

УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ ЖЕНЩИН ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

THE LEVEL OF AWARENESS
OF WOMEN ENTREPRENEURS

Yu. Smirnova

Summary: The study analyzed the level of awareness among women entrepreneurs. In the process of writing the article, the main approaches to the study of the problem of mindfulness among modern scientists were considered. Many scientists from different fields of science (philosophy, sociology, psychology, etc.) showed interest in the study of this phenomenon. Based on the analysis, we have clarified the definition of the term "awareness". To identify the level of awareness among women entrepreneurs, an empirical study of awareness was conducted. For this purpose, research methods were selected: MAAS, FFMQ and the author's questionnaire of professional awareness. The results of the study were processed using the Cronbach's Alpha coefficient. As a result of the conducted empirical research, it was found that women entrepreneurs have professional awareness and awareness in everyday life at a high level.

Keywords: consciousness, awareness, awareness in everyday life, professional awareness, level of awareness, components of awareness.

Смирнова Юлия Эдуардовна

Аспирант, Московский государственный областной
университет
Spepsix14@gmail.com

Аннотация: В статье проводится исследование уровня осознанности женщин предпринимателей. В работе приводятся научные подходы к исследованию проблемы осознанности у современных российских и зарубежных исследователей. Интерес к изучению осознанности возникал в разных сферах знания, таких как: психология, медицина, спорт, социология, философия и т.д. С 1997 года наблюдается рост процента работ по осознанности, в таких сферах научного знания как: социология, спорт, экономика, философия и т.д. На основе исследования разных подходов к определению термина «осознанность» было предложено определение данного термина. В статье было проведено эмпирическое исследование осознанности на основе опросника MAAS, FFMQ и авторской анкеты профессиональной осознанности. Для обработки данных использовался коэффициент Альфа Кронбаха. На основе подобранных эмпирических методик в статье проведено экспериментальное исследование уровня осознанности у женщин предпринимателей. Приводятся данные, которые указывают на то, что у женщин предпринимателей на высоком уровне находится уровень осознанности в повседневной и профессиональной жизни.

Ключевые слова: сознание, осознанность, осознанность в повседневной жизни, профессиональная осознанность, уровень осознанности, компоненты осознанности.

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что на сегодняшний день с развитием осознания, осознанности и сознания связана значительная часть теорий личностного роста человека. Именно поэтому требуется подойти четко к определению понятия «осознанности», выявив особенности их проявления у женщин предпринимателей.

Целью статьи считается оценка уровня осознанности у женщин предпринимателей.

Для этого были решены следующие задачи: 1) рассмотрены основные подходы современных ученых к исследованию проблемы осознанности; 2) провести эмпирическое исследование осознанности у женщин предпринимателей и описать их результаты.

Подходы современных ученых к исследованию
проблемы осознанности

В психологии первые научные исследования начали появляться в связи с исследованиями, посвященными процессу сознания. Ряд отечественных авторов таких как Л.С. Выготский, В.П. Зинченко, Б.Г. Ананьев,

А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн и др. занимались изучением осознанности. Также проблеме осознанности посвящен ряд зарубежных трудов N. Eilan, D.C. Dennet, V.J. Baars, N. Block, P.M. Churchland, D.C. Dennet и др. авторов.

Осознанность по идеям С.Л. Рубинштейна – «это когнитивный процесс, установления соотношения сознания к причинам, которые его вызывают, объектам на которые оно направлено, действиям, которыми оно может быть реализовано» (С.Л. Рубинштейн, 2009).

Со стороны гештальт – психологии, осознанность воспринимается через призму личностного развития и результатов этого развития в жизни и труде. В понимании Ф. Перлза осознанность – это «пребывание в текущем моменте через сосредоточение внимания на тех вещах и предметах, что окружают человека в данный промежуток времени» (Перлз, 2020). Ф. Перлз считал, что осознанность помогает понимать себя, свои потребности и легче принимать решения (Перлз, 2020).

Анализ трудов Л.С. Выготского по проблеме термина «осознанность», проведен в работах М.Г. Чесноковой (Чеснокова, 2003). Автор приходит к заключению о том, что осознанность является качеством психики. При

этом данный психический процесс, может протекать, как осознанно, так и неосознанно. Позднее А.Ю. Агафоновым данные выводы дополняются тезисом: «сознательная деятельность не является сознанием как таковым, несмотря на то что обеспечивает осознание опыта» (Агафонов, 2006). Отсюда мы понимаем, что осознанность как психический процесс обладает качественными характеристиками.

Многие зарубежные исследователи (S.-L. Keng, M.J. Smoski, C.J. Robins и др.) отмечают, что осознанность представляет собой сложносоставную характеристику организации психической деятельности субъекта, которая, прежде всего, основывается на ограничении эмоционального и мыслительного автоматизма, и контроле внимания. Исследователи пишут, что осознанность человека может быть охарактеризована повышением осведомленности субъекта о текущих физиологических и психических процессах (Keng, Smoski, Robins, 2011).

Обобщая, можно сказать, что осознанность – это психическое явление, которое может включать в себя любые свойства, состояния, быть процессом или результатом психической деятельности. Пребывая в состоянии осознанности человек сосредотачивает свое внимание на моменте здесь и сейчас и отбрасывает мысли о прошлом и будущем. В этот промежуток времени субъект полностью погружен в свои переживания, но эти переживания воспринимаются им как нечто отдельное от него, и не оказывающее воздействия на его чувства, и эмоции.

Иными словами, осознанность – это комплексная характеристика сознания. Характер осознанности определяется степенью осознания и временем затраченным на осознание. Результатом осознанности становится

осознанное знание о себе, мире, деятельности, о своем опыте. Это знание о себе получено напрямую от сознания, оно не искажаемо, его интерпретация не изменяема, оно характеризует выбор личности на текущий момент времени.

Результаты эмпирического исследования осознанности женщин предпринимателей

Для определения уровня осознанности у женщин предпринимателей нами была подобрана выборка исследования из 41 женщины, сотрудниц Общероссийской общественной организации малого и среднего предпринимательства «ОПОРА РОССИИ». Для определения уровня осознанности респондентов были подобраны следующие методики исследования: Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire -FFMQ) (Baer, 2013); Шкала оценки осознанности и внимательности (ШОБ) (Mindful Attention Awareness Scale-MAAS) (Brown, 2003); Анкета профессиональной осознанности (разработана автором).

Первоначально было проведено исследование по методике «Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire -FFMQ)». Результаты уровня выраженности компонентов осознанности у женщин предпринимателей представлены на рис. 1.

Мы провели оценку внутренней согласованности шкал опросника. Для этого был использован коэффициент альфа Кронбаха (Cronbach, 1951). Данный коэффициент используется для проверки надежности тестов, отражая внутреннюю согласованность их основных характеристик. Значения коэффициента альфа Кронбаха для шкал опросника представлены в таблице 1.

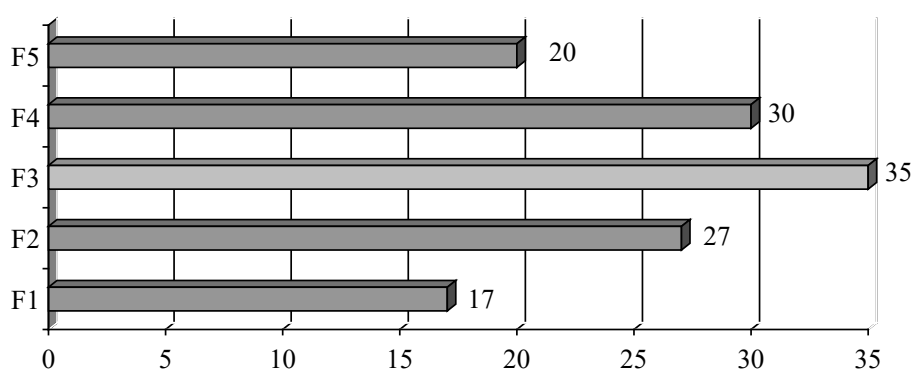


Рис. 1. Уровень выраженности компонентов осознанности у женщин предпринимателей, %

Таблица 1.

Значения коэффициента альфа Кронбаха для шкал опросника FFMQ

№ шкалы	F1	F2	F3	F4	F5
Значение коэффициента	0,886	0,865	0,738	0,872	0,774

Полученные значения коэффициента, среднее = 0,726, входят в группу достаточного значения. Прежде всего, это свидетельствует о том, что для сравнения групп методика считается достаточно надежной. Следовательно, у женщин предпринимателей наиболее выражены шкалы: F3 – умение действовать с осознанностью, что предполагает уметь включаться в настоящий момент, быть «здесь и сейчас» (средний результат в группе – 35,0); F2 – описание опыта (ср. 27,0) и F4 – безоценочное отношение к внутреннему опыту (средние: 30,0). Выраженность выделенных компонентов осознанности свидетельствует о том, что у испытуемых сформирован навык умения обозначать словесно собственный внутренний опыт, а также навык умения принятия негативного и позитивного опыта без его подавления.

Результаты исследования по методике Шкала оценки осознанности и внимательности (ШОВ) (Mindful Attention Awareness Scale-MAAS) представлены на рисунке 2.

Полученные значения коэффициента, среднее = 0,726, входят в группу достаточного значения. Прежде всего, это свидетельствует о том, что для сравнения групп методика считается достаточно надежной. Следовательно, у женщин предпринимателей наиболее выражены шкалы: F3 – умение действовать с осознанностью, что предполагает уметь включаться в настоящий мо-

мент, быть «здесь и сейчас» (средний результат в группе – 35,0); F2 – описание опыта (ср. 27,0) и F4 – безоценочное отношение к внутреннему опыту (средние: 30,0). Выраженность выделенных компонентов осознанности свидетельствует о том, что у испытуемых сформирован навык умения обозначать словесно собственный внутренний опыт, а также навык умения принятия негативного и позитивного опыта без его подавления.

Результаты исследования по методике Шкала оценки осознанности и внимательности (ШОВ) (Mindful Attention Awareness Scale-MAAS) представлены на рисунке 2.

У 55 % женщин, принявших участие в эмпирическом исследовании, был выявлен высокий уровень осознанности, средний уровень осознанности был выявлен у 32 %, остальные 13 % имеют низкий уровень осознанности.

Далее была проведена оценка уровня профессиональной осознанности у женщин предпринимателей с помощью методики «Анкета профессиональной осознанности». Результаты представлены на рисунке 3.

Было установлено, что у большинства женщин высокий уровень профессиональной осознанности (55 %), средний уровень профессиональной осознанности у 32 %, остальные 13 % имеют низкий уровень профессиональной осознанности.

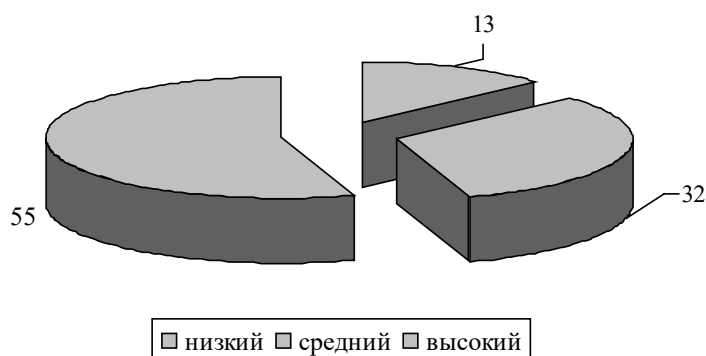


Рис. 2. Уровень осознанности в повседневной жизни у женщин предпринимателей (методика ШОВ), %

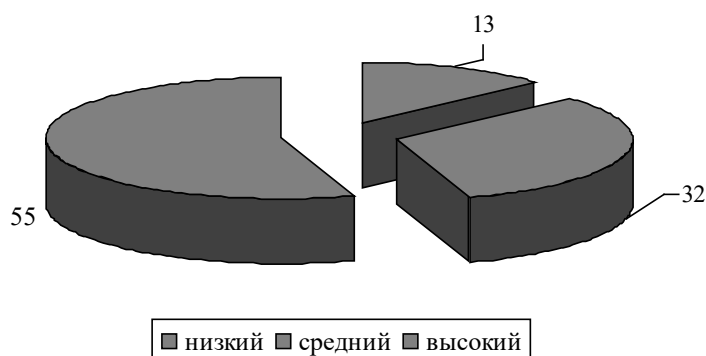


Рис. 3. Уровень профессиональной осознанности в экспериментальной группе, %

Заключение

На основе проведенного исследования было установлено, что осознанность представляет собой психическое явление, включающее в себя свойства, состояния психической деятельности либо быть ее результатом. Таким образом, осознанность – это комплексная характеристика сознания. Результатом осознанности становится осознанное знание о себе, мире, деятельности, о своем опыте.

В процессе эмпирического исследования было уста-

новлено, что у большинства женщин предпринимателей высокий уровень осознанности в повседневной жизни и высокий уровень профессиональной осознанности.

Проведенное исследование позволило выявить уровень осознанности у женщин предпринимателей. В процессе исследования установлено эмпирическим путем, что у женщин предпринимателей выражены такие компоненты осознанности, как умение действовать с осознанностью; описание опыта; безоценочное отношение к внутреннему опыту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агафонов, А.Ю. Когнитивная психомеханика сознания, или как сознание неосознанно принимает решение об осознании / А.Ю. Агафонов. – Самара: «Универс групп», 2006. – 348 с
2. Перлз, Ф. Основы психологии самопознания / Ф. Перлз. – Академические проект, 2020. – 273 с.
3. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии [Электронный ресурс] / С.Л. Рубинштейн // Мастера психологии: Питер. – 2009. - http://yanko.lib.ru/books/psycho/rubinshteyn=osnovu_obzhey_psc.pdf
4. Чеснокова, М.Г. Осознание как центральная проблема психологии в концепциях Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна / М.Г. Чеснокова // Журнал «Вестник МГУ». Психология. Серия 14. – № 4. – 2003. – С. 3–15.
5. Baer R. at al. Five Facet Mindfulness Questionnaire. 2013. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Five-Facet-Mindfulness-Questionnaire-Baer-Smith/52c8c73e7842a8c4ef60ec0bf55699ab5fc0bfb4>
6. Brown K.W., Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, №. 4. PP. 822–848.
7. Cronbach L.J. Coefficient alpha and the internal structure of tests; *Psychometrika*, 1951. № 16. PP. 297-334.
8. Keng S.-L., Smoski M.J., Robins C.J. Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies // *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31, No 6. P. 1041–1056.

© Смирнова Юлия Эдуардовна (Spesix14@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»