

МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ

ОСОЗНАННОСТЬ (MINDFULNESS): ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И АДАПТАЦИЯ ИНСТРУМЕНТОВ ИЗМЕРЕНИЯ

© 2016 г. Н. М. Юмартова*, Н. В. Гришина**

* Психолог, выпускница факультета психологии СПбГУ, Санкт-Петербург;
e-mail: jumartova@mail.ru

** Доктор психологических наук, профессор, факультет психологии СПбГУ, Санкт-Петербург;
e-mail: grinat07@gmail.com

Представлены результаты адаптации двух опросников, измеряющих выраженность конструкта “Осознанность” (*Mindfulness*): Шкала оценки осознанности и внимательности – ШОВ (*Mindful Attention Awareness Scale – MAAS*) и Пятифакторный опросник осознанности – ПФОО (*Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ*). Описаны факторная структура, надежность и валидность шкал, связь с полом, возрастом, образованием и наличием медитативного опыта. Обсуждены связи шкал опросников с показателями эмоциональной устойчивости, нейротизма, алекситимии и экстраверсии.

Ключевые слова: осознанность, *Mindfulness*, внимательность, называние, безоценочность, реагирование, наблюдение, ПФОО, ШОВ, *FFMQ*, *MAAS*.

Осознанность (*Mindfulness*) – это сложносоставная характеристика организации психической деятельности, базирующаяся на контроле внимания и ограничении мыслительного и эмоционального автоматизма, и характеризующаяся увеличением осведомленности о текущих психических и физиологических процессах [3, 9, 12–14, 18].

С английского языка *mindfulness* дословно переводится как “полная осознанность”. В свою очередь, в английском языке это понятие появилось в качестве перевода древнеиндийского понятия *Sati* [2, 23], которое исходит из ранних базовых буддистских текстов и на русский язык традиционно переводится как “памятование”. В поле зрения западного научного сообщества осознанность попала благодаря феномену терапевтического эффекта, оказываемого медитацией осознанности (памятования) на людей, находящихся в состоянии тяжелого физического и психического неблагополучия [3, 17, 18]. Со временем осознанность, развивающаяся в процессе медитации, стала изучаться вне контекста терапии уже в качестве психологической характеристики [9, 12, 13]. Идея избавления от страдания путем развития осознанности в первую очередь и дала начало практике использования медитации для облегчения жизни людей с хроническими болями, которые не поддаются медикаментозному лече-

нию [17]. Со временем методика лечения медитацией стала также использоваться для помощи людям с депрессиями, тревожными расстройствами, нарушениями пищевого поведения, посттравматическими стрессовыми расстройствами. Были предложены разные модификации, например, для помощи пациентам со склонностью к суицидальному и самоповреждающему поведению [11, 16, 18, 20–22]. Одновременно с попытками операционализации понятия “осознанность” на основе выдвинутых теорий начали появляться различные методики оценки рассматриваемой характеристики [8, 9, 19], а сама она перестала восприниматься как исключительная особенность восточных гуру, возвышающая их над остальными людьми, и стала трактоваться как врожденная характеристика, в большей или меньшей степени развитая у разных людей и поддающаяся тренировке.

К настоящему моменту, как уже было сказано выше, западное научное сообщество подходит к пересмотру понятия осознанности, в то время как в отечественной науке работы на данную тему практически отсутствуют. В то же время в более широком контексте эта тема присутствует в работах отечественных ученых, в центре внимания которых – проблемы функционирования и развития личности. В работах Л. И. Анцыферовой раз-

вивается понимание личности как саморазвивающейся системы, как инициатора и автора своей жизнедеятельности, деятельного существования, изменения и развития. Так, в своем динамическом подходе к изучению личности Анцыферова ставит в качестве важнейшего вопроса психологии развития “вопрос о психологических механизмах, определяя последние как закрепившиеся в психологической организации личности функциональные способы ее преобразования, в результате которых появляются различные психологические новообразования, повышается или понижается уровень организованности личностной системы, меняется режим ее функционирования” [6, с. 11]. Осознанность как характеристика организации психической деятельности может получить теоретическое обоснование именно в предложенном Анцыферовой контексте. Тема авторства самого субъекта в его собственном развитии, “авторства психической активности” развивается последователями Л.И. Анцыферовой, в частности в работах Е.А. Сергиенко [4]. Проблема осознанности имеет перспективы своего фундирования и в контексте изучения вопросов самоорганизации и саморегуляции. К.А. Абульханова называет способность “решать противоречия своей внутренней организации путем самоорганизации и саморегуляции” основной способностью субъекта [1].

Целью данной работы является теоретическое описание и исследование конструкта “осознанность” посредством адаптации измерительных инструментов и выявления связей с другими психологическими конструктами, полом, возрастом, образованием и наличием опыта медитативных практик. В частности, предполагается, что люди, занимающиеся медитацией, имеют более высокий уровень развития осознанности, чем люди, не имевшие достаточного опыта медитации.

МЕТОДИКА

Участники исследования. 224 человека в возрасте от 15 до 80 лет ($M = 25.27$), 103 женщины и 121 мужчина. Были опрошены люди, занимающиеся разной деятельностью, работники физического и умственного труда, из разных городов России. 49 человек с окончанным высшим образованием, 143 – с неоконченным высшим и 32 без высшего образования.

Контрастная группа – 43 человека, практикующие медитацию или йогу.

73 человека параллельно с адаптируемыми опросниками ШОВ и ПФОО (см. ниже) прошли “Пятифакторный личностный опросник” Р. МакКрея и П. Коста [5].

65 человек параллельно с опросниками ШОВ и ПФОО прошли опросник “Торонтская шкала алекситимии” (20 пунктов) [5].

60 человек спустя две недели повторно заполняли опросники ШОВ и ПФОО.

Используемые методики:

1. Шкала оценки осознанности и внимательности – ШОВ (*Mindful Attention Awareness Scale – MAAS*) [15] содержит 15 утверждений. Используется шесть градаций ответов – от “почти всегда” до “почти никогда”.

2. Пятифакторный опросник осознанности – ПФОО (*Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ*) [10]. Опросник состоит из 39 утверждений с выбором оценки справедливости утверждения для человека по 5-бальной шкале Лайкерта от “никогда или очень редко верно” до “очень часто или почти всегда верно”. Пять факторов опросника:

F1. Описание (называние, умение обратить свои эмоции, ощущения, мысли в слова) (“Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения и ожидания”);

F2. Безоценочность (по отношению к опыту) (“Я считаю некоторые свои мысли ненормальными или плохими, и полагаю, что не должен думать подобным образом”);

F3. Нереагирование (на внутренние побуждения) (“Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонен отмечать их, но не реагировать”);

F4. Осознанность действий (концентрация, действие не “на автомате”) (“Я выполняю работу или задания машинально, не осознавая того, что я делаю”);

F5. Наблюдение (проявление внимания к ощущениям, чувствам, мыслям) (“Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы”).

Число факторов определялось по графику собственных значений. Процент полной объясненной дисперсии был равен 33%. Альфа Кронбаха для каждой шкалы составляло от .75 для Нереагирования до .91 для Описания [9]. На сегодняшний день Пятифакторный опросник осознанности считается одним из наиболее удачных методов оценки уровня этого психологического конструкта.

Схема исследования

Первой процедурой исследования был запрос на адаптацию и положительный ответ со стороны авторов (*Kirk Warren Brown, PhD Associate Professor of Social Psychology and Health Psychology Department of Psychology Virginia Commonwealth University (MAAS) и Ruth A. Baer, PhD Professor of Psychology, University of Kentucky (FFMQ)*).

Был проведен многоступенчатый перевод с языка оригинала (английского) на русский, с учетом культурных и языковых особенностей, соответствующий международному стандарту. Были привлечены профессиональные переводчики с высшим филологическим образованием и опытом работы с психологическими текстами на английском языке. На первом этапе три независимых переводчика осуществили прямой перевод с английского на русский, далее путем согласования полученных переводов была получена первая промежуточная версия опросников. На втором этапе был проведен обратный перевод на английский двумя другими независимыми переводчиками, сверка с оригиналом, и создана вторая промежуточная версия опросников (тест-версия). На третьем этапе было проведено пилотное тестирование, в котором участвовали 49 человек. Участники пилотного тестирования выступали в качестве экспертов в вопросе лингвистической и культурной адекватности утверждений опросника, соответствия вариантов ответов утверждениям. После проведения пилотного тестирования к основным утвержденным 39 формулировкам ПФОО было добавлено еще 8 вопросов-дублей, так как мнения опрашиваемых по поводу удачности периодически сильно расходились. К шкале ШОВ добавилось 2 вопроса-дубля. Окончательная версия опросников представлена в Приложении.

Для оценки психометрических свойств полученных инструментов была осуществлена проверка на надежность и валидность. Надежность оценивалась двумя показателями: 1) тест-ретестовая воспроизводимость (коэффициент корреляции Спирмена) и 2) внутренняя согласованность шкал (коэффициент α Кронбаха).

Для оценки валидности использовались: 1) конфирматорный факторный анализ; 2) эксплораторный факторный анализ (применялся обобщенный метод наименьших квадратов (GLS) с вращением Promax); 3) нормальность распределения (критерий Колмогорова–Смирнова); 4) критериальная и дивергентная валидности (коэффициент корреляции Пирсона).

Также для наибольшего раскрытия конструкта были изучены связь пола, возраста, уровня и направленности образования, наличия опыта медитативных практик со степенью выраженности осознанности. Кроме этого, осознанность сопоставлялась с другими психологическими конструктами, при обработке использовался дисперсионный анализ (с предварительным вычислением критерия Ливиня).

РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Опросники показали хорошую *воспроизводимость*. Стандартное отклонение по каждой отдельной шкале варьируется от 5.3 до 10.4.

2. *Внутренняя согласованность шкал*. ШОВ (после удаления двух менее удачных вопросов-дублеров): α Кронбаха = 0.726. Таким образом, методика достаточно надежна для сравнения групп. ПФОО: α Кронбаха $F1 = 0.886$; $F2 = 0.865$; $F3 = 0.738$; $F4 = 0.872$; $F5 = 0.774$.

Таким образом, шкалы $F3$ и $F5$ показывают достаточную надежность для сравнения групп, тогда как показатели шкал $F1$, $F2$ и $F4$ близки к уровню надежности для сравнения индивидов.

3. Для оценки валидности был применен *конфирматорный факторный анализ* и матрица повернутых компонент. По результатам факторного анализа выделенные пять факторов объясняют 51.1% суммарной дисперсии признаков. В оригинальной методике, по данным Баер [9], выделенные факторы объясняют 33% суммарной дисперсии.

4. С помощью *эксплораторного факторного анализа (GLS с вращением Promax)* было обнаружено, что большинство утверждений работает именно на те шкалы, к которым их изначально относили. Анализ структуры взаимосвязей позволяет однозначно указать на существование относительно независимых шкал Наблюдение, Описание и Нереагирование, а также предположить наличие сильной связи между шкалами Осознанность действий и Безоценочность.

Вопрос № 24, в оригинальной версии входивший в шкалу Нереагирование, в адаптированной версии потерял связь с данной шкалой и приобрел отрицательные корреляции с рядом вопросов шкал Безоценочность и Осознанность действий. Вопрос № 21 крайне слабо связан со шкалой Нереагирование, к которой принадлежит. Из вопросов-дублеров в те шкалы, куда ожидалось, попали вопросы № 40 (*Nr*), № 41 (*Ob*), № 42 (*Nr*), № 43 (*Act*); слабая связь со своей шкалой была выявлена у вопроса № 46 (*Ob*).

По итогам рассмотрения предварительных данных было принято решение отказаться от вопросов № 21 и № 24, заменив их дублерами – вопросами № 40 и № 42, а также отказаться от остальных вопросов-дублеров: № 41, № 43, № 44, № 45, № 46, № 47. После этого факторная структура в эксплораторном анализе стала более близка к ожидаемой (табл. 1).

Из остающихся проблем можно отметить большой вклад вопросов 1, 19, 32 в смежные факторы.

5. *Нормальность распределения.* Первая шкала ($z = 1.250$, $p = .088$) выбивается из общих результатов, но остальные четыре шкалы находятся на достаточном уровне, чтобы можно было говорить о нормальном распределении всего опросника ($F2$: $z = .897$, $p = .397$; $F3$: $z = .884$, $p = .415$; $F4$: $z = .965$, $p = .309$; $F5$: $z = .888$, $p = .409$). Показатель общей оценки ($z = .833$, $p = .492$) также указывает на нормальность распределения.

6. *Критериальная валидность* была измерена с помощью коэффициента корреляции Пирсона. Сопоставлялись баллы по шкалам опросников ШОВ и ПФОО с показателями по шкалам других методик: Торонтская шкала алекситимии [5] и Пятифакторный личностный опросник [7].

Для доказательства дивергентной валидности предполагалось, что шкалы опросника не будут связаны (или связь будет слабой) с психологическими конструктами, для которых не делалось предположений о конвергентной валидности. Исходя из анализа литературы и тех данных, которые были получены разработчиками опросников, мы предположили, что осознанность будет положительно коррелировать со шкалой “открытость к опыту”, отрицательно коррелировать со шкалой “нейротизм” и с уровнем алекситимии и не будет коррелировать со шкалой “экстраверсия/интроверсия”.

В итоге была выявлена сильная отрицательная связь уровня алекситимии с первой (описание опыта $r = -.510$, $p < .0001$), со второй (безоценочное отношение к внутреннему опыту $r = -.596$, $p < .0001$) и четвертой (действие с осознанностью $r = -.602$, $p < .0001$) шкалами ПФОО. Также получена отрицательная связь с конструктом “нейротизм”, кроме первых двух шкал ($F1$: $r = -.247$, $p = .057$; $F2$: $r = -.200$, $p = .125$; $F3$: $r = -.421$, $p = .001$; $F4$: $r = -.283$, $p = .029$; $F5$: $r = .334$, $p = .009$; $FFMQ$: $r = -.273$, $p = .035$; $MAAS$: $r = -.319$, $p = .013$). Отсутствие связи было обнаружено с экстраверсией/интроверсией ($F1$: $r = -.071$, $p = .591$; $F2$: $r = -.296$, $p = .021$; $F3$: $r = -.056$, $p = .671$; $F4$: $r = -.071$, $p = .590$; $F5$: $r = -.056$, $p = .670$; $FFMQ$: $r = -.168$, $p = .200$; $MAAS$: $r = -.053$, $p = .690$) и шкалой “открытость

Таблица 1. Матрица факторного отображения

	Фактор				
	Осознанность действий (1)	Описание (2)	Безоценочность (3)	Наблюдение (4)	Нереагирование (5)
(4)1				.480	.365
(2)2		.775			
(3)3			.564		
(5)4					.497
(1)5	.748				
(4)6				.683	
(2)7		.790			
(1)8	.647				
(5)9					.620
(3)10			.477		
(4)11				.469	
(2)12		.771			
(1)13	.818				
(3)14			.658		
(4)15				.743	
(2)16		.890			
(3)17			.745		
(1)18	.657				
(5)19				.315	.426
(4)20				.697	
(2)22		.492			
(1)23	.690				
(3)25			.777		
(4)26				.573	
(2)27		.676			
(1)28	.666				
(5)29					.681
(3)30			.900		
(4)31				.549	
(2)32		.314		.423	
(5)33					.697
(1)34	.697				
(3)35			.601		
(4)36				.531	
(2)37		.727			
(1)38	.628				
(3)39			.686		
(5)40					.454
(5)42					.443

Примечание: в скобках указан номер фактора, к которому относится данный пункт.

к опыту” ($F1: r = .147, p = .261; F2: r = -.078, p = .554; F3: r = .119, p = .367; F4: r = -.109, p = .406; F5: r = .236, p = .070; FFMQ: r = .106, p = .421; MAAS: r = .156, p = .232$).

Корреляции ШОВ со шкалами “описание опыта” ($r = .241, p = .000$), “безоценочное отношение к опыту” ($r = .310, p = .000$) и “действие с осознанностью” ($r = .537, p = .000$) методики ПФОО находятся на высоком уровне значимости. Общая оценка корреляции двух методик тоже на высоком уровне ($r = .427, p = .000$).

Шкала “наблюдение” плохо коррелировала с ШОВ и в оригинальной версии на английском, тогда как шкала “нереагирующее отношение к внутреннему опыту” описывает ту специфическую составляющую осознанности, которая никак не включена в ШОВ.

Закономерен самый высокий уровень корреляции с $F4$, т.к. они отражают один и тот же аспект осознанности.

7. Наличие медитативного опыта (контрастная группа)

Сравнивались две группы – люди, занимающиеся медитативными практиками или йогой, и люди, не имеющие такого опыта. Был использован критерий Стьюдента для независимых выборок, для оценки однородности дисперсий был использован критерий Ливиня. Мы предположили, что люди, имеющие опыт занятия медитативными практиками или йогой (регулярные еженедельные занятия от 2 до 85 часов продолжительностью от года до 23 лет), будут иметь более высокие показатели выраженности психологических характеристик осознанности, чем люди, не имеющие такого опыта.

При сопоставлении средних оценок осознанности у двух сравниваемых групп по методикам ШОВ и ПФОО были обнаружены различия на высоком уровне статистической значимости для шкал Нереагирование ($p = .000$) и ПФОО в целом ($p = .000$), а также статистически значимые различия по шкале Безоценочность ($p = .019$). Различий по шкале Называние и ШОВ выявлено не было ($p = .230$ и $p = .152$ соответственно).

Таким образом, у лиц, имеющих опыт практики медитации, половина психологических характеристик осознанности выражена более сильно.

8. Возраст.

Для выявления связи с возрастом было выделено четыре группы: I – (15–17) лет; II – (18–23) года; III – (24–30) лет; IV – (31–80) лет.

Последняя группа захватила столь широкий возрастной разброс ввиду специфики выборки.

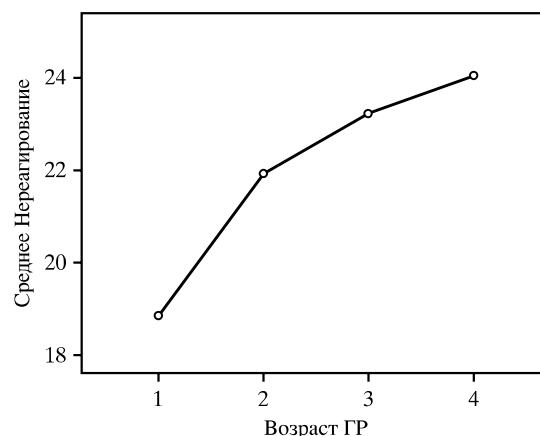


Рис. 1. Средние значения показателя “Нереагирование” для четырех возрастных групп.

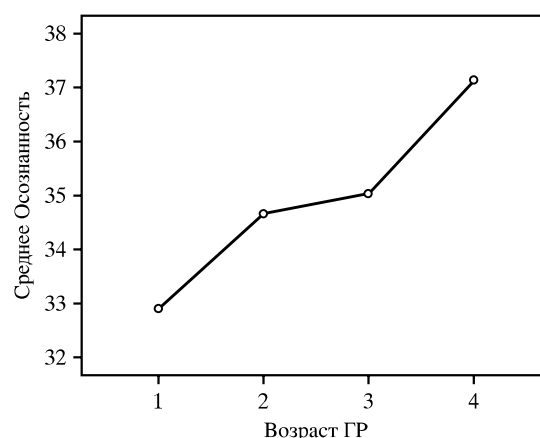


Рис. 2. Средние значения показателя “Осознанность действий” для четырех возрастных групп.

Статистически значимые различия на высоком уровне были обнаружены по шкалам “Нереагирующее отношение к внутреннему опыту” ($p = 0.007$) и “Наблюдение” ($p = 0.001$). На уровне статистической тенденции были найдены различия по шкале “Действование с осознанностью” ($p = 0.084$).

9. Пол.

С помощью Многомерного дисперсионного анализа $ANOVA$ были выявлены статистически значимые различия результатов в зависимости от пола участника по шкалам Безоценочность ($p = .019$) и Осознанность ($p = .000$) – у женщин показатель выше, чем у мужчин. Также по признаку пола на высоком уровне значимости выделены различия по оценке Способности к осознанию по методике $FFMQ$ в целом ($p = .001$) и на уровне статистической тенденции по методике $MAAS$ ($p = .057$) – у женщин показатель выше.

10. Образование.

Были рассмотрены две категории:

1) уровень образования (высшее образование, неоконченное высшее, отсутствие высшего образования);

2) направление образования (математики, психологи, остальные). Математики и психологи, как нам кажется, ввиду своего образования и психических особенностей (которые и определили направление образования), будут по-разному смотреть на мир и на себя в этом мире, соответственно, будут различаться по степени осознанности. Группа “остальные” была выделена для контраста, туда вошли люди других профессий. Также мы смотрели связь пола с уровнем и направленностью образования.

На уровне статистической тенденции выявлены различия по шкале “Нереагирование” в зависимости от уровня и направленности образования ($p = .068$, у людей с высшим образованием показатели по шкале выше, чем у остальных; у психологов с неоконченным высшим образованием данная психологическая характеристика более ярко выражена, чем у остальных опрошенных с неоконченным высшим образованием и чем у людей без высшего образования) (рис. 3).

Были обнаружены статистически значимые различия результатов по шкале Наблюдение ($S5$) в зависимости от уровня образования и пола ($p = .036$) (рис. 4)

На уровне статистической тенденции ($p = .055$) у женщин с окончанным высшим психологическим образованием по шкале Осознанность более

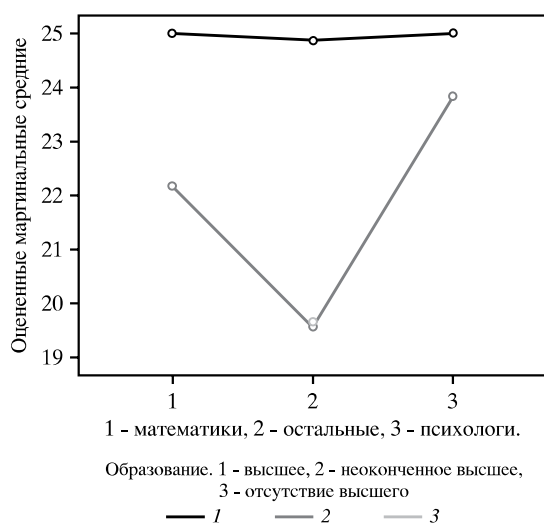


Рис. 3. Средние значения для групп с разным образованием (уровень, направление).

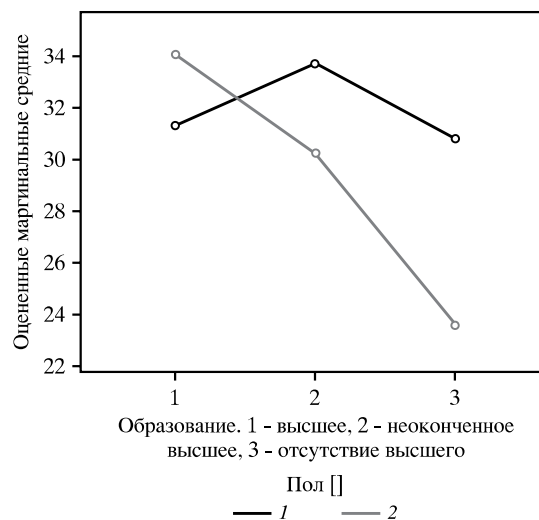


Рис. 4. Средние значения для групп с разным уровнем образования в зависимости от пола.

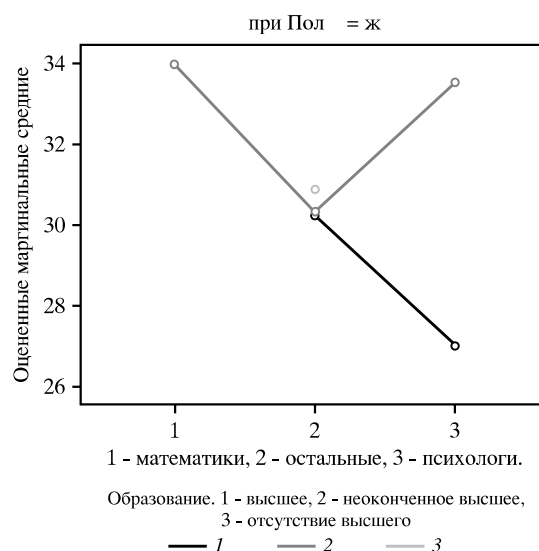


Рис. 5. Средние значения для групп женщин с разным образованием (уровень, направление).

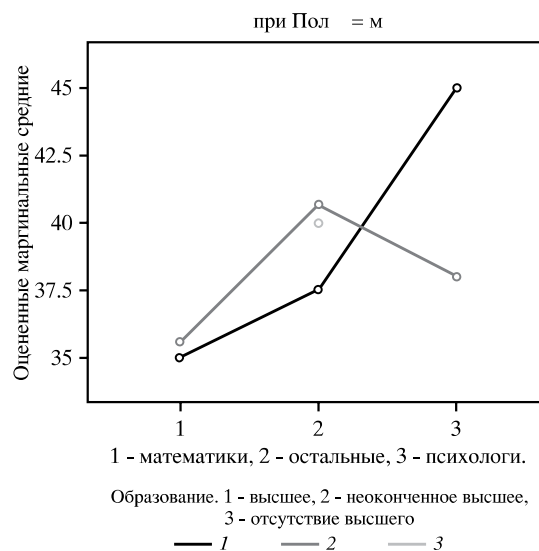


Рис. 6. Средние значения для групп мужчин с разным образованием (уровень, направление).

низкие показатели, чем у остальных опрошенных женщин, а у мужчин с высшим психологическим образованием — выше, чем у мужчин остальных групп. Мужчины с математическим образованием любого уровня по этой шкале получают оценку меньше других групп мужчин, в то время как женщины с незаконченным математическим образованием имеют показатели на высоком для своей группы уровне.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оба опросника в русскоязычной версии показали хорошие уровни валидности и надежности. В целом методики ШОВ и ПФОО удовлетворительно коррелируют, но каждый имеет специфику, соответственно, они не взаимозаменяемы.

Полученные результаты закономерны — учитывая, что идея Осознанности пошла от медитативных практик, люди, занимающиеся медитацией или йогой, по некоторым характеристикам должны отличаться от не практикующих людей по степени осознанности. В медитативных практиках всегда уделялось большое внимание наблюдению — в первую очередь за своим телом, во вторую — за окружающей действительностью. Также медитация подразумевает контроль, принятие и отсутствие немедленной, необдуманной реакции. Поэтому шкалы “наблюдение” и “нереагирующее отношение к опыту” имеют значимые различия в двух группах сравнения. Что касается “описание опыта” — это тоже основы медитативных практик, второй (после наблюдения) шаг познания себя и окружающего мира, вербализация для дальнейшей интериоризации. Различия по шкале “Безоценочное отношение к опыту” не на столь высоком уровне могут быть, по нашим предположениям, следствием самой процедуры: все участники в момент заполнения опросника оценивают свой опыт.

На первый взгляд, парадоксально, что по опроснику ШОВ и по шкале “действие с осознанностью” ПФОО различия между медитирующими и не занимающимися медитацией не обнаружены. Возможно, чем более осознанным человек становится (вследствие работы над собой с помощью медитативных практик), тем больше он начинает понимать, осознавать, как многое он делает неосознанно, машинально. Так как опросник подразумевает субъективную оценку себя, таких результатов довольно сложно избежать, не нарушив процедуру (может быть, если бы мы попросили людей, практикующих медитацию, заполнять опросник про себя по сравнению с дру-

гими или с собой несколько лет назад, ответы были бы иными).

Возрастные особенности. На рис. 1 видно, что чем старше человек, тем он менее поддается сиюминутным порывам (не для каждого индивида, но в общей тенденции). Особенно отличается первая группа — подростки.

На рис. 2 видно, что у подростков и молодых взрослых (студентов) уровень осознанности сильно отличается, а далее возрастает не так стремительно (большое различие между третьей и четвертой группой обусловлено тем, что в последней группе довольно широкий разброс (31–80 лет)). Получается, что вхождение во взрослость (совершеннолетие) является переломным периодом повышения осознанности. В итоге, исходя из результатов, с возрастом осознанность действий увеличивается, то есть чем старше человек, тем осознаннее он действует.

Половые различия. Женщины менее склонны давать оценку своему внутреннему опыту, то есть больше принимают себя такими, какие они есть. Столь значительно более высокий уровень осознанности у женщин может объясняться большим общим интересом женщин, по сравнению с мужчинами, к духовному, моральному развитию, меньшей привязанностью к первичным потребностям. Может быть, столь явные показатели были вызваны тем, что больше половины выборки — студенты (19–20 лет), а в этом возрасте женщины более психологически зрелые, чем их ровесники мужского пола. Может быть, дело в самооценке, и женщины воспринимают себя как более осознанных и больше стремятся приписать себе это качество, чем мужчины.

Связь осознанности с уровнем образования. Люди с высшим образованием более склонны не реагировать на свой внутренний опыт (рис. 3). Высшее образование приучает к дисциплине и умению держать себя в руках, или, возможно, диплом о высшем образовании получают только люди, умеющие в нужный момент не реагировать.

У психологов с неоконченным высшим образованием “Нереагирование на внутренний опыт” более ярко выражено, чем у остальных опрошенных с неоконченным высшим образованием и чем у людей без высшего образования) (рис. 3). Психологи больше держат себя в руках, более собраны и больше, по всей видимости, могут контролировать свои мысли и эмоциональные состояния, даже не окончив высшего образования.

На рис. 4 видно, что женщины с неоконченным

высшим образованием более склонны к наблюдению, чем женщины с окончанным или без высшего образования. Интересна абсолютно другая тенденция у мужчин: судя по графику, их уровень наблюдения растет в зависимости от уровня образования, то есть мужчины, получая высшее образование, приобретают навык наблюдения и больше с ним не расстаются.

На рис. 5 и 6 показано, что на уровне статистической тенденции, высшее психологическое образование влияет на женщин и мужчин противоположным образом: женщины-психологи, по сравнению с остальными опрошенными женщинами, воспринимают свои действия как наиболее подверженные автоматизму, тогда как мужчины с высшим психологическим образованием, по сравнению со всеми другими опрошенными мужчинами, воспринимают свои действия как наиболее осознанные.

Связь осознанности с другими психологическими конструктами. Полученные нами результаты (по сопоставлению с показателями алекситимии) сходны с данными Баер [10], у которой прослеживалась сильная отрицательная связь алекситимии со всеми шкалами опросника *FFMQ* (ПФОО), кроме шкалы “наблюдение”. В отличие от ее данных, мы не обнаружили связи с третьей шкалой “нереагирующее отношение к опыту”, а также с опросником ШОВ. Может быть, дело в том, что мы использовали укороченный вариант (20 пунктов) [5], тогда как Баер использовала полный.

Сама по себе отрицательная связь с алекситимией закономерна: алекситимики плохо осознают свои чувства, эмоции, желания. Им присущи особенности, не характерные для людей с высоким уровнем осознанности, такие как: затруднение в определении и описании (вербализации) собственных эмоций и эмоций других людей; трудности в различении эмоций и телесных ощущений; снижение способности к символизации, в частности к фантазии; фокусирование преимущественно на внешних событиях, в ущерб внутренним переживаниям [5]. Таким образом, можно даже противопоставить алекситимию осознанности.

Эмоциональная устойчивость (“нейротизм”) коррелирует с нереагирующим отношением к внутреннему опыту, что вполне логично и закономерно. Устойчивый эмоционально человек не будет поддаваться сиюминутным порывам и не позволит прошлому опыту контролировать деятельностьную сферу.

“Умение действовать с осознанностью” (ШОВ и *F4*) на высоком уровне значимости коррелирует с “эмоциональной устойчивостью”. Эмоциональная устойчивость свойственна самодостаточным людям, “уверенным в своих силах, эмоционально зрелым, смело смотрящим в лицо фактам, спокойным, постоянным в своих планах и привязанностях, не поддающимся случайным колебаниям настроения” [7].

ВЫВОДЫ

1. Методики ШОВ и ПФОО прошли этнолингвистическую адаптацию и показали хорошую валидность и надежность. Выявлены связи психологических характеристик осознанности с полом, возрастом, образованием, наличием опыта медитативных практик и другими психологическими конструктами.

2. Осознанность отрицательно коррелирует с алекситимией и конструктом “нейротизм”. Умение действовать с осознанностью сильно связано с эмоциональной устойчивостью. Отсутствие связи было обнаружено с экстраверсией/интроверсией и шкалой “открытость к опыту”. Наличие медитативного опыта связано с “наблюдением”, “нереагированием” и “безоценочным отношением к внутреннему опыту”.

3. С возрастом осознанность действий увеличивается, то есть чем старше человек, тем осознаннее он действует. Подростки значительно сильнее поддаются сиюминутным порывам и эмоциям, чем взрослые, и даже чем близкие им по возрасту молодые взрослые (только достигшие совершеннолетия).

4. В целом у людей с высшим психологическим образованием выше показатели по шкалам “Наблюдение” и “Нереагирование на внутренний опыт”. У мужчин с высшим математическим образованием менее выражены осознанность и наблюдательность, чем у женщин-математиков и мужчин-представителей других образовательных программ. Женщины с неоконченным высшим образованием более наблюдательны, чем женщины с окончанным высшим образованием или без образования.

Полученные данные о наличии связей пола, возраста, уровня и характера образования с показателями осознанности, по нашему мнению, подтверждают целесообразность проведения дальнейших исследований с помощью адаптированных инструментов в поисках уже менее очевидных закономерностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К.А. Методологический принцип субъекта: исследование жизненного пути личности // Психол. журн. 2014. Т. 35. № 2. С. 5–18.
2. Андросов В.П. Буддийская классика Древней Индии. М.: Алмазный путь, 2010.
3. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там. М.: Открытый мир, 2006.
4. Сергиенко Е.А. Психология развития: идеи Л.И. Анцыферовой и их разработка в современной науке // Психол. журн. 2014. Т. 35. № 6. С. 25–34.
5. Старостина Е.Г., Тэйлор Г.Д., Квилти Л.К., Бобров А.Е., Мошняга Е.Н., Пузырева Н.В., Боброва М.А., Ивашкина М.Г., Кривчикова М.Н., Шаврикова Е.П., Бэгби Р.М. Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. Т. 20. Вып. 4. С. 31–39.
6. Харламенкова Н.Е. Жизнь ученого – поиск и открытие неявного знания в явном // Психол. журн. 2014. Т. 35. № 6. С. 5–17.
7. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: уч.-метод. пособие / Науч. ред. Басимов М.М. Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000.
8. Anand B.K., Chhina G.S., Singh, B. Some aspects of electroencephalographic studies in yogis // Electroencephalography and Clinical Neurophysiology. 1961. No. 13. P. 452–456.
9. Baer R.A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness // Assessment. 2006. No. 13 (1). P. 27–45.
10. Baer R.A., Smith G.T., Lykins E., Button D., Krietemeyer J., Sauer S., Duggan D., Williams J.M.G., Walsh E. Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples // Assessment. 2008. No. 15 (3). P. 329–342.
11. Barnhofer T., Crane C., Didonna F. Mindfulness-based cognitive therapy for depression and suicidality // Clinical handbook of mindfulness / Ed. B.F. Didonna. N.Y.: Springer. 2009. P. 221–243.
12. Bishop S.R., Lau M.L., Segal Z.V., Buis T., Anderson N.D., Carlson L., Shapiro S., Carmody J. Mindfulness: A Proposed Operational Definition // Clinical Psychology Science and Practice. 2004. No. 11 (3). P. 230–241.
13. Boss M.A. Psychiatrist discovers India. L.: Oswald Wolff, 1965.
14. Brown K.W., Ryan R.M. Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience // Clinical Psychology: Science and Practice. 2004. No. 11(3). P. 242–248.
15. Carlson L.E., Brown, K.W. Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population // Journ. of psychosomatic research. 2005. Vol. 58 (1). P. 29–33.
16. Godfrin K.A., van Heeringen C. The effect of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: a randomized control study // Behavioral research and Therapy. 2010. No. 48. P. 738–746.
17. Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results // General Hospital Psychiatry. 1982. No. 4. P. 33–47.
18. Keng S.-L., Smoski M.J., Robins C.J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies // Clinical Psychology Review. 2011. No. 31 (6). P. 1041–1056.
19. Lau M.L., Bishop S.R., Segal Z.V., Buis T., Anderson N.D., Carlson L., Shapiro S., Carmody J. The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation // Journ. of Clinical Psychology. 2006. No. 62 (12). P. 1445–1467.
20. Linehan M. Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. N.Y.: Guilford Press, 1993.
21. Robins C.J. Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy // Cognitive and Behavioral Practice. 2002. No. 9. P. 50–57.
22. Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. N.Y.: Guilford Press, 2002.
23. Silananda U. The four foundations of mindfulness. Boston: Wisdom Publications, 1990.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Пятифакторный опросник осознанности (ПФОО)
Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)**

Ниже даны утверждения, касающиеся повседневной жизни. Используя шкалу от 1 до 5, оцените, насколько верно по отношению к Вам утверждение. Отвечайте на каждый вопрос по отдельности.

1 – никогда или очень редко верно, 2 – редко верно, 3 – иногда верно, 4 – часто верно, 5 – очень часто или почти всегда верно.

1. Когда я иду, я специально обращаю внимание на ощущения моего тела в движении.

2. Я легко подбираю слова для описания своих чувств.

3. Я критикую себя за неразумные или неуместные эмоции.

4. Я осознаю свои чувства и эмоции, но не реагирую на них.
5. Когда я делаю что-нибудь, я думаю о чем-то другом и легко отвлекаюсь.
6. Когда я моюсь в душе или принимаю ванну, я прислушиваюсь к ощущению воды на своем теле.
7. Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения и ожидания.
8. Я не обращаю внимания на то, чем занимаюсь, потому что фантазирую, беспокоюсь или отвлечен чем-то еще.
9. Я наблюдаю за своими чувствами, не погружаясь в них.
10. Я говорю себе, что не должен чувствовать то, что чувствую.
11. Я замечаю, как еда и напитки влияют на мои мысли, телесные ощущения и эмоции.
12. Мне трудно подобрать слова, чтобы описать то, о чем я думаю.
13. Я легко отвлекаюсь.
14. Я считаю некоторые свои мысли ненормальными или плохими, и полагаю, что не должен думать подобным образом.
15. Я обращаю внимание на еле заметные ощущения, например, чувствую дуновение ветра в волосах и тепло от солнечных лучей на моем лице.
16. Я испытываю трудности, пытаюсь подобрать правильные слова для выражения своих чувств по тому или иному поводу.
17. Я сужу о том, хороши или плохи мои мысли.
18. Мне сложно сосредоточиться на том, что происходит в данный момент.
19. Когда меня тревожат какие-то мысли и образы, я абстрагируюсь и смотрю на них “со стороны”, а не позволяю им поглотить себя.
20. Я обращаю внимание на звуки, такие как тиканье часов, щебетание птиц, звук проезжающей машины.
21. Я наблюдаю за своими чувствами, но они не поглощают меня.
22. Когда у меня возникают ощущения в теле, мне трудно их описать, так как не могу найти нужные слова.
23. Кажется, что я действую “на автопилоте”, не особо отдавая себе отчета в своих действиях.
24. Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я воспринимаю это как данность и не реагирую на них.
25. Я говорю себе, что я не должен думать так, как я думаю.
26. Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы.
27. Даже когда я ужасно расстроен, я могу подобрать слова для описания моего состояния.
28. Я мечусь от одного дела к другому, по-настоящему не уделяя им внимания.
29. Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонен отмечать их, но не реагировать.
30. Я считаю некоторые свои эмоции плохими или неподобающими, и что мне не следовало бы их испытывать.
31. Я отмечаю визуальные элементы в искусстве и природе, такие как цвета, формы, текстуры, игра света и тени.
32. Я склонен переносить свои переживания в слова.
33. Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я просто отмечаю их и даю им уйти.
34. Я выполняю работу или задания машинально, не осознавая того, что я делаю.
35. Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я оцениваю себя как хорошего или плохого, в зависимости от того, о чем была эта мысль/образ.
36. Я обращаю внимание на то, как мои эмоции влияют на мои мысли и поведение.
37. Обычно я могу детально описать, как я чувствую себя в данный момент.
38. Я обнаруживаю, что делаю что-то, не сосредоточивая на этом внимания.
39. Я осуждаю себя, когда мне в голову приходят неразумные мысли.

Ключ к опроснику. Для всех утверждений отметка “R” обозначает “обратный вопрос”. Баллы за ответы меняются следующим образом: 1 на 5, 2 на 4, 4 на 2, и 5 на 1 (3 остается неизменным). Затем подсчитывается сумма баллов для каждой шкалы в отдельности.

Наблюдение (*Observing*) – 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36; Описание (*Describing*) – 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37; Осознанность действий (*Acting with a wareness*) – 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R; Безоценочность (*Nonjudging of inner experience*) – 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R; Нереагирование (*Nonreactivity to inner experience*) – 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33.

Шкала оценки осознанности и внимательности (ШОВ) *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*

Ниже даны утверждения, касающиеся повседневной жизни. Используя шкалу от 1 до 6, оцените, насколько часто или редко с Вами случается нечто подобное. Отвечайте на каждый вопрос по отдельности.

1 – почти всегда, 2 – очень часто, 3 – скорее часто, 4 – скорее редко, 5 – очень редко, 6 – почти никогда.

1. Я могу испытывать эмоцию, не осознавая этого до определенного времени.

2. Я ломаю или разбиваю вещи из-за неосторожности, невнимательности, так как думаю о чем-то другом.

3. Мне трудно сосредоточиться на том, что происходит в настоящий момент.

4. Я стараюсь быстро добраться до нужного мне места и не обращаю внимания на то, что чувствую по пути.

5. Я не обращаю внимания на чувство физического напряжения или дискомфорта до тех пор, пока они не начнут доставлять мне серьезного неудобства.

6. Если я слышу имя человека в первый раз, то забываю его почти сразу после того, как мне его назвали.

7. Мне кажется, я действую “на автопилоте”, не осознавая того, что я действительно делаю.

8. Я спешу совместить много дел, но по-настоящему ничему не уделяю внимания.

9. Я так сосредотачиваюсь на поставленной цели, что не думаю о том, что делаю в данный момент для ее достижения.

10. Я выполняю работу или задания осознанно, мне не свойственно делать что-либо автоматически.

11. Я ловлю себя на том, что слушаю кого-то одним ухом и одновременно делаю что-то еще.

12. Я прихожу куда-то на “автопилоте”, а потом удивляюсь, зачем я туда пришел.

13. Я замечаю, что погружаюсь в мысли о будущем и прошлом.

14. Я чем-то занимаюсь, не особо задумываясь, что я делаю и зачем.

15. Я ем, не осознавая сам процесс поглощения пищи.

Ключ к опроснику. Подсчитывается средний балл по всем пятнадцати утверждениям. Более высокие показатели отражают большую выраженность осознанности. Обратный вопрос – № 10.

MINDFULNESS: PSYCHOLOGICAL FEATURES AND ADAPTATION OF QUESTIONNAIRES

N. M. Yumartova*, N. V. Grishina**

** Psychologist, Saint-Petersburg;*

*** Dr. Sc., Professor of psychology, Saint-Petersburg State University.*

The results of Mindful Attention Awareness Scale and Five Facet Mindfulness Questionnaire approbation on Russian students' sample are presented. Factor structure, empirical and convergent validity are described. Correlations between scales of questionnaires and gender, age, education, meditative experience and indicators of emotional stability, neuroticism, extraversion and alexithymia are discussed.

Key words: Mindfulness, Observing, Describing, Acting with awareness, Nonjudging of experience, Nonreactivity to experience, Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).