակցվածությունը և ներկայությունը [3]:

Այս բաժանումը պայմանական է այնքանով, որ մեկը կարող է օգտագործվել մյուսի համար: Այսպես ուշադրությունը կենտրոնացնելու ունակությունը օգնում է մայնդֆուլնես վիճակին հասնելու համար, միաժամանակ մայնդֆուլնեսը միայն կենտրոնացումը չէ: Մայնդֆուլնեսը հիմնված է մտքերի և տվյալ պահի փորձառության բոլոր տեսակների վրա ուշադրության, և դրանց գիտակցվածության ուղղակի փորձառության վրա: Իսկ նման ուշադրության և գիտակցվածության կարելի է հասնել կայուն և շարունակական մայնդֆուլնես մեդիտացիա կատարելով:

Մայնդֆուլնեսի կիրառական ահռելի նշանակությունը դրսևորվում է մայնդֆուլնեսի վրա հիմնված միջամտությունները (MBI) դիտարկելիս: Ներկայումս առավել տարածված այդպիսի ծրագրերն են Մայնդֆուլնեսի վրա հիմնված սթրեսի կրճատման ծրագիրը (MBSR, mindfulness based stress reduction), Մայնդֆուլնեսի վրա հիմնված կոգնիտիվ թերապիան (MBCT-mindfulness based cognitive therapy), Դիալեկտիկ վարքային թերապիան (DBT – dialectical behavior therapy), Ընդունման և նվիրվածության թերապիայի (ACT – acceptance and commitment therapy) [7]:

Մայնդֆուլնեսի վրա հիմնված մոտեցումներում կարևորվող ներկա պահի փորձը և ներկայությունը իրենց արտահայտումն են գտնում նաև էքզիստեն-

ցիալ, գեշտալտ, տրանսպերսոնալ, հումանիստական, և համակարգային, ինչպես նաև էքսպրեսիվ և մարմնակենտրոն թերապիաներում:

Մայնդֆուլնեսը օգտագործվում է անձի կրեատիվության զարգացման նպատակով: Նման ծրագրերից է Դենի Փենմանի Մայնդֆուլնես կրեատիվության համար ծրագիրը [8]:

Մայնդֆուլնես պրակտիկաները ներդրում են ժամանակակից կազմակերպություններում թե աշխատակիցների, թե ղեկավարների համար: Կատարված հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ մայնդֆուլնես ծրագրերի ներդրման արդյունքում աշխատակիցների մոտ նվազում է սթրեսը, հուզական այրումը, աճում է աշխատանքի արդյունավետությունը, դրական տրամադրվածությունը, մեծանում է կոգնիտիվ ճկունությունը, աշխատանքից բավարարվածությունը, բարելավվում է աշխատանքային հիշողությունը, ուշադրությունը, հոգեբանական ինքնագագոդությունը [1, էջ 356-360]:

Ամփոփելով կարող ենք եզրակացնել, որ մայնդֆուլնեսի գիտական ուսումնասիրության դաշտում այսօր առաջնային խնդիրներից է մայնդֆուլնեսի սահմանումը: Ինչպես պարզեցինք, մայնդֆուլնեսի սահմանումները հիմնականում չեն հստակեցնում գիտակցվածության վիճակը, որն առաջանում է մայնդֆուլնես պրակտիկաները կատարելիս: Մյուս խնդիրն է այնպիսի սահմանում ստանալը, որի բաղադրիչները հնարավոր կլինի չափել փորձարարական հետազոտությունների ժամանակ: Ներկայացված ուսումնասիրությունից կարող ենք առանձնացնել, որ մայնդֆուլնեսի կենտրոնում ուշադրությունն է. ուշադրություն դարձնել ինչպե՞ս և ինչի՞ն: Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել նպատակաուղղված, ներկա պահին, առանց գնահատելու կամ քննադատելու, բաց, ընդունումով ու սիրով, և ուշադրությունը կենտրոնացնել զգայական, մտքերի ու հույզերի հոսքին ու փորձառությանը: Նման կերպով ուշադրությունը ապահովում է պարզ գիտակցվածություն, ապահովում է նորովի ընկալում, հետևաբար նաև վերաճևաճորում է մտածողությունը և փորձառությունը: Մայնդֆուլնեսը նաև հմտությունների համախումբ է, որը կարող է ձեռք բերել յուրաքանչյուրը: Նման հմտություններ են ուշադրության կենտրոնացումը, զգայությունները, հույզերը, մտքերը տարբերակելը, դրանք չճնշելը կամ դրանց վրա չֆիքսվելը: Մայնդֆուլնեսը միաժամանակ արդյունք է՝ վիճակ, և գործընթաց, որի միջոցով հասնում ենք այդ վիճակին: Այս գործընթացում օգտագործվում է մեդիտացիան՝ որպես մայնդֆուլնես պրակտիկա, ընդ որում՝ օգտագործվում են թե ուշադրությանն ուղղված, թե գիտակցվածությանն ու ներկայությանն ուղղված մեդիտացիաները:

Մայնդֆուլնեսի այս ընդլայնված հասկացությունը նույնկերպ լայն կիրառություն ունի այսօր թե կլինիկական հոգեթերապիայում, թե անձի ինքնակարգավորման ու զարգացման ոլորտում: Մայնդֆուլնեսի վրա հիմնված միջամտությունների արդյունավետությունը հետազոտվել և շարունակվում է հետազոտվել փորձարարական տարբեր մեթոդներով:

Մեր հետազոտությունները ևս ուղղված են լինելու մայնդֆուլնեսս մեդիտացիայի ազդեցության, դերի և նշանակության բացահայտմանը անձի ստեղծարարության զարգացման գործընթացում:

Գրականություն

1. **Замалиева С. А.**, «Майндфулнесс-подход в современных организациях», «Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований», № 12, 2016, с. 356-360, https://zamaliev.ru/wp-content/uploads/2017/01/statiya_vac.pdf, (այց՝ 22.03.2021):
2. **Brantley J.**, Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You from Anxiety, Fear, and Panic, New Harbinger publication, USA, 2003, 195 p.
3. **Germer Ch. K., Siegel R. D., Fulton P. R.**, Mindfulness and Psychotherapy, The Guilford Press, 2005, p. 333 p..
4. **Kabat-Zinn J.**, Wherever You Go, There You are: Mindfulness Meditation in Everyday Life, Hyperion, N.Y., 280 p.
5. **Mace Ch.**, Mindfulness and Mental Health: Therapy, Theory and Science, Routledge, 2007, 200 p.
6. **Mark J., Williams G., Kabat-Zinn J.**, Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications, Routledge, London and N.Y., 2013, 312 p.
7. **McCown D., Reibel D., Micozzi M. S.**, Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators, Springer-Verlag, N. Y., 2010, 250 p.
8. **Penman D.**, Mindfulness for Creativity: Adapt, create and thrive in a frantic world, Piatkus, London, 2015, 244 p.
9. **Shapiro Sh. L.**, The Integration of Mindfulness and Psychology, Journal of Clinical Psychology, June 2009, Vol. 65(6), 2009, pp. 555-560, <https://upaya.org/uploads/pdfs/Shapiro2009.pdf>, 14.03.2021
10. **Young Sh.**, Five Ways to Know Yourself: An Introduction to Basic Mindfulness, 2011, 183 p.
11. **Young Sh.**, What is Mindfulness: A Comprehensive Overview, 2013, 76 p.

ИНТЕРПРЕТАЦИИ ОСОЗНАННОСТИ(МАЙНДФУЛНЕССА) В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЯХ

Геворгян А. Х. (АГУ РА, Ереван, Армения)

Майндфулнесс как метод психологической саморегуляции продолжает оставаться предметом теоретических и экспериментальных исследований, особенно в западных научных кругах.

Цель этого исследования – выяснить толкования и определения майндфулнесс в психологических концепциях и изучить его компоненты. Исследование показало, что определения майндфулнесс обычно не проясняют состояние сознания, возникающее при выполнении практик внимательности. Из представленного исследования мы можем выделить, что целенаправленное, безоценочное внимание здесь и сейчас находится в центре майндфулнесс. Внимание нужно сосредоточить на потоке и опыте чувств, эмоций и ощущений. Майндфулнесс – это также набор навыков, состояние, процесс, качество и практика.

Ключевые слова: *психологическая саморегуляция, майндфулнесс, осознанность, внимание, медитация, состояние.*

INTERPRETATIONS OF MINDFULNESS IN PSYCHOLOGICAL CONCEPTS

Gevorgyan A. Kh. (PAA RA, Yerevan, Armenia)

Mindfulness, as a method of psychological self-regulation, continues to be the subject of theoretical and experimental research, especially in Western scientific circles.

The aim of this research is to find out the interpretations and definitions of mindfulness in psychological concepts, to explore its components. The study shows that the definitions of mindfulness generally do not clarify the state of consciousness that arises while performing mindfulness practices. According to the results of the research attention is in the center of mindfulness. The attention should be paid purposefully, in the present moment, without criticizing, openly, and should be focused on the flow and experience of feelings, emotions and sensations. Mindfulness is also a set of skills, a state, a process, a quality and a practice.

Key words: *psychological self-regulation, mindfulness, consciousness, attention, meditation, state of mind.*