Митина О.В.[1], Леонтьев Д.А.[2], Александрова Л.А.[3], Костенко В.Ю.[2], Кошелева Н.В.[2] Осознанность в структуре саморегуляции: структура и психодиагностические возможности методики оценки осознанного присутствия (МООП)

Mitina O.V.[1], Leontiev D.A.[2], Aleksandrova L.A.[3], Kostenko V.Yu.[2], Kosheleva N.V.[2]

Awareness in the structure of self-regulation: structure and psychodiagnostic capabilities of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

[1] Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

[2] Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

[3] Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

В работе представлен психометрический анализ Методики оценки осознанного присутствия (МООП). С помощью конфирматорного факторного анализа были построены и сопоставлены модели осознанного присутствия. Была проведена проверка надежности согласованности и ретестовой надежности выделяемых шкал и субшкал. Исследование базируется на двух независимых выборках студентов в возрасте от 16 до 29 лет, N = 531. Была проведена валидизация *Общей шкалы осознанного присутствия*, а также субшкал *Дезавтоматизации* и *Сосредоточенности*. Методика оценки осознанного присутствия применялась в двух исследованиях совместно с другими психодиагностическими инструментами. В первом исследовании подвыборка условно здоровых студентов была сопоставлена с подвыборкой студентов с инвалидностью. Было показано что осознанное присутствие связано с субъективным благополучием и ресурсами личности в обеих группах студентов. Обнаруживаются как общие для обеих групп, так и «группоспецифичные» значимые взаимосвязи. Это позволяет утверждать, что осознанное присутствие играет разную роль в совладании с трудностями в рассматриваемых группах. В структуре саморегуляции студентов с инвалидностью осознанность занимает более существенное место, чем у их условно здоровых сверстников. Результаты второго исследования показали незначимые различия в корреляциях показателей осознанного присутствия с методиками, измеряющими субъективное благополучие, базовые черты и рефлексивные особенности личности. Осознанность обнаруживает устойчивые значимые положительные связи, от умеренных до сильных с показателями субъективного благополучия и личностными ресурсами устойчивости. Шкалы МООП значимо отрицательно связаны со всеми формами рефлексии, как конструктивными, так и неконструктивными, за исключением рефлексии текущей деятельности, а также с осознанием коммуникативных контекстов и проблем, связанных с одиночеством.

Ключевые слова: осознанность, валидность, надежность, субъективное благополучие, личностные ресурсы, саморегуляция, рефлексия, конфирматорный факторный анализ

Введение

Последние 20 лет как в научной, так и в популярной психологии стало широко распространенным, если не сказать модным, уходящее корнями в буддизм понятие mindfulness, обычно переводимое как осознанность. Хотя такой вариант перевода представляется чересчур упрощенным, поскольку содержание этого понятия не вполне соответствует обыденному или общепсихологическому понятию осознанности, тем не менее этот перевод настолько укоренился, что мы вынуждены его использовать. Один из ведущих экспертов по этой проблеме определяет осознанность как состояние познавательной активности, в котором индивид активно конструирует свою среду, сознательно манипулируя ее признаками, в то время как в противоположном состоянии mindlessness индивид имеет дело с уже построенной средой, автоматически перерабатывая ключевую информацию о ней [Langer, 1996]. Согласно более простому определению другого эксперта, осознанность – это качество сознания, в котором человек открыто и без применения психологических защит осознает, что на самом деле происходит [Kabat-Zinn, 2003]. В теории самодетерминации осознанность определяется как «открытое или восприимчивое осознание и внимание к тому, что происходит в настоящий момент» [Brown, Ryan, 2004, P. 116].

Мы бы сказали, что речь идет о дезавтоматизации, или объективации [Узнадзе, 2004] познавательных действий и операций, о погружении сознания и внимания в протекающие здесь и теперь исполнительные, моторные процессы, что не дает им протекать автоматически, без контроля сознания, «на уровне установки» (там же). В состоянии осознанности индивид полностью присутствует в настоящем, в текущем моменте, будучи открыт тому, что происходит, в частности, присутствуя в каждой точке его собственных действий и операций, осуществляя над ними полный контроль.

Понятие и практики осознанности вызвали интерес и стали активно осваиваться в разных школах психотерапии, от когнитивно-поведенческой до экзистенциально-феноменологической [Felder et al., 2014], и в разных направлениях исследований, в частности, в русле теории самодетерминации, в которой был получен целый ряд эмпирических подтверждений положительных эффектов осознанности с помощью разработанной К. Брауном и Р. Райаном методики Mindful Attention Awareness Scale – MAAS [Brown, Ryan, 2003]. Пункты этой одномерной методики описывают отсутствие или присутствие внимания и осознанности того, что происходит в настоящем. MAAS включает в себя 15 пунктов, таких как, например: «Я делаю работу автоматически, не осознавая того, чем я занимаюсь» или «Я обнаруживаю, что слушаю кого-либо вполуха, делая что-то еще в это же время», которые оцениваются по 6-балльной шкале

частоты. Эта методика максимально проста и уступает по своим возможностям некоторым другим методикам, направленным на диагностику этого конструкта [см., например, Юмартова, Гришина, 2016], однако она получила достаточно большое распространение в контексте проблематики психологического благополучия и саморегуляции. В многочисленных исследованиях с ее помощью были выявлены значимые корреляционные связи осознанности с психологическим и субъективным благополучием, характеристиками саморегуляции и автономной мотивации. В частности, осознанность значимо положительно связана с открытостью опыту, самоуважением, оптимизмом, позитивным аффектом, удовлетворенностью жизнью, витальностью, удовлетворением базовых потребностей и значимо отрицательно – с нейротизмом, тревогой, депрессией, импульсивностью, негативным аффектом и наличием соматических симптомов [Brown, Ryan, 2003; 2004]. Высокая степень осознанности разрывает связь между имплицитной мотивацией и повседневным поведением, которая выражена при низкой его степени, проявляя себя как фактор качественного изменения структуры регуляции поведения. Другие исследования также выявляют закономерные связи между осознанностью и характеристиками благополучия и саморегуляции. «Сознательность, или осознанность, может быть решающим компонентом интегративных процессов, которые ведут к удовлетворению базовых потребностей, витальности и благополучию» [Ryan, Deci, 2017, p. 271].

Цель исследования

Методика MAAS была переведена на русский язык одним из авторов в 2008 г. и использовалась в ряде исследований, выполненных под его руководством, под названием «Методика оценки осознанного присутствия» (МООП). Авторы благодарны Р. Райану за разрешение на русскоязычную адаптацию методики. Цель данной статьи – обобщить данные по психометрической адаптации русской версии и продемонстрировать ее объяснительные возможности.

За прошедшее время были созданы новые измерительные инструменты, в ряде отношений более совершенные. Так, Н.М. Юмартовой и Н.В. Гришиной был адаптирован на русском языке пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire) Р. Баэр и др. [Юмартова, Гришина, 2016]. Параллельно эти авторы сообщают об адаптации MAAS, однако в их работе представлено мало информации об адаптации этой методики. Признавая большую информативность пятифакторного опросника, мы тем не менее считаем более компактный MAAS полезным для применения в исследованиях, что подтверждается представленными ниже данными.

Первый раздел статьи посвящен психометрическому анализу структуры методики МООП на

объединенной выборке обоих исследований. Второй и третий разделы посвящены конструктной валидизации методики на материале каждого исследования по отдельности.

Процедура и результаты

Выборка

Статья основана на двух проведенных авторами исследованиях, в которых, наряду с МООП, использовался целый ряд других психодиагностических инструментов. Общий объем выборки N = 531. Первое исследование проводилось на выборке студентов факультета информационных технологий Московского государственного психолого-педагогического университета и Социально-педагогического колледжа при МГППУ. В нем приняли участие 294 человека, 52% женского пола. Возраст участников варьировался от 16 до 29 лет (M = 19,0; SD = 2,1). 80 человек (27%), участвовавших в исследовании были люди с инвалидностью. Второе исследование проводилось на выборке участников образовательной летней школы в Московской области. Общий объем выборки второго исследования N = 237 человек, 85% участников женского пола. Возраст участников варьировал от 16 до 29 лет (M = 20,4; SD = 3,0). Для обработки данных использовалась программа SPSS 15.0 и EQS 6.4. Все респонденты давали письменное согласие на участие в исследовании.

Данные обоих исследований легли в основу анализа психометрических характеристик методики МООП и представленных моделей, здесь они рассматриваются совместно. При анализе валидности методики МООП результаты применения методики анализируются отдельно в рамках обоих названных исследований.

Структурный анализ методики оценки осознанного присутствия

Таблица 1

Половозрастной состав участников исследования

	Количество респондентов			Возраст			
Выборка	Всего	Ж	М	Минимум	Максимум	М	SD
Летняя школа	237	203	34	16	29	20,4	3,0
МГППУ	294	154	140	16	29	19,0	2,1
Всего	531	357	174	16	29	19,6	2,7

Примечания. Ж – женщины, М – мужчины.

На первом этапе мы объединили обе выборки в одну для того, чтобы проанализировать ответы

респондентов на все пункты опросника. В таблице 1 представлен состав выборки. Можно говорить о достаточной однородности обеих выборок как в возрастном, так и в социальном плане. Во всех случаях это были представители учащейся молодежи. Возрастной состав всех подвыборок практически одинаков, гендерный состав различен, поэтому в дальнейшем мы учитывали эту переменную.

В таблице 2 приводится описательная статистика по 15 пунктам, из которых состоит МООП.

Респонденты дают ответы по лайкертовой шкале от 1 до 6. Ответ 1 соответствует варианту «почти всегда», а 6 – «почти никогда». Поскольку все пункты сформулированы таким образом, что имеют обратный ключ (респондент с выраженным показателем осознанного присутствия дает скорее негативные ответы на вопросы), то обратная общепринятой кодировка ответов позволяет соотносить высокий балл по пункту с высоким показателем осознанного присутствия.

Распределение ответов по всем пунктам значимо отличается от нормального по критерию Колмогорова-Смирнова. При этом в 9 случаях имеется сдвиг асимметрии (по модулю превышает 2 стандартных ошибки асимметрии). В 11 пунктах значимым является эксцесс, при этом во всех этих 11 случаях он значимо отрицательный. Т.е. можно предположить неоднородность выборки: существование гомогенных подвыборок, значимо различающихся по ответам на эти пункты. Эта неоднородность не связана с полом, поскольку распределение ответов в мужской и женской подвыборках значимо не отличаются друг от друга. Только по второму пункту выборочное среднее у мужчин значимо больше, чему у женщин: женщины считают себя менее собранными, аккуратными (напомним об обратной кодировке ответов).

Сопоставление ответов в мужской и женской выборках выполнялось с помощью критерия Стьюдента для несвязанных выборок с последующим подтверждением с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни. Необходимость подтверждения непараметрическим способом вызвана значимым превосходством объема женской выборки над мужской, а также тем, что распределения ответов по пунктам везде отличны от нормального.

Таблица 2

Описательная статистика по пунктам опросника

	M	CE	Жен.	Муж.	SD	As	Ex
01 Иногда я испытываю некоторое чувство, но осознаю это только потом.	3,76	0,061	3,71	3,86	1,392	−0,098	-0,799
02 Мне случается просыпать, пролить или разбить что-то из-за невнимательности или посторонних мыслей.	3,85	0,067	3,70	4,16	1,523	−0,125	−1,144
03 Мне трудно долго сохранять концентрацию на том, что происходит в настоящий момент.	3,83	0,063	3,77	3,94	1,431	−0,176	−0,947
04 Я обычно быстро иду туда, куда мне надо, не обращая внимания на то, что вокруг.	2,91	0,065	2,91	2,92	1,475	0,404	−0,865
05 Я не обращаю внимание на физическое напряжение или дискомфорт до тех пор, пока эти ощущения не станут по-настоящему сильными.	2,87	0,066	2,90	2,82	1,504	0,432	−0,869
06 Я почти сразу забываю имя, которое только что впервые услышал.	3,50	0,071	3,57	3,34	1,631	0,001	−1,169
07 Я действую "на автомате", особенно не раздумывая над тем, что я делаю.	3,77	0,058	3,78	3,76	1,331	−0,214	−0,621
08 Я делаю одно дело за другим, без особого внимания к ним.	4,25	0,052	4,30	4,14	1,193	−0,550	0,021
09 Я так сосредоточен на цели, которую я хочу достичь, что теряю ощущение того, что делаю прямо сейчас.	4,06	0,060	4,03	4,14	1,363	−0,410	−0,623
10 Я делаю разные дела автоматически, не осознавая то, что делаю.	4,13	0,058	4,17	4,03	1,316	−0,383	−0,628

	M	CE	Жен.	Муж.	SD	As	Ex
11 Я часто слушаю кого-то вполуха, одновременно занимаясь чем-то другим.	3,36	0,058	3,35	3,37	1,322	0,185	−0,759
12 Я проскакиваю места на автопилоте, не задумываясь о выборе направления движения	3,94	0,061	3,92	4,00	1,386	−0,268	−0,724
13 Я бываю погружен в раздумья о прошлом или о будущем.	2,59	0,057	2,52	2,72	1,300	0,812	0,048
14 Я делаю разные вещи без внимания к ним.	4,20	0,054	4,25	4,11	1,236	−0,496	−0,164
15 Я утоляю голод, не обращая внимание на то, что я ем.	4,53	0,063	4,56	4,46	1,439	−0,829	−0,244
Стандартная ошибка						0,107	0,213

Мы также проверили, насколько выборочное среднее совпадает с арифметическим средним, равным 3,5. Минимальное значение 1 и максимальное значение 6 достигаются во всех пунктах, но тенденция выбора сдвинута вправо или влево от 3,5 везде, кроме пункта 6. Сдвиг выборки влево, т.е. предпочтение давать ответы, соответствующие большей степени согласия, отмечено для пункта 4, 5, 11 и 13, для вопроса 6 сдвиг незначим, а с большинством утверждений (10 из 15) респонденты в среднем скорее готовы были не соглашаться.

На следующем этапе на объединенной выборке был проведен конфирматорный факторный анализ с целью проверки внутренней однородности общего показателя методики. Было рассмотрено восемь моделей с различной структурой:

- M1 – все 15 пунктов и 1 общий фактор;
- M2 – все 15 пунктов, 3 фактора, которые свободно коррелируют между собой;
- M3 – все 15 пунктов, 3 фактора первого порядка и 1 фактор второго порядка, который нагружает все факторы первого порядка;
- M4 – 11 пунктов, образующих 1 общий фактор. Удалены 4 пункта, в наименьшей степени согласованные с остальными как статистически, так и по смыслу;
- M5 – 11 пунктов, 3 фактора, которые свободно коррелируют между собой;
- M6 – 11 пунктов, 3 фактора первого порядка и 1 фактор 2-го порядка, который нагружает все факторы первого порядка;
- M7 – 9 пунктов и 1 общий фактор. Пункты отбирались чтобы обеспечить максимальную

согласованность (значение альфа Кронбаха);

- М8 – «суженная» модель 2, в которой отброшен фактор 3, в силу того что его образовали только 2 пункта. Поэтому модель 8 образована 13 пунктами и включает 2 фактора, которые между собой свободно коррелируют.

Эти модели различаются между собой количеством пунктов, включаемых в модель, количеством факторов первого порядка, наличием или отсутствием фактора второго порядка, корреляциями между факторами первого порядка.

В таблице 3 (см. Приложение 2) приведены результаты конфирматорного факторного анализа: факторные нагрузки, корреляции между факторами, показатели согласованности моделей с эмпирическими данными. Используются следующие обозначения:

Если модель имеет один единственный фактор первого порядка, то этот фактор обозначается F0 (модели 1, 4, 7). В случае если факторов первого порядка несколько, они обозначаются F1, F2, F3 (в моделях 2, 3, 5, 6, 8). В моделях 2, 5, 8 факторы первого порядка коррелируют друг с другом. Фактор второго порядка, детерминирующий факторы первого порядка, обозначается F4 (3, 6). Все представленные в таблицах факторные нагрузки значимы. Корреляция между вторым и третьем факторами (модели 2, 5) незначима.

При выборе лучших моделей для определения шкал мы руководствовались не только показателями согласованности модели с эмпирическими данными, но также согласованностью пунктов внутри шкалы. Эта согласованность измерялась с помощью коэффициента альфа Кронбаха и представлена в таблице 4. Исходя из того, что максимальная согласованность на общей шкале достигнута при статистическом (а не содержательном) отбрасывании пунктов, мы приняли решение об использовании полной шкалы, имеющей 15 пунктов. Однако модели, предполагающие группировку пунктов в субшкалы, тоже представляют интерес. Из этих субшкал обращают на себя внимание первая, состоящая из семи пунктов (ей соответствует F1 модель 2), и вторая, состоящая из шести пунктов (F2 из той же модели); обе они обладают удовлетворительной внутренней согласованностью (0,827 и 0,571, соответственно), поскольку эти

две шкалы по своему содержанию хорошо соответствуют четвертому и пятому факторам Пятифакторного опросника осознанности [Юмартова, Гришина, 2016][1]. Третья субшкала образована всего лишь двумя пунктами, и потому результаты по ней не имеют практического применения и могут рассматриваться только в контексте ее дальнейшего усовершенствования.

Таблица 4

Описательная статистика для интегральных показателей

Шкала	Min	max	M	SD	As	Ex	Значимость КС	Согласованность (альфа Кронбаха)
SC11 Дезавтоматизация (7 пунктов)	1,000	6,000	4,126	0,928	−0,268	0,045	0,176	0,827
SC12 Сосредоточенность (6 пунктов)	1,333	5,667	3,481	0,810	−0,021	−0,322	0,049	0,571
SC13 Распределенность внимания (2 пункта)	1,000	6,000	2,893	1,201	0,308	−0,508	0,000	0,453
SC21 Дезавтоматизация (5 пунктов)	1,000	6,000	4,234	0,940	−0,397	0,215	0,012	0,763
SC22 Сосредоточенность (4 пунктов)	1,250	6,000	3,735	0,949	0,050	−0,440	0,015	0,505
SC01 Общая шкала осознанное присутствие (15 пунктов)	1,133	5,467	3,703	0,702	−0,223	0,149	0,467	0,792
SC02 Общая шкала осознанное присутствие (11 пунктов)	1,182	5,727	3,808	0,716	−0,138	0,109	0,348	0,711
SC03 Общая шкала осознанное присутствие (9 пунктов)	1,000	6,000	4,009	0,863	−0,299	0,081	0,128	0,827
SC04 Вторичная шкала осознанное присутствие (15 пунктов)	1,111	5,452	3,500	0,692	−0,090	0,241	0,857	0,472
SC05 Вторичная шкала осознанное присутствие (11 пунктов)	1,167	5,683	3,620	0,701	−0,015	0,250	0,549	0,407
Стандартная ошибка					0,107	0,213		

[1]Речь идет о методике «Пятифакторный опросник осознанности», в котором четвертая шкала – Осознанность действий (концентрация, действия не “на автомате”), пятая шкала – Наблюдение (проявление внимания к ощущениям, чувствам, мыслям).

По результатам конфирматорного анализа для каждого фактора был вычислен соответствующий шкальный показатель как усредненный балл по пунктам (шкалам для вторичных показателей) входящих в этот фактор. Поскольку все вопросы имеют обратный ключ, то шкалу можно проинтерпретировать через отрицание утверждений, содержащихся в пунктах, входящих в шкалу:

- Дезавтоматизация (7 пунктов). Пункты включают описание действий, производимых человеком «на автомате», без обдумывания. Таким образом, высокие баллы имеют люди, обдумывающие свои действия, выполняющие их не «на автомате».

- Сосредоточенность (6 пунктов). Пункты включают описание действий, производимых в отсутствии сосредоточения. «Автоматизм» в этом случае может быть не выработан, а потому действия совершаются неуспешно. Высокие баллы имеют люди сосредоточенно выполняющие действия, независимо от того, выработан у них автоматизм или нет.

- Распределенность внимания (2 пункта). Пункты описывают ситуации, когда человек настолько поглощен каким-то одним действием, что все остальное выпадает из зоны его внимания и не отвлекает. Высокие баллы имеют люди, зона внимания у которых достаточно широкая и не ограничивается одним действием.

Значимых различий моделей при их проверке на мужской и женской выборках не выявлено. Сопоставлялись измеряемые и структурные части модели в программе EQS 6.4 (многовыборочный анализ), построенные отдельно на каждой подвыборке.

При сопоставлении моделей на группе инвалидов и здоровых респондентов выяснилось, что пункты 4 и 5 не имеют значимых нагрузок в группе инвалидов, поэтому фактор 3 в группе инвалидов не выделяется. Сопоставление факторных нагрузок в группе здоровых и инвалидов при исключении пунктов 4 и 5 (модель 7) показал значимое различие факторных нагрузок в двух пунктах:

- 09 «Я так сосредоточен на цели, которую я хочу достичь, что теряю ощущение того, что делаю прямо сейчас». Нагрузка на общий фактор в группе здоровых значимо меньше, чем в группе инвалидов (0,489 против 0,708);
- 14 «Я делаю разные вещи без внимания к ним». Нагрузка на общий фактор в группе здоровых значимо больше, чем в группе инвалидов (0,805 против 0,520).

Действительно, сосредоточенность на цели и невозможность действовать без полного внимания относятся к безусловным особенностям саморегуляции людей с сенсорными и моторными нарушениями.

Далее на части выборки (n = 60) была проведена ретестовая процедура с интервалом в один год. При сравнении по критерию Стьюдента для парных выборок значимых различий не обнаружено, что доказывает ретестовую надежность методики в целом и отдельных ее шкал. Однако выявлен один интересный феномен. При разбиении выборки на мужскую и женскую подвыборки по всем шкалам и субшкалам выявлены разнонаправленные сдвиги: у женщин показатели осознанности при повторном прохождении методики уменьшаются, у мужчин – увеличиваются, причем для общей шкалы осознанного присутствия эти сдвиги в обеих подвыборках значимы на уровне $p < 0,05$ (у женщин значимы также сдвиги по шкале дезавтоматизации). В таблице 5 представлены усредненные показатели.

Таблица 5

Сопоставление результатов ретеста в мужской и женской выборках

	Женщины			Мужчины			Знач. различий на общей выборке
Шкала	1-ый опрос	2-ой опрос	Знач. различий	1-ый опрос	2-ой опрос	Знач. различий	
SC11 Дезавтоматизация (7 пунктов)	4,319	3,781	0,008	4,014	4,238	0,185	0,246
SC12 Сосредоточенность (6 пунктов)	3,722	3,472	0,079	3,567	3,806	0,107	0,957
SC13 Распределенность внимания (2 пункта)	2,850	2,750	0,752	2,500	2,800	0,196	0,608
SC01 Общая шкала осознанное присутствие (15 пунктов)	3,884	3,520	0,024	3,633	3,873	0,039	0,542

Разбиение респондентов на подгруппы в соответствии с их статусом инвалидности сохранил общую закономерность. Обе группы женщин при повторном замере показывают меньший результат (осознанность снижается), в то время как мужчины более высокий (осознанность повышается).

Конструктная валидизация МООП 1: субъективное благополучие и личностные ресурсы

Первое исследование, в котором использовалась шкала МООП, проводилось с целью изучения личностного потенциала и механизмов совладания с затрудненными условиями развития у студентов факультета информационных технологий Московского государственного психолого-педагогического университета и Социально-педагогического колледжа при МГППУ, с инвалидностью и без, в 2010-2011 гг. Состав выборки см. выше.

Группу с инвалидностью представляли преимущественно студенты (в порядке убывания их представленности в выборке): с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, сочетанными нарушениями, а также слуха. Студенты обучались в условиях инклюзии, вместе с условно здоровыми; для них в МГППУ были созданы специальные условия, соответствующие их особым образовательным потребностям. При необходимости диагностический инструментарий адаптировался под особые образовательные потребности студентов (электронная форма для заполнения с опорой на программы невизуального доступа, увеличенный шрифт и/или формат бланков при традиционном предъявлении). Мы предположили, что осознанное присутствие может играть особую роль у лиц с инвалидностью (с двигательными и сенсорными нарушениями), так как многие действия и функции, которые мы привыкли выполнять в автоматизированном режиме, от них требуют внимания и сосредоточенности: это обусловлено имеющимися у них дефицитами [Wehmeyer, 2013; Shorgen et al, 2011]. Кроме того, мы считаем важным проводить адаптацию психодиагностического инструментария для особых выборок. Обычно это не делается, в результате чего исследователи нередко сталкиваются с проблемой неадекватности или даже психологической травматичности того или иного психодиагностического инструментария при исследовании особых респондентов (выборок).

Вместе с методикой МООП были использованы следующие психодиагностические инструменты, традиционно используемые в исследованиях преодоления стрессовых и других неблагоприятных условий:

Методы оценки субъективного благополучия:

- Шкала удовлетворенности жизнью / SWLS (Satisfaction with Life Scale) Э. Динера и др. [Diener et al., 1985] в адаптации Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева [Осин, Леонтьев, 2020].
- Шкала субъективного счастья С. Любомирски [Lyubomirsky, Lepper, 1999] в адаптации Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева [Осин, Леонтьев, 2020].
- Шкала диспозиционной витальности Р. Райана и С. Фредерик [Ryan, Frederick, 1997] в

адаптации Л.А. Александровой [Александрова, 2014].

Методы оценки личностных ресурсов:

- Тест смысложизненных ориентаций СЖО Д.А. Леонтьева [Леонтьев,1992].
- Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [Леонтьев, Рассказова, 2006].
- Опросник толерантности к неопределенности Д. Маклейна [McLain, 1993] в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Г. Луковицкой и Е.Н. Осина [Леонтьев и др., 2016].
- Шкала общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека [Шварцер и др., 1996].

Методы оценки напряженности адаптационных механизмов и опыта психологической травматизации:

- Методика СМОЛ (Сокращенный Многофакторный Опросник для исследования Личности) [Зайцев, 2004] на основе модифицированной методики MMPI.

Методы оценки ресурсов (механизмов) совладания с трудностями и преодоления травмы:

- Опросник копинг-стратегий COPE [Carver et al, 1989] в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой [Рассказова и др., 2013].

Обратимся к анализу взаимосвязей, выявленных между показателями, отражающими различные аспекты осознанности, с одной стороны, и субъективное благополучие, личностные ресурсы, особенности совладания, а также уровень травматизации и напряженности адаптационных механизмов личности студентов. По каждому из рассматриваемых показателей далее приводятся коэффициенты корреляции и уровень их значимости. При наличии различий между взаимосвязями в рассматриваемых группах данные приводятся в двух отдельных строках. Сравнение мужской и женской выборок значимых различий не выявили.

Представленные в таблице 6 взаимосвязи между шкалами, отражающими различные аспекты субъективного благополучия и шкалами осознанного присутствия не зависят от статуса инвалидности. Общая шкала осознанного присутствия показала значимые положительные взаимосвязи со всеми показателями, отражающими различные аспекты субъективного благополучия ($p < 0,05$). При этом шкала дезавтоматизации значимых взаимосвязей не продемонстрировала, зато большой вклад в них вносит шкала сосредоточенности, связи которой со всеми показателями субъективного благополучия выше, чем для общей шкалы методики.

Таблица 6

Корреляционные взаимосвязи между шкалами методики МООП и показателями, отражающими субъективное благополучие личности

Показатели субъективного благополучия	SC01 Общая шкала осознанного присутствия		SC11 Дезавтоматизация		SC12 Сосредоточенность	
	r	*p*	*r*	*p*	*r*	*p*
Удовлетворенность жизнью	0,146	0,013	0,107	0,069	0,165	0,005
Субъективная оценка счастья	0,201	0,043	0,153	0,124	0,241	0,015
Диспозиционная витальность	0,115	0,049	0,055	0,345	0,202	0,001

Примечания. *r* – коэффициент корреляции Пирсона, *p* – значимость нулевой гипотезы.

Полученные данные позволяют говорить о том, что многократно описанная связь МООП с субъективным благополучием обусловлена таким аспектом осознанности как сосредоточенность внимания на предмете деятельности.

Таблица 7

Корреляционные взаимосвязи между шкалами методики МООП и показателями, отражающими личностные ресурсы

Показатели Личностные ресурсы	SC01 Общая шкала осознанного присутствия		SC11 Дезавтоматизация		SC12 Сосредоточенность	
	r	*p*	*r*	*p*	*r*	*p*
СЖО (общий балл)	0,330	0,001	0,264	0,001	0,360	0,001
Вовлеченность	0,323	0,001	0,261	0,001	0,378	0,001
Контроль	0,276	0,001	0,204	0,001	0,376	0,001
Принятие риска	0,334	0,001	0,286	0,001	0,318	0,001
Жизнестойкость (общий балл)	0,347	0,001	0,278	0,001	0,405	0,001
Самоэффективность	0,067	0,254	0,012	0,843	0,189	0,001
Толерантность к неопределенности	0,058	0,320	0,054	0,360	0,112	0,056

Анализируя взаимосвязи между показателями методики МООП и личностными ресурсами

(см. таблицу 7), мы видим, что личностные ресурсы осмысленности жизни и жизнестойкости (ресурсы устойчивости, по Леонтьеву [Леонтьев, 2016]), демонстрируют высоко значимые положительные взаимосвязи как с общей шкалой осознанного присутствия, так и с обеими субшкалами ($p < 0{,}001$). Вместе с тем, толерантность к неопределенности и самоэффективность значимо коррелируют лишь со шкалой сосредоточенности ($p = 0{,}056$ и $0{,}001$ соответственно). Все названные связи в равной степени характерны для обеих рассматриваемых групп студентов.

Таблица 8

Корреляционные взаимосвязи между шкалами методики МООП и показателями, отражающими напряженность адаптационных механизмов и опыт травматизации

Показатели	SC01 Общая шкала осознанного присутствия		SC11 Дезавтоматизация		SC12 Сосредоточенность	
	r	*p*	*r*	*p*	*r*	*p*
Шкала F *(студенты с инвалидностью)*	0,150	0,320	0,110	0,467	0,163	0,280
Шкала F *(условно здоровые студенты)*	−0,221	0,006	−0,233	0,004	−0,229	0,004
Шкала K	0,132	0,064	0,114	0,109	0,140	0,049
Шкала 1 ипохондрия *(студенты с инвалидностью)*	0,187	0,212	−0,092*	0,196	0,175	0,246
Шкала 1 ипохондрия *(условно здоровые студенты)*	−0,181	0,025			−0,217	0,007
Шкала 2 депрессия	−0,201	0,004	−0,160	0,024	−0,230	0,001
Шкала 3 истерия	−0,155	0,029	−0,111	0,120	−0,170	0,016
Шкала 4 асоциальная психопатия	−0,147	0,039	−0,119	0,094	−0,150	0,034
Шкала 6 паранойяльные изменения	−0,203	0,004	−0,204	0,004	−0,172	0,015
Шкала 7 психастения	−0,200	0,005	−0,156	0,028	−0,216	0,002
Шкала 8 шизоидия	−0,223	0,002	−0,190	0,007	−0,224	0,001
Шкала 9 гипомания	−0,189	0,008	−0,133	0,061	−0,204	0,004

Примечания. * – если между выборками нет значимых различий ставится один общий показатель на две подвыборки сразу.

Анализ взаимосвязей между выраженностью адаптационных механизмов по методике СМОЛ

и шкалами осознанного присутствия у студентов с инвалидностью и без (таблица 8) показал также преимущественно универсальные для обеих групп связи. Шкалы со 2 по 9 (основные клинические шкалы методики) значимо отрицательно коррелируют с общей шкалой МООП и шкалой сосредоточенности, отрицательные связи со шкалой дезавтоматизации также достигают уровня значимости не менее 0,05 у большинства из них, за исключением шкал 3 (истерия), 4 (психопатия) и 9 (гипомания).

Шкала 1 (ипохондрия) демонстрирует значимые взаимосвязи с показателями осознанного присутствия только в группе условно здоровых студентов, ухудшая их при росте ипохондрических переживаний. У студентов с инвалидностью, вероятно, в силу специфики состояния их здоровья и необходимости постоянного внимания к нему, ипохондрия не приводит к снижению осознанного присутствия, наоборот, имеет место обратная тенденция, хоть и не достигающая значимого уровня. Эти данные наглядно демонстрируют феномен снижения осознанности при росте напряженности адаптационных механизмов, что согласуется с клиническими наблюдениями.

При анализе взаимосвязей шкал, отражающих различные аспекты осознанного присутствия, обращает на себя внимание тот факт, что почти половина из шкал методики COPE, обнаруживших значимые взаимосвязи со шкалами МООП, демонстрирует их ощутимые различия в двух рассматриваемых группах студентов (см. таблицу 9). Это не относится только к связям со шкалой сосредоточенности, которые не зависят от статуса инвалидности.

Начнем с универсальных для обеих групп взаимосвязей. Значимые положительные взаимосвязи со шкалами МООП обнаруживают механизмы совладания, относящиеся к конструктивным, прежде всего активное совладание и, в меньшей степени, планирование и позитивное переформулирование (за исключением связи со шкалой сосредоточенности, которая незначима). Наоборот, неконструктивные копинги, такие как поведенческий уход от проблемы и использование «успокоительных», связаны со шкалами МООП значимо отрицательно. Такой же паттерн обнаруживается и у других неконструктивных копингов, таких как: отрицание и мысленный уход от проблемы – однако не во всех случаях. Так, у условно здоровых студентов незначимы связи копинга отрицания с общей шкалой осознанного присутствия и шкалой дезавтоматизации и мысленного ухода со шкалой дезавтоматизации.

Таблица 9

Корреляционные взаимосвязи между шкалами методики МООП и показателями, отражающими ресурсы (механизмы) совладания с трудностями

Показатели	SC01 Общая шкала осознанного присутствия		SC11 Дезавтоматизация		SC12 Сосредоточенность	
Шкалы методики COPE						
	r	*p*	*r*	*p*	*r*	*p*
Мысленный уход от проблемы *(студенты с инвалидностью)*	−0,150	0,010	−0,434	0,000	−0,172	0,003
Мысленный уход от проблемы *(условно здоровые студенты)*			−0,020	0,770		
Концентрация на эмоциях и их активное выражение *(студенты с инвалидностью)*	−0,330	0,002	−0,258	0,018	−0,194	0,001
Концентрация на эмоциях и их активное выражение *(условно здоровые студенты)*	−0,015	0,829	0,053	0,441		
Отрицание *(студенты с инвалидностью)*	−0,468	0,001	−0,532	0,000	−0,225	0,001
Отрицание *(условно здоровые студенты)*	−0,122	0,078	−0,069	0,322		
Обращение к религии *(студенты с инвалидностью)*	−0,361	0,001	−0,421	0,000	−0,077	0,189
Обращение к религии *(условно здоровые студенты)*	0,074	0,288	0,114	0,099		
Использование эмоциональной социальной поддержки *(студенты с инвалидностью)*	0,079	0,177	−0,064	0,567	−0,092	0,116
Использование эмоциональной социальной поддержки *(условно здоровые студенты)*			0,201	0,003		
Позитивное переформулирование и личностный рост	0,125	0,033	0,177	0,002	0,076	0,193

Использование инструментальной социальной поддержки	−0,010	0,858	0,058	0,325	−0,131	0,025
Активное совладание	0,210	0,001	0,222	0,000	0,233	0,001
Использование «успокоительных»	−0,107	0,067	−0,111	0,058	−0,124	0,034
Планирование	0,144	0,013	0,132	0,023	0,139	0,018
Поведенческий уход от проблемы	−0,197	0,001	−0,149	0,010	−0,292	0,001

Такой копинг как концентрация на эмоциях и их выражение значимо отрицательно связан со всеми шкалами МООП только у студентов с инвалидностью, у условно здоровых студентов эта связь обнаруживается только для шкалы сосредоточенности. Также только у студентов с инвалидностью присутствуют значимые отрицательные связи обращения к религии с общей шкалой МООП и шкалой дезавтоматизации; у условно здоровых студентов все связи незначимы.

Наконец, копинг через обращение за эмоциональной социальной поддержкой показал значимую корреляционную связь только со шкалой дезавтоматизации и только у условно здоровых студентов, а обращение за инструментальной поддержкой у обеих групп – только со шкалой сосредоточенности.

Мы видим, что осознанное присутствие тесно связано с изучаемыми показателями в обеих группах студентов, и условно здоровых, и у студентов с инвалидностью. Обнаруживаются как общие для обеих групп, так и «группоспецифичные» значимые взаимосвязи. Так, связи с субъективным благополучием и личностными ресурсами одинаково значимы для обеих групп респондентов и не демонстрируют статистических различий. В то же время, в отношении механизмов совладания с трудностями мы получили иную картину: существуют значимые различия между частью корреляционных взаимосвязей у студентов условно здоровых и студентов с инвалидностью. Это позволяет утверждать, что осознанное присутствие играет разную роль в совладании с трудностями в рассматриваемых группах. Следует отметить, что почти во всех случаях, где эти различия есть, значения коэффициентов корреляции копингов со шкалами МООП (за исключением эмоциональной социальной поддержки) в группе с инвалидностью заметно выше по модулю, чем в группе условно здоровых, что говорит о том, что в структуре саморегуляции студентов с инвалидностью осознанность занимает более существенное место, чем у их условно здоровых сверстников.

Конструктная валидизация МООП 2: базовые черты и рефлексивная регуляция

Второе исследование проводилось на выборке участников образовательной летней школы в Московской области (N = 237), характеристики выборки приведены выше, в разделе, посвященном структуре методики. В числе диагностических инструментов, применявшихся в этом исследовании, был, в частности, опросник «большой пятерки» базовых черт личности, а также целый ряд методик, направленных на диагностику различных аспектов рефлексивной регуляции, с которой обычно соотносят осознанность. Мы ожидали, что обнаружатся умеренные связи общего показателя методики МООП с инструментами, измеряющими субъективное благополучие, базовые черты и рефлексивные особенности личности. В группу методов измерения благополучия и ресурсов устойчивости вошли три инструмента:

- Методика субъективной удовлетворенности жизнью ШУДЖ Э. Динера и коллег [Diener et al., 1985; Осин, Леонтьев, 2020] оценивает один общий параметр благополучия при помощи пяти семибалльных пунктов;
- Методика М. Розенберга оценивает общий уровень самооценки (самоуважения) при помощи 10 пунктов и четырехбалльной шкалы согласия [Rosenberg, 1965; Золотарева, 2020]. Связи МООП с этой группой методик позволяют соотнести данные этого исследования с данными предыдущего;
- Тест смысложизненных ориентаций СЖО [Леонтьев, 1992].

Диагностика базовых черт осуществлялась методом BFQ-2-R [Осин и др., 2015; Caprara et al., 1993]. Шкала из 80 пунктов измеряет пять базовых черт и их составляющие. В анализе использовались только показатели по основным чертам — Открытости опыту, Эмоциональной стабильности (Нейротизму), Доброжелательности, Добросовестности и Экстраверсии, а также показатель социальной желательности.

Самая большая группа методик характеризовала различные аспекты рефлексивной регуляции, поскольку осознанность часто рассматривается в контексте рефлексивных процессов [см. Леонтьев, Аверина, 2011]. Рефлексивная регуляция изучалась при помощи четырех инструментов:

- Дифференциальный тест рефлексии [Леонтьев, Осин, 2014] измеряет одну конструктивную (Системная рефлексия) и две неконструктивных (Квазирефлексия и Интроспекция) формы рефлексии в соответствии с моделью рефлексивной регуляции Д.А. Леонтьева

[Леонтьев, Аверина, 2011]. Четырехбалльная шкала предлагает респондентам согласиться или не согласиться с 30 высказываниями.

- Опросник диагностики уровня рефлексивности А.В. Карпова и В.В. Пономаревой [Карпов, Пономарева, 2000] измеряет индивидуальную меру рефлексивности личности и четыре ее аспекта − Ретроспективную рефлексивность, Рефлексивность настоящей деятельности, Рефлексивность будущей деятельности и Рефлексивность взаимодействия с другими людьми. 27 утверждений опросника оцениваются респондентами при помощи семибалльной шкалы согласия.
- Шкала внутреннего диалога ШВД П. Олеся в ее русскоязычной адаптации [Астрецов, Леонтьев, 2014] дает показатели по трем шкалам, характеризующим, соответственно, активность внутреннего диалога, развитость внутреннего мира и выраженность внутреннего конфликта.
- Дифференциальный опросник переживаний одиночества ДОПО [Осин, Леонтьев, 2013], выявляющий, наряду с общим показателем меры переживаемого одиночества, такие индивидуальные особенности отношения к нему как зависимость от общения и уединение как позитивный ресурс.

Данные о связях показателей МООП с перечисленными переменными приведены в таблице 10 (приведены только корреляции, значимые хотя бы для одной из шкал МООП). Сравнение мужской и женской подвыборок не обнаружило значимых расхождений по общему показателю осознанного присутствия и были найдены лишь единичные значимые различия по его субшкалам, так что мы далее их не рассматриваем.

Сопоставление данных МООП с показателями субъективного благополучия выявило паттерны, совпадающие с полученными в первом исследовании: умеренную значимую позитивную корреляцию общего показателя и шкалы сосредоточенности с удовлетворенностью жизнью и гораздо более сильную связь всех трех шкал с осмысленностью жизни (а также с самооценкой).

Базовые черты личности, имеющие ресурсный характер, связаны с МООП в целом так же, как и другие личностные ресурсы. Так, добросовестность и эмоциональная устойчивость значимо связаны со всеми показателями МООП, а открытость опыту – только с показателем сосредоточенности. Экстраверсия и доброжелательность не выявили значимых связей с показателями МООП, что подтверждает правомерность рассмотрения осознанного присутствия как, в первую очередь, ресурсной характеристики.

Таблица 10

Связи показателей МООП с другими психологическими переменными (исследование 2)

Переменная	SC01 Общая шкала осознанного присутствия		SC11 Дезавтоматизация		SC12 Сосредоточенность	
	r	*p* значение	*r*	*p* значение	*r*	*p* значение
Удовлетворенность жизнью (ШУДЖ)	0,197	0,037	0,138	0,147	0,223	0,018
Шкала самооценки М.Розенберга	0,307	0,001	0,313	0,001	0,232	0,015
Тест смысложизненных ориентаций	0,143	0,030	0,141	0,033	0,150	0,022
Шкалы методики BFQ-2-R						
Добросовестность (C)	0,182	0,006	0,241	0,000	0,133	0,044
Эмоциональная стабильность (S)	0,248	0,000	0,205	0,002	0,246	0,000
Открытость опыту (O)	−0,118	0,073	0,006	0,930	−0,218	0,001
Шкалы методики Дифференциальный тест рефлексии						
Системная рефлексия	−0,010	0,876	0,099	0,133	−0,187	0,004
Интроспекция	−0,272	0,000	−0,165	0,012	−0,371	0,000
Квазирефлексия	−0,350	0,000	−0,245	0,000	−0,411	0,000
Шкалы Опросника рефлексивности						
Настоящая деятельность	0,174	0,063	0,179	0,056	0,202	0,030
Взаимодействие с другими людьми	−0,144	0,125	0,017	0,860	−0,207	0,026
Шкалы методики Внутреннего Диалога						
Внутренний диалог	−0,220	0,001	−0,135	0,042	−0,279	0,000
Внутренний мир	−0,251	0,000	−0,189	0,004	−0,313	0,000
Внутренний конфликт	−0,405	0,000	−0,322	0,000	−0,391	0,000
Шкалы методики Дифференциальный опросник переживания одиночества						
Общее одиночество	−0,291	0,000	−0,241	0,000	−0,248	0,000
Зависимость от общения	−0,118	0,074	−0,130	0,050	−0,090	0,177
Позитивное одиночество	−0,168	0,011	−0,131	0,069	−0,216	0,001

Анализ группы характеристик, относящихся к особенностям рефлексии, обнаруживает следующие закономерности. Во-первых, все показатели МООП обнаруживают достаточно сильные

значимые отрицательные корреляции с обоими показателями неконструктивных рефлексивных процессов (интроспекция и квазирефлексия). Интересно, что корреляции с конструктивной системной рефлексией также отрицательные, хотя достигают уровня значимости только для шкалы сосредоточенности. Возможно, МООП отражает ту полную сосредоточенность на внешнем предмете, которая в дифференциальной модели рефлексии [Леонтьев, Аверина, 2011; Леонтьев, Осин, 2014] была описана как арефлексия и которую не удалось эмпирически выделить при конструировании опросника ДТР. Это предположение подтверждается также высокими значимыми отрицательными корреляциями показателей МООП со всеми переменными Шкалы внутреннего диалога. Связи с параметрами Опросника рефлексивности Карпова и Пономаревой в подавляющем большинстве случаев незначимы. Близки к границам приемлемого уровня значимости 0,05 только корреляции всех шкал МООП со шкалой рефлексии настоящей деятельности этого опросника, что также корреспондирует с другими данными. Наконец, интересны значимые отрицательные связи показателей МООП с общим одиночеством. Можно предположить, что при высокой осознанности люди меньше переживают одиночество, причем практически вне зависимости от того, боятся они одиночества или получают от него удовольствие. Наиболее выражено это соотношение для шкалы сосредоточенности, которая значимо отрицательно коррелирует как с рефлексией взаимодействия с другими людьми, так и с негативным отношением к одиночеству. По-видимому, выраженная осознанность как направленность сознания на практические моторные действия находится в обратном взаимоотношении как с внутренним, так и с внешним диалогом, как с направленностью сознания на себя, так и с направленностью на других людей и отражает скорее что-то третье.

Общее обсуждение и заключение

Целью настоящей статьи являлось обобщение данных по проведенной авторами русскоязычной адаптации Методики оценки осознанного присутствия. Анализ структуры методики показал, что использование общего суммарного показателя русского перевода методики обосновано, однако в ее структуре выделяются субшкалы, в частности, субшкалы деавтоматизации и сосредоточенности, которые могут быть использованы для решения задач практической психодиагностики, а также шкала распределения внимания, число пунктов и внутренняя согласованность которой недостаточны для практического использования, но которую важно учитывать в дальнейшей работе по построению инструментов психологической диагностики различных аспектов саморегуляции.

Эвристичность и практическая полезность методики были показаны в двух валидационных исследованиях, в которых нашла свое подтверждение гипотеза о конструктной валидности

МООП. Как мы видим по результатам этих исследований, шкала дезавтоматизации в подавляющем большинстве случаев показывает результаты аналогичные общему показателю методики, а шкала сосредоточенности в ряде случаев «ведет себя» иначе, чем остальные шкалы, и представляет отдельный интерес. В целом, однако, мы можем говорить о том, что осознанность обнаруживает устойчивые значимые положительные связи (от умеренных до сильных) с показателями субъективного благополучия и личностными ресурсами устойчивости (граница между которыми относительна), менее однозначные, но в целом положительные связи с другими психологическими ресурсами, в частности, с конструктивными формами копингов, и значимые отрицательные связи с разнообразными проявлениями клинического неблагополучия, а также с неконструктивными копингами. Эти данные хорошо согласуются с упомянутыми в начале статьи данными авторов оригинальной методики. Более углубленно конвергентная и дискриминантная валидность методики раскрываются при ее сопоставлении с различными показателями рефлексивных процессов. Шкалы МООП значимо отрицательно связаны со всеми формами рефлексии, как конструктивными, так и неконструктивными, за исключением рефлексии текущей деятельности, а также с осознанием коммуникативных контекстов и проблем, связанных с одиночеством. Эти данные позволяют осмыслить место конструкта осознанности (осознанного присутствия) в ряде других показателей саморегуляции и место методики МООП в сегодняшнем психодиагностическом арсенале.

Обобщая сделанное, можно констатировать, что русскоязычная версия методики оценки осознанного присутствия представляет собой достаточно надежный и валидный инструмент. Осознанность, или осознанное присутствие, на диагностику которой направлена методика, не совпадает с другими психологическими переменными, в частности, с показателями благополучия, личностными ресурсами, копингами и особенностями рефлексии, но обнаруживает вполне закономерные и ожидаемые связи с ними, как и оригинальный англоязычный вариант методики.

Финансирование

Работа выполнена при поддержке Российского научного фонда, проект № 16-18-10439 “Системно-динамический анализ регуляции деятельности”.

Литература

Александрова Л.А. Субъективная витальность как предмет исследования // Психология. Журнал Высшей Школы Экономики. 2014. Т. 11. No. 1. С. 133-163.

Астрецов Д.А., Леонтьев Д.А. Психодиагностические возможности «Шкалы внутренней диалоговой активности» П. Олеся // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. 2015. No. 4. С. 66–82.

Зайцев В.П. Психологический тест СМОЛ // Актуальные вопросы восстановительной медицины. 2004. No. 2. С. 17–19.

Золотарева А.А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2020. No. 2. С. 52–57. doi: 10.24147/2410-6364.2020.2.52-57.

Карпов А.В., Пономарева В.В. Психология рефлексивных механизмов управления. М.: Институт психологии РАН, 2000.

Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.

Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. No. 62. С. 18–37. DOI: 10.17223/17267080/62/3.

Леонтьев Д.А., Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. No. 2. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 24.10.2020).

Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: От объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. No. 4. С. 110–135.

Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Луковицкая Е.Г. Диагностика толерантности к неопределенности: шкалы Д. Маклейна. М.: Смысл, 2016. 60 с.

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М: Смысл, 2006.

Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. No. 1. С. 55–81.

Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. No. 1. С. 117—142. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.06.

Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Неяскина Ю., Дорфман Л.Я., Александрова Л.А. Операционализация пятифакторной модели личностных черт на российской выборке // Психологическая диагностика. 2015. No. 3. С. 80–104.

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE [Электронный ресурс] // Психология. Журнал. Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. No. 1. С. 82–118. URL: https://psy-journal.hse.ru/2013-10-1/78932127.html (Дата обращения 11.10.2020)

Узнадзе Д.Н. Общая психология. М.: Смысл, 2004.

Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самоэффективности // Иностранная психология. 1996. No. 7. С. 71–76.

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

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, 84(4), 822–848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822.

Brown K.W., Ryan R.M. Fostering healthy self-regulation from within and without: a self-determination theory perspective // P.A. Linley, S. Joseph (Eds.). Positive Psychology in Practice. London: Wiley, 2004, 105–124.

Caprara G.V., Barbaranelli C., Borgogni L., Perugini M. The “Big Five Questionnaire”: A New Questionnaire to Assess the Five Factor Model // Personality and Individual Differences. 1993, 15(3), 281–288. DOI: 10.1016/0191-8869(93)90218-R.

Carlson E.N. Overcoming the barriers to self-knowledge: mindfulness as a path to seeing yourself as you really are // Perspectives on Psychological Science, 2013, 8(2), 173–186. DOI: 10.1177/1745691612462584.

Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989, 56, 267–283. DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.

Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985, 49(1), 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.

Felder A.J., Aten H.M., Neudeck J.A., Shiomi-Chen J., Robbins B.D. Mindfulness at the heart of existential-phenomenology and humanistic psychology: A century of contemplation and elaboration // The Humanistic Psychologist, 2014, 42, 6–23. DOI: 10.1080/08873267.2012.753886.

Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future // Clinical psychology Science and Practice. 2003, 10(2), 144–156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016.

Langer E. Mindlessness—mindfulness // Concise Encyclopedia of Psychology / ed. by R.J. Corsini, A.J. Auerbach. New York (NY): John Wiley and sons, 1996. P. 569.

Lyubomirsky S., Lepper H.S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research. 1999. 46, 137–155. DOI: 10.1023/A:1006824100041.

McLain D.L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity // Educational and Psychological Measurement. 1993. 53(1), 183–189. DOI: 10.1177/0013164493053001020.

Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York (NY): Guilford Press, 2017.

Ryan R.M., Frederik C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection

of well-being // Journal of Personality. 1997. 65, 529–565. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x.

Shogren K.A. Singh N., Niemiec R., Wehmeyer M.L. Character Strengths and Mindfulness. Oxford University Press. 2017. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199935291.013.77.

Wehmeyer M.L. The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability. Oxford University Press, 2013. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195398786.001.0001.

Приложения

Приложение 1.

Бланк методики оценки осознанного присутствия (МООП)

Инструкция: Вам предлагаются некоторые утверждения, описывающие возможные повседневные переживания. Пользуясь предложенной шкалой от 1 до 6, оцените, насколько часто или редко Вы испытываете подобные ощущения. Пожалуйста оценивайте Ваши реальные ощущения, а не те, которые Вы желали бы иметь. Оценивайте каждое утверждение независимо от остальных.

1	2	3	4	5	6
Почти всегда	Часто	Сравнительно часто	Сравнительно редко	Редко	Почти никогда

1. Иногда я испытываю некоторое чувство, но осознаю это только потом.	1	2	3	4	5	6
2. Мне случается просыпать, пролить или разбить что-то из-за невнимательности или посторонних мыслей.	1	2	3	4	5	6
3. Мне трудно долго сохранять концентрацию на том, что происходит в настоящий момент.	1	2	3	4	5	6
4. Я обычно быстро иду туда, куда мне надо, не обращая внимания на то, что вокруг.	1	2	3	4	5	6
5. Я не обращаю внимание на физическое напряжение или дискомфорт до тех пор, пока эти ощущения не станут по-настоящему сильными.	1	2	3	4	5	6
6. Я почти сразу забываю имя, которое только что впервые услышал.	1	2	3	4	5	6
7. Я действую «на автомате», особенно не раздумывая над тем, что я делаю.	1	2	3	4	5	6

8. Я делаю одно дело за другим, без особого внимания к ним.	1	2	3	4	5	6
9. Я так сосредоточен на цели, которую я хочу достичь, что теряю ощущение того, что делаю прямо сейчас.	1	2	3	4	5	6
10. Я делаю разные дела автоматически, не осознавая то, что делаю.	1	2	3	4	5	6
11. Я часто слушаю кого-то вполуха, одновременно занимаясь чем-то другим.	1	2	3	4	5	6
12. Я проскакиваю места на автопилоте, не задумываясь о выборе направления движения	1	2	3	4	5	6
13. Я бываю погружен в раздумья о прошлом или о будущем.	1	2	3	4	5	6
14. Я делаю разные вещи без внимания к ним.	1	2	3	4	5	6
15. Я утоляю голод, не обращая внимание на то, что я ем.	1	2	3	4	5	6

Ключи:

Дезавтоматизация – пункты 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15

Сосредоточенность – пункты 1, 2, 3, 6, 11, 13

Распределенность внимания – пункты 4, 5.

Приложение 2.

Таблица 3

Результаты конфирматорного факторного анализа

	Модель 1		Модель 2		Модель 3		Модель 4		Модель 5		Модель 6		Модель 7		Модель 8	
07 Я действую "на автомате", особенно не раздумывая над тем, что я делаю.	0,674	F0	0,682	F1	0,682	F1							0,684	F0	0,679	F1
08 Я делаю одно дело за другим, без особого внимания к ним.	0,717	F0	0,727	F1	0,728	F1	0,708	F0	0,716	F1	0,718	F1	0,730	F0	0,730	F1
09 Я так сосредоточен на цели, которую я хочу достичь, что теряю ощущение того, что делаю прямо сейчас.	0,491	F0	0,494	F1	0,495	F1	0,487	F0	0,492	F1	0,493	F1	0,488	F0	0,495	F1
10 Я делаю разные дела автоматически, не осознавая то, что делаю.	0,749	F0	0,758	F1	0,759	F1	0,73	F0	0,743	F1	0,743	F1	0,767	F0	0,760	F1

	Модель 1		Модель 2		Модель 3		Модель 4		Модель 5		Модель 6		Модель 7		Модель 8	
12 Я проскакиваю места на автопилоте, не задумываясь о выборе направления движения	0,656	F0	0,655	F1	0,654	F1							0,646	F0	0,648	F1
14 Я делаю разные вещи без внимания к ним.	0,731	F0	0,724	F1	0,724	F1	0,741	F0	0,737	F1	0,737	F1	0,727	F0	0,727	F1
15 Я утоляю голод, не обращая внимание на то, что я ем.	0,461	F0	0,461	F1	0,461	F1	0,48	F0	0,478	F1	0,478	F1	0,454	F0	0,461	F1
01 Иногда я испытываю некоторое чувство, но осознаю это только потом.	0,263	F0	0,352	F2	0,349	F2	0,286	F0	0,365	F2	0,362	F2			0,351	F2
02 Мне случается просыпать, пролить или разбить что-то из-за невнимательности или посторонних мыслей.	0,343	F0	0,482	F2	0,48	F2	0,364	F0	0,485	F2	0,488	F2			0,480	F2

	Модель 1		Модель 2		Модель 3		Модель 4		Модель 5		Модель 6		Модель 7		Модель 8	
03 Мне трудно долго сохранять концентрацию на том, что происходит в настоящий момент.	0,462	F0	0,585	F2	0,578	F2	0,494	F0	0,643	F2	0,643	F2	0,435	F0	0,575	F2
06 Я почти сразу забываю имя, которое только что впервые услышал.	0,292	F0	0,364	F2	0,362	F2	0,281	F0	0,341	F2	0,341	F2			0,365	F2
11 Я часто слушаю кого-то вполуха, одновременно занимаясь чем-то другим.	0,426	F0	0,457	F2	0,465	F2							0,415	F0	0,460	F2
13 Я бываю погружен в раздумья о прошлом или о будущем.	0,209	F0	0,31	F2	0,318	F2									0,314	F2
04 Я обычно быстро иду туда, куда мне надо, не обращая внимания на то, что вокруг.	0,246	F0	0,989	F3	0,908	F3	0,183	F0	1	F3	0,996	F3				

	Модель 1	Модель 2	Модель 3	Модель 4	Модель 5	Модель 6	Модель 7	Модель 8
05 Я не обращаю внимание на физическое напряжение или дискомфорт до тех пор, пока эти ощущения не станут по-настоящему сильными.	0,102 F0	0,301 F3	0,328 F3	0,069 F0	0,299 F3	0,300 F3		
F1 автоматические действия F2 рассеянность F3 поглощенность (неотвлекаемость)			1 F4 0,729 F4 0,272 F4			1 F4 0,709 F4 0,188 F4		
F1-F2 F2-F3 F3-F1		0,732 0,101 0,259			0,716 0,021 0,203			0,732
хи-квадрат	274,751	179,835	183,046	133,815	45,864	51,828	62,427	137,408
df	90	87	87	44	41	41	27	64
p	0	0	0	0	0,2775	0,1197	0	0
CAIC	−377,224	−450,407	−447,197	−185,100	−251,300	−245,300	−133,426	−326,590
AIC	94,751	5,835	9,046	45,815	−36,140	−30,170	8,427	9,408

	Модель 1		Модель 2		Модель 3		Модель 4		Модель 5		Модель 6		Модель 7		Модель 8	
CFI	0,886		0,942		0,941		0,905		0,995		0,989		0,973		0,952	
RMSEA	0,063		0,042		0,046		0,063		0,015		0,023		0,050		0,047	
CI 95% для RMSEA	0,055	0,070	0,036	0,055	0,037	0,056	0,051	0,075	0,000	0,035	0,000	0,04	0,034	0,067	0,036	0,058

Поступила в редакцию 30 октября 2020 г. Дата публикации: 07 мая 2021 г.

Сведения об авторах

Митина Ольга Валентиновна. Кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии общения, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, ул. Моховая, д. 11, стр. 9, 125009 Москва, Россия.
E-mail: omitina@inbox.ru

Леонтьев Дмитрий Алексеевич. Доктор психологических наук, профессор, заведующий лабораторией, Международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики", Мясницкая улица, 20, 101000 Москва, Россия.
Email: dmleont@gmail.com

Александрова Лада Анатольевна. Кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии и педагогики дистанционного обучения, Московский государственный психолого-педагогический университет, ул. Сретенка 29, 127051 Москва, Россия.
Email: ladalekandrova@mail.ru

Костенко Василий Юрьевич. Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики", Мясницкая улица, 20, 101000 Москва, Россия.
Email: vkostenko@hse.ru

Кошелева Наталья Валерьевна. Научный сотрудник, Международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики", Мясницкая улица, 20, 101000 Москва, Россия.
Email: nkocheleva@hse.ru

Ссылка для цитирования

Митина О.В., Леонтьев Д.А., Александрова Л.А., Костенко В.Ю., Кошелева Н.В. Осознанность в структуре саморегуляции: структура и психодиагностические возможности методики оценки осознанного присутствия (МООП) // Психологические исследования. 2021. Т. 14, № 76, С. 7. URL: http://psystudy.ru

Адрес статьи

http://psystudy.ru/index.php/num/2021v14n76/1861-mitina76.html

Mitina O.V.[1], Leontiev D.A.[2], Aleksandrova L.A.[3], Kostenko V.Yu.[2], Kosheleva N.V.[2]

Awareness in the structure of self-regulation: structure and psychodiagnostic capabilities of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

[1] Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

[2] National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

[3] Moscow State University of Psychology and Education Москва, Moscow, Russia

This paper examined psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). By means of confirmatory factor analysis, the models of Mindful Attention Awareness were formulated and compared. Measures of reliability, internal consistency and retest reliability of the allocated scales and subscales were analyzed. The study included two independent samples of students (N = 531) aged from 16 to 29 years. The validity of the MAAS as well as the *Deautomatization* and *Concentration* subscales derived from the original scale was tested. The MAAS was applied in two studies in conjunction with other psychodiagnostic methods. The first study, which compared healthy students with students with disabilities showed that Mindful Attention Awareness was associated with subjective well-being and personality resources in both groups. Additionally, common and group-specific features were identified thus showing differential role of the Mindful Attention Awareness in coping mechanisms. It was also found that awareness played a more important role in the structure of self-regulation among students with disabilities compared to the healthy group. The second study did not reveal any significant associations between the indicators of the Mindful Attention Awareness and indicators of subjective well-being, personality traits and reflexive features of personality. Moderate to strong associations were found between mindfulness and indicators of subjective well-being and resilience. Subscales of the MAAS were inversely related to all forms of reflection (constructive and non-constructive) except for the reflection on current activities, awareness of communicative contexts and loneliness-related problems.

Keywords: awareness, validity, reliability, subjective well-being, personal resources, self-regulation, reflection, confirmatory factor analysis

Funding

The study was supported by the Russian Scientific Foundation, project № 16-18-10439.

References

Aleksandrova L.A. Sub"yektivnaya vital'nost' kak predmet issledovaniya // Psikhologiya. Zhurnal Vysshey Shkoly Ekonomiki. 2014. T. 11. No. 1. S. 133-163. (In Russian)

Astretsov D.A., Leont'yev D.A. Psikhodiagnosticheskiye vozmozhnosti «Shkaly vnutrenney dialogovoy aktivnosti» P. Olesya // Vestnik Mosk. un-ta. Seriya 14, Psikhologiya. 2015. No. 4. S. 66–82.

(In Russian)

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, 84(4), 822–848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822.

Brown K.W., Ryan R.M. Fostering healthy self-regulation from within and without: a self-determination theory perspective // P.A. Linley, S. Joseph (Eds.). Positive Psychology in Practice. London: Wiley, 2004, 105–124.

Caprara G.V., Barbaranelli C., Borgogni L., Perugini M. The “Big Five Questionnaire”: A New Questionnaire to Assess the Five Factor Model // Personality and Individual Differences. 1993, 15(3), 281–288. DOI: 10.1016/0191-8869(93)90218-R.

Carlson E.N. Overcoming the barriers to self-knowledge: mindfulness as a path to seeing yourself as you really are // Perspectives on Psychological Science, 2013, 8(2), 173–186. DOI: 10.1177/1745691612462584.

Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989, 56, 267–283. DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.

Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985, 49(1), 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13.

Felder A.J., Aten H.M., Neudeck J.A., Shiomi-Chen J., Robbins B.D. Mindfulness at the heart of existential-phenomenology and humanistic psychology: A century of contemplation and elaboration // The Humanistic Psychologist, 2014, 42, 6–23. DOI: 10.1080/08873267.2012.753886.

Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future // Clinical psychology Science and Practice. 2003, 10(2), 144–156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016.

Karpov A.V., Ponomareva V.V. Psikhologiya refleksivnykh mekhanizmov upravleniya. M.: Institut psikhologii RAN, 2000. (In Russian)

Langer E. Mindlessness—mindfulness // Concise Encyclopedia of Psychology / ed. by R.J. Corsini, A.J. Auerbach. New York (NY): John Wiley and sons, 1996. P. 569.

Leont'yev D.A. Test smyslozhiznennykh oriyentatsiy (SZHO). M.: Smysl, 1992. (In Russian)

Leont'yev D.A. Samoregulyatsiya, resursy i lichnostnyy potentsial // Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal. 2016. No. 62. S. 18–37. DOI: 10.17223/17267080/62/3 (In Russian)

Leont'yev D.A., Averina A.Zh. Fenomen refleksii v kontekste problemy samoregulyatsii [Elektronnyy resurs] // Psikhologicheskiye issledovaniya: elektron. nauch. zhurn. 2011. No. 2. URL: http://psystudy.ru (data obrashcheniya: 24.10.2020). (In Russian)

Leont'yev D.A., Osin Ye.N. Refleksiya «khoroshaya» i «durnaya»: Ot ob"yasnitel'noy modeli k differentsial'noy diagnostike // Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki. 2014. T. 11. No. 4. S. 110–135. (In Russian)

Leont'yev D.A., Osin Ye.N., Lukovitskaya Ye.G. Diagnostika tolerantnosti k neopredelennosti: shkaly D. Makleyna. M.: Smysl, 2016. 60 c. (In Russian)

Leont'yev D.A., Rasskazova Ye.I. Test zhiznestoykosti. M: Smysl, 2006. (In Russian)

Lyubomirsky S., Lepper H.S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research. 1999. 46, 137–155. DOI: 10.1023/A:1006824100041.

McLain D.L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity // Educational and Psychological Measurement. 1993. 53(1), 183–189. DOI: 10.1177/0013164493053001020.

Osin Ye.N., Leont'yev D.A. Differentsial'nyy oprosnik perezhivaniya odinochestva: struktura i svoystva // Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki. 2013. T. 10. No. 1. S. 55–81. (In Russian)

Osin Ye.N., Leont'yev D.A. Kratkiye russkoyazychnyye shkaly diagnostiki sub"yektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskiye kharakteristiki i sravnitel'nyy analiz // Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskiye i sotsial'nyye peremeny. 2020. No. 1. S. 117—142. DOI: 10.14515/monitoring.2020.1.06. (In Russian)

Osin Ye.N., Rasskazova Ye.I., Neyaskina Yu., Dorfman L.Ya., Aleksandrova L.A. Operatsionalizatsiya pyatifaktornoy modeli lichnostnykh chert na rossiyskoy vyborke // Psikhologicheskaya diagnostika. 2015. No. 3. S. 80–104. (In Russian)

Rasskazova Ye.I., Gordeyeva T.O., Osin Ye.N. Koping-strategii v strukture deyatel'nosti i samoregulyatsii: psikhometricheskiye kharakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE [Elektronnyy resurs] // Psikhologiya. Zhurnal. Vysshey shkoly ekonomiki. 2013. T. 10. No. 1. S. 82–118. URL: https://psy-journal.hse.ru/2013-10-1/78932127.html (Data obrashcheniya 11.10.2020)(In Russian)

Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York (NY): Guilford Press, 2017.

Ryan R.M., Frederik C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // Journal of Personality. 1997. 65, 529–565. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x.

Shogren K.A. Singh N., Niemiec R., Wehmeyer M.L. Character Strengths and Mindfulness. Oxford University Press. 2017. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199935291.013.77.

Uznadze D.N. Obshchaya psikhologiya. M.: Smysl, 2004. (In Russian)

Wehmeyer M.L. The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability. Oxford University Press, 2013. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195398786.001.0001.

Yumartova N.M., Grishina N.V. Osoznannost' (mindfulness): psikhologicheskiye kharakteristiki i adaptatsiya instrumentov izmereniya // Psikhologicheskiy zhurnal, 2016, tom 37, No. 4, s. 105-115. (In Russian)

Zaytsev V.P. Psikhologicheskiy test SMOL // Aktual'nyye voprosy vosstanovitel'noy meditsiny. 2004. No. 2. S. 17–19. (In Russian)

Zolotareva A.A. Validnost' i nadezhnost' russkoyazychnoy versii shkaly samootsenki M. Rozenberga // Vestnik Omskogo universiteta. Seriya «Psikhologiya». 2020. No. 2. S. 52–57. doi: 10.24147/2410-6364.2020.2.52-57. (In Russian)

Information about authors

Mitina Olga V. Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Leading Scientific Fellow, Laboratory of Psychology of Communication, Faculty of Psychology, Moscow State University named after M.V. Lomonosov, ul. Mokhovaya, 11/9, 125009 Moscow, Russia.
Email: omitina@inbox.ru

Leontiev Dmitry A. Ph.D. in Psychology, Professor, Head of Laboratory, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, ul. Myasnitskaya, 20, 101000 Moscow, Russia.
Email: dmleont@gmail.com

Alexandrova Lada A. Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy of Distance Learning, Moscow State University of Psychology and Education, ul. Sretenka, 29, 127051 Moscow, Russia.
Email: ladalekandrova@mail.ru

Kostenko Vasily Yu. Ph.D. in Psychology, Senior Scientific Fellow, Laboratory, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, ul. Myasnitskaya, 20, 101000 Moscow, Russia.
Email: vkostenko@hse.ru

Kosheleva Natalia V. Scientific Fellow, Laboratory, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, ul. Myasnitskaya, 20, 101000 Moscow, Russia.
Email: nkocheleva@hse.ru

To cite this article

Mitina O.V., Leontiev D.A., Aleksandrova L.A., Kostenko V.Yu, Kosheleva N.V. Awareness in the structure of self-regulation: structure and psychodiagnostic capabilities Mindful Attention Aware-

ness Scale (MAAS). Psikhologicheskie Issledovaniya, 2021, Vol. 14, No. 76, p. 7. http://psys-tudy.ru