

УДК 159.9.07

Пырьева Д.С., Муртазина И.Р.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

## Особенности переживания одиночества взрослыми с разным уровнем осознанности

### Features of Experiencing Loneliness in Adults with Different Levels of Mindfulness

#### Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования, целью которого было изучение наличия и характера связи между показателями осознанности и переживания одиночества у взрослых, а также особенностей переживания одиночества и уединения у респондентов с разным уровнем осознанности. Гипотезы: существует связь между факторами осознанности и переживанием одиночества у взрослых; разные факторы осознанности будут вносить неоднозначный вклад в переживание респондентами одиночества; взрослые, характеризующиеся разным уровнем осознанности, будут различаться особенностями переживания одиночества и уединения. Выборка: 159 человек (116 женщин) 21-41 год ( $M=28,3$ ;  $SD=6,1$ ). Методы и методики: анкета с вопросами социально-демографического характера, Пятифакторный опросник осознанности Р. Байера в адаптации Н.М. Юмартовой, Н.В. Гришиной; Опросник внимательности и осознанности, MAAS, К. Брауна и Р. Райана в адаптации А.М. Голубева; Дифференциальный опросник переживания одиночества (Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.); Шкала социального и эмоционального одиночества (SELSA-S) (в адаптации Стрижицкой О.Ю. и др.). Математико-статистическая обработка: кластерный, дисперсионный и регрессионный анализ. В результате проведенного исследования были выявлены и описаны связи между показателями осознанности и параметрами переживания одиночества, а также различия в переживании одиночества взрослыми с разным уровнем осознанности. Показано, что погруженность взрослого человека в свои мысли, ощущения, эмоции, концентрация на них в сочетании с неумением вербализовать эти переживания и эмоции и низким уровнем осознанности могут усиливать одиночество и его негативное воздействие на человека. Респондентами с более высоким уровнем осознанности одиночество переживается менее интенсивно, они в меньшей степени склонны считать себя одинокими и испытывать недостаток эмоциональной близости с другими людьми, нежели респонденты с низким уровнем осознанности.

**Ключевые слова:** осознанность, одиночество, позитивное одиночество, уединение, переживание одиночества, взрослость

#### Abstract

The study examined the relationships between experiencing loneliness and mindfulness facets in adults and explored differences in loneliness and solitude in respondents with varying levels of mindfulness. Methods: 159 respondents (aged 21-41 years ( $M=28.3$ ;  $SD=6.1$ , 116 women). completed Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ; Baer et al., Russian adaptation by Yumartova & Grishina; the Mindful Attention Awareness Scale - MAAS; Brown & Ryan, Russian adaptation by Golubeva; Differential Experience of Loneliness Questionnaire (Osin, Leontiev); Social and Emotional Loneliness Scale (SELSA-S; Russian adaptation by Strizhitskaya et al.). Statistical analyses were performed using of IBM SPSS 23.0. The study identified and described the relationships between mindfulness facets and loneliness experiences, as well as differences in the experience of loneliness among adults with different levels of mindfulness. It was found that adults' preoccupation with thoughts, sensations, and emotions, combined with an inability to verbalize these experiences and emotions and low levels of mindfulness, increased loneliness and its negative impact. Respondents with high levels of mindfulness experienced loneliness less intensely and were less likely to consider themselves lonely and feel a lack of emotional closeness with others than respondents with low levels of mindfulness.

**Keywords:** mindfulness, awareness, loneliness, aloneness, solitude, experiencing loneliness, adulthood, FFMQ, MAAS, SELSA-S

## Введение

Актуальность изучения различных аспектов психологии взрослого человека, прежде всего, обусловлена ключевой ролью взрослых в формировании психологического здоровья общества. Однако, как отмечают исследователи, многие психологические феномены, характерные для периода взрослости, являются недостаточно изученными. Анализ актуальных для современной психологии исследовательских проблем позволил выявить существующий рост значимости вопросов получения, осмысления и переработки внутреннего опыта субъекта, что обуславливает необходимость более детального рассмотрения такого психологического феномена как осознанность, который в самом общем плане может определяться как «наблюдение за собственными ощущениями и чувствами вне отождествления с ними» (Андреев, 2017, с. 8).

Последние десятилетия наблюдается растущий интерес к исследованию влияния практики mindfulness на различные аспекты психического и физического здоровья человека (Дьяков, Слонова 2017; Mattes 2019). В то же время теоретический анализ зарубежной и отечественной психологической литературы показывает, что сам конструкт осознанности не является до конца изученным и описанным, существуют различные подходы к его пониманию. Кроме того, можно выделить практический mindfulness (тренинги, основанные на методиках, цель которых – быть более осознанным в повседневной жизни), то есть осознанность может рассматриваться как состояние, способное меняться под воздействием определенных техник. Также осознанность может рассматриваться как более или менее стабильная черта, определяющаяся нейродинамическими свойствами мозга и имеющая свои биологические маркеры (Lim et al., 2018); как личностная черта, характеризующая способность быть «осознанным» (Josefsson et al., 2017).

Практики осознанности, берущие свое начало в различных религиозных учениях, в настоящее время являются общедоступным инструментом для работы с психическими процессами и состояниями. Они представляют собой различные способы фокусировки внимания на каком-либо внешнем или внутреннем объекте или целенаправленное сосредоточенное размышление. На данный момент разработано множество подобных практик, в том числе с применением цифровых средств, создаются и полноценные программы по развитию осознанности (Nehra et al., 2013; Garay et al., 2015). Они широко используются как квалифицированными специалистами, так и в качестве персонального инструмента для самопомощи и повышения качества жизни (Lee et al., 2021). Для современного человека, испытывающего большое количество повседневного стресса, это довольно значимый ресурс, поскольку, как показывают результаты исследований, существует отрицательная взаимосвязь между осознанностью и переменными психологического здоровья, такими как стресс, тревога и депрессия в неклинических выборках (Dash et al., 2022; Medvedev et al., 2018). Аспекты осознанности могут служить буфером негативного влияния воспринимаемого стресса, а также выступать в роли предиктора психологического благополучия человека (Medvedev et al., 2018). Практика mindfulness может способствовать повышению осознанности и использоваться в различных областях: для снятия стресса и тревожности на рабочем месте, в лечении депрессии и т.д. (Зинченко, Гуляева, Урюмцев и др., 2023).

В отечественной психологии понятие осознанности по своей сути близко понятию сознания. С точки зрения В.М. Аллахвердова осознанность есть эмпирическое явление, отражающее сознание как эмпирический термин, заключающееся в выраженной вербально способности субъекта отдавать себе отчет в происходящем (Аллахвердов, 2000).

Также сознание может пониматься как актуальное осознание направленности внимания, или как часть пространства психики, которая была осознана ранее (Андреев, 2017), благодаря чему человек может более эффективно адаптироваться к реальности, а также постигать ее сущность. С точки зрения А.С. Андреева, под осознанием понимается процесс перехода неосознанного в осознаваемое, происходящий за счет направления на него внимания, результатом этого процесса является осознание, сохраняющееся в памяти. А осознанность есть комплексная характеристика сознания, определяющая «размер осознаваемой части психического пространства; степень ее осознания; временные характеристики процесса осознания» (Андреев, 2017, с. 10).

Такая точка зрения схожа с позицией представителей психодинамического подхода (Bianco et al., 2016), сконцентрированной на переводе бессознательного материала на уровень сознания. Например, процесс индивидуации у К.Г. Юнга представляется как путь к осознанию и интеграции бессознательного, что позволяет открыть и принять собственное «Я», в том числе в его связи с другими людьми и окружающим миром.

Приведенные выше позиции, хотя и раскрывают в общем виде суть феномена осознанности, однако не дают полноценного представления о том, за счет чего происходит процесс осознания.

С. Бишоп с коллегами предложили двухкомпонентную модель осознанности, включающую удержание внимания на настоящем моменте и непосредственном опыте, а также определенную ориентацию на этот опыт, характеризующуюся любопытством, открытостью и принятием (Bishop et al., 2004).

Р. Брайер с соавторами на основе разработанных ранее опросников осознанности сконструировали пятифакторный опросник осознанности, в основу которого заложены пять факторов осознанности: нереагирование (стремление не реагировать немедленно на внутренние побуждения),

наблюдение (умение замечать внешние и внутренние события (ощущения, чувства, мысли)), безоценочность (отсутствие критики в отношении опыта), осознанная активность (направление внимания на текущую деятельность как противоположность «автопилоту») и описание (умение вербализовать свой опыт) (Lesciona et al., 2021; Юмартова, Гришина, 2016).

В других исследованиях среди основных факторов осознанности выделяют понимание (Nehra et al., 2013) и установку на происходящее, как на новое и незнакомое (Сидячева, Зотова, 2020).

С этой точки зрения осознанность в общем виде можно определить как «сложносоставную характеристику организации психической деятельности, базирующуюся на контроле внимания и ограничении мыслительного и эмоционального автоматизма, и характеризующуюся увеличением осведомленности о текущих психических и физиологических процессах» (Юмартова, Гришина, 2016, с. 105).

Таким образом, акцент смещается с результата (осознанности бессознательного) непосредственно на процесс осознания. И важными характеристиками этого процесса являются сфокусированность на настоящем моменте и отсутствие каких-либо оценок воспринимаемого опыта. И именно установка на непредвзятость позволяет воспринимать реальность, уменьшая воздействие когнитивных искажений. Это становится возможным в том случае, когда человек занимает метакогнитивную, наблюдающую позицию (децентрируется), что позволяет относить осознанность к метакогнитивным регуляторным способностям (Пуговкина, Шильникова, 2014).

Э. Лангер наряду с понятием осознанность (mindfulness) вводит противоположный конструкт «mindlessness» (бездумность, неосознанность) (Langer, 1989). Она рассматривает данные понятия как базовые состояния сознания (бытия), а конкретные способы реагирования являются частными проявлениями этих состояний. Неосознанность характеризуется состоянием

сниженной внимательности, что проявляется в подчинении поведения ранее освоенным образцам. Другими словами, поведение становится ригидным и более автоматизированным. Также ригидность наблюдается на когнитивном и эмоциональном уровнях. Э. Лангер отмечает, что пребывание в неосознанности делает человека нечувствительным к контексту, не позволяет осознать его значение. А без этого он не может манипулировать контекстом, в котором находится, что ведет к потере авторства собственной жизни.

Гроссман с коллегами привели ряд допущений, лежащих в основе развития осознанности (Nehra et al., 2013):

1) люди обычно в значительной степени не осознают своих сиюминутных переживаний, часто действуя в режиме «автопилота»;

2) они способны развивать умение удерживать внимание на мысленном содержании;

3) развитие этого умения происходит постепенно, поступательно и требует регулярной практики;

4) осознание опыта от момента к моменту обеспечивает более насыщенное и полное ощущение жизни, поскольку опыт становится более ярким, а активное осознанное участие заменяет бессознательную реактивность;

5) такое устойчивое безоценочное наблюдение за ментальным содержанием постепенно приведет к большей достоверности восприятия;

6) по мере того, как достигается более точное восприятие собственных реакций на внешние и внутренние стимулы, собирается дополнительная информация, которая повышает эффективность действий в окружающем мире и приведет к большему чувству контроля.

В результате меняется также субъективное восприятие человеком повседневных событий, повышается ментальная и эмоциональная гибкость и ясность наряду с физической релаксацией (Nehra et al., 2013).

За счет этого повышение осознанности может приводить к снижению выраженности депрессивной и тревожной симптоматики (Garay et al., 2015), в том числе социальной тревожности (Dones et al., 2025), руминации (Wei et al., 2025) и других негативных проявлений стресса и дезадаптации. Также более высокий уровень осознанности связан с повышением уровня благополучия (Kausar, 2025), способности к децентрации (Wei et al., 2025) и общим улучшением психического здоровья.

Кроме того, как нам кажется, повышение осознанности может выступать одним из условий снижения переживания одиночества. И хотя одиночество само по себе является нормативным состоянием, все-таки переживаться оно может болезненно, и важно понимать возможные способы совладания с ним. Одним из таких способов, наравне с изменением неадаптивных социальных представлений и основными копинг стратегиями, можно рассматривать осознанность (Besse et al., 2022; Safira, Izzaty, 2025). В силу того, что аспекты осознанности могут служить буфером негативного влияния воспринимаемого стресса, а также являться важным предиктором психологического благополучия человека (Medvedev et al. 2018), можно предположить, что осознанность также будет способствовать снижению негативного влияния одиночества на человека.

В ряде независимых исследований было показано, что у участников с низким уровнем осознанности одиночество было в значительной степени связано с психологическим дистрессом и депрессивной симптоматикой (Liao et al., 2024). В других зарубежных исследованиях выявлена умеренная отрицательная связь между одиночеством и осознанностью (Jin et al., 2020; Amru, Ambarini, 2021).

Существующие исследования, в основном, сфокусированы на рассмотрении одиночества как негативного феномена, связанного с (субъективным) отсутствием удовлетворительных отношений и сопровождающегося симптомами психологического стресса. И в этом

смысле оно рассматривается в связи с такими неприятными проявлениями стресса как депрессия, снижение когнитивных функций, низкая самооценка, сердечно-сосудистые заболевания и другие физические и психические проблемы (Besse et al., 2022). В то же время одиночество является более многогранным и сложным феноменом, имеющим также и положительные проявления (Осин, Леонтьев, 2013; Осин, Леонтьев, 2016).

Анализ литературы демонстрирует существенную вариативность психологических трактовок одиночества: в одних теоретических подходах оно интерпретируется как сугубо негативное, иногда патологическое состояние, тогда как другие концепции признают его нейтральную или даже позитивную природу. Также прослеживается дихотомия между объективными (внешними) факторами возникновения одиночества и его субъективным (внутренним) переживанием. Данное исследование строится на модели одиночества, предложенной Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиним, в которой оно представлено в качестве многомерного феномена, включающего наравне с негативными, также и позитивные аспекты. Авторы выделяют три вида одиночества: собственно одиночество (переживание одиночества в вынужденной физической изоляции), отчуждение (переживание одиночества в окружении других людей) и уединение или позитивное одиночество (ситуация добровольной изоляции без негативных переживаний из-за отсутствия контактов) (Осин, Леонтьев, 2013; Осин, Леонтьев, 2016).

С этой точки зрения представляется важным, наравне с собственно одиночеством и отчуждением, изучать взаимосвязь осознанности и уединения. Поскольку последнее представляет собой значимый ресурс для саморазвития, самопознания, рефлексии собственного опыта. Оно имеет прямую связь с уровнем развития Эго (Ишанов, Осин, Костенко, 2018). В свою очередь более высокий уровень личностного развития позволяет признать и принять одиночество как неизбежную данность.

Таким образом, в результате анализа теоретических подходов к рассмотрению осознанности и переживанию одиночества, а также существующих эмпирических исследований, мы предположили, что между осознанностью личности и переживанием ею одиночества и уединения существует взаимосвязь. Нам представилось интересным выявить наличие и характер этой взаимосвязи, рассмотреть вклад осознанности и пяти ее факторов в переживание личностью одиночества и уединения, а также выявить специфику переживания одиночества взрослыми с разным уровнем осознанности.

Таким образом, *целью данного исследования* выступило изучение характера связи между показателями осознанности и параметрами переживания одиночества у взрослых, а также особенностей переживания одиночества и уединения у респондентов с разным уровнем осознанности.

Перед нами стояли следующие *задачи*: (1) изучить и описать особенности взаимосвязи показателей осознанности и параметров одиночества у респондентов; (2) изучить особенности переживания одиночества и ситуаций уединения у взрослых с разным уровнем осознанности.

Нами были выдвинуты следующие предположения:

1) существует связь между факторами осознанности и переживанием одиночества у респондентов в период взрослости;

2) разные факторы осознанности будут вносить неоднозначный вклад в переживание респондентами одиночества.

3) взрослые, характеризующиеся разным уровнем осознанности, будут различаться особенностями переживания одиночества и уединения;

## **Организация и методы исследования**

*Выборку* исследования составили 159 респондентов в возрасте от 21 до 41 года ( $M=28,3$ ,  $SD=6,1$ ), 43 мужчины и 116 женщин. Из них 84 человека

состоят в браке/романтических отношениях, 75 человек – нет. Воспитывались в полной родительской семье 118 респондентов, в неполной – 38, в приемной семье – 3 респондента. Исследование проводилось в онлайн-формате с использованием Google формы, участие было добровольным.

Исследование проводилось в апреле-августе 2024 г.

*Методы и методики исследования:* для сбора эмпирических данных в исследовании нами использовались: анкета, учитывающая социально-демографические характеристики респондентов (возраст, пол, наличие романтического партнера, особенности проживания и др.).

В исследовании также использовался ряд психодиагностических методик:

1) Пятифакторный опросник осознанности Р. Байера в адаптации Н.М. Юмартовой, Н.В. Гришиной (Юмартова, Гришина, 2016) для оценки уровня выраженности отдельных факторов осознанности;

2) Опросник внимательности и осознанности, MAAS, К. Брауна и Р. Райана в адаптации А.М. Голубева (Голубев, 2012; Голубев, Дорошева, 2018) для выявления общего уровня внимательности и осознанности, полноты сознания;

3) Дифференциальный опросник переживания одиночества Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина (Осин, Леонтьев, 2016) для оценки субъективного переживания одиночества, отношения респондентов к одиночеству как жизненному факту и к уединению;

4) Шкала социального и эмоционального одиночества И. ДиТомассо, Б. Спиннера (SELSA-S) в адаптации О.Ю. Стрижицкой с соавторами (Стрижицкая и др., 2020) для изучения социальных аспектов переживания одиночества (ощущение одиночества в семье, в отношениях с друзьями, в романтических отношениях).

Для анализа количественных данных использовались дисперсионный (ANOVA), кластерный, корреляционный и регрессионный анализ. Проверка

формы распределения свидетельствует о ненормальности распределения отдельных шкал (анализ характеристик «эксцесс» и «асимметрия», критерий Колмогорова-Смирнова). Математическая обработка выполнена на базе программного обеспечения IBM SPSS 23.0.

### Результаты исследования

На первом этапе обработки данных для реализации задачи, связанной с изучением и описанием особенностей взаимосвязи показателей осознанности и параметров одиночества у респондентов, был применен корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена). Обнаруженные статистически значимые связи представлены в таблице 1. Стоит отметить, что, несмотря на то, что выявлены некоторые взаимосвязи между показателями осознанности и параметрами одиночества, все же большинство обнаруженных связей слабые или умеренные.

Таблица 1– Результаты корреляционного анализа факторов осознанности и параметров одиночества (N=159)

Параметры одиночества	Наблюдение	Описание	Осознанность действий	Безоценочность	Нереагирование	Общий уровень осознанности
Общее переживание одиночества		-,285**				-,294**
Изоляция		-,260**				
Самоощущение одиночества		-,215**	-,268**			-,353**
Отчуждение		-,266**				-,251**
Зависимость от общения				-,210**	-,335**	-,205**
Дисфория одиночества				-,251**	-,245**	
Одиночество как проблема	-,263**	-,225**			-,246**	
Потребность в компании					-,310**	
Позитивное одиночество	,280**					
Радость уединения	,266**		-,229**			
Ресурс уединения	,232**					
Социальное и эмоциональное одиночество	,234**	-,324**	-,274**			-,215**

Примечание: \*\* p < 0,001.

Так, описывая полученные результаты, можно отметить, что показатель осознанности шкалы МААС (общий уровень осознанности) образует отрицательные связи с показателями шкал «общее переживание одиночества», «самоощущение одиночества», «отчуждение», «зависимость от общения» и социального и эмоционального одиночества (СЭО), что может свидетельствовать о том, что чем выше уровень осознанности, тем в меньшей степени человек склонен испытывать дефицит контактов с другими людьми, считать себя одиноким и испытывать отчуждение. В данном случае мы можем лишь констатировать наличие выявленной связи между высоким уровнем осознанности и менее выраженным переживанием одиночества, отчуждения и изоляции, но не можем говорить о направленности данной связи.

Фактор «наблюдение» имеет довольно слабые положительные связи с показателями «позитивное одиночество», «радость уединения», «ресурс уединения» и интегральной шкалой социального и эмоционального одиночества (СЭО), а также отрицательную связь – со шкалой «одиночество как проблема». Опираясь на выявленные связи, мы можем предположить, что у взрослого человека более выраженное умение замечать стимулы внешнего и внутреннего мира, концентрироваться на своих собственных ощущениях, чувствах и мыслях связано с более позитивным отношением к ситуациям одиночества и уединения, умением видеть ресурсность данных состояний. В то же время более выраженным становится и переживание одиночества, но снижается тенденция рассматривать его как проблему в целом.

Фактор «описание» имеет отрицательную связь с показателями «общее переживание одиночества», «самоощущение одиночества», «отчуждение», «изоляция», «одиночество как проблема» и общей шкалой СЭО. Что может свидетельствовать о том, что более сформированное умение описывать свое состояние, обращать свои эмоции и ощущения в слова связано с меньшим уровнем переживания одиночества (независимо от наличия или отсутствия

других людей и связанных с ними негативных переживаний). Вероятно, процесс обращения своих мыслей, чувств и эмоций в словесную форму дает человеку возможность осознать их, проработать, что может способствовать пересмотру отношения к ним, и, как следствие, изменению отношения и к ситуациям одиночества и уединения.

Фактор «осознанность действий» образует обратную связь с «самоощущением одиночества», «радостью уединения» и общей шкалой СЭО. Полученные связи могут указывать на то, что умение действовать осознанно связано с меньшим переживанием одиночества и более выраженным принятием одиночества и уединения.

Фактор «нереагирование» имеет обратную связь с «зависимостью от общения», «дисфорией одиночества», «одиночеством как проблемой» и «потребностью в компании». То есть умение не вовлекаться в поток мыслей и переживаний, способность абстрагироваться от своих эмоций, мыслей, переживаний связаны с большим принятием одиночества и уединения и менее выраженной потребностью в общении.

Фактор «безоценочность» образует отрицательные связи с «зависимостью от общения» и «дисфорией одиночества», что может говорить о том, что отсутствие критики в отношении к своему опыту, мыслям, переживаниям, их безоценочность связаны с принятием одиночества.

Далее, опираясь на данные о взаимосвязях между факторами осознанности и параметрами переживания одиночества, полученные в результате корреляционного анализа, мы провели регрессионный анализ. Был применен метод линейного регрессионного анализа (пошаговый метод), чтобы выявить специфику взаимосвязи параметров осознанности и показателей одиночества, а также направленность выявленных связей. В качестве зависимых переменных выступили показатели переживания одиночества, зависимости от общения и позитивного одиночества (ДОПО-3) и общая шкала социального и эмоционального одиночества (СЭО).

Так, в качестве предикторов общего переживания одиночества выступили общий уровень осознанности (MAAS) и факторы «наблюдение» и «описание». Предиктором зависимости от общения выступил фактор «нереагирование». Предикторами позитивного одиночества выступили общий показатель осознанности, а также факторы «наблюдение» и «нереагирование». Предикторами общего показателя социального и эмоционального одиночества – факторы «описание», «наблюдение» и «осознанность действий» (таблица 2).

Таблица 2 – Предикторы параметров переживания одиночества (N=159)

Зависимая переменная	Предикторы	R <sup>2</sup>	β	p
Переживание одиночества	Общий уровень осознанности	,158	-,237	,005
	Наблюдение		,224	,004
	Описание		-,198	,021
Зависимость от общения	Нереагирование	,109	-,330	,001
Позитивное одиночество	Наблюдение	,120	,257	,001
	Общий уровень осознанности		-,179	,021
	Нереагирование		,155	,047
Интегральная шкала СЭО	Описание	,212	-,309	,001
	Наблюдение		,315	,001
	Осознанность действий		-,158	,046

Примечание: R<sup>2</sup> – коэффициент множественной детерминации; β – стандартизированный регрессионный коэффициент; p – уровень статистической значимости.

Как видно из таблицы 2, показатели коэффициента детерминации (R<sup>2</sup>) имеют довольно небольшие значения, что говорит о том, что полученные модели объясняют лишь малую часть вариаций зависимых переменных, что может быть обусловлено нелинейным характером взаимосвязей, а также наличием иных независимых переменных, объясняющих вариации зависимых переменных, не рассматриваемых в данном конкретном исследовании, и/или влиянием случайных факторов. Несмотря на то, что полученные нами значения коэффициентов детерминации (R<sup>2</sup>) невысоки, мы

все же решили проанализировать полученные модели, поскольку выявленные связи могут служить основанием дальнейшего развития исследования.

Так, анализ полученных данных показал, что низкий уровень осознанности в сочетании с повышенным вниманием к содержанию своего внутреннего мира и недостаточным неумением его описать словесно могут, предположительно, участвовать в усилении переживания одиночества. Низкий уровень умения направлять внимание на текущую деятельность и неумение вербализовать свои переживания в сочетании с повышенной концентрацией на этих переживаниях могут способствовать увеличению уровня социального и эмоционального одиночества в целом. Кроме того, погруженность взрослого человека в свои мысли, ощущения, эмоции, концентрация на них при отсутствии умения вербализовать эти переживания и эмоции и низком уровне осознанности также может способствовать усилению выраженности социального и эмоционального одиночества и его негативное воздействие на человека.

Нереагирование человека на внутренние побуждения, чувства, переживания, предположительно, может участвовать в снижении неприятия им одиночества и зависимость от общения. А менее высокий уровень осознанности в сочетании с развитым умением концентрироваться на своих ощущениях, чувствах и мыслях, наблюдать и замечать происходящее во внешнем и внутреннем мире без привязки к нему могут выступать одним из оснований более позитивного восприятия ситуаций уединения и возможности видеть в них ресурс для саморазвития.

Таким образом, нами были выявлены некоторые взаимосвязи между показателями осознанности и параметрами одиночества у респондентов, однако в силу того, что выявленные связи оказались слабыми и умеренными, как и доля объяснимой дисперсии зависимых переменных, можно предположить, что осознанность определенным образом связана с переживанием одиночества, но не играет решающую роль в этом

переживании, а, возможно, взаимосвязь между показателями осознанности и параметрами переживания одиночества носит нелинейный характер, что может стать в дальнейшем перспективным развитием данного исследования.

Далее для реализации следующей задачи и изучения особенностей отношения к одиночеству и уединению и их переживанию у респондентов с разным уровнем осознанности был проведен кластерный анализ методом k-средних для разделения всей выборки на группы по уровню осознанности. Разделение проводилось по показателям общего уровня осознанности (MAAS), а также шкалам «безоценочность», «осознанность действий» и «описание» Пятифакторного опросника осознанности Р. Байера в адаптации Н.М. Юмартовой, Н.В. Гришиной (так как данные шкалы имеют достаточную надежность для проведения сравнительного анализа групп (Юмартова, Гришина, 2016)).

По результатам кластерного анализа были выделены три группы. Между средними показателями всех шкал первой и второй, а также второй и третьей групп выявлены значимые различия (таблица 3, рисунок 1).

Таблица 3 – Выделенные кластеры респондентов с разным уровнем осознанности

Шкалы осознанности	Кластер			F	p
	1 (N=39)	2 (N=79)	3 (N=41)		
Описание	25	30	34	26,926	<0,001
Осознанность действий	21	26	32	90,424	<0,001
Безоценочность	24	31	34	36,865	<0,001
Осознанность	45	58	72	245,961	<0,001

Примечание: M – среднее значение; p – уровень значимости межгрупповых различий.

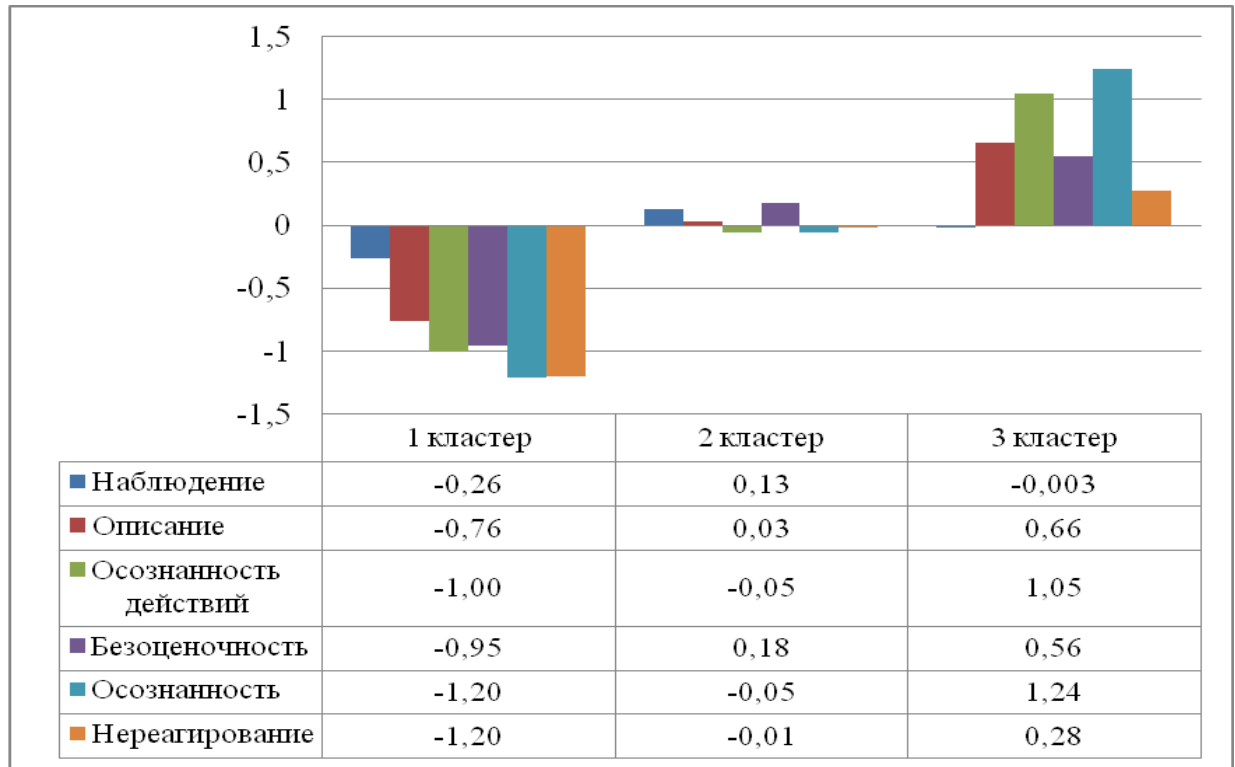


Рисунок 1 – Средние значения основных факторов осознанности в выделенных кластерах (z-оценки)

В первый кластер вошло 39 респондентов с условно низким уровнем осознанности средний возраст респондентов – 26,72 (SD = 5,31), во второй – 79 респондентов с условно средним уровнем осознанности ( $M_{\text{возр.}}=28,14$ ;  $SD=6,04$ ), в третий – 41 респондент с условно высоким уровнем осознанности ( $M_{\text{возр.}}=29,93$ ;  $SD=6,69$ ). Данные по средним значениям шкал осознанности по каждому кластеру представлены в таблице 3. На рисунке 1 представлены средние значения (z-оценки) каждого кластера по показателю осознанности и пяти факторам Пятифакторного опросника осознанности Р. Байера в адаптации Н.М. Юмартовой, Н.В. Гришиной.

Далее нами был проведен сравнительный анализ показателей одиночества между группами с высоким и низким уровнем осознанности с помощью Т-критерия Стьюдента (все анализируемые переменные имели нормальное распределение). Мы взяли для сравнения только две группы (с низким и высоким уровнем осознанности), так как данные этих групп были наиболее контрастными. По параметрам «позитивного одиночества» и

«зависимости от общения» значимых различий между группами обнаружено не было. Различия были выявлены лишь по шкале «общее переживание одиночества» и ее субшкалам, а также по шкале социального и эмоционального одиночества, результаты представлены на рисунках 2 и 3.



Рисунок 2 – Различия по параметрам переживания одиночества в группах с «высоким» и «низким» уровнем осознанности

Как видно из рисунка 2, существуют значимые различия по общему переживанию одиночества, самоощущению и отчуждению в двух группах. Так, респондентами с более высоким уровнем осознанности одиночество переживается менее интенсивно, они менее склонны считать себя одинокими и испытывать недостаток эмоциональной близости с другими людьми, нежели респонденты с низким уровнем осознанности.

Схожие результаты наблюдаются и по шкале социального и эмоционального одиночества (рисунок 3).

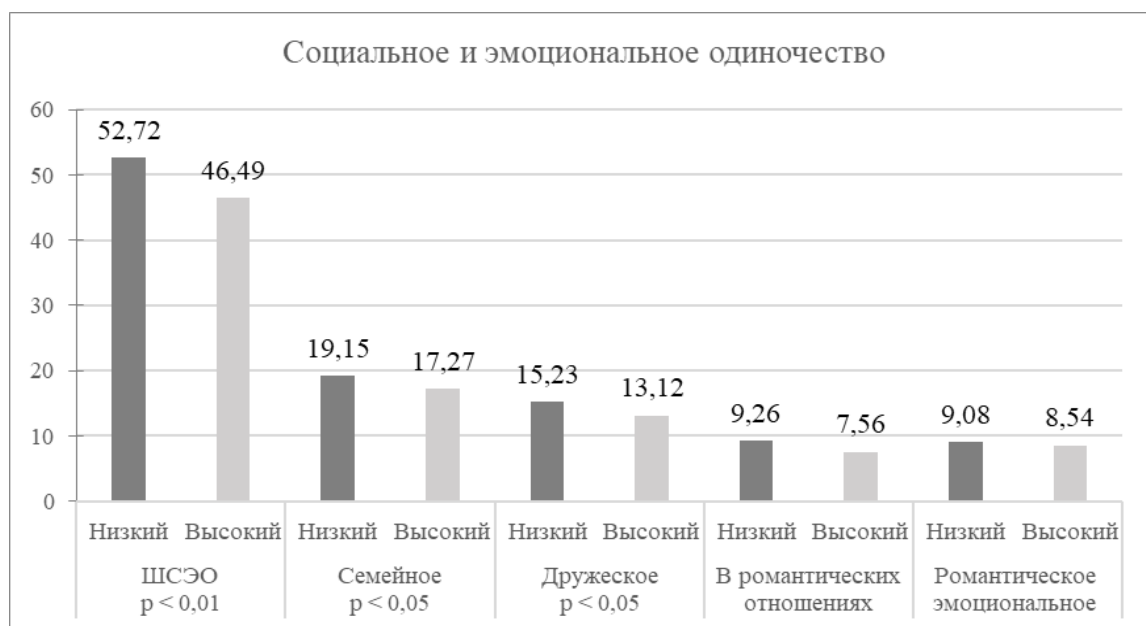


Рисунок 3 – Различия по параметрам социального и эмоционального одиночества в группах с «высоким» и «низким» уровнем осознанности

Оно в среднем значимо менее выражено у респондентов из группы с высоким уровнем осознанности. В том числе, для них менее характерно переживание одиночества в семейных и дружеских отношениях.

### Обсуждение результатов исследования

Таким образом, в ходе проведенного исследования был выявлен ряд взаимосвязей между отдельными факторами осознанности и параметрами переживания одиночества. Стоит отметить, что выявленные в ходе исследования связи оказались преимущественно слабыми или умеренными, а показатели коэффициентов детерминации ( $R^2$ ) имеют довольно низкие значения. Так, порядка 10-20% дисперсии рассматриваемых зависимых переменных (параметры переживания одиночества) могут быть объяснены совокупным воздействием параметров осознанности, что может свидетельствовать о наличии иных независимых переменных, объясняющих вариации зависимых переменных, не рассматриваемых в данном исследовании, что может служить основанием для дальнейшего развития исследования. Кроме того, можно предположить, что осознанность

определенным образом связана с переживанием одиночества, но не играет решающую роль в этом переживании, а, возможно, взаимосвязь между показателями осознанности и параметрами переживания одиночества носит нелинейный характер, что также является перспективным направлением развития исследования. Так, анализ полученных результатов приводит к выводу о том, что необходимо в дальнейшем расширить число независимых переменных, предположительно, вносящих существенный вклад в переживание одиночества, а также использовать дополнительные методы сбора и анализа данных.

В целом, полученные в исследовании результаты продемонстрировали, что общий уровень осознанности и способность к описанию (умение обратить свои эмоции, мысли и ощущения в слова) имеют значимые, но довольно слабые и умеренные, отрицательные связи с общим уровнем переживания одиночества и такими его компонентами, как изоляция, самоощущение одиночества и отчуждение, а также с общим уровнем социального и эмоционального одиночества. Совместно с более низкими показателями «нереагирования» данные факторы осознанности могут выступать в качестве предикторов переживания одиночества. Схожие результаты были получены в зарубежных исследованиях, выявивших взаимосвязь осознанности и уровня одиночества (Jin et al., 2020; Amru, Ambarini, 2021).

Сформированное умение описывать свое состояние, обращать свои эмоции и ощущения в слова связано с меньшим уровнем переживания одиночества (независимо от наличия или отсутствия других людей и связанных с ними негативных переживаний). Можно предположить, что процесс обращения своих мыслей, чувств и эмоций в словесную форму может способствовать их осознанию и дальнейшей проработке, что, в свою очередь, может способствовать пересмотру отношения к ним, и, как следствие, изменению отношения и к ситуациям одиночества и уединения.

Стоит также обратить внимание на то, что как восприятие собственных переживаний, так и умение их называть и описывать являются не только компонентами осознанности, но и составляют вербальный компонент эмоционального интеллекта (П. Сэловея и Д. Майера), являющийся базовым в общей иерархичной структуре (Белкина, 2009). Замеченная и названная эмоция в дальнейшем может быть адекватно выражена, что может сделать для человека возможным управлять ею. Что также может распространяться и на переживание одиночества, и на связанные с ним эмоции (Васильева, Чернова, 2022). Однако высказанное нами предположение требует дальнейшего более детально изучения (подтверждения/опровержения).

Умение не цепляться за собственные мысли и переживания и воспринимать их без критики имеет умеренную отрицательную связь с зависимостью от общения (и выступает в качестве ее предиктора), потребностью быть в компании и негативным отношением к одиночеству, что подтверждает данные о том, что осознанность может играть весьма существенную роль в снижении ожиданий от социальных взаимодействий (Safira, Izzaty, 2025).

Умение замечать происходящее во внешнем и внутреннем мире имеет значимую положительную связь с позитивным отношением к уединению и умением видеть в нем ресурс (но связь довольно слабая). Совместно с умением не вовлекаться в поток мыслей и переживаний и менее выраженным уровнем осознанности они выступают в качестве предикторов позитивного одиночества. Несколько необычным здесь видится отрицательный знак общего уровня осознанности, что стоит дополнительно перепроверить и уточнить в дальнейших исследованиях.

Интересно отметить наличие положительной связи фактора осознанности «наблюдение» (проявление внимания к своим ощущениям, эмоциям, мыслям) с уровнем социального и эмоционального одиночества и его положительного вклада в качестве предиктора в общее переживание

одинокчества. С одной стороны, это, вероятно, может объясняться теоретическими идеями о влиянии негативных переживаний на сужение поля внимания (Люсин, 2014). С другой стороны, это может быть связано с тем, что направленность внимания на негативные чувства может приводить к заикливанию на них и руминации (навязчивым размышлениям), сопутствующей другим негативным переживаниям (Падун, 2010). Однако, учитывая данные об отрицательной связи осознанности и руминации (Brown, Ryan, 2003), можно предположить, что такая тенденция может быть характерна для людей, у которых способность к наблюдению является преобладающей среди других факторов осознанности.

Сравнительный анализ данных респондентов с разным уровнем осознанности позволил выявить некоторые различия в выраженности переживания одиночества в выделенных группах. У респондентов с более низким уровнем осознанности общий уровень переживания одиночества и уровень социального и эмоционального одиночества (в том числе, семейного и дружеского) был значимо выше. Они в среднем более склонны воспринимать себя как одиноких и испытывать дефицит эмоциональной близости. Полученные данные согласуются с данными исследований, в которых было обнаружено, что прохождение программ, основанных на развитии осознанности, значительно снижает уровень одиночества (Teoh, Letchumanan, Lee, 2021; Besse et al., 2022; Safira, Izzaty, 2025). В то же время различий в отношении к уединению и склонности к зависимости от общения в данных группах обнаружено не было.

## **Заключение**

Таким образом, в результате проведенного исследования были выявлены и описаны некоторые связи между показателями осознанности и параметрами переживания одиночества, а также различия в уровне переживания одиночества у респондентов с разным уровнем осознанности.

Полученные результаты позволяют в некоторой степени расширить имеющиеся в психологии данные о взаимосвязи данных феноменов, в том числе, за счет изучения наряду с негативными также и позитивных аспектов одиночества, а также наметить дальнейшие направления и перспективы развития данного исследования.

Необходимо также признать, что исследование имеет ряд ограничений. В частности, следует учитывать, что в выборке в значительной степени преобладали респонденты женского пола, что не позволило нам осуществить полноценный анализ различий между мужчинами и женщинами. Дальнейшее увеличение численности респондентов, на наш взгляд, может позволить сделать более дифференцированный анализ, учесть большее количество социально-демографических показателей, сбалансировать выборку по полу, возрасту, а также сформировать более многочисленные группы респондентов с разным уровнем осознанности и описать их более детально. Кроме того, перспективы дальнейших исследований видятся нам в расширении методического инструментария за счет включения в арсенал как дополнительных количественных методик для изучения роли различных независимых переменных в переживании одиночества, так и качественных методов (например, глубинного интервью) для более глубокого изучения выявленных особенностей и тенденций.

#### **Список использованных источников**

- Аллахвердов В.М. Сознание как парадокс (Экспериментальная психологика): в т. 1. СПб., Издательство ДНК, 2000. 528 с.
- Андреев А.С. Сознание и осознанность // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология, 2017. № 1 (7). С. 8-11.
- Белкина О.А. Феноменология эмоционального интеллекта // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология, 2009. № 4. С. 27-36.

- Васильева О.С., Чернова С.Н. Особенности взаимосвязей между переживанием одиночества и эмоциональным интеллектом у студентов // Ученые записки университета Лесгафта, 2022. № 8 (210). С. 38-43.
- Голубев А.М. Природа полноты сознания. Адаптация опросника внимательности и осознанности МААS // Вестник НГУ. Серия: Психология, 2012. Т. 6. № 2. С. 44-51.
- Голубев А.М., Дорошева Е.А. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности // Сибирский психологический журнал, 2018. № 69. С. 46-68.
- Дьяков Д.Г., Слонова А.И. Метод Mindfulness как центральное направление «третьей волны» когнитивно-поведенческого подхода // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук, 2017. Т. 11. № 7. С. 160-163.
- Зинченко М.И., Гулятьева В.В., Урюмцев Д.Ю. и др. Взаимосвязи аспектов осознанности (mindfulness) и характеристик темперамента у спортсменов // Комплексные исследования детства, 2023. Т. 5. № 4. С. 237-247. DOI 10.33910/2687-0223-2023-5-4-237-247.
- Ишанов С.А., Осин Е.Н., Костенко В.Ю. Личностное развитие и качество уединения // Культурно-историческая психология, 2018. Т. 14. № 1. С. 30-40.
- Люсин Д.В. Влияние эмоций на внимание: анализ современных исследований // Когнитивная психология: феномены и проблемы / под ред. В.Ф. Спиридонова. М., Ленанд, 2014. С. 146-160.
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10. № 1. С. 55-81.
- Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО). М., Смысл, 2016. 88 с.
- Падун М.А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал, 2010. Т. 31. № 6. С. 57-69.
- Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология, 2014. Т. 3. № 2. С. 18-28.
- Сидячева В., Зотова Л.Э. Практики осознанности (mindfulness) как предиктор психосоматического здоровья личности (обзор зарубежного опыта) // Образование личности, 2020. № 1-2. С. 98-106.
- Стрижицкая О.Ю., Петраш М.Д., Муртазина И.Р., Варганын Г.А., Маневский Ф.С., Александрова Н.Х., Бабакова Л.В. Адаптация болгарской версии шкалы социального и эмоционального одиночества (SELSA-S) для взрослых и пожилых людей // Консультативная психология и психотерапия, 2020. Т. 28. № 4. С. 79-97. DOI: 10.17759/cpp.2020280405.
- Юмартова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал, 2016. Т. 37. № 4. С. 105-115.
- Amru M.F., Ambarini T.K. Hubungan antara trait mindfulness dan kesepian pada orang dewasa awal // Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021. Vol. 1. No. 2. Pp. 1064-1074. DOI: 10.20473/brpkm.v1i2.28465.

- Besse R., Whitaker W.K., Brannon L.A. Reducing loneliness: The impact of mindfulness, social cognitions, and coping // *Psychological Reports*, 2022. Vol. 125. No. 3. Pp. 1289-1304. DOI: 10.1177/0033294121997779.
- Bianco S., Barilaro P., Palmieri A. Traditional Meditation, Mindfulness and Psychodynamic Approach: An Integrative Perspective // *Frontiers in Psychology*, 2016. Vol. 7. P. 552. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00552.
- Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J. et al. Mindfulness: a proposed operational definition // *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004. Vol. 11. No. 3. Pp. 230-241. DOI: 10.1080/10478400701598306.
- Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003. Vol. 84. No. 4. Pp. 822-848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Dash S., Bourke M., Parker A.G. et al. Mindfulness is associated with reduced barriers to exercise via decreasing psychological distress in help-seeking young adults: A cross-sectional brief report // *Early Intervention in Psychiatry*, 2022. Vol. 16. No. 9. Pp. 1049-1054. <https://doi.org/10.1111/eip.13249>.
- Dones V.C., Yamat K.S., Santos K.E. P. et al. The Effectiveness of Mindfulness-based Interventions versus Cognitive Behavioral Therapy on Social Anxiety of Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis // *Acta Medica Philippina*, 2025. Vol. 59. No. 2. Pp. 15-24. DOI: 10.47895/amp.vi0.8140.
- Garay C.J., Korman G.P., Keegan E. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and the 'Third Wave' of Cognitive-Behavioral Therapies (CBT) // *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 2015. Vol. 26. No. 119. Pp. 49-56.
- Jin Y., Zhang M., Wang Y., An J. The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being // *Personality and Individual Differences*, 2020. Vol. 154. P. 109650. DOI: 10.1016/j.paid.2019.109650.
- Josefsson T., Ivarsson A., Lindwall M. et al. Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping // *Mindfulness*, 2017. Vol. 8. Pp. 1354-1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>.
- Kausar F.N. Effect of Mindfulness Practices on Students' Well-Being and Learning Effectiveness in Higher Education // *ACADEMIA International Journal for Social Sciences*, 2025. Vol. 4. No. 4. Pp. 437-449. DOI: 10.63056/ACAD.004.04.0900.
- Langer E.J. *Minding Matters: The Consequences of Mindlessness-Mindfulness* // *Advances in Experimental Social Psychology*, 1989. Vol. 22. Pp. 137-173. Academic Press. URL: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60307-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60307-X)
- Lee J., Kim K.H., Webster C.S., Henning M.A. The Evolution of Mindfulness from 1916 to 2019 // *Mindfulness*, 2021. Vol. 12. No. 4. Pp. 1849-1859. DOI: 10.1007/s12671-021-01603-x.
- Lecuona O., García-Rubio C., de Rivas S. et al. A Network Analysis of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) // *Mindfulness*, 2021. Vol. 12. No. 1. Pp. 1373-1384. DOI: 10.1007/s12671-021-01704-7.
- Lim J., Teng J., Patanaik A., Tandi J., Zhou J. H. Dynamic functional connectivity markers of objective trait mindfulness // *NeuroImage*, 2018. Vol. 176. Pp. 193-202. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2018.04.056.

- Mattes J. Systematic review and meta-analysis of correlates of FFMQ Mindfulness facets // *Frontiers in Psychology*, 2019. Vol. 10. Article 2684. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02684>
- Medvedev O.N., Norden P.A., Krägeloh C.U. et al. Investigating unique contributions of dispositional Mindfulness facets to depression, anxiety, and stress in general and student populations // *Mindfulness*, 2018. Vol. 9. No. 2. Pp. 1757-1767. URL: <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0917-0>
- Nehra D.K., Sharma N.R., Kumar P., Nehra S. Mindfulness Based Stress Reduction: An Overview // *Mental Health Risk and Resources* / ed. by D. Hooda, N.R. Sharma. Delhi: Global Vision Publishing House, 2013. Pp. 197-231.
- Safira C.A., Izzaty R.E. Effectiveness of Mindfulness-Based Group Counseling to Reduce Loneliness in Adolescents Victims of Bullying // *Buletin Konseling Inovatif*, 2025. Vol. 5. No. 2. Pp. 123-132. DOI: 10.17977/um059v5i22025p123-132.
- Teoh S.L., Letchumanan V., Lee L.-H. Can Mindfulness Help to Alleviate Loneliness? A Systematic Review and Meta-Analysis // *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12. P. 633319. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.633319.
- Wei S., Qin W., Yu Z. et al. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on rumination and related psychological indicators: a systematic review and meta-analysis // *BMC Psychology*, 2025. Vol. 13. No. 1. P. 968. DOI: 10.1186/s40359-025-03348-x.

## References

- Allakhverdov V.M. Soznanie kak paradoks (Eksperimental'naia psikhologika) [Consciousness as a Paradox (Experimental psychology)]: in Vol. 1. St. Petersburg, DNKPubl., 2000. 528 p. (In Russian)
- Andreev A.S. Soznanie i osoznannost' [Consciousness and awareness] // *Uchenye zapiski Krymskogo inzhenerno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya*, 2017. No. 1 (7). Pp. 8-11. (In Russian)
- Belkina O.A. Fenomenologiya emotsional'nogo intellekta [Phenomenology of emotional intelligence] // *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya*, 2009. No. 4. Pp. 27-36. (In Russian)
- Vasil'eva O.S., Chernova S.N. Osobennosti vzaimosviazei mezhdu perezhivaniem odinochestva i emotsional'nym intellektom u studentov [Features of relationships between experience of loneliness and emotional intelligence in students] // *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*, 2022. No. 8 (210). Pp. 38-43. (In Russian)
- Golubev A.M. Priroda polnoty soznaniia. Adaptatsiia oprosnika vnimatel'nosti i osoznannosti MAAS [Nature fullness of consciousness. Adaptation questionnaire mindfulness and awareness MAAS] // *Vestnik NGU. Seriya: Psikhologiya*, 2012. Vol. 6. No. 2. Pp. 44-51. (In Russian)
- Golubev A.M., Dorosheva E.A. Osobennosti primeniia russkoiazychnoi versii piatifaktornogo oprosnika osoznannosti [Features of application of the Russian-language version of the Five-Factor Mindfulness Questionnaire] // *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal*, 2018. No. 69. Pp. 46-68. (In Russian)

- D'iakov D.G., Slonova A.I. Metod Mindfulness kak tsentral'noe napravlenie «tret'ei volny» kognitivno-povedencheskogo podkhoda [The Mindfulness method as the central direction of the «third wave» of cognitive-behavioral approach] // Aktual'nye problemy gumanitarnykh i sotsial'no-ekonomicheskikh nauk, 2017. Vol. 11. No. 7. Pp. 160-163. (In Russian)
- Zinchenko M.I., Gul'tiaeva V.V., Uriumtsev D.Iu. i dr. Vzaimosviazi aspektov osoznannosti (mindfulness) i kharakteristik temperamenta u sportsmenov [Relationships between aspects of mindfulness and temperament characteristics in athletes] // Kompleksnye issledovaniia detstva, 2023. Vol. 5. No. 4. Pp. 237-247. DOI 10.33910/2687-0223-2023-5-4-237-247. (In Russian)
- Ishanov S.A., Osin E.N., Kostenko V.Iu. Lichnostnoe razvitie i kachestvo uedineniia [Personality Development and the Quality of Solitude] // Kul'turno-istoricheskaia psikhologiya, 2018. Vol. 14. No. 1. Pp. 30-40. (In Russian)
- Liusin D.V. Vliianie emotsii na vnimanie: analiz sovremennykh issledovaniia [The influence of emotions on attention: analysis of current research] // Kognitivnaia psikhologiya: fenomeny i problemy [Cognitive Psychology: Phenomena and Problems] / pod red. V.F. Spiridonova. Moscow, Lenand Publ., 2014. Pp. 146-160. (In Russian)
- Osin E.N., Leont'ev D.A. Differentsial'nyi oprosnik perezhivaniia odinochestva: struktura i svoistva [Differential questionnaire of experience of loneliness: structure and properties] // Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki, 2013. Vol. 10. No. 1. Pp. 55-81. (In Russian)
- Osin E.N., Leont'ev D.A. Differentsial'nyi oprosnik perezhivaniia odinochestva (DOPO) [Differential questionnaire of loneliness experience (DOPO)]. Moscow, Smysl Publ., 2016. 88 p. (In Russian)
- Padun M.A. Reguliatsiia emotsii: protsess, formy, mekhanizmy [Emotion regulation: process, forms, mechanisms] // Psikhologicheskii zhurnal, 2010. Vol. 31. No. 6. Pp. 57-69. (In Russian)
- Pugovkina O.D., Shil'nikova Z.N. Kontseptsii mindfulness (osoznannost'): nespetsificheskii faktor psikhologicheskogo blagopoluchiiia [The concept of mindfulness (awareness): a non-specific factor of psychological well-being] // Sovremennaia zarubezhnaia psikhologiya, 2014. Vol. 3. No. 2. Pp. 18-28. (In Russian)
- Sidiacheva V., Zotova L.E. Praktiki osoznannosti (mindfulness) kak prediktor psikhosomaticheskogo zdorov'ia lichnosti (obzor zarubezhnogo opyta) [Practices of mindfulness as a predictor of psychosomatic health of the person (review of foreign experience)] // Obrazovanie lichnosti, 2020. No. 1-2. Pp. 98-106. (In Russian)
- Strizhitskaia O.Iu., Petrash M.D., Murtazina I.R., Vartanian G.A., Manevskii F.S., Aleksandrova N.Kh., Babakova L.V. Adaptatsiia bolgarskoi versii shkaly sotsial'nogo i emotsional'nogo odinochestva (SELSA-S) dlia vzroslykh i pozhilykh liudei [Adaptation of the Bulgarian Version of the Social and Emotional Loneliness Scale (Short Form) for Adults and Older Adult] // Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia, 2020. Vol. 28. No. 4. Pp. 79-97. DOI: 10.17759/cpp.2020280405. (In Russian)
- Iumartova N.M., Grishina N.V. Osoznannost' (mindfulness): psikhologicheskie kharakteristiki i adaptatsiia instrumentov izmereniia [Mindfulness: psychological features and adaptation of questionnaires] // Psikhologicheskii zhurnal, 2016. Vol. 37. No. 4. Pp. 105-115. (In Russian)

- Amru M.F., Ambarini T.K. Hubungan antara trait mindfulness dan kesepian pada orang dewasa awal // *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2021. Vol. 1. No. 2. Pp. 1064-1074. DOI: 10.20473/brpkm.v1i2.28465.
- Besse R., Whitaker W.K., Brannon L.A. Reducing loneliness: The impact of mindfulness, social cognitions, and coping // *Psychological Reports*, 2022. Vol. 125. No. 3. Pp. 1289-1304. DOI: 10.1177/0033294121997779.
- Bianco S., Barilaro P., Palmieri A. Traditional Meditation, Mindfulness and Psychodynamic Approach: An Integrative Perspective // *Frontiers in Psychology*, 2016. Vol. 7. P. 552. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00552.
- Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J. et al. Mindfulness: a proposed operational definition // *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004. Vol. 11. No. 3. Pp. 230-241. DOI: 10.1080/10478400701598306.
- Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003. Vol. 84. No. 4. Pp. 822-848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Dash S., Bourke M., Parker A.G. et al. Mindfulness is associated with reduced barriers to exercise via decreasing psychological distress in help-seeking young adults: A cross-sectional brief report // *Early Intervention in Psychiatry*, 2022. Vol. 16. No. 9. Pp. 1049-1054. <https://doi.org/10.1111/eip.13249>.
- Dones V.C., Yamat K.S., Santos K.E. P. et al. The Effectiveness of Mindfulness-based Interventions versus Cognitive Behavioral Therapy on Social Anxiety of Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis // *Acta Medica Philippina*, 2025. Vol. 59. No. 2. Pp. 15-24. DOI: 10.47895/amp.vi0.8140.
- Garay C.J., Korman G.P., Keegan E. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and the ‘Third Wave’ of Cognitive-Behavioral Therapies (CBT) // *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 2015. Vol. 26. No. 119. Pp. 49-56.
- Jin Y., Zhang M., Wang Y., An J. The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being // *Personality and Individual Differences*, 2020. Vol. 154. P. 109650. DOI: 10.1016/j.paid.2019.109650.
- Josefsson T., Ivarsson A., Lindwall M. et al. Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping // *Mindfulness*, 2017. Vol. 8. Pp. 1354-1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>.
- Kausar F.N. Effect of Mindfulness Practices on Students’ Well-Being and Learning Effectiveness in Higher Education // *ACADEMIA International Journal for Social Sciences*, 2025. Vol. 4. No. 4. Pp. 437-449. DOI: 10.63056/ACAD.004.04.0900.
- Langer E.J. *Minding Matters: The Consequences of Mindlessness-Mindfulness* // *Advances in Experimental Social Psychology*, 1989. Vol. 22. Pp. 137-173. Academic Press. URL: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60307-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60307-X)
- Lee J., Kim K.H., Webster C.S., Henning M.A. The Evolution of Mindfulness from 1916 to 2019 // *Mindfulness*, 2021. Vol. 12. No. 4. Pp. 1849-1859. DOI: 10.1007/s12671-021-01603-x.
- Lecuona O., García-Rubio C., de Rivas S. et al. A Network Analysis of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) // *Mindfulness*, 2021. Vol. 12. No. 1. Pp. 1373-1384. DOI: 10.1007/s12671-021-01704-7.

- Lim J., Teng J., Patanaik A., Tandi J., Zhou J. H. Dynamic functional connectivity markers of objective trait mindfulness // *NeuroImage*, 2018. Vol. 176. Pp. 193-202. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2018.04.056.
- Mattes J. Systematic review and meta-analysis of correlates of FFMQ Mindfulness facets // *Frontiers in Psychology*, 2019. Vol. 10. Article 2684. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02684>
- Medvedev O.N., Norden P.A., Krägeloh C.U. et al. Investigating unique contributions of dispositional Mindfulness facets to depression, anxiety, and stress in general and student populations // *Mindfulness*, 2018. Vol. 9. No. 2. Pp. 1757-1767. URL: <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0917-0>
- Nehra D.K., Sharma N.R., Kumar P., Nehra S. Mindfulness Based Stress Reduction: An Overview // *Mental Health Risk and Resources* / ed. by D. Hooda, N.R. Sharma. Delhi: Global Vision Publishing House, 2013. Pp. 197-231.
- Safira C.A., Izzaty R.E. Effectiveness of Mindfulness-Based Group Counseling to Reduce Loneliness in Adolescents Victims of Bullying // *Buletin Konseling Inovatif*, 2025. Vol. 5. No. 2. Pp. 123-132. DOI: 10.17977/um059v5i22025p123-132.
- Teoh S.L., Letchumanan V., Lee L.-H. Can Mindfulness Help to Alleviate Loneliness? A Systematic Review and Meta-Analysis // *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12. P. 633319. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.633319.
- Wei S., Qin W., Yu Z. et al. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on rumination and related psychological indicators: a systematic review and meta-analysis // *BMC Psychology*, 2025. Vol. 13. No. 1. P. 968. DOI: 10.1186/s40359-025-03348-x.