

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ОСОЗНАННОСТИ (MINDFULNESS) И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИЙ

В.В. Матюшин, А.С. Сорокина, И.В. Блинникова

Аннотация. Осознанность (mindfulness) является перспективным ресурсом повышения эффективности труда у представителей социономических профессий. Разные компоненты осознанности связаны преимущественно с интраперсональными компонентами эмоционального интеллекта (осведомленностью о своем эмоциональном состоянии и изменении своего состояния). Компоненты осознанности, задействующие управление когнитивными процессами, связаны с осведомленностью о своем эмоциональном состоянии; компоненты осознанности, определяющие установки по отношению к опыту, в большей степени, связаны с процессами регуляции своего эмоционального состояния.

Ключевые слова: осознанность, эмоциональный интеллект, пятифакторный опросник осознанности.

ANALYSIS OF RELATIONS BETWEEN MINDFULNESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG DIVERSE PROFESSIONAL COMMUNITIES

I.V. Blinnikova, V.V. Matyushin, A.S. Sorokina

Annotation. Mindfulness is a promising resource for improving the professional efficiency in diverse professional groups. Different components of mindfulness are basically associated with the intrapersonal components of emotional intelligence (awareness of current emotional state and emotional regulation). The mindfulness facets, concerned with executive control are associated with awareness of current emotion; components of mindfulness, concerned with attitudes towards experience are associated with the processes of emotional self-regulation.

Keywords: mindfulness, emotional intelligence, FFMQ.

В настоящее время для повышения эффективности и безопасности

труда особое внимание уделяется психологическим ресурсам профессиональной деятельности. Одним из психологических феноменов, способным выступить в качестве такого ресурса и обладающим большим практическим потенциалом является осознанность (*mindfulness*). Данный конструкт появился в США и Великобритании в 80-х гг XX в. в русле прикладной психологии и психотерапии. Под осознанностью понимается произвольная, безоценочная и нереагирующая осведомленность о происходящем в окружающей среде и в психическом пространстве, возникающая при направлении внимания на настоящий момент времени и текущее состояние (Kabat-Zinn J., 2003). В разных контекстах термин «осознанность» может использоваться для описания: 1) состояния (повышенной осведомленности); 2) относительно устойчивой личностной характеристики; 3) набора практик (процедур) (Baer R. A., 2014).

Хотя единого, разделяемого всеми исследователями определения не существует, образовался определенный консенсус относительно процессов, составляющих ядро осознанности. Большинство авторов относят к ключевым составляющим осознанности процессы управления произвольным вниманием, осознания (*awareness*), набор установок по отношению к переживаемому опыту (принятие, безоценочность, открытость), связь с метакогнитивным уровнем психического функционирования (Bishop S.R., 2004; Holas P., & Jankowski T., 2013; Shapiro S.L., Carlson L.E., Astin J.A., & Freedman B., 2006). Как личностная характеристика, осознанность складывается естественным образом, варьируется от индивида к индивиду и, при отсутствии специальных усилий по ее развитию, остается относительно стабильной (Kiken, L.G. et al., 2015).

Осознанность как черта связана с психическим здоровьем, стрессоустойчивостью, эмоциональной саморегуляцией, когнитивной и психологической гибкостью (Baer R.A., 2014). Лица с более выраженным уровнем осознанности, измеренным с помощью самоотчетов, более эффективны в межличностной коммуникации, принимают более этичные решения, лучше решают когнитивные задачи (Блинникова И.В., Матюшин В.В., 2016; Юмартова Н.М.,

Гришина Н.В., 2016).

Вопрос взаимосвязи, сходства и отличия осознанности со схожими конструктами (рефлексия, интроспекция, открытость к опыту, поглощенность опытом (absorption), и др.) остается дискуссионным в литературе (Baer R.A., 2014; Holas P., & Jankowski T., 2013).

В нашем исследовании мы поставили цель изучить взаимосвязь осознанности с эмоциональным интеллектом.

Программа эмпирического исследования

Выборка. В исследовании приняло участие 74 испытуемых в возрасте от 19 до 50 лет (ср. возраст 29,8 лет, SD =5,65), из них: 55 женщин (74 %) и 19 мужчин (26 %); 57 человек с высшим (77 %) и 17 человек с неоконченным высшим образованием (23 %). Представители разных профессиональных групп (социономические и технические профессии).

Методики. Для оценки осознанности использовались Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) (Юмартова Н.М., Гришина Н.В., 2016).

Опросник FFMQ был разработан в 2006 году и адаптирован в РФ Н.В. Гришиной и Н.М. Юрматовой. Опросник считается надежным и валидным инструментом и широко используется в исследованиях осознанности (α Кронбаха по каждой из шкал варьируется от 0,73 до 0,88), состоит из 39 утверждений, оцениваемых по 5-балльной шкале Ликерта (Юмартова Н.М., Гришина Н.В., 2016). В данном опроснике осознанность представлена в виде 5-аспектного конструкта, шкалы: 1) наблюдение (способность быть внимательным по отношению к элементам внутреннего и внешнего опыта, особенно представленным в сенсорных ощущениях (пример вопроса – «Я обращаю внимание на еле заметные ощущения, например, чувствую дуновение ветра в волосах и тепло от солнечных лучей на моем лице») и способность анализировать и исследовать взаимосвязи между различными компонентами внутреннего опыта (пример вопроса – «Я обращаю внимание на то, как мои эмоции влияют на мои мысли и поведение»); 2) описание (способность вербализировать своих эмоции, ощущения, мысли («Я легко подбираю слова для описания своих чувств»)); 3) осознанность действий (способность сосредоточенно и осознанно включаться в

актуальную деятельность («Кажется, что я действую «на автопилоте», не особо отдавая себе отчета в своих действиях»)); 4) безоценочность (способность сохранять равное отношение к внутреннему опыту, независимо от его валентности («Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я оцениваю себя как хорошего или плохого, в зависимости от того, о чем была эта мысль/образ»)); 5) нереагирование (способность не вовлекаться в автоматическое реагирование на мысли, эмоции и ощущения («Когда меня тревожат какие-то мысли и образы, я абстрагируюсь и смотрю на них «со стороны», а не позволяю им поглотить себя»)).

Для исследования эмоционального интеллекта нами использовался «Тест эмоционального интеллекта Холла» (The Emotional Intelligence Self-Evaluation, EQ) в адаптации, представленной в работе Ильина И.П. (Ильин Е.П., 2001). Тест содержит 30 утверждений, распределенных по 5 шкалам: 1) эмоциональная осведомленность (способность к интроспекции, исследованию и осмыслению своих эмоций); 2) управление своими эмоциями (способность к самодистанцированию, децентрации, эмоциональной регуляции); 3) самомотивация (способность к произвольной саморегуляции в директивной форме); 4) эмпатия (способность распознавать эмоции других людей); 5) распознавание эмоций других людей (способность распознавать и воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Результаты и обсуждение. В целом была обнаружена достоверная взаимосвязь отдельных компонентов осознанности с различными аспектами эмоционального интеллекта. Так, компонент «Наблюдение» наиболее тесно связан со шкалами опросника EQ: «Самомотивация» ($r=0.48$; $p<0.001$), «Эмоциональная осведомленность» ($r=0.47$; $p<0.001$), «Распознавание эмоций других людей» ($r=0.46$; $p<0.001$), «Управление эмоциями» ($r=0.40$; $p<0.001$). Поскольку данный компонент связан со способностью управлять вниманием, распознавать различные элементы внутреннего опыта, его связь с осведомленностью о своем эмоциональном состоянии и распознаванием чужих эмоций предсказуема. Неожиданной оказалась его относительно высокая корреляция с компонентом «Самомотивация» и «Управление

эмоциями». На наш взгляд, осознание взаимосвязей между различными элементами опыта (мыслями, эмоциями, телесными ощущениями, мотивационными импульсами) позволяет формировать эффективные стратегии их задействования в решении задач саморегуляции.

Компонент «Описание» FFMQ наиболее тесно связан со шкалой «Эмоциональная осведомленность» EQ ($r=0.50$; $p<0.001$), что свидетельствует о взаимосвязи общей способности к распознаванию и дифференциации внутренних явлений с их вербализацией. Можно отметить, что способность к вербализации более тесно связана со способностью к распознаванию элементов внутреннего опыта, чем упомянутый выше компонент «Наблюдение», то есть способность направлять внимание на сенсорные ощущения.

Компонент «Осознанность действий» FFMQ связан со шкалами «Самотивация» EQ ($r=0.51$; $p<0.001$) и «Управление эмоциями» EQ ($r=0.42$; $p<0.001$). На наш взгляд, данный компонент связан со способностью к эмоциональной регуляции за счет задействования общих механизмов произвольной регуляции внимания и процессов дистанцирования от негативных эмоциональных проявлений.

Компонент «Безоценочность» коррелирует со шкалой «Управление эмоциями» EQ ($r=0.50$; $p<0.001$). Можно сделать вывод о том, что безоценочность, как не критичное (неосуждающее) отношение к своему внутреннему опыту, является важным качеством, благодаря которому можно эффективнее задействовать когнитивные аспекты эмоциональной саморегуляции, прерывать неточные интерпретации происходящего или уменьшать вторичные эмоциональные реакции (например, стыд за возникший страх).

Компонент «Нереагирование» коррелирует со шкалами «Управление эмоциями» ($r=0.59$; $p<0.001$) и «Самотивация» ($r=0.44$; $p<0.001$). Менее выраженная взаимосвязь прослеживается с параметром «Эмоциональная осведомленность» ($r=0.34$; $p<0.001$). Данный компонент, в первую очередь связан со способностью не вовлекаться в импульсивные эмоциональные и поведенческие реакции, сохранять дистанцию между субъектом и содержанием его внутреннего опыта. Эти процессы имеют большое значение для управления своими эмоциональными процессами.

Также было проведено сравнение испытуемых с высоким (более 143 баллов, 19 испытуемых) и низким уровнем осознанности (менее 114 баллов, 20 испытуемых). И выявлены значимые различия по всем показателям, при этом наиболее выражена разница между группами по параметрам «Эмоциональная осведомленность» (U-критерий = 20.50), «Управление эмоциями» (U-критерий = 32.50) и «Самотивация» (U-критерий = 34).

Выводы и заключение. Полученные данные позволяют утверждать, что осознанность тесно взаимосвязана с эмоциональным интеллектом. Разные компоненты осознанности связаны преимущественно с интраперсональными компонентами, входящими в структуру эмоционального интеллекта (осведомленностью о своем эмоциональном состоянии и изменение своего состояния). Шкалы FFMQ, оценивающие управление когнитивными процессами (наблюдение, описание) в большей степени связаны с осведомленностью о своем эмоциональном состоянии. Шкалы FFMQ, оценивающие установки по отношению к опыту (безоценочность, нереагирование) в большей степени связаны с процессами регуляции своего эмоционального состояния.

Библиографический список

1. Блинникова И.В., Матюшин В.В. Вклад осознанности в решение когнитивных задач // Процедуры и методы экспериментально-психологических исследований. Интеграция академической и университетской психологии. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2016. – С. 617 – 624.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. С. 633 – 634.
3. Юмартова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения. Психологический Журнал. 2016. № 37(4). С. 105 – 115.
4. Baer, R. A. (2014). Introduction to the Core Practices and Exercises. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: clinician's guide to evidence base and applications* (Second edition). London, UK ; Waltham, MA: Elsevier Academic Press.
- 5 Bishop, S. R. (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational*

Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230 – 241.

6. Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581 – 592.

7. Holas, P., & Jankowski, T. (2013). A cognitive perspective on mindfulness. *International Journal of Psychology*, 48(3), 232 – 243.

8. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144 – 156.

9. Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41 – 46.

10. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373 – 386.