***Осознанность как ресурс проактивного совладания с трудными ситуациями***

Белинская Е.П.

Джураева М.Р.

**Ключевые слова:** осознанность, проактивное совладание, копинг-стратегии, ресурсы совладания

Современные исследования осознанности эмпирически демонстрируют, что она оказывает позитивное влияние на эмоциональную сферу, когнитивные функции и в целом на психологическое благополучие субъекта (5). Возникает интерес, за счет чего это происходит. Одна из возможных причин – адаптивный копинг (3), к которому относится и опережающее (проактивное) совладание.

Цель исследования состояла в проверке предположения о наличии дифференцированной взаимосвязи осознанности как личностного ресурса совладания и выбора копинг-стратегий.

Выборка: 283 респондента от 18 до 26 лет (М=22,1), жители Москвы и Ташкента.

Методики: адаптированный опросник осознанности Е.Лангер с предварительной проверкой ее факторной, конвергентной и критериальной валидности, включавший в себя шкалы вовлеченности, создания новых категорий, открытости новому знанию; шкала оценки осознанности и внимательности (2); опросник «Проактивный копинг» (1). В качестве статистических методов использовался корреляционный анализ с помощью критерия Манна-Уитни и коэффициента Спирмена.

Результаты свидетельствуют о наличии значимых корреляционных связей между шкалами двух опросников осознанности. Этот результат согласуется с теоретическими представлениями автора западного подхода, Э. Лангер, подчеркивающей, что эти два подхода взаимодополняют друг друга (4). По нашему мнению, две концепции осознанности отражают стадии единого процесса. Первая стадия соответствует восточной традиции, в которой субъект становится более внимательным к настоящему, сконцентрированным на своих эмоциях и мыслях в моменте, замечая их, но не подавляя и не избегая. Вторая стадия соотносится с западной традицией, которая трактует осознанность как избавление от упомянутых предрассудков через изменение субъектом собственных установок, формирование новых категорий и позиции активности при взаимодействии со средой. Иными словами, представляется, что можно говорить о комплиментарности этих двух подходов. Однако существуют и кросскультурные различия в этой взаимосвязи: в отличие от ташкентской выборки, в московской выборке количество связей между параметрами восточной и западной осознанностью меньше. Можно предположить, что на последней выборке опросник восточной осознанности измеряет более ситуативные характеристики личности, в то время как опросник западной осознанности – диспозиционные. При этом связь параметров западной осознанности с копинг-стратегиями проактивного совладания больше, нежели у восточной осознанности: все показатели опросника западной осознанности связаны с проактивным совладанием. Предположительно причиной этому может быть то, что осознанность в ее западном понимании позволяет оценить стрессор как позитивную возможность для развития, так как препятствует доминированию в сознании человека одностороннего и негативного представления о стрессе.

1. Белинская Е.П., Вечерин А.В., Агадуллина Е.Р. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности // Клиническая и специальная психология. 2018. – Т. 7, № 3. - С. 192–211

2. Юмартова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал, 2016. – Т. 37, №4. - с. 105-115

3. Keng Sh., Choo X., Tong E. Association between Trait Mindfulness and Variability of Coping Strategies: a Diary Study // Mindfulness, 2018. – 9(2). https://www.researchgate.net/publication/322712495\_Association\_between\_Trait\_Mindfulness\_and\_Variability\_of\_Coping\_Strategies\_a\_Diary\_Study

4. Langer E. Mindfulness Isn’t Much Harder than Mindlessness. – 2016. - https://hbr.org/2016/01/mindfulness-isnt-much-harder-than-mindlessness

5. Sibinga E. et al. Mindfulness-Based Stress Reduction for Urban Youth // The Journal of Alternative and Complementary Medecine, 2011. - Vol. 17. - pp. 213-218

Работа выполнена в рамках гранта РФФИ №19-013-00612 «Кросс-культурный анализ личностных и ситуационных факторов совладания с трудными жизненными ситуациями»