

MINDFULNESS

Zhulieta Bogdanova

PU „Paisii Hilendarski“, Plovdiv, Bulgaria, stu2206551072@uni-plovdiv.bg

Abstract: Mindfulness (awareness, full awareness) in psychology is a multifaceted concept that includes moment-to-moment awareness of thoughts, feelings, bodily sensations and the surrounding environment, usually combined with acceptance and meaningful experience of the moment. Experiencing each moment, we build awareness within ourselves, which helps us become more resilient, compassionate and connected to ourselves and others. The study aims to investigate the general attitude toward mindfulness among Bulgarians. For the purpose of the study, the Bulgarian version of the general mindfulness attitude questionnaire was used. The study was conducted through an online survey. The study's participants are 100, all of whom are adult citizens of the Republic of Bulgaria. No statistically significant difference was found in the general mindfulness assessment between men and women, students and workers, and people living in a city or a village. The result of the analysis showed a statistically significant difference in the level of mindfulness between the surveyed practitioners who are currently or have practised meditation in the past and those who do not have such experience.

Keywords: mindfulness, awareness, yoga, meditation practice

МАЙНДФУЛНЕС

Жулиета Богданова

ПУ „Паисий Хилендарски“, Пловдив, България, stu2206551072@uni-plovdiv.bg

Резюме: Майндфулнес (осъзнатост, пълноосъзнатост) в психологията е многостранна концепция, която включва моментно осъзнаване на мислите, чувствата, телесните усещания и заобикалящата среда, обикновено съчетана с приемане и осмислено преживяване на момента. Изживявайки всеки един момент, ние изграждаме у себе си състояние на осъзнатост, което ни помага да станем по-устойчиви, състрадателни и свързани със себе си и другите. Целта на изследването е да изследва общата майндфулнес нагласа сред населението на България. За целта на проучването е използвана българската версия на въпросник за обща майндфулнес нагласа. Проучването е направено чрез онлайн анкета. Броят на участниците в проучването е 100, като всички са пълнолетни граждани на Република България. Не се открива статистически значима разлика в общата оценка на майндфулнес между мъже и жени; учещи и работещи; живеещи в град или село. Резултатът от анализа показва статистически значима разлика в степента на осъзнатост между анкетираните практикуващи сега или са практикували в миналото медитативна практика и тези, които нямат такъв опит.

Ключови думи: майндфулнес, осъзнатост, йога, медитативна практика

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Майндфулнес (осъзнатост, пълноосъзнатост) в психологията е многостранна концепция, която включва моментно осъзнаване на мислите, чувствата, телесните усещания и заобикалящата среда, обикновено съчетана с приемане и осмислено преживяване на момента. Базовото определение за майндфулнес е активно осъзнаване на всеки момент (Бакрачева, 2021). Няма общоприето определение на понятието *майндфулнес* (Атиас, 2023). Според широко разпространената дефиниция на Кабат-Зин осъзнатостта е резултат от целенасочено безкритично изживяване на всеки един миг (Кабат-Зин, 2020). В българската литература се срещат термините *осъзнатост*, *пълноосъзнатост*, *майндфулнес* (Атиас, 2023).

Увеличаващият се брой на научните публикации в последните години доказва засилен интерес към темата за майндфулнес (Атиас, 2023).

Концепцията за корени в древните съзерцателни традиции, особено в будистката медитация и еволюира в различни терапевтични практики за изграждане на психологическа устойчивост (резилиънс) и цялостно психично здраве (Bhatia & Kumar, 2024). Майндфулнес е едно напомняне, че животът се развива в настоящия момент, характеризиращ се с непрекъснат поток от постоянно променящи се събития (Стаматов & Сарийска, 2023).

Практиките за майндфулнес често се категоризират като фокусирано внимание и открито наблюдение, всяко с различни психологически и невронаучни характеристики (Hadjilieva, 2024). Фокусираното внимание включва концентриране върху един обект или усещане, като дишане, и е свързано с активиране на зони на

кортикална „контролна“ мрежа, а откритото наблюдение е по-широко осъзнаване на мислите и усещанията без привързаност, свързани с промени в подкоровите структури като базалните ганглии (Hadjiilieva, 2024). Осъзнаването е важна практика, която насърчава хората да се потапят напълно в настоящите си преживявания, като същевременно култивира чувство за приемане на тези преживявания. Тази съзнателна ангажираност ни позволява да изживеем живота по-задълбочено и автентично. Според Енева (Енева, 2024) умението за майндфулнес се състои от няколко основни компонента. Тези компоненти включват активно ангажиране в настоящия момент, отношение на неосъждане, приемане, състрадание и обич към себе си и другите. Когато говорим за всяко съзнателно и значимо преживяване, това означава да обръщаме внимание дори на най-малките събития в ежедневието си. Това може да включва усещане на топлината на слънцето върху кожата ни, вкуса на храната ни или забелязване на емоциите, които възникват по време на разговор. Всеки един от тези моменти, когато бъде изживян напълно, помага да задълбочим разбирането за себе си и нашата среда. Приемането е ключов компонент на майндфулнес. Подтиква ни да разпознаваме нашите мисли, чувства и сетивни преживявания, без да се опитваме да ги променим или да избягаме избягаме от тях. Това не означава, че трябва да харесваме всичко, което се случва или че трябва да игнорираме проблемите, а по-скоро подчертава едно състрадателно осъзнаване на нашите реалности такива, каквито са. Приемането на настоящия момент може да намали стреса и безпокойството, което ни позволява да реагираме по-обмислено на предизвикателствата, вместо да реагираме импулсивно. Индивидите, които демонстрират подобри умения за майндфулнес, обикновено са по-чувствителни към емоционалните си състояния; те са способни да разпознават, разбират и приемат емоциите си, без да прибягват до преценка (Енева, 2024), като по този начин демонстрират по-голяма емоционална интелигентност и постигат общо благополучие. Осъзнатостта корелира с по-висока емоционална интелигентност, по-голяма яснота на емоционалното преживяване, което се отразява на емоционалното себепознаване. Отнася се до различни аспекти на готовността на индивида да се ангажира с различните аспекти на своята личност (Атиас, 2023). Състоянието на майндфулнес е свързано с благополучието, успехите, намаляване на стреса, подобрена емоционална регулация (Стаматов & Сарийска, 2023), (Bhatia & Kumar, 2024). Ако си създадем навик да се отнасяме към всеки момент с подобаващо внимание, това може да доведе до по-голяма емоционална хармония, подобрен фокус и дълбоко чувство за вътрешен мир. Йога, медитация и майндфулнес са взаимосвързани практики, които заедно могат да подобрят психическото и физическото благосъстояние. Тези практики често са интегрирани в терапевтични подходи за психично здраве. Връзката между тях е очевидна в общия им фокус върху достигане на осъзнатост, което включва поддържане на насочено към настоящето съзнание и неосъждащо приемане на преживяванията. Тази връзка се подкрепя от различни проучвания, които подчертават техните допълващи се роли в поведенческата терапия и намаляването на стреса. Участници в проучване (Saksena, Sharma, & Basavaraddi, 2020) съобщават за умствено проясняване след практикуване на йога, което улеснява съзнателното ангажиране в ежедневните дейности и саморефлексията. Това може да се отдаде на комбинацията на йога от физически, морални и духовни практики, които насърчават самосъзнанието и активират вътрешните енергии, което води до по-ясно състояние на ума. По-голямото участие в йога е свързано с повишена осъзнатост, духовност и намалени психиатрични симптоми като депресия. Въздействието на йога върху психичното здраве е най-значимо, когато е централна част от светогледа на практикуващия (Gaiswinkler & Unterrainer, 2016). Практиките на майндфулнес, включително йога и медитация, имат потенциални ползи за дължината на теломерите – биомаркер за здравословно стареене, което предполага положително въздействие върху здравето и благосъстоянието, свързани с възрастта (Aghajanyan, Bhupathy, Sheikh, & Nausheen, 2023). Майндфулнес може да се разбира по два начина: като качество или състояние на ума и като медитативна практика, която помага за достигането на това състояние (Стаматов & Сарийска, 2023). В този смисъл осъзнатостта като характеристика на личността не следва да зависи от демографски и социални фактори, но можем да очакваме съществено влияние на различни медитативни практики в посока на развитие на осъзнатостта. С това е свързана целта на настоящото проучване.

Цел

Целта на това проучване е да изследва общата майндфулнес нагласа и връзката ѝ със социално демографски фактори и опит с йога и медитация.

Задачи

В това изследване си поставихме за задачи да проучим:

- ✓ Майндфулнес нагласата на изследваната извадка като цяло;
- ✓ Имат ли отношение факторните променливи пол, възраст, местоживеене и социален статус към изследваната нагласа;

- ✓ Съществува ли зависимост между степента на осъзнатост и практикуване на йога или друга медитативна практика.

2. МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

За целта на проучването е използвана българската версия на въпросник за обща майндфулнес нагласа (Бакрачева, 2020). Състои се от 14-те айтема, които покриват различни майндфулнес елементи и образуват една променлива. Всеки айтем се оценява с 1 (рядко) до 4 (почти винаги). Минималната стойност на оценката на осъзнатостта е 14, а максималната – 56. Въпросникът покрива всички аспекти на майндфулнес, отчита както когнитивни, така и емоционални дименсии и ги покрива в най-широк диапазон, в сравнение с други въпросници. С инструмента Google Forms беше създадена анкетна карта и разпространена онлайн в социалната мрежа Фейсбук и чрез приложението Вайбър. Периодът на проучването беше от 4 декември 2024 г. до 11 януари 2025 г. Пет въпроса изследват независимите променливи: пол, възраст, социален статус, местоживеене, медитативна практика сега или в миналото. Използвани са дескриптивен, параметричен и корелационен анализ. Резултатите са обработени с програмата за статистически изследвания IBM SPSS. Централните тенденции са представени със средна стойност и стандартно отклонение. За ниво на статистическа значимост е прието $\alpha=0,05$.

3. РЕЗУЛТАТИ

В изследването взеха участие 100 души, от които 78 (78,0%) са жени, 21 (21,0%) – мъже, един предпочита да не отговаря. Средната възраст на участниците е $33,18 \pm 16,81$. Най-младият участник е на 18 г., а най-възрастният е на 74 г. От участниците в изследването учащи са 61 (61,0%), работещи – 36 (36,0%), един безработен и двама пенсионери. От изследваната извадка на село живеят 15 (15,0%), а живеещите в град – 85 (85,0%). Респондентите практикуващи сега или са практикували йога или медитация в миналото са 26 (26,0%), а тези, които не практикуват и не са практикували са 74 (74,0%). Средната стойност на общата оценка на майндфулнес на извадката е $36,90 \pm 7,41$, с минимална стойност 21 и максимална – 54.

Коефициентът Алфа на Кронбах показва, че скалата е с висока надеждност – $\alpha=0,824$.

Тестът на Колмогоров-Смирнов показва, че променливата *възраст* не е нормално разпределена ($P < 0,0001$), а *обща оценка на майндфулнес* има нормално разпределение, което предполага изследването ѝ чрез параметричен метод Т-тест за независими извадки.

Не се открива статистически значима разлика в общата оценка на майндфулнес между мъже и жени; учещи и работещи; живеещи в град или село. Резултатът от анализа показва статистически значима разлика в степента на осъзнатост между анкетираните практикуващи сега или са практикували в миналото медитативна практика и тези, които нямат такъв опит. Резултатите са представени в Таблица 1.

Таблица 1. Статистически зависимости на изследваната величина обща оценка на майндфулнес от факториалните променливи

Факториална променлива	Независима извадка	N	M±SD	P
Пол	Мъже	21	38,29±7,27	0,328
	Жени	78	36,49±7,49	
Социален статус	Учещ	61	36,57±7,45	0,584
	Работещ	36	37,44±7,68	
Местоживеене	Град	85	36,92±7,21	0,955
	Село	15	36,80±8,73	
Медитативна практика сега или в миналото	Да	26	40,50±6,78	0,003
	Не	74	35,64±7,24	

Източник: Автора

Изследвана е корелацията между променливите *възраст* и *обща оценка на майндфулнес* чрез корелационен коефициент на Спирман, който показва, че корелацията е незначителна ($r_s=0,015$).

4. ДИСКУСИЯ

Изчисленият резултат за обща оценка на майндфулнес е 36,90, което е малко над средния резултат от 35 по скалата. Нивото на осъзнатост на респондентите е в рамките на типичния диапазон, което показва едно здравословно състояние на осъзнаване и присъствие в ежедневните им преживявания.

Майндфулнес нагласите на участниците в изследването не се определят от социално-демографските им характеристики пол, възраст, местоживеење и социален статус. Това е в съответствие и с предишни изследвания в България, при които е използван същия инструмент (Бакрачева, 2020). И в изследвания извън България не са открити значителни разлики в нивата на осъзнатост въз основа на пол, вид колеж или академично ниво в изследване на Аладсани (Aladsani, 2024), което показва, че тези демографски фактори вероятно не оказват силно влияние върху майндфулнес, измерен с 14-айтемната скала. Падхи и кол. (Padhi, Kar, & Kar, 2024) не откриват значими разлики в майндфулнес, но измерен чрез друга скала. Авторите предполагат, че измерването с въпросника за обща майндфулнес нагласа би дало подобни резултати. Други автори откриват влияние на пола върху определени дименсии на майндфулнес (Martínez-Pérez, García-Rodríguez, Morales-Rodríguez, & Pérez-Mármol, 2023), (Staňko-Kaczmarek, et al., 2023).

Резултатите потвърждават, че майндфулнес е универсална черта, която се среща при хора от всички сфери на живота. Тя надхвърля пол, възраст, местообитаване и професионален опит. Независимо дали човек е млад и се справя със сложността на юношеството, опитен професионалист, потопен в изискванията на кариерното развитие, или възрастен човек, размишляващ върху добре изживения живот, стремежът към осъзнатост резонира дълбоко. Това усещане за осъзнатост и присъствие кара хората да се свързват с техните мисли и емоции, независимо от средата им.

Общата оценка на осъзнатостта се влияе от опита с йога или друга медитативна практика, като тези участници, които в момента на изследването се занимават или в миналото са се занимавали с някакъв вид медитация показват по-високи нива на осъзнатост (40,50) в сравнение с останалите, които не посочват подобни занимания (35,64). Подобен резултат, че нивото на осъзнатост се определя от медитативния опит, докладват Телефонска и Йонкова (Телефонска & Йонкова, 2021). Гутиерез и кол. установяват, че по-голяма медитативна практика води до по-ниски нива на автоматизъм, който от своя корелира отрицателно с общата оценка на майндфулнес (Gutiérrez, Pfeifer, Schmidt, & Wittman, 2018).

Да бъдем осъзнати означава да възприемаме на неосъждащо отношение към собствените преживявания и това, което се случва около нас. С отдаденост и практика, осъзнатостта може да бъде ефективно развита. (Стаматов & Сарийска, 2023).

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Майндфулнес е многостранна концепция, която се радва на засилен научен интерес в психологията. Извадката не е представителна, но позволява да се очертаят изследваните тенденции.

Резултатите от проведеното допитване показват, че участниците, които понастоящем или в миналото са практикували някакъв вид медитация, показват по-високи нива на майндфулнес. По отношение на демографските променливи не се установи статистически значима разлика за майндфулнес между мъже и жени, учещи и работещи, живеещи в град или село. Предвид ползите, които майндфулнес има за благополучието и цялостното психично здраве на личността, практиките, които повишават нивата му, са важни в грижата за здравето.

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодаря на моите преподаватели от ПУ „Паисий Хилендарски“ – доц. д-р Светлана Сарийска и докторант Катерина Атиас, Педагогически факултет, катедра Психология, за съдействието и ценните насоки.

ИЗТОЧНИЦИ

Атиас, К. В. (2023). Майндфулнес в грижата за психичното здраве. *Психично здраве и прощяване през жизнения цикъл*, 104-120.

Бакрачева, М. (2020). *Проактивен майндфулнес - пътица към психично благополучие и прощяване*. София: Университетско издателство "Св. Климент Охридски".

Бакрачева, М. (2021). *Заучена безпомощност и самосаботиране: Ефективен и неефективен копинг във връзка с психичното благополучие*. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“.

Енева, К. (2024). Майндфулнес като фактор за изграждане и поддържане на удовлетворителни взаимоотношения в двойката. *Българско списание по психология*, 3, 973-985.

Кабат-Зин, Д. (2020). *Медитацията не е това, което мислите*. София: Кибеа.

Стаматов, Р., & Сарийска, С. (2023). Пълноосъзнатост. От *Позитивна психология* (стр. 166-180). Пловдив: ИК „Хермес“.

Телефонска, Х., & Йонкова, К. (2021). Осъзнатостта, генерирана чрез медитация, намалява субективното усещане за автоматизираност на процесите - изследване при лица с различен медитативен опит. От

- Сборник доклади на националната школа за докторанти и млади изследователи в социалните науки, 2, 86-93.
- Aghajanyan, V., Bhupathy, S., Sheikh, S., & Nausheen, F. (2023). A narrative review of telomere length modulation thorough diverse yoga and meditation styles: current insights and prospective avenues. *Cureus*, 15(9), e46130.
- Aladsani, L. (2024). The Relationship between mindfulness level and some demographic variables among students of university. *Journal of Ecohumanism*, 3(5), 269–280.
- Bhatia, P., & Kumar, P. (2024). Exploring mindfulness: historical insights and practice types. *Global Journal for Resarch Analysis*, 8(6), 110-111.
- Gaiswinkler, L., & Unterrainer, H. F. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 123-127.
- Gutiérrez, D. L., Pfeifer, E., Schmidt, S., & Wittman, M. (2018). Meditation Experience and Mindfulness Are Associated with Reduced Self-Reported Mind-Wandering in Meditators—A German Version of the Daydreaming Frequency Scale. *Psych*, 1(1), 193-206.
- Hadjililiev, K. C. (2024). Mindfulness as a way of reducing automatic constraints on thought. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, Под печат.
- Martínez-Pérez, I., García-Rodríguez, A., Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2023). Mindfulness abilities are associated with anxiety levels, emotional intelligence, and perceived self-efficacy. *Sustainability*, 15, 4729.
- Padhi, B., Kar, N., & Kar, B. (2024). Mindfulness in Different Sociodemographic Strata: Partial Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in an Indian Sample. *Annals of Indian Psychiatry*, 8(4), 317-323.
- Saksena, T., Sharma, R., & Basavaraddi, I. V. (2020). Exploring the role of Hatha yoga in altering dispositional mindfulness. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 11(1), 868-873.
- Stańko-Kaczmarek, M., Kardasz, Ł., Koza, J., Piwońska, M., Siwińska, W., & Sokołowska, K. (2023). Uważność a radzenie sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn [Mindfulness and coping with stress in women and men]. *От Człowiek i Społeczeństwo* (ср. 141–162). Poznan: Adam Mickiewicz University.