

Проверка гипотезы о полноте внимания как показателе успешности саморегуляции в группе студентов с ОВЗ

*Т. А. Силантьева, магистрант Института образования НИУ ВШЭ, Москва,
tanyasilantieva@ya.ru*

В статье рассматривается феномен полноты осознания (mindfulness) как ресурсное состояние в трудной жизненной ситуации, позволяющее отслеживать и контролировать состояние внешней и внутренней среды. Делается предположение о роли полноты осознания при саморегуляции функционального состояния в качестве компоненты контроля личностных ресурсов. Приводятся результаты исследования с применением опросника осознанного присутствия на выборке студентов с ограниченными возможностями здоровья, показывающие, что достаточность личностных ресурсов саморегуляции и социальной поддержки служит предиктором осознанного присутствия, позволяя включаться в мир.

Ключевые слова: осознанное присутствие, студенты с ОВЗ, личностные ресурсы, саморегуляция, социальная поддержка.

Работа выполнена при поддержке гранта РГНФ, проект № 13-36-01049

В последнее время все больше исследователей уделяют внимание феномену осознанности или полноты осознания, рассматривая его как состояние сознания и тренинг осознанности в качестве психотерапевтической практики, позволяющей справляться и предотвращать эмоциональные и физиологические расстройства. «Ученые относят феномен осознанности к классу метакогнитивных регуляторных способностей. Ряд исследователей считают, что концепция осознанности может, таким образом, претендовать на роль некоего трансэпистемического конструкта и служить методологическим средством синтеза психологических моделей нормы и патологии психики, разрабатываемых в разных психологических школах» [4, 18].

Одной из характеристик оптимального функционального состояния является полнота внимания или полнота осознания (mindfulness). Регуляция поведения в состоянии полноты осознания является противоположной регуляции при импульсивном реагировании на события. Во множестве исследований приводятся данные по эффективности терапии, основанной на осознанности, при лечении психических расстройств.

Также утверждается, что более высокий уровень полноты осознания связан с меньшим восприятием стресса и что способность к общей саморегуляции своего состояния и контроля поведения увеличивается при практиковании полноты

осознания [2]. Мы считаем полноту осознания частью контроля, поскольку она позволяет отслеживать внутренние и внешние информационные потоки и оптимизирует уровень психофизической напряженности. А. Маслоу назвал такое состояние «даосистским способом восприятия действительности. В этой модели не цели и желания, а сама реальность, с которой человек соприкасается, выступает как высшая инстанция, а цели и желания с ней смиренно соотнобразуются; активность субъекта руководствуется принципом минимизации вторжения в реальность. Место деятельнопреобразовательного отношения здесь занимает отношение созерцательно-внимающее, присутствие-недеяние (у-вэй)» [3, с.119].

Описанная в буддизме **Правильная внимательность (mindfulness)** подразумевает осознание и проявление внимания к 1) функциям тела; 2) ощущениям или чувствам; 3) умственной деятельности и 4) конкретным идеям, мыслям и представлениям. В школах буддизма были разработаны разнообразные виды медитации, в том числе сосредоточение внимания на дыхании, ощущениях и умственной деятельности, которые способствуют правильной внимательности. В связи с нашей моделью саморегуляции деятельности и функционального состояния (ФС далее), полнота внимания подразумевает учет широкого контекста, от внимания к контексту в настоящем моменте до полного «недеяния».

Авторы книги «Осознанность» М. Уильямс и Д. Пенман пишут, что у нашего сознания есть разные способы взаимодействия с миром — один из них «режим действия», другой — «режим осознания» [6]. Режим действия помогает автоматически выполнять разные задачи, планировать, достигать целей. Авторы предлагают развивать при помощи осознанности умение переключаться между режимами по мере необходимости, а не оставаться все время в одном и том же. Режим осознания восстанавливает баланс, помогая понять, что питает, а что истощает внутренние ресурсы. Особенность полноты осознания, как и потока, в слиянии деятельности и саморегуляции функционального состояния ФС. Такая модель отличается от модели, где для регуляции ФС нужно отказываться от деятельности. Различие состоит в понимании роли личности и личностных целей в более широком контексте жизни. Западные психологи, как правило, рассматривают развитие личности с точки зрения укрепления эго, то есть достижения большей независимости, самостоятельности, самореализации, избавления от невротических процессов и оздоровления психики. Восточные концепции развития, наоборот, предполагают достижение большей гармонии и согласованности человека с окружающим миром.

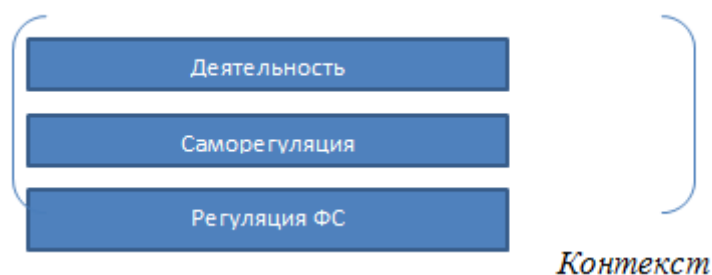


Рис 1. Полнота осознания (mindfulness) – контроль саморегуляции

В теории самодетерминации сознательность определяется как «открытое или восприимчивое осознание и внимание к тому, что происходит в настоящий момент» [9, с.116]. Это можно сравнить с более широким взглядом на реальность, включающую внутренние компоненты состояния себя и внешней среды, «вписанность в реальность». Для человека с травмой или инвалидностью такой навык оказывается полезным ввиду того, что он позволяет включаться в действительность. «Согласно Э. Аронсону, наличие более общей основополагающей когниции обуславливает то, что две когниции, которые при абстрактном рассмотрении будут казаться диссонансными, на самом деле, не вызовут диссонанса» [7, 71]. Таким образом, полнота осознания является необходимой для людей с инвалидностью для успешности их саморегуляции функционального состояния и деятельности.

Утверждается, что опыт полноты осознания может накапливаться и переноситься на другие виды деятельности как навык. В теории доступных ресурсов утверждается, что ресурсы внимания находятся в некоем хранилище и могут использоваться для деятельности, направленной на саморегуляцию, на задачу и бесцельную активность.

Как было сказано, осознанное присутствие является частью контроля и управления системами саморегуляции деятельности и саморегуляции функционального состояния. Мы предположили, что для студентов с ОВЗ полнота внимания будет контролировать компоненты саморегуляции деятельности. Это предположение основано на утверждении исследователей о вкладе полноты внимания в саморегуляцию функционального состояния при стрессе.

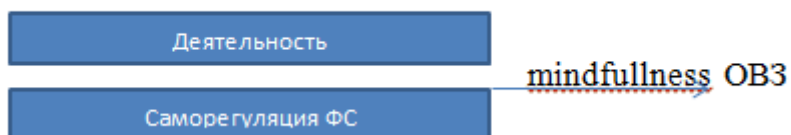


Рис 2. Полнота внимания

Это предположение полноты осознания как показателя контроля согласуется с моделью НАРА Р. Шварцера совладания как деятельности, частью которой является контроль.

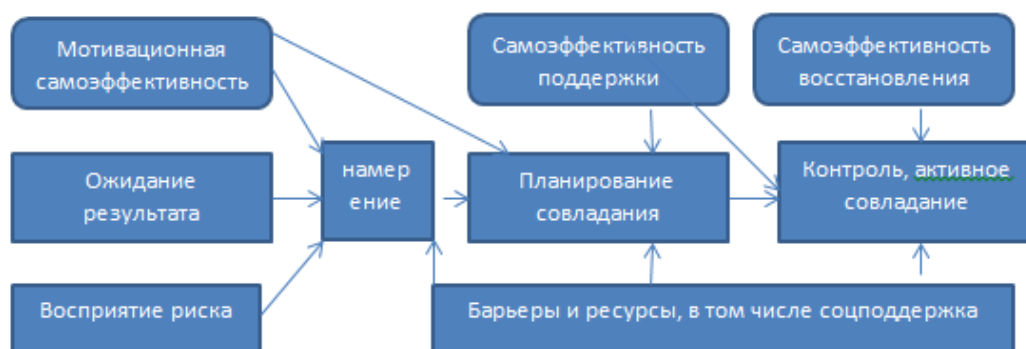


Рис.3. Модель НАРА[12]

Гипотеза. Полнота осознания выполняет функцию контроля достаточности ресурсов совладания при саморегуляции функционального состояния.

Испытуемые. Выборка испытуемых с ОВЗ составила 48 человек (27 студентов университета и 21 учащийся колледжа, из них 14 девушек и 34 юноши, средний возраст $18 \pm 1,6$ лет).

Методики

Опросник Осознанного присутствия MAAS (Mindfull Attention Awareness Scale) [9]. Пункты опросника описывают отсутствие или присутствие внимания и осознанности того, что происходит в настоящем. Опросник включает в себя 15 пунктов, таких как «Я делаю работу автоматически, не осознавая того, чем я занимаюсь». Мы считаем этот параметр осознанного присутствия когнитивным компонентом контроля.

Опросник копинг-стратегий COPE [10], [1]. Содержит шкалы: активное совладание, планирование.

Опросник социальной поддержки Сарасона (SSQ) [11].

Шкала общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Г. Ромека [8]. Диагностирует веру в себя и в свой личностный и интеллектуальный потенциал, а также представления о собственной эффективности. Под самооффективностью понимается генерализованное убеждение индивида в его способности достигать целей в различных ситуациях. Опросник содержит 10 утверждений, которые оцениваются по 4-балльной шкале.

Обработка данных

Для проверки основной гипотезы мы провели регрессионный анализ показателя осознанного присутствия со шкалами самоэффективности как показателя успешности деятельности, планирования, удовлетворенности соцподдержкой и активным совладанием.

Предикторы осознанного присутствия для студентов с ОВЗ: **самоэффективность, УСП, позитивная переоценка.**

Таблица 1. Предикторы осознанного присутствия в группе студентов с ОВЗ

Зависимая переменная		R Squa re	Adj.R Squa re	F	sig	Beta	t	sig
Осознанное присутствие (ОВЗ)								
Удовлетворенность (ОВЗ)	СП	0,245	0,228	14,606	0,000	0,495	3,822	0,000
Планирование (ОВЗ)		0,251	0,234	15,084	0,000	0,501	3,884	0,000
Активное совладание (ОВЗ)		0,292	0,276	18,950	0,000	0,540	4,353	0,000

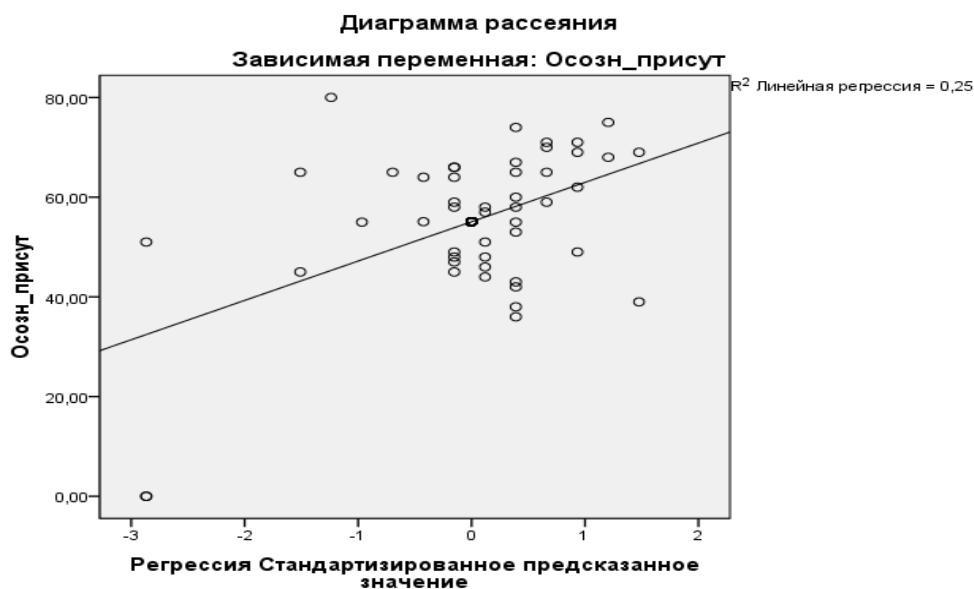


Рис 4. Линия регрессии переменных «осознанное присутствие» и «планирование» в группе студентов с ОВЗ

Показатель «планирование» для группы с ОВЗ является предиктором показателя контроля, что для студентов с ОВЗ позволяет контролировать ситуацию

одновременно во внешних и внутренних аспектах, они для достижения относительной гармонии со внешней средой должны сначала ее преобразовать или запланировать преобразования.

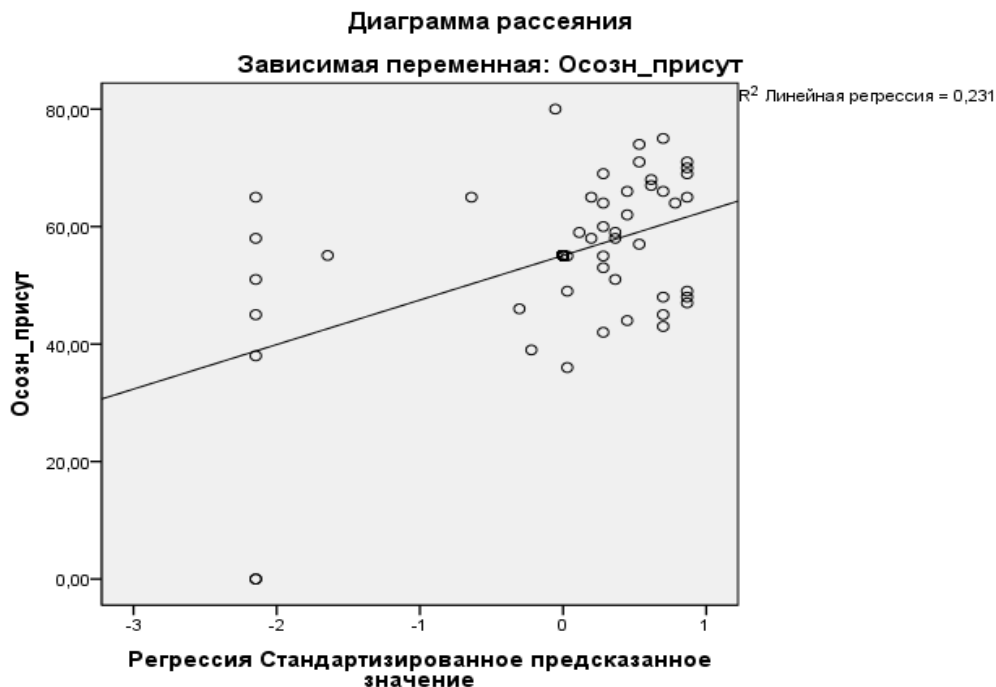


Рис 5. Линия регрессии переменных «удовлетворенность соцподдержкой» и «осознанное присутствие» в группе студентов с ОВЗ



Рис 6. Линия регрессии переменных «осознанное присутствие» и «активное совладание» в группе студентов с ОВЗ

Также для проверки дополнительной гипотезы о том, что для студентов с ОВЗ осознанное присутствие – это показатель контроля социальных ресурсов, необходимых для успешности саморегуляции в группе [5], мы провели анализ связи высоких и низких показателей параметра размера социальной сети (разделенных по медиане) с выраженностью показателя осознанного присутствия в группах здоровых студентов и студентов с ОВЗ. После деления по медиане мы получили группы с высоким и низким показателями размера сети. Сравнение показателей выраженности личностных ресурсов в полученных подгруппах испытуемых проводилось с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни для выборок с распределением баллов, отличающихся от нормального.

После разбиения показателя размера сети по медиане образовались подвыборки:

- 1) испытуемые с ОВЗ с большим размером социальной сети;
- 2) испытуемые с ОВЗ с малым объемом социальной сети,

Таблица 2. Группа лиц с ОВЗ. Различия в подгруппах с малой и большой сетью поддержки

Переменная	Подгруппа	Средний ранг	Значимость различий	
			критерий	ρ
Осознанное присутствие	ОВЗ. Малая сеть	18,58	146,000	0,006
	ОВЗ. Большая сеть	29,65		

В этой группе при росте показателя осознанного присутствия увеличивается размер социальной сети поддержки, что подтверждает наше предположение об осознанном присутствии как связующем звене с социальной сетью. Для группы здоровых студентов нет такой зависимости.

Выводы

Как мы видим, для студентов с ОВЗ осознанное присутствие связано с самоэффективностью, планированием совладания и удовлетворенностью соцподдержкой, которые в этой группе являются ресурсами саморегуляции. То есть

для студентов с ОВЗ полнота внимания позволяет контролировать достаточность ресурсов саморегуляции и социальной поддержки и тем самым соединяет их с социумом и позволяет адаптироваться в ситуации инклюзивного образования.

Литература

1. Гордеева Т.О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Рассказова Е.А., О.А. Сычев, В.Ю. Шевяхова // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции / Под ред. Т.Л. Крюковой, М. В. Сапоровской, С.А. Хазовой. Кострома, 23–25 сентября 2010. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195–197
2. Леонтьев Д.А. Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 2(16). URL: <http://psystudy.ru>
3. Леонтьев Д.А. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011
4. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2014. Т.3. №2. С.18–28. URL: <http://psyjournals.ru/jmfp/2014/n2/70100.shtml> (дата обращения: 02.09.2014)
5. Силантьева Т.А. Социальная поддержка как ресурс саморегуляции в ситуации инвалидности. Актуальные проблемы психологического знания. 2013. № 1. С. 148–153
6. Уильямс М., Пенман Д. Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире. Манн, Иванов и Фербер. М., 2014
7. Файзуллаев А.А. Мотивационная саморегуляция личности. Ташкент, 1987.
8. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самоэффективности / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–76.
9. Brown K.W., Ryan R.M. Fostering healthy self-regulation from within and without: a self-determination theory perspective // P.A. Linley, S. Joseph (Eds.). Positive Psychology in Practice. London: Wiley, 2004. P. 105–124.
10. Carver C. Control-Systems Approach to Behavioral Self-Regulation / C. Carver, M. A. Scheier // Review of Personality and Social Psychology: 2 / Ed. by L. Wheeler. Beverly Hills: Sage, 1981. – P. 107–140

11. *Sarason Irwin G., Henry M. Levine, Robert B. Basham, and Barbara R. Sarason.* Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire *Journal of Personality and Social Psychology* 1983, Vol. 44, No. 1, 127-139
12. *Schwarzer, R., Lippke, S., & Luszczynska, A.* (2011). Mechanisms of health behavior change in persons with chronic illness or disability: The health action process approach (HAPA). *Rehabilitation Psychology*, 56(3), 161-170.

Examination of hypothesis about mindfulness as a factor of successful self-regulation for disabled students

T. A. Silatieva, student-magistrate in Institute of Education, HSE, Moscow, tanyasilantieva@ya.ru

The article discusses the phenomenon of completeness awareness (Mindfulness) as a resource state of mind in difficult situations, allowing you to monitor and control the status of the external and internal environment. An assumption about the role of the fullness of awareness in self-regulation of the functional state as components of control personal resources. The results of the study with the use of the questionnaire informed of the presence in the sample of students with disabilities, showing that sufficient personal resources self-regulation and social support is a predictor of conscious presence, allowing you to engage in the world.

Keywords: mindfulness, disabled students, self-regulation, social support.

Literature

1. *Gordeeva T.O.* Diagnostika koping-strategii: adaptaciya oprosnika COPE / T.O. Gordeeva, E.N. Osin, Rasskazova E.A., O.A. Sychev, V.Yu. Shevyahova // Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya v sovremennom rossiiskom obschestve. Materialy II Mejdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferencii / Pod red. T.L. Kryukovoi, M. V. Saporovskoi, S.A. Hazovoi. Kostroma, 23–25 sentyabrya 2010. – Kostroma: KGU im. N. A. Nekrasova, 2010. T. 2. S. 195–197
2. *Leont'ev D.A. Averina A.J.* Fenomen refleksii v kontekste problemy samoregulyacii [Elektronnyi resurs] // Psihologicheskie issledovaniya: elektron. nauch. jurn. 2011. N 2(16). URL: <http://psystudy.ru>
3. *Leont'ev D.A.* Lichnostnye resursy preodoleniya zatrudnennykh uslovii razvitiya // Lichnostnyi potencial: Struktura i diagnostika / Pod red. D.A. Leont'eva. M.: Smysl, 2011
4. *Pugovkina O.D., Shil'nikova Z.N.* Konceptiya mindfulness (osoznannost'): nespecificeskii faktor psihologicheskogo blagopoluchiya [Elektronnyi resurs] // Sovremennaya zarubejnaya psihologiya. 2014. T.3. №2. S.18–28. URL: <http://psyjournals.ru/jmfp/2014/n2/70100.shtml> (data obrascheniya: 02.09.2014)
5. *Silant'eva T.A.* Social'naya podderjka kak resurs samoregulyacii v situacii invalidnosti. Aktual'nye problemy psihologicheskogo znaniya. 2013. № 1. S. 148-153
6. *Uil'yams M., Penman D.* Osoznannost': kak obresti garmoniyu v nashem bezumnom mire. Mann, Ivanov i Ferber. M., 2014

7. *Faizullaev A.A.* Motivacionnaya samoregulyaciya lichnosti. Tashkent, 1987.
8. *Shvarcer R.* Russkaya versiya shkaly obschei samoeffektivnosti / R. Shvarcer, M. Erusalem, V. Romek // Inostrannaya psihologiya. 1996. № 7. S. 71–76.
9. *Brown K.W., Ryan R.M.* Fostering healthy self-regulation from within and without: a self-determination theory perspective // P.A. Linley, S. Joseph (Eds.). Positive Psychology in Practice. London: Wiley, 2004. P. 105–124.
10. *Carver C.* Control-Systems Approach to Behavioral Self-Regulation / C. Carver, M. A. Scheier // Review of Personality and Social Psychology: 2 / Ed. by L. Wheeler. Beverly Hills: Sage, 1981. – P. 107–140
11. *Sarason Irwin G., Henry M. Levine, Robert B. Basham, and Barbara R. Sarason.* Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire Journal of Personality and Social Psychology 1983, Vol. 44, No. 1, 127-139
12. *Schwarzer, R., Lippke, S., & Luszczynska, A.* (2011). Mechanisms of health behavior change in persons with chronic illness or disability: The health action process approach (HAPA). Rehabilitation Psychology, 56(3), 161-170.