

Освободи свой ум, и психическое здоровье последует за ним: данные внутриличностной медиации с временным лагом в 8-недельном РКИ Майндфулнес

Пол Верхаген¹, Шелли Эйкман², Нилам Рам³

¹Джорджийский технологический институт, Атланта, США

²Университет Северной Джорджии, Гейнсвилл, США

³Стэнфордский университет, Стэнфорд, США

АННОТАЦИЯ

Цели: Настоящее исследование направлено на выявление внутриличностных медиативных механизмов, связывающих ситуативную осознанность (state mindfulness) с психическим здоровьем, благополучием и состраданием.

Методы: Участники (133 студента колледжа, проходившие 8-недельную программу майндфулнес-интервенции, и 131 участник из контрольной группы ожидания) ежедневно предоставляли данные о предикторах (аспекты осознанности), медиаторах (руминация, когнитивные помехи, сострадание к себе и самотрансцендентные эмоции) и результатах (психическое здоровье, благополучие и сострадание). Для проверки эффектов медиации применялись модели внутриличностной медиации с временным лагом в один день (1-1-1).

Результаты: Полная или частичная медиация была получена для всех целевых переменных за исключением сострадания; когнитивные помехи оказались самым сильным медиатором. Эффекты аспектов принятия медиировались через руминацию, когнитивные помехи и сострадание к себе; эффекты аспектов наблюдения (monitoring) — через сострадание к себе и самотрансцендентные эмоции. Анализ модерации показал, что программа майндфулнес не изменяет прочность существующих причинно-следственных связей. Также получены положительные корреляции между практикой медитации и уровнем ситуативной осознанности.

Выводы: Результаты убедительно указывают на каузальный поток влияния, при котором осознанность (усиливаемая медитацией и неформальными практиками) укрепляет психическое здоровье и благополучие путем снижения руминации и когнитивных помех, а также повышения сострадания к себе и самотрансценденции. Таким образом, осознанность освобождает ум от избыточной заикленности на себе, улучшая душевное состояние.

Введение

Осознанность (mindfulness) часто определяется как явное и ясное внимание к текущему моменту с любопытством и принятием опыта. Осознанность приносит значительную пользу: она ассоциирована со снижением уровня стресса, тревоги, депрессии и повышением качества жизни. Обучение и интервенции на основе осознанности эффективно снижают уровень воспринимаемого стресса, негативного аффекта и руминаций, одновременно улучшая настроение и общее благополучие.

Ключевой вопрос в данной области касается конкретных механизмов, стоящих за этими позитивными shifts. Знание этих механизмов позволяет углубить понимание причинно-следственной структуры эффектов и создавать интервенции, точно воздействующие на наиболее эффективные рычаги. В теоретическом плане предлагаемые механизмы обычно группируются в три взаимосвязанные категории: самосознание (self-awareness), саморегуляцию (self-regulation) и самотрансценденцию (self-transcendence).

Методология и дизайн исследования

В исследовании приняли участие 264 студента колледжа (133 в экспериментальной группе и 131 в контрольной группе ожидания). Экспериментальная группа проходила 8-недельную программу MIEA (Mindfulness Institute for Emerging Adults, ранее Koru Mindfulness), специально разработанную для молодежи и включающую короткие ежедневные сессии медитации (10–20 минут) и осознанную бытовую активность.

Сбор данных осуществлялся с помощью метода экологического сиюминутного оценивания (ЕМА, Ecological Momentary Assessment) через мобильное приложение. Участники получали push-уведомления 4 раза в день на протяжении 56 дней. Оценивались следующие параметры:

- **Предикторы (Ситуативная осознанность):** Субшкалы опросника FFMQ (Nonjudging — безоценочность, Observing — наблюдение, Describing — описание, Non-reactivity — нереактивность, Acting with awareness — осознанность действий).
- **Медиаторы:** Руминация (state rumination), когнитивные помехи (cognitive interference), сострадание к себе (state self-compassion), самотрансцендентные эмоции (радость, трепет, любовь).
- **Результаты (Outcomes):** Депрессия, тревога, воспринимаемый стресс, негативный и позитивный аффект, процветание (flourishing/eudemonic wellbeing) и сострадание к другим.

Основные результаты медиационного анализа

Таблица 1. Сводные результаты внутриличностного медиационного анализа с лагом в 1 день

Предиктор (День t)	Медиатор (День t+1)	Результат (День t+2)	Тип медиации / Эффект
Общая осознанность	Когнитивные помехи	Психическое здоровье / Процветание	Полная медиация (Наиболее сильный медиатор)
Общая осознанность	Руминация / Сострадание к себе	Тревога, Депрессия, Стресс	Частичная медиация
Безоценочность (Nonjudging)	Руминация и Когнитивные помехи	Снижение тревоги и депрессии	Полная медиация (Утихомиривание ума)
Наблюдение (Observing)	Сострадание к себе и Трепет/Радость	Подъем настроения и Процветание	Полная медиация (Эмоциональный подъем)

Исследование установило строгую временную sequence: повышение осознанности в день *t* приводило к снижению руминации и когнитивных помех на день *t+1*, что в свою очередь улучшало показатели психического здоровья на день *t+2*. Эффекты некоторых медиативных цепочек сохранялись до 4 дней.

Важным открытием стало то, что статус группы (экспериментальная или контрольная) не модерировал медиационные пути. Это означает, что майндфулнес-тренинг не создает новых нейropsychологических механизмов обработки стресса, а лишь повышает базовый уровень осознанности, задействуя естественные исцеляющие ресурсы психики, присущие всем людям.

Обсуждение и практическое применение

Результаты подчеркивают, что когнитивные помехи и заикленность на себе (self-preoccupation) выступают главным барьером для душевного благополучия. Осознанность освобождает ум от этого бремени, создавая

каскадный эффект: снижение негативных мыслей облегчает проявление сострадания к себе, а сострадание стимулирует переживание самотрансцендентных эмоций.

Для клинической и терапевтической практики это означает, что альтернативные методы (например, Когнитивно-поведенческая терапия или Терапия принятия и ответственности), направленные на снижение руминации и развитие самосострадания, могут достигать аналогичных результатов без обязательной формальной медитации.

Ссылка на оригинал: Verhaeghen, P., Aikman, S., & Ram, N. (2026). Free Your Mind and Mental Health and Wellbeing Will Follow: Evidence from Across-Day Within-Person Mediation in an Eight-Week Mindfulness RCT. *Mindfulness*, 17, 1401–1417. <https://doi.org/10.1007/s12671-026-02820-y> [cite: 1]