

**Взаимосвязь осознанности женщин с психологическими особенностями
супружеского общения**

Мутидова Юлдуз Акрамовна

Студент (магистр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан
E-mail: myulduz958@gmail.com

Семья является одним из важнейших социальных институтов любого общества. Изучение таких проблем как взаимоотношения в семье, качество коммуникации в супружеских отношениях приобретают все большее значение в связи с происходящими в обществе изменениями. Несмотря на это проблема взаимосвязи осознанности и супружеских взаимоотношений крайне редко являлась предметом теоретических и эмпирических исследований. Быстрый темп современной жизни, повышенные требования к карьере и работе, а также постоянная доступность технологий создают дополнительные источники напряжения и стресса для супружеских пар, что может негативно сказываться на их коммуникации. В таких условиях осознанность, как способность сосредоточиться на настоящем моменте и включенность во взаимодействие с окружающими, может стать ценным инструментом для супругов в улучшении качества своих отношений.

К феномену «осознанность» прибегают многие авторы в контексте описания своих представлений и моделирования принципов работы психики. Среди них можно выделить работы таких исследователей, как В.Вундт, З. Фрейд, А. Ребер, А.В. Гронский, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, О. Прилепских и И. Кобзарева, С. Замалиева, Е. Ветерок и Л. Зиновьева [2,3]. Осознанность в смысле сознавания, проживания и понимания (англ. awareness) важно различать от осознанности в другом контексте (англ. mindfulness). В нашем исследовании мы опирались на термин осознанность в его втором значении как mindfulness. Согласно интерпретации О.С. Прилепских и И.И. Кобзаревой осознанность является тем механизмом, который регулирует произвольное внимание, фокусировку на тех или иных происходящих явлениях, в моменте, а также обеспечивает способность свободно переключать собственное внимание с одних объектов на другие [3].

В эмпирическом исследовании, которое мы провели, приняли участие 91 замужних женщин. Результаты были получены с помощью Пятифакторного опросника осознанности в адаптации Н. М. Юмартовой и Н. В. Гришиной [4] и методика диагностики общения в семье Ю. Е. Алешиной и др [1].

Анализ начался с проверки надежности, которая оказалась в обоих тестах достаточно высокой (α Кронбаха варьируется от 0,55 до 0,8), и проверки нормальности распределения. Последняя не дала результата, поэтому мы использовали коэффициент корреляции Спирмена. Корреляционный анализ показал нам множество разных значимых взаимосвязей, здесь мы остановимся на самых интересных, с точки зрения темы нашего исследования, параметрах.

- Чем выше умение сформулировать внутренний опыт (шкала описания), тем выше следующие характеристики: оценка собственной роли в доверительности общения ($r=0,248$; $p=0,018$) и во взаимопонимание между супругами ($0,403$, $p<0,001$), оценка роли супруга во взаимопонимании ($r=0,403$; $p<0,001$), общие символы семьи ($r=0,238$; $p=0,023$), легкость общения ($r=0,353$; $p=0,001$), психотерапевтичность общения ($r=0,42$; $p<0,001$)

- Осознанная активность взаимосвязана со всеми шкалами супружеского общения кроме сходства во взглядах (r варьируется в диапазоне 0,207-0,509). Это значит: чем выше включенность момент, умение быть здесь и сейчас, тем выше и особенности общения между супругами.
- Безоценочность имеет взаимосвязь с оценкой супруга во взаимопонимании ($r=0,33$; $p=0,001$). Чем больше склонность наших респондентов к безоценочности своего внутреннего опыта, тем выше они оценивают вклад супруга во взаимопонимание между супругами.

С учетом полученных результатов можем утверждать, что наша основная гипотеза о наличии взаимосвязи между особенностями осознанности и супружеского общения частично подтверждается.

Источники и литература

- 1) Алешина Ю.Е. Гозман Л.Я. Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: спецпрактикум по социальной психологии. Москва. 1987. 120 с.
- 2) Ветерок Е.В., Зиновьева Л.В. Теоретические аспекты изучения феномена осознанности в современной науке // Смальта. 2019. No. 1. С. 15-22.
- 3) Прилепских О.С., Кобзарева И.И. Феномен осознанности в современной психологической практике // Научный альманах. 2015. No. 8. С. 1546-1548.
- 4) Юмартова Н. М., Гришина Н. В. Осознанность (Mindfulness). Характеристики и инструменты измерения // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ, 2013.