

# 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.