

**Адаптация методики выявления осознанности на выборке г. Ташкента**

**Научный руководитель – Белинская Елена Павловна**

*Джурова Малика Ровшанбек кизи*

*Студент (бакалавр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в  
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан  
*E-mail: mdjuraeva97@gmail.com*

Огромная скорость развития технологий и большие объемы информации, обрушиваются на нас, перегружают наши сенсорные рецепторы, ухудшают когнитивные функции, эмоциональное состояние, ослабляют самоконтроль. Решение перечисленных проблем, по мнению многих исследователей [1,2] заключается в увеличении уровня осознанности. В понимании осознанности не существует концептуального единства: в зарубежной литературе выделяют два основных подхода - восточный и западный [1]. Восточный подход к осознанности уходит корнями в духовные практики буддизма и понимает осознанность как состояние пребывания в настоящем и безоценочного наблюдения за происходящим. Западный подход определяет осознанность как активный процесс формирования различий, поиск нового и базируется на представлении об осознанности как определенной личностной черты [4]. Ярким представителем данного подхода является Элен Лангер. Компонентами осознанности по ее определению являются: порождение новых категорий, открытость новому знанию, восприятие более чем одной точки зрения. Существуют инструменты измерения осознанности, соответствующие восточной традиции, адаптированные на русский язык [3]. Методика Э. Лангер, понимающая осознанность в западном ключе и доказавшая высокие психометрические свойства на англоязычной выборке [4], до настоящего времени не адаптирована на русский язык. Для развития понимания конструкта осознанности в целом, его культурной специфики в нашем регионе, а также решения практических задач в психодиагностике, нам видится перспективным произвести адаптацию опросника «Шкала осознанности Лангер» (Langer Mindfulness Scale).

Методика Лангер состоит из 14 утверждений, которые нужно оценить от 1 (абсолютно не согласен) до 7 (полностью согласен). Опросник имеет 3 фактора: вовлеченность, порождения новых категорий и открытость новому знанию. Выборку составили 221 человек (71,9% женщин) в возрасте от 15 до 80 лет (M=30) жители г. Ташкента. Первой процедурой исследования был запрос автору методики Элен Лангер через официальный сайт на разрешение адаптации методики на русский язык и получение положительного ответа. Следующим шагом являлся перевод опросника с английского языка на русский. Процесс перевода был многоступенчатым, в котором нам помогал профессиональный переводчик, носитель английского языка. Для проверки конвергентной валидности были использованы «Пятифакторный опросник осознанности» (адаптация Н.М. Юмратовой, Н.В. Гришиной, 2016), Опросник «Большая Пятерка-2» (адаптация Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой, Ю.Ю. Неяскиной, Л.Я. Дорфмана, Л.А. Александровой, 2015), Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта (Е.Н. Осин, 2012). Для проверки критериальной валидности использовалась шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной, 2011).

Полученные нами данные позволяют признать методику надежной. Так, высокие показатели альфа Кронбаха (0,7-0,8) говорят, о том, что респонденты воспринимают вопросы одной шкалы однотематично. Надежность была также доказана конфирматорным факторным анализом: благодаря анализу нагрузок нами было выявлено, что все вопросы

значимо нагружены в соответствии со своими факторами ( $p < 0,0005$ ). Далее нами была доказана факторная валидность методики критерием разности хи-квадратов: получены значимые отличия между факторами, что говорит об их нетождественности, несмотря на их связанность ( $p < 0,0005$ ). Подтверждена конвергентная и критериальная валидность опросника. Так, осознанность прямо связана ( $p < 0,05$ ) с открытостью новому опыту, наблюдением и описанием (шкалы методики ПФОО) и позитивным аффектом (за исключением шкалы вовлеченности). Критериальная валидность доказана наличием связей со всеми показателями психологического благополучия ( $p < 0,05$ ). Найдены связи всех компонентов осознанности с экстраверсией и сознательностью (шкалы опросника Большая Пятерка-2) ( $p < 0,05$ ).

Дальнейшая перспектива исследования нам видится в более совершенной психометрической проверке методики: оценке ее ретестовой надежности, проверке валидности методом контрастных групп, проведением процедуры стандартизации, оценке социальной желательности, добавлении валидирующих методик и переводе методики на узбекский язык.

### Источники и литература

- 1) Лангер, Э. Осознанность / Элен Лангер; [пер. с англ. М. Табенкина]. – М.: Издательство «Э», 2017. – 240 с. – (Mindfulness/Осознанность).
- 2) Пуговкина, О.Д., Шильникова З. Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия. // Современная зарубежная психология. – 2014. – №2. – С. 18-28.
- 3) Юмартова, Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (Mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения. // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37 – №4. – С. 105-115.
- 4) Pirson M., Langer E.J., Bodner T., Zilcha-Mano S. The development and Validation of the Langer Mindfulness Scale – enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts // Fordham University Schools of Business Research Paper. 2012.