

Баженов О. В., Портнова А. Д.

ЗВ'ЯЗОК MINDFULNESS З КОМУНІКАТИВНОЮ УСВІДОМЛЕНІСТЮ

Відомо, що усвідомлена зміна смислової наповненості дії через терапію та ауто-терапію усвідомленості, mindfulness (далі - МФН) робить важливий внесок у підтримку психологічного здоров'я через «регуляцію» балансу сенсової наповненості уявлень про себе та мир, на тілесному та когнітивному рівнях, через нівелювання психосоматичної дисоціації, зокрема вигоряння, та алекситимії. Проте обмаль досліджень щодо набуття осмисленості і само детермінації у стосунках особистості, яка тривало практикує МФН.

Виконаний у 2021 р. на базі кафедри практичної психології УПА псевдо-експериментальний план дослідження практики МФН запропонував визначитись у показниках усвідомленості за чотирма опитувальниками: «Five Facet Mindfulness Questionnaire — FFMQ для визначення рівня навичок усвідомленості зі шкалами

Спостереження, Опису досвіду, Усвідомленості дій у процесі, Безоцінного ставлення, Нереагування; Торонтську шкалу TAS-20-R, що призначена для визначення рівня алекситимії; Тест вигоряння - MBI (К.Маслач), та Багатофакторний опитувальник емпатії - IRI (М.Девіс). Незалежними змінними виступили стать, вік, освіта, досвід практики МФН, і види практики МФН: без практики, споглядальна, націлена на розвиток психічних властивостей, та націлена на культивуацію позитивних почуттів. Усього було опитано 83 особи. Були знайдені кореляції між показниками FFMQ та показниками інших за запропонованими незалежними змінними. Було отримано такі результати:

- *Спостереження* в першу чергу спрямоване на первинне комунікативне усвідомлення Емпатичної турботи, Співпереживання. *Опис*, разом зі Спостереженням при набутті досвіду МФН, спрямовується на запобігання шкоди від хибного когнітивного означення досвіду, алекситимії (вона тим менш, чим більш досвід *Спостереження* у МФН). Лише потім, з ліпшою когнітивною обробкою та відтермінуванням зайвих висловлювань за рахунок *Нереагування*, зменшується навантаження на тілесні аспекти та зникають негативні забарвлення Емоційного виснаження і Системного індексу, разом з зміцненням

Усвідомленості дій на тілесному рівні. Згодом і *Безоцінне ставлення* також втрачає негативну «байдужість» до власних когнітивних ресурсів, та за рахунок послаблення алекситимії знову повертає та укріплює комунікативний рівень усвідомлення. За допомогою *Спостереження* воно не тільки перестає втрачатись на Екстернальне мислення та знесилюватись у Емоційному виснаженню, але спрямовується на комунікативні Співпереживання, Емпатичну турботу. Дуже важливо, щоб зв'язок, який має місце між

Спостереженням та *Безоцінним ставленням з досвідом* ставав позитивним за рахунок зниження не тільки *Емоційного виснаження* (тілесно) але разом з *Ідентифікуванням почуттів* (когнітивно), що сприяє Емпатійному співпереживанню (комунікативно);

- з набуттям досвіду у практиках різних типів МФН збільшується усвідомленість, що виражається у більшій дискримінативності FFMQ між запропонованими шкалами.

Таким чином, за рахунок зменшення емоційної напруги, тілесного відчуженості та дратівливості, а також більшій когнітивній диференціації почуттів в цілому досвіді mindfulness (але не його окремих психотехнічних складових), у терапію може бути закладена основа для зміцнення комунікативної усвідомленості людини.