# Осознанность может сделать нас эгоистами

*Новейшее исследование изучает просоциальные эффекты осознанности*

Осознанность - это огромный бизнес. Загрузка приложений для осознанности приносит миллиарды долларов ежегодно в США, и их популярность продолжает расти. Многие школы и тюрьмы используют приложения такого характера, не говоря уже о каждом пятом работодателе в стране – все эти приложения предлагают определенную форму обучения осознанности.

Осознанность и медитация связаны с уменьшением стресса и беспокойства, одновременно повышая эмоциональное благополучие. Но как осознанность влияет на человеческое, так называемое, просоциальное, поведение, которое потенциально может помочь или принести пользу другим людям? Что происходит, когда исследуется проявление осознанности вовне, а не внутреннее состояние?

Именно в области просоциального поведения новая статья исследователей из Университета Буффало демонстрирует удивительные недостатки осознанности, предлагая простые способы минимизации их последствий, имеющие практическое значение для обучения осознанности.

«Осознанность может сделать вас эгоистом», - считает Майкл Пулин, доктор философии, доцент психологии в Колледже искусств и наук Университета Бффало и ведущий автор статьи. – Это уже достоверный факт.»

«Осознанность усиливает просоциальные действия для людей, которые склонны считать себя более взаимозависимыми. Однако у тех, кто склонен считать себя более независимыми, осознанность фактически снижает просоциальное поведение.»

Результаты звучат противоречиво, учитывая, что поп-культура придерживается осознанности как однозначного позитивного психического состояния. Но основной посыл здесь не в том, чтобы разрушить эффективность осознанности.

«Это было бы слишком примитивно», - утверждает Пулин, эксперт по совладанию со стрессом и просоциальному взаимодействию. «Исследования показывают, что осознанность работает, но это инструмент, а не панацея "съел и готово", если практикующие хотят избежать его потенциальных ловушек.»

Пулин говорит, что независимое и взаимозависимое мышление представляют собой всеобъемлющую тему в социальной психологии. Некоторые люди думают о себе в единственном числе или независимых терминах: "Я делаю это." В то время как другие думают о себе во множественном числе или взаимозависимых терминах: "Мы делаем это."

Существуют также культурные различия, наложенные поверх этих перспектив. Люди в западных странах чаще всего думают о себе как о независимых, в то время как люди в восточноазиатских странах чаще думают о себе как о взаимозависимых. Практика

осознанности возникла в восточноазиатских странах, и Пулин предполагает, что осознанность может быть более явно просоциальной именно там. Практика осознанности в западных странах, в свою очередь, уменьшает уровень просоциального поведения.

«Несмотря на эти индивидуальные и культурные различия, в сознании каждого человека также существуют варианты самоотношения, и любой человек в разные моменты времени может думать о себе так или иначе, в единственном или множественном числе», - считает Пулен.

Исследователи, в число которых входили Шира Габриэль, доктор философии, профессор психологии в Университете Буффало, К. Дейл Моррисон и Эша Найду, оба аспиранты УБ, и Лорен М. Министеро, доктор философии, аспирант УБ, который сейчас является старшим бихевиористом в корпорации MITRE, использовали для своего исследования серию из двух экспериментов.

Во-первых, они измерили характерные уровни независимости и взаимозависимости у 366 участников, прежде чем дать контрольной группе инструкции по осознанности и упражнение для «блуждающего ума». Перед отъездом участникам рассказали о волонтерских возможностях для благотворительной организации.

В этом эксперименте осознанность привела к снижению уровня просоциального поведения среди тех, кто был склонен к независимости.

В следующем эксперименте, вместо того чтобы просто измерять характерные черты, 325 участников поощряли склоняться в ту или иную сторону, участвуя в кратком, но эффективном упражнении, которое, как правило, заставляет людей думать о себе в независимых или взаимозависимых терминах.

Процедуры обучения осознанности были такими же, как и в первом эксперименте, но в этом случае участников впоследствии спросили, будут ли они подписываться на онлайн-чат с потенциальными донорами, чтобы помочь собрать деньги для благотворительной организации.

Те, кто был настроен на независимость, после упражнений на осознанность стали на 33% менее склонными к добровольчеству, но это привело к 40% - ному увеличению вероятности добровольчества в той же группе среди тех, кто был настроен на взаимозависимость. Результаты показывают, что сочетание осознанности с инструкциями, объясняющими, как заставить людей думать о себе с точки зрения их взаимоотношений и сообществ, в которых они находятся, когда они участвуют в упражнениях осознанности, может позволить им увидеть с положительной точки зрения как личные, так и социальные результаты.

«Мы должны думать о том, как получить максимальную отдачу от осознанности», - считает Пулин. - Мы должны знать, как пользоваться этим инструментом.»

Оригинальная статья: Mindfulness can make you selfish, April 2021
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психология, осознанность, эгоизм, взаимозависимость, независимость, исследования.

