

## Осознанность, как фактор преодоления негативных состояний на рабочем месте.

*ланге михаил дмитриевич*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия

*E-mail: langust305@mail.ru*

В данной работе освещается феномен осознанности, как способ саморегуляции состояний на рабочем месте. Осознанность (mindfulness) понимается как сложный комплекс аффективных и когнитивных установок, которые в свою очередь связаны с контролем внимания и увеличением уровня осведомленности о содержании и динамике текущих психических процессов (см.Блинникова, Матюшин, 2020).

Целью исследования является выявление взаимосвязи между осознанностью, характером эмоциональной регуляции и выраженностью острого и хронического стресса. Мы предположили, что существует отрицательная корреляционная связь между общим уровнем осознанности, когнитивной регуляции эмоций и выраженностью острого и хронического стресса. Также мы предположили, что осознанность и высокий уровень эмоциональной регуляции препятствует формированию негативных стрессовых состояний, что выражается в отрицательном вкладе отдельных компонентов осознанности в выраженность острого и хронического стресса.

Методика исследования

1. Тест FFMQ [Юмартова, Гришина], MAAS [Райан, Браун], SAMS-R [Feldman и др., 2007] - осознанность
2. Методика «опросник острый и хронический стресс» - стресс [Леонова 2004]
3. ШПАНА (культурно - адаптированная методика PANAS) - (для получения более целостной картины) в связке с эмоциональной регуляцией (ад. Осин)
4. Когнитивная регуляция эмоций» (в адаптации, Рассказовой Е.И., Леоновой А.Б., Плужникова И.В.)

В исследовании участвовало 57 врачей высшей категории, а также 18 человек среднего медицинского персонала.

В пакет методик, измеряющих общий уровень осознанности, вошли (FFMQ, MAAS, SAMS-R), для измерения уровня стресса был использован опросник «Острый и хронический стресс [Леонова, 2004]. Для диагностики особенностей когнитивной регуляции эмоциональной сферы использовался опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (в адаптации, Рассказовой Е.И., Леоновой А.Б., Плужникова И.В.)

Чтобы измерить когнитивные способы эмоциональной регуляции нами был использован опросник «Когнитивная регуляция эмоций» (в адаптации, Рассказовой Е.И., Леоновой А.Б., Плужникова И.В.).

Для получения более целостной картины процесса эмоциональной регуляции нами была использована шкала оценки текущего эмоционального состояния, представленная в виде основанного на методике PANAS, кросс-культурно адаптированного опросника ШПАНА.

Результаты и обсуждение

В результате статистического анализа были выявлены значимые корреляции между шкалами опросника FFMQ (Наблюдение), MAAS и SAMS-R со шкалами опросника ко-

гнитивная регуляция эмоций «Руминация» (0,390), «Принятие» (0,345), «Фокусировка на планировании» (0,447), «Позитивная переоценка» (0,384) и «Катастрофизацией» (-0,507).

В ходе корреляционного анализа общих индексов острого и хронического стресса с осознанностью и когнитивной регуляцией эмоций были установлены значимые взаимосвязи между методиками MAAS (-0,507), CAMS-R (-0,497), шкалой неререагирования FFMQ (0,664) и показателями общего и хронического стресса.

В то же время значимый вклад вносит и шкалы Когнитивной регуляции эмоций «Фокус на планировании» (-0,310), «Принятие» (-0,232) и «Позитивная переоценка» (-0,312).

Регрессионный анализ позволил выявить значимый отрицательный вклад осознанности в формирование острого и хронического стресса.

В конечном итоге нами была разработана гипотетическая модель роли осознанности в формировании хронического стресса. Осознанность вносит негативный вклад в переживание хронического стресса, предположительно оказывая как прямое, так и опосредованное воздействие через повышение позитивной эмоциональности за счет фокусирования внимания на положительных аспектах происходящего.

### Выводы

В результате проведенного нами исследования можно сделать вывод, что выдвинутые нами гипотезы в целом подтвердились, и заключить:

Действительно существует отрицательная корреляция между выраженностью острого и хронического стресса, и общим уровнем осознанности.

Осознанность вносит негативный вклад в переживание хронического стресса, предположительно оказывая как прямое, так и опосредованное воздействие через повышение позитивной эмоциональности за счет фокусирования внимания на положительных аспектах происходящего. Тем самым подтверждая нашу гипотезу об отрицательном вкладе отдельных компонентах осознанности и когнитивной регуляции эмоций в выраженность острого и хронического стресса.

Осознанность действительно имеет положительные связи с адаптивными (способствующими достижению долгосрочных целей) проявлениями различных психических характеристик и позитивными эмоциональными переживаниями и обратно с неадаптивными проявлениями и негативными эмоциональными состояниями в жизни. Это позволяет предположить, что осознанность выполняет роль универсального модератора, «переключателя», который позволяет долгосрочным целям и ценностям оказывать влияние на выбор текущего поведения, независимо от сиюминутных эмоциональных переживаний или текущего содержания мыслительной деятельности.

### Источники и литература

- 1) 1. Блинникова И. В., Матюшин В. В. Осознанность (mindfulness) как ресурс совладания с деструктивными состояниями на рабочем месте // Психология саморегуляции: Эволюция подходов и вызовы времени. Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. — Общество с ограниченной ответственностью Нестор-История Москва, 2020. С.435-462.
- 2) 2. Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W., Rogge, R. D. The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress // Journal of Marital and Family Therapy. 2007. V. 33. P. 482–500.
- 3) 3. Feldman G. и др. Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) // Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2007. Т. 29. № 3. С. 177–190.

- 4) 4. Юмартова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал. 2016. Т.37. №4. С. 105–115.
- 5) 5. Леонова А. Б. Регуляторно-динамическая модель оценки индивидуальной стресс-резистентности // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 1 / Под ред. В. А. Бодрова и А. Л. Журавлева. М.: Изд-во ИП РАН, 2009. С. 259– 278.