

ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПОНЕНТА ОСОЗНАННОСТИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ-ТРЕНАЖЕРА MASTER KIT

А. Р. Тимиргалеев

Казанский (Приволжский) Федеральный Университет

Научно-исследовательский институт саморегуляции

Аннотация. В данном исследовании представлены результаты изучения структурно-функциональной организации состояния осознанности пользователей программы Master Kit. В исследуемую выборку вошло 311 человек, которые пользовались программой-тренажером в течение 14 дней. Изучение непосредственного эффекта от применения программы показало, что у пользователей в целом изменялся уровень осознанности, и связан он с изменением восприятия самого себя, понижением чувствительности к внешним проявлениям, а также с изменением уровня контроля в сторону повышения целенаправленности, самоконтроля и сосредоточенности.

Ключевые слова: осознанность субъекта, саморегуляция, психические состояния, установки, программа-тренажер, психологические особенности, самоконтроль, внутренняя мотивация.

Актуальность. В современном мире специфика человеческой жизнедеятельности напрямую зависит от такого психологического компонента, как психоэмоциональная стабильность личности, стрессоустойчивость, критичность и гибкость мышления, но также зависит от очень важного параметра, как осознание человеком себя и своих действий в процессе жизнедеятельности.

В современной психологии под осознанностью понимается способность произвольно сосредоточивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им. В состоянии осознанности субъект фокусируется на переживании настоящего момента, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем.

Осознанность, выступающая как черта когнитивно-личностного стиля, является мощным неспецифическим фактором психологического благополучия человека. В ряде исследований была установлена связь осознания человеком себя с более высоким уровнем удовлетворенности жизнью, жизнестойкостью, психологическим благополучием и оптимизмом [11]. Также говорится о том, что осознанность напрямую влияет на когнитивную реактивность и социальную тревожность [10].

В рамках нашего исследования ставился вопрос об изменении уровня осознанности испытуемыми, использующими программу Master Kit в целях саморегуляции и достижения поставленных целей. Предполагалось определить степень выраженности уровня погруженности в процесс деятельности испытуемыми, увлеченность и

заинтересованность прохождением программы, степень внутренней мотивации и уровень осознанности.

Объект исследования. Компонент осознанности и психические состояния испытуемых, использующих Master Kit.

Предмет исследования. Особенности проявления включенности и осознанности в процессе проработки пользователя.

Задача. Установить связь уровня осознанности и включенности испытуемыми и показать степень выраженности увлеченности процессом, степень сосредоточенности и контроля в процессе использования тренажера для саморегуляции Master Kit.

Гипотеза. Эффективность проработки пользователем Master Kit напрямую зависит от уровня осознанности. Иными словами, тем лучше будет работать методика, чем лучше человек осознает свои состояния, и тем лучше будет психотерапевтический эффект.

Методология исследования

На основе данных, полученных в рамках изучения состояния осознанности, рефлексии в компьютерной деятельности, была сформирована совокупная методика, направленная на измерение интересов, внутренней мотивации, переживаемых состояний и проявлений различных эмоций в процессе деятельности и глубины погружения. В рамках исследования было применено анкетирование и тестирование как основные методы исследования осознанности и включенности в деятельность респондентов.

Была сформирована выборка из 311 человек, 88,1% исследуемых были женщины, 11,9% мужчины. Соотношение возраста было 64% — от 30 до 40 лет, 20% — от 20 до 30 и 16% — от 40 до 50 лет и старше.

Исследование проводилось в два этапа. Первый этап включал в себя изучение компонента осознанности пользователей на начальном периоде проработок. На втором этапе, спустя 14 дней пользования программой Master Kit, с учетом проработок происходило повторное измерение психологических характеристик испытуемых.

Исследование проводилось индивидуально. Испытуемые получали бланк для ответов в электронном варианте. Заранее гарантировалась конфиденциальность данных и их неразглашение.

На заключительном этапе весь полученный материал обрабатывался для получения объективных данных и выявления психических состояний.

Методики исследования

1. Методика оценки осознанного присутствия «MAAS» (Brown, Ryan; в адаптации Д. А. Леонтьева). Методика, измеряющая параметр mindfulness, который отражает склонность индивида осознавать свои действия в противовес выполнению их «на автомате» с отвлечением и рассеянием внимания.

2. Рельеф психического состояния (А. О. Прохоров). Методика изучает основные стороны психического состояния: психические процессы, физиологические реакции, переживания и поведение. В основе методики находятся представления об иерархической организации психического состояния и его основных составляющих. Опросник представляет собой перечень признаков структуры психического состояния и содержит 40 основных характеристик психического состояния, разделенных на четыре блока (процессы, переживания, поведение и физиологические реакции).

3. Опросник психических состояний (А. О. Прохоров), направленный на оценку респондентом актуальных психических состояний.

4. Опросник по пяти аспектам осознанности (FFMQ) (Baer et al., 2006). Методика предназначена для измерения уровня осознанности, изменения различных его аспектов в ходе деятельности. Опросник состоит из 39 утверждений и 5 факторов (описание, безоценочность, нереагирование, осознанность действий, наблюдение).

5. Шкала оценки когнитивной и эмоциональной осознанности «СAMS-R» (Feldman G., Hayes A., Kumar S.). Методика для определения общей степени осознанности в жизни.

6. Торонтская шкала осознанности «ТMS» (Lau M., Bishop S., Segal Z., Buis T., Anderson N., 2005). Методика, направленная на измерение параметра децентрирования — степени отделения субъекта от воспринимаемых им объектов.

Результаты исследования и их интерпретация

Для интерпретации полученных данных применялся факторный анализ. На основе факторного анализа было выделено 14 факторов с 73%-ной объясненной дисперсией с собственными значениями больше единицы, каждый из которых отмечен относительными нагрузками на переменные, связанные с состоянием осознанности. Так, дисперсия, объясненная последовательными факторами, имеет 73%. На этой основе переменных, имеющих наибольшие нагрузки по каждому фактору с учетом знака факторной нагрузки переменной, были установлены факторы (таблица 1).

Таблица 1

№ фактора	Собственные значения	% общей дисперсии	Кумулят %	Кумулят соб. знач.
1	7,362	16,360	16,360	4,715
2	5,148	11,441	27,801	3,900
3	2,920	6,489	34,290	4,269
4	2,432	5,404	39,694	3,566

5	2,068	4,595	44,289	4,482
6	1,966	4,368	48,657	4,063
7	1,765	3,922	52,580	2,909
8	1,744	3,876	56,456	2,767
9	1,668	3,707	60,163	3,166
10	1,484	3,298	63,461	3,880
11	1,219	2,708	66,169	2,554
12	1,150	2,555	68,723	1,606
13	1,067	2,371	71,095	1,860
14	1,013	2,250	73,345	1,489

Первый фактор — включает в себя управление временем, личные проблемы, уровень компульсивности и эмоционального отношения.

Второй фактор — объединяющий самоконтроль, целенаправленность, предпочтительность.

Третий фактор — включает в себя открытость субъекта деятельности, его активность, управляемость.

Четвертый фактор — объединяющий уровень импульсивности, обдуманности и последовательности субъектом действий.

Пятый фактор — объединяет в себе состояния оптимистичности, веселости, уверенности субъекта.

Шестой фактор — отражает состояния бодрости, вялости, бойкости, задорности.

Седьмой фактор — показывает состояния напряженности, расслабленности субъекта при погружении в процесс деятельности.

Восьмой фактор — включает в себя наблюдение, осознание, контроль.

Девятый фактор — объединяет состояния адекватности, устойчивости.

Десятый фактор — объединяющий уровень фантазии, сообразительности, формирования новых образов.

Одиннадцатый фактор — определяющий состояние погруженности, оценки собственных действий и наблюдения.

Двенадцатый фактор — фактор эмоционального реагирования субъекта.

Тринадцатый фактор — фактор формирования образов и представлений в процессе состояния осознанности.

Четырнадцатый фактор — фактор чувствительности субъекта.

Таблица 2

Полученные данные двойной факторизации

№ фактора	Компоненты		Погруженность в процесс деятельности	Когнитивный	Уровень осознанного реагирования
	Формирование образов в состоянии осознанности	Уровень контроля			
10	0,713				
5	0,693				
6	0,685				
7	0,615				
9	0,604				
3	0,446				
1		0,766			
8		-0,635			0,465
2		0,621			
14			-0,758		

11			0,695		
13				0,764	
4				0,604	
12					0,855

В случае выделения вторичных факторов, их было выделено 5, установлена 60%-ная дисперсия.

Первый фактор — фактор формирования образов в процессе пребывания субъекта в состоянии осознанности. Он объединяет в себе фантазирование, сообразительность, запоминание и т. д.

Второй фактор — фактор контроля и оценки собственных действий, объединяющий в себе управление временем, самоконтроль, целенаправленность, осознанность.

Третий фактор — фактор, отражающий уровень погруженности в процесс деятельности.

Четвертый фактор — когнитивный фактор, отвечающий за обдуманность, последовательность мышления.

Пятый фактор — уровень реагирования, который отражает осознанность восприятия реальности субъектом, склонность к исследованию «собственного опыта», а также отражает сдвиг отождествления себя со своими мыслями и чувствами к более широкому видению своих внутренних процессов (в частности компульсивность, толерантность, влияние личных проблем, переключаемость).

Таблица 3

№ фактора	Собственные значения	% общей дисперсии	Кумулят %
1	2,616	18,685	18,685
2	1,631	11,652	30,337
3	1,411	10,077	40,414

4	1,395	9,965	50,379
5	1,242	8,868	59,247

На основе полученных данных следует сделать вывод о том, что состояние осознанности пользователей программы Master Kit во многом связано с изменением восприятия времени, повышением эмоционального отношения к процессу, изменением уровня напряженности, с критической оценкой действий, «сужением» осознаваемого компонента, изменением восприятия субъектом самого себя, понижением чувствительности к внешним проявлениям, а также с изменением уровня контроля в сторону повышения целенаправленности, самоконтроля и сосредоточенности.

Помимо этого, на основании полученных результатов обоснованно отметить, что состояние осознанности для пользователей формировалось и как мотивационный компонент, который протекает через актуализацию в процессе деятельности определенных психических состояний, и включает в себя когнитивные компоненты вместе с переживаемыми в актуальный момент времени психическими состояниями. В данном контексте можно утверждать, что пребывание пользователей в состоянии осознанности в процессе деятельности является по своей структуре более сложным состоянием, и оно формируется на основе других психических состояний при выполнении субъектом определенной деятельности.

В ходе исследования удалось выделить несколько основных факторов, сопровождаемых состояние осознанности пользователя Master Kit, а именно: погруженность и воодушевление в процессе деятельности, концентрацию внимания и направленность на процесс, а не на результат, изменение восприятия себя и собственных действий; в результате чего пользователь достигает желаемого результата (достижение катарсиса) или изменяет свое отношение касательно поставленной проблемы.

Комплексный анализ отражения психической активности пользователя в состоянии осознанности указывает на связь актуальных переживаний и их изменения во временном промежутке в процессе проработки. Более высокий уровень осознанности оказывает воздействие на эффективность осуществляемой деятельности, а следовательно, на успешность прорабатываемой установки пользователем. В свою очередь, успех проработок влияет на глубинные структуры личности пользователя.

Сравнение результатов двух этапов позволило установить тенденцию в изменении уровня осознанности и некоторых психологических особенностей. В частности, у пользователей в процессе использования Master Kit появлялись более устойчивые психические состояния, изменялось проявление внимания к собственным ощущениям, повышался уровень вербального описания своих эмоциональных состояний, убеждений и ожиданий, а также критичность мышления.

Таким образом, осознанность как личностный компонент обладает существенным влиянием на психоэмоциональный фон человека. Изменение отношения установок человека, изменение отношения к ситуации — всё это поддается постепенному

изменению посредством активного наблюдения за собственными мыслями и саморефлексией, повышением уровня осознанности и переформирования ограничивающих убеждений и когнитивных схем. Способность человека осознавать субъективность внутренней картины, быть объективным в ситуации, сохраняя подвижность мышления, помогает снижению эмоционального стресса, коррекции нарушений поведения, решению внутренних противоречий и проблем, большей определенности в понимании собственных целей и путей их достижения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пуговкина О. Д., Шильникова З. Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С.18–26.
2. Пуговкина О. Д. Mindfulness-based cognitive therapy: когнитивная психотерапия, основанная на осознанности в лечении хронической депрессии // Современная терапия психических расстройств. 2014. № 2. С. 26–32.
3. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 84. P. 822–848.
4. Brown K. W., Ryan R. M., Creswell J. D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects // Psychological Inquiry. 2009. Vol. 18. P. 211–237.
5. Burke C. Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field // J Child Fam Stud. 2010. Vol. 19. P. 133–144.
6. Chiesa A., Serretti A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis // Psychiatry Research. 2001. Vol. 187. P. 441–453.
7. Clinical handbook of mindfulness / Didonna F. (Ed.). New York: Springer, 2009.
8. Cognitive reactivity to sad mood provocation and the prediction of depressive relapse / Segal Z. V., Kennedy S., Gemar M., Hood K. et al. // Archives of General Psychiatry. 2006. Vol. 63. P. 749–755.
9. Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest / Way B. M., Creswell J. D., Eisenberger N. I., Lieberman M. D. // Emotion. 2010. Vol. 10. P. 12–24.
10. Effects of Mindfulness on Meta-Awareness and Specificity of Describing Prodromal Symptoms in Suicidal Depression / Hargus E., Crane C., Barnhofer T., Williams J. // Emotion. 2010. Vol. 10. P. 34–42.
11. Evans D. R., Baer R. A., Segerstrom S. C. The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence // Personality and Individual Differences. 2009. Vol. 47. P. 379–382.

12. Giluk T. L. Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis // Personality and Individual Differences. 2009. Vol. 47. P. 805–811.