

Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ*

Е. П. Белинская¹, М. Р. Джураева²

¹ Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Российская Федерация, 119991, Москва, Ленинские горы, 1

² Филиал МГУ имени М. В. Ломоносова в г. Ташкенте, Республика Узбекистан, 100060, Ташкент, ул. Амира Тимура, 22

Для цитирования: Белинская Е. П., Джураева М. Р. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11. Вып. 1. С. 48–62. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.103>

Современное понимание процессов совладания человека с трудными жизненными ситуациями, акцентируя в качестве их функции обеспечение субъективного благополучия, ставит вопрос о том, какие факторы обеспечивают итоговую эффективность стратегий копинга. Противоречивость имеющихся эмпирических данных относительно взаимосвязи личностных и ситуационных предикторов и эффективного совладания позволяет сделать предположение о наличии опосредующих переменных. Их поиск может быть сосредоточен как на включении в анализ параметров более высокого социокогнитивного уровня, так и на процессуальных характеристиках копинга, одной из которых выступает проактивность в совладании. Представляется, что конструкт осознанности удовлетворяет обоим этим требованиям. В статье представлены результаты предварительного и основного этапов эмпирического исследования взаимосвязи осознанности и стратегий проактивного совладания. В ходе предварительного этапа был адаптирован опросник «Шкала осознанности», соответствующий «западной» модели осознанности. В ходе основного этапа получены результаты взаимосвязи показателей осознанности согласно «восточной» и «западной» моделям со стратегиями проактивности на двух выборках (Москва — Ташкент), позволившие выявить определенные культурные различия. Результаты свидетельствуют о частичном наличии корреляционных связей между показателями двух опросников осознанности, что согласуется с имеющимися теоретическими представлениями и позволяет считать две модели осознанности стадиями единого процесса. Показано, что на обеих выборках показатели «западной» осознанности связаны с отношением к потенциальным трудностям как к источнику позитивного опыта и с рефлексией в случае их возникновения возможных вариантов поведения, когнитивной оценкой собственных ресурсов и прогнозом результатов, а также с такой стратегией проактивности, как поиск инструментальной поддержки. Межкультурные различия отмечались по шкале, соответствующей «восточной» осознанности: на выборке Ташкента она оказалась связана со стратегией проактивного совладания, а на выборке Москвы — с рефлексивным совладанием. Полученная взаимосвязь двух типов осознанности со стратегиями проактивного копинга позволяет сделать вывод о том, что осознанность обладает потенциалом метакогни-

* Исследование выполнено при финансовой поддержке гранта РФФИ, проект № 19-013-00612.

тивной функции в структуре деятельности человека, особенно — в ситуации оценки им возможных жизненных трудностей.

Ключевые слова: совладание с трудными жизненными ситуациями, проактивное совладание, копинг-стратегии, личностные ресурсы совладания, осознанность.

Введение

Современное понимание процессов совладания человека с трудными жизненными ситуациями акцентирует в качестве их основной функции снижение стрессового воздействия и обеспечение субъективного благополучия [1]. Сам стрессор при этом может выступать и как объективно фиксируемый, имеющий очевидное социальное значение (потеря работы, тяжелая болезнь, утрата близкого человека и т. п.), и как субъективное событие, имеющее отношение исключительно к внутреннему миру человека, связанное с теми или иными его личностными смыслами. Способы преодоления субъектом столь широко понимаемых жизненных трудностей (копинг-стратегии) могут быть ориентированы либо на его работу с самой ситуацией, требующей совладания (проблемно-ориентированные стратегии), либо же — на регуляцию своего внутреннего состояния (эмоционально-ориентированные стратегии). Особое место при этом занимает стратегия поиска социальной поддержки, которая, будучи содержательно неоднородной, может реализовываться и в том, и в другом ракурсе: как поиск информационной и/или инструментальной помощи у Других при столкновении с трудностями или как желание получить от них эмоциональную поддержку, иметь возможность разделить с ними свои переживания. Очевидно, что значение, которое в итоге принимает для человека стрессор, и реализация по отношению к нему той или иной активности связаны между собой неоднозначно, а также являются следствием определенных когнитивных оценок, что и позволяет рассматривать копинг-стратегии не как константные личностные диспозиции, а как гибкий процесс когнитивной оценки, переоценки и эмоциональной переработки информации, которую человек считает релевантной трудной ситуации [2–4]. Соответственно, встает вопрос о том, какие факторы определяют эту когнитивно-аффективную «работу» и оказываются в итоге «ответственными» за эффективность/неэффективность стратегий совладания и, тем самым, за возможное психологическое благополучие субъекта.

Однако, несмотря на уже значительную историю изучения предикторов выбора копинг-стратегий, существующие эмпирические данные являются достаточно противоречивыми: исследователи отмечают отсутствие прямой взаимозависимости между личностными характеристиками и эффективностью совладания [5–7], а также неоднозначность влияния на процесс совладания ситуационных переменных [8; 9]. Это заставляет сделать предположение, что существуют переменные, опосредующие взаимосвязь личностных и ситуационных предикторов с эффективностью конкретных копинг-стратегий. Представляется, что поиск этого «опосредствующего звена» может идти в двух направлениях. Во-первых, через включение в анализ совладания параметров более высокого, социокогнитивного уровня, влияющих на сам образ трудной ситуации, который формируется у субъекта, и таковыми могут быть социальные переживания, социальные верования, аттитюды и пр., задающие характеристики субъективного образа социального мира в целом

[10], а во-вторых — через обращение внимания на процессуальные характеристики копинга. В последнем случае в центре внимания неминуемо оказываются не только и не столько характеристики трудной ситуации или же личностные особенности, сколько стадии развития взаимодействия субъекта с трудной ситуацией: очевидно, что каждый конкретный акт совладания опирается на предыдущий опыт переживания человеком тех или иных трудностей, и потому эффективность/неэффективность различных выбираемых копинг-стратегий может быть связана с особенностями антиципации человеком трудных жизненных ситуаций. Собственно, именно на идее антиципации возможных трудностей основаны современные модели проактивного, ориентированного на будущее совладания [11; 12].

Необходимо, однако, отметить, что эмпирическое изучение взаимосвязей личностных ресурсов и проактивного совладания также свидетельствует о достаточно противоречивых результатах. Так, например, по ряду исследований можно говорить о наличии положительных корреляций между выраженностью проактивного совладания и оптимизмом [13], жизнестойкостью и самоэффективностью [14; 15] и, соответственно, о возможном влиянии таких взаимосвязей на эффективность совладания в целом. Однако одновременно на данный момент нет четких эмпирических данных о положительной взаимосвязи проактивности в совладании с уровнем субъективного благополучия. Так, в ряде исследований показано, что не все компоненты проактивного копинга положительно взаимосвязаны с высоким уровнем субъективного благополучия [12], а также не найдена взаимосвязь проактивных стратегий совладания с уровнем удовлетворенности жизнью [15]. Это заставляет расширять научный поиск в сторону новых личностных диспозиций, связанных с проактивностью. При этом представляется оптимальным, чтобы они косвенно включали в себя социокогнитивные параметры, отражающие специфику культуры. Представляется, что таковым мог бы стать высокий уровень осознанности (mindfulness). Почему?

Прежде всего отметим, что современные исследования осознанности эмпирически демонстрируют, что она оказывает позитивное влияние на эмоциональную сферу, когнитивные функции и в целом на психологическое благополучие субъекта [16], и одной из возможных причин этого может быть взаимосвязь осознанности с адаптивными (эффективными) стратегиями совладания [17; 18]. Также было выявлено, что такая неадаптивная копинг-стратегия, как избегание, отрицательно коррелирует с осознанностью, а люди с высоким уровнем осознанности оценивают свою повседневную жизнь как менее стрессогенную и быстрее восстанавливаются после переживания негативных эмоций [19]. По мнению исследователей, это может быть связано с тем, что высокий уровень осознанности предположительно содействует более адекватному оцениванию будущих угроз, что отчасти соответствует проактивному совладающему поведению, которое подразумевает антиципацию перспективных стрессовых событий и заблаговременную подготовку к ним [20]. Иными словами, в целом осознанность потенциально связана с проактивностью.

Однако представляется необходимым подчеркнуть, что, хотя понятие осознанности становится все более и более часто используемым в психологических исследованиях, трудность его однозначного определения связана с наличием двух культурно-специфичных подходов [21]. Восточная концепция осознанности базируется на философии буддизма и представляет осознанность как состояние пере-

живания человеком настоящего момента без критики и оценок, процесс фокусирования внимания на своих внутренних ощущениях и их принятия. В западной концепции осознанности акцент стоит преимущественно на процессе обнаружения различий, когда внимание субъекта фокусируется на порождении новых категорий, открытости новому знанию, восприимчивости более чем одной точки зрения, вовлеченности, а в качестве основных предпосылок этого выступают когнитивная гибкость и чувствительность к контексту [22]. Взятая в таком ее понимании осознанность предоставляет возможность выбора в широком смысле: выбора способа реагирования, варианта интерпретации, оценки ситуации и т. д. Эта превентивная деятельность, очевидно, не только тесно связана с проактивным вариантом совладания с трудностями, но также может отражать в себе общие социокультурно обусловленные закономерности построения образа социального мира.

Поэтому представляется, что комплексное изучение взаимосвязи уровня осознанности со стратегиями проактивного совладания должно включать в себя и восточное, и западное ее понимание. Русскоязычная адаптация инструментария для измерения уровня осознанности в рамках «восточной» модели уже была проведена [23], поэтому задачей предварительного этапа исследования для нас стала адаптация методики Э. Лангер (E. Langer), созданной в рамках «западной» модели (см. Приложение) [24].

Предварительный этап исследования: русскоязычная адаптация методики Э. Лангер «Шкала осознанности»

После отправки запроса автору методики и получения разрешения на русскоязычную адаптацию был сделан двойной перевод текста опросника с помощью профессионального переводчика, носителя английского языка. В результате анализа существующей литературы, посвященной валидации опросника «Шкала осознанности», были подобраны методики для русскоязычной валидации.

Методы и методики предварительного этапа. Для проверки конвергентной валидности опросника использовались следующие методики:

- пятифакторный опросник осознанности (ПФОО), соответствующий «восточной» концепции осознанности, в адаптации Н. М. Юмартовой и Н. В. Гришиной [23];
- опросник «Большая пятерка — 2» в адаптации Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой, Ю. Ю. Неяскиной, Л. Я. Дорфмана, Л. А. Александровой [25];
- шкала позитивного и негативного аффекта (PANAS) в адаптации Е. Н. Осина [26].

Для проверки дискриминативной валидности опросника использовалась методика ПФОО [23].

Для проверки критериальной валидности опросника использовалась Шкала психологического благополучия К. Рифф (K. Riff) в адаптации Л. В. Жуковской и Е. Г. Трошихиной [27].

При статистической обработке полученных результатов использовались следующие методы: показатели описательной статистики (среднее, минимум, максимум, стандартное отклонение, асимметрия, эксцесс); критерий провер-

ки нормальности распределения Шапиро — Уилка; коэффициент надежности α Кронбаха; коэффициенты корреляции Пирсона и Спирмена; структурное моделирование (конфирматорный факторный анализ, тест множителей Лагранжа); критерий разности χ -квадратов для сравнения согласованности модели; критерий Манна — Уитни.

Выборка предварительного этапа. На данном этапе исследования в нем участвовал 221 респондент (159 женщин и 62 мужчины). Распределение возраста по тесту Шапиро — Уилка было ненормальным как на женской, так и на мужской выборках ($p < 0,0005$) и имело положительную асимметрию, превышающую две стандартные ошибки, что говорит о сдвиге к более молодому возрасту. Тест Манна — Уитни не выявил существенных возрастных различий между мужчинами и женщинами ($p = 0,059$). Практически половину от всей выборки (48,5 %) составили студенты и учащиеся старших классов школ, самую малую часть (13,1 %) — работники учреждений образования, в число оставшихся 38,5 % входили респонденты разных профессий (менеджеры, бухгалтеры, экономисты, юристы, домохозяйки и пенсионеры).

Для сбора данных были использованы Google Forms и бланковые версии опросников. Ссылка на Google Forms распространялась в социальных сетях, бланковые версии — в организациях. Опрос проходил в один этап, ограничений по времени заполнения методик не ставилось.

Результаты предварительного этапа. Проведение данного этапа исследования позволило получить следующие результаты.

Во-первых, была доказана надежность-согласованность краткой версии опросника Э. Лангер, состоящей из 14 утверждений и включающей три шкалы — «Вовлеченность», «Порождение новых категорий», «Открытость новому знанию» (α Кронбаха = 0,67–0,79). Далее с помощью структурного моделирования была более полно доказана надежность-согласованность шкал; оказалось, что все нагрузки пунктов на факторы соответствуют ключу и являются высоко значимыми ($p < 0,0005$), при этом наименьшая стандартизированная нагрузка составляет 0,47, остальные нагрузки достигают 0,73.

Во-вторых, была подтверждена факторная валидность опросника, то есть значимая нетождественность компонентов осознанности, выделяемых согласно «западной» модели (вовлеченность, порождение новых категорий и открытость новому знанию). Для этого использовался метод структурного моделирования — были сконструированы четыре дополнительные модели: в первой модели корреляции между всеми факторами (F1 — «Открытость новому знанию»; F2 — «Порождение новых категорий»; F3 — «Вовлеченность») были приравнены к 1, во второй — за 1 была принята связь между факторами «Открытость новому знанию» и «Порождение новых категорий», в третьей — между «Открытостью новому знанию» и «Вовлеченностью», и в четвертой — между «Порождением новых категорий» и «Вовлеченностью». Все различия в согласованности моделей обладают высокой значимостью ($p < 0,0005$) и подтверждают, что шкалы опросника нетождественны, обладают различиями.

В-третьих, была подтверждена конвергентная и критериальная валидность опросника. Оказалось, что, согласно полученным результатам, высокие показатели осознанности по адаптируемой методике прямо связаны:

- с открытостью новому опыту, экстраверсией и сознательностью по шкалам «Большой пятерки — 2» ($r=0,31-0,59, p < 0,05$);
- с наблюдением и описанием по шкалам ПФОО ($r=0,13-0,36, p < 0,05$);
- с позитивным аффектом по шкале позитивного и негативного аффекта ($r=0,34-0,37, p < 0,05$).

Критериальная валидность была доказана наличием значимых связей со всеми параметрами психологического благополучия по соответствующей шкале К. Рифф ($r=0,19-0,53, p < 0,05$).

Тем самым представляется, что «Шкала осознанности» может быть использована как надежный и валидный инструмент для основного этапа исследования.

Основной этап исследования: кросс-культурный анализ взаимосвязи уровня осознанности и проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями

На данном этапе исследования проверялось предположение о наличии дифференцированной взаимосвязи осознанности (как в ее восточном, так и в западном понимании) и выбора проактивных стратегий совладания с жизненными трудностями.

Методы и методики. Для проверки указанного предположения использовались:

- адаптированный на предыдущем этапе исследования опросник «Шкала осознанности», соответствующий «западной» модели осознанности;
- «Шкала оценки осознанности и внимательности» в адаптации Н. М. Юмартовой и Н. В. Гришиной [23], соответствующая «восточной» модели осознанности;
- опросник «Проактивный копинг» в адаптации Е. П. Белинской и А. В. Вечерина [28], включающий в себя шесть шкал в соответствии с возможными стратегиями проактивного совладания (проактивное совладание — отношение человека к трудной ситуации как источнику позитивного опыта; рефлексивное совладание — представление возможных вариантов поведения, когнитивная оценка ресурсов и прогноз результатов; стратегическое планирование — способность планирования будущих действий с дифференциацией отдельных задач; превентивное совладание — способность предвосхитить трудные ситуации с опорой на прошлый опыт; поиск инструментальной поддержки — поиск информации от других людей для решения возможной трудной ситуации; поиск эмоциональной поддержки — способность к регуляции своего эмоционального состояния посредством возможной коммуникации с другими людьми).

При статистической обработке полученных результатов использовались показатели описательной статистики, критерий проверки нормальности распределения Шапиро — Уилка; коэффициент надежности α Кронбаха; корреляционный анализ с помощью коэффициента Спирмена и критерий Манна — Уитни.

Выборка. На данном этапе исследования в нем участвовали: 283 респондента в возрасте от 18 до 26 лет ($M = 22,1$), жители г. Москвы, учащиеся высших учебных

заведений, и 221 респондент в возрасте от 18 до 25 лет ($M=20,43$), жители г. Ташкента, русскоязычные учащиеся высших учебных заведений.

Для сбора данных были использованы Google Forms, которые распространялись в социальных сетях. Опрос проходил в один этап, ограничений по времени заполнения методик не ставилось.

Результаты и обсуждение. Прежде всего нас интересовала возможная связь между показателями осознанности согласно двум ее культурным моделям. Результаты корреляционного анализа с помощью коэффициента Спирмена представлены в табл. 1.

Таблица 1. Корреляционные связи показателей методик «Шкала осознанности» и «Шкала осознанности и внимательности» на выборках г. Ташкента и г. Москвы

| Методика | № | Шкалы | Общий показатель «Шкалы осознанности и внимательности» |
|--------------------|---------|----------------------------|--|
| Шкала осознанности | Ташкент | | |
| | 1 | Вовлеченность | 0,329** |
| | 2 | Открытость новому знанию | 0,135 |
| | 3 | Порождение новых категорий | 0,222* |
| | 4 | Общий показатель | 0,328** |
| | Москва | | |
| | 1 | Вовлеченность | 0,345** |
| | 2 | Открытость новому знанию | 0,086 |
| | 3 | Порождение новых категорий | -0,065 |
| | 4 | Общий показатель | 0,078 |

Примечания: *Корреляция значима на уровне 0,05;

**Корреляция значима на уровне 0,001.

Результаты свидетельствуют о частичном наличии значимых корреляционных связей между шкалами двух опросников осознанности, причем в большей степени они представлены в ташкентской выборке: в последнем случае, несмотря на отсутствие значимых корреляций шкалы «Открытость новому знанию» «западной» модели с общим показателем осознанности «восточной» модели, это не влияет на факт их общей взаимосвязи. Этот результат согласуется с теоретическими представлениями автора модели «западной» осознанности, Э. Лангер, подчеркивающей, что эти два подхода взаимодополняют друг друга [22; 24]. По нашему мнению,

две концепции осознанности могут отражать стадии единого процесса. Первая стадия больше соответствует «восточной» модели осознанности, согласно которой субъект становится более внимательным к настоящему, сконцентрированным на своих эмоциях и мыслях в моменте, замечая их, но не подавляя и не избегая. Вторая стадия больше соотносится с «западной» моделью, которая трактует осознанность как изменение субъектом собственных установок, формирование новых категорий и, соответственно, позицию активности при взаимодействии со средой. Однако, по нашим данным, с уверенностью утверждать о комплиментарности этих двух подходов можно лишь для ташкентских респондентов: «восточная» и «западная» осознанность для них выступают как взаимосвязанные, и с социально-психологической точки зрения объяснить этот факт можно через культурные интерференции современного Ташкента, сочетающего в себе приверженность традиционной культуре и прозападные ориентации. Гораздо менее выраженная связь показателей между двумя шкалами осознанности для московской выборки свидетельствует о том, что «западная» и «восточная» осознанность воспринимаются респондентами по-разному, и позволяет предположить, что для россиян опросник «восточной» осознанности измеряет более ситуативные характеристики личности, в то время как опросник «западной» осознанности — диспозиционные.

Обратимся теперь к результатам взаимосвязи показателей осознанности и стратегий проактивного совладания, которые представлены в табл. 2¹.

Можно видеть, что на московской и ташкентской выборках все показатели «западной» осознанности связаны с такой стратегией проактивности, как «проактивное совладание», то есть с отношением к потенциальным трудностям как к источнику позитивного опыта. Предположительно причиной этому может быть то, что «западная» осознанность в целом позволяет оценить стрессор (особенно — существующий лишь гипотетически, в будущем) как позитивную возможность для развития. Подобный взгляд на мир препятствует возникновению и доминированию в сознании человека одностороннего и негативного представления о стрессе: благодаря тому, что человек смотрит на трудную ситуацию с разных точек зрения, он в результате находит положительные следствия сложной ситуации, а не только отрицательные. Обнаруженная связь предположительно является следствием того, что, согласно данным других исследований, более осознанные люди имеют высокие значения по показателям оптимизма, позитивного аффекта и менее склонны продолжительно испытывать негативный аффект [16; 17; 29]. Интересно, что для «восточной» осознанности связь с данной стратегией проактивности наблюдается только для ташкентской выборки.

«Западная» осознанность в целом также способствует такой стратегии проактивности, как рефлексивное совладание (представление возможных вариантов поведения, когнитивная оценка ресурсов и прогноз результатов), что отмечается и на московской, и на ташкентской выборках. На наш взгляд, это происходит за счет ее большей ориентированности на процесс, а не результат: «западная» осознанность не позволяет бездействовать, требует замечать нюансы, что создает возможности

¹ Отметим, что достоверность различий коэффициентов корреляции по двум выборкам определялась через использование Z-преобразования Фишера; все показатели превышали заданный (0,05) уровень значимости и тем самым можно утверждать, что сила связей показателей осознанности и проактивного coping в Ташкенте и Москве значимо не различаются.

Таблица 2. Корреляция показателей методик «Шкала осознанности» «Шкала осознанности и внимательности» и «Проактивный копинг»

| № | Стратегии проактивного совладания | Шкала осознанности | | | ШОВ |
|---------|-----------------------------------|--------------------|--------------------------|----------------------------|---------|
| | | вовлеченность | открытость новому знанию | порождение новых категорий | |
| Ташкент | | | | | |
| 1 | Проактивное совладание | 0,260 | 0,466** | 0,213* | 0,410** |
| 2 | Рефлексивное совладание | 0,012 | 0,301** | 0,142 | 0,236* |
| 3 | Стратегическое планирование | -0,059 | 0,063 | 0,199* | 0,094 |
| 4 | Превентивное совладание | 0,016 | 0,150 | 0,219* | 0,163 |
| 5 | Поиск инструментальной поддержки | 0,004 | 0,337** | 0,255** | 0,313** |
| 6 | Поиск эмоциональной поддержки | 0,011 | 0,063 | 0,040 | 0,011 |
| Москва | | | | | |
| 1 | Проактивное совладание | 0,264** | 0,446** | 0,452** | 0,492** |
| 2 | Рефлексивное совладание | 0,338** | 0,265** | 0,095 | 0,227* |
| 3 | Стратегическое планирование | -0,042 | 0,067 | 0,068 | 0,028 |
| 4 | Превентивное совладание | 0,251* | 0,157 | 0,085 | 0,147 |
| 5 | Поиск инструментальной поддержки | 0,356** | 0,301** | 0,076 | 0,225* |
| 6 | Поиск эмоциональной поддержки | -0,007 | 0,087 | 0,08 | 0,059 |

Примечания: *Корреляция значима на уровне 0,05;

**Корреляция значима на уровне 0,01.

для различных вариантов будущего совладания, строить прогнозы, разбивать цель на достижимые подцели, и в итоге действовать в мысленно определенных условиях становится гораздо легче. Косвенным подтверждением полученных результатов является демонстрируемая в некоторых исследованиях отрицательная связь «западной» осознанности с катастрофизирующим мышлением [19].

Отметим также, что на обеих выборках общий показатель «западной» осознанности положительно связан с такой стратегией проактивности, как поиск инструментальной поддержки, и если наличие этой связи для ташкентской выборки можно интерпретировать через особенности в целом более коллективистической культуры, то для московской выборки объяснить ее таким образом не представляется возможным, а потому, скорее всего, в данном случае можно говорить о влиянии на данную связь особенностей нашей выборки в целом — и в Москве, и в Ташкенте наши респонденты были студентами, привыкшими к инструментальной кооперации при преодолении учебных трудностей. Однако интересно, что в обеих выборках не наблюдается аналогичной связи со стратегией поиска эмоциональной поддержки.

«Восточная» осознанность оказалась связана лишь с двумя параметрами проактивности: на выборке Ташкента со стратегией проактивного совладания, а на выборке Москвы — с рефлексивным совладанием. Как было упомянуто ранее, «восточная» осознанность подразумевает спокойное и необремененное состояние сознания, при котором мы замечаем все, но не осуждаем, оцениваем или отрицаем, а принимаем и отпускаем. Это может выступать первым этапом к позитивной оценке стрессора (стратегия проактивного совладания): принимая ситуацию такой, какая она есть, человек стабилизирует свой эмоциональный фон, что помогает посмотреть на трудность с разных точек зрения и найти определенные плюсы. Косвенным подтверждением этого является экспериментально доказанная связь осознанности с пониженной эмоциональной и физиологической реактивностью на стрессор [17; 25]. Помимо этого, в «восточной» осознанности делается акцент на внутреннем опыте человека (мыслях, чувствах и их ценности), а стратегия рефлексивного совладания как раз и включает в себя компонент самопознания и обращения к внутреннему опыту для поиска оптимального решения в будущей трудной ситуации.

Выводы

В завершение подчеркнем, что феномен осознанности представляется нам сложным, многомерным и разнонаправленным конструктом, тем не менее обладающим потенциалом метакогнитивной функции в структуре деятельности человека в целом и в ситуации оценки им потенциальных трудных жизненных ситуаций в частности. Данная работа представляется только первым шагом на пути целостного понимания осознанности и ее роли как возможного опосредующего звена в обеспечении субъективного благополучия и имеет ряд ограничений. Так, во-первых, на полученные результаты могла повлиять малочисленность и несбалансированность наших выборок (прежде всего — по возрасту и полу), что не позволяет распространить полученные результаты на генеральную совокупность. Во-вторых, использование в данном исследовании лишь количественных методик в виде шкальных опросников также может создавать определенные ограничения

в силу известных искажений данных при стандартизированных вербальных самоотчетах, особенно когда речь идет о параметрах проактивности в совладании [12], что очевидно требует применения способов измерения, позволяющих более содержательно определять особенности восприятия и оценки человеком содержания самих потенциально трудных ситуаций.

Литература

1. Frydenberg E. Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes // *Australian Journal of Psychology*. 2014. Vol. 66. P. 82–92.
2. Folkman S. Personal control, stress, and coping processes: A theoretical analysis // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. No. 46. P. 839–852.
3. Folkman S., Lazarus R. S. The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research // *Social Science Medicine*. 1988. No. 26. P. 309–317.
4. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74, no. 1. P. 9–43.
5. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping // *Annual Review of Psychology*. 2010. No. 61. P. 679–704.
6. Львова Е. Н., Митина О. В., Шлягина Е. И. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности // *Психологические исследования*. 2015. Т. 8, № 40. <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1112-lvova40.html> (дата обращения: 03.02.2021).
7. Хачатурова М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2013. Т. 10, № 3. С. 160–169.
8. Brissette I., Scheier M. F., Carver C. S. The role of optimism and social network development, coping and psychological adjustment during a life transition // *Journal of personality and social psychology*. 2002. No. 82. P. 102–111.
9. Битюцкая Е. В. Типы ориентаций в трудных ситуациях // *Вопросы психологии*. 2018. № 5. С. 41–53.
10. Белинская Е. П., Агадуллина Е. Р. Переживание относительной депривации как фактор копинг-стратегии избегания в сетевой коммуникации // *Социальная психология и общество*. 2020. Т. 11, № 1. С. 92–106.
11. Greenglass E. R. Proactive coping // *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* / ed. by E. Frydenberg. London: Oxford University Press, 2002. P. 37–62.
12. Greenglass E. R., Fiksenbaum L. Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis considerations // *European Psychologist*. 2009. Vol. 14. P. 29–39.
13. Brissette I., Scheier M. F., Carver C. S. The role of optimism and social network development, coping and psychological adjustment during a life transition // *Journal of personality and social psychology*. 2002. No. 82. P. 102–111.
14. Bandura A. *Self-Efficacy Theory. The Exercise of Control*. New York, 2000.
15. Bogdan C., Rioux L., Negovan V. Place attachment, proactive coping and well-being in university environment. *Procedia // Social and Behavioral Sciences*. 2012. No. 33. P. 865–869.
16. Sibinga E. M., Kerrigan D., Stewart M., Johnson K., Magyari T., Ellen J. M. Mindfulness-based stress reduction for urban youth // *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2011. No. 17 (3). P. 213–218.
17. Keng Sh., Choo X., Tong E. Association between Trait Mindfulness and Variability of Coping Strategies: A Diary Study. New York: Springer, 2018.
18. Keng Sh., Tong E. M. Riding the Tide of Emotions with Mindfulness: Mindfulness, Affect Dynamics, and the Mediating Role of Coping // *Emotion*. 2016. Vol. 16. P. 243–256.
19. Weinstein N., Brown K. W., Ryan R. M. A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being // *Journal of Research in Personality*. 2009. Vol. 43. P. 374–385.
20. Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладания // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. 2009. Т. 12. С. 198–205.
21. Crum A., Lyddy C. De-Stressing Stress: The Power of Mindsets and the Art of Stressing Mindfully // *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* / eds A. Ie, C. T. Ngnoumen, E. J. Langer. Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd., 2014.

22. Лангер Э. Осознанность / пер. с англ. М. Табенкина. М.: Э, 2017.
23. Юмартова Н. М., Гришина Н. В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал. 2016. Т. 37, № 4. С. 105–115.
24. Langer E. J., Moldoveanu M. The construct of mindfulness // Journal of social issues. 2000. Vol. 56. P. 1–9.
25. Осин Е. Н., Рассказова Е. И., Неякина Ю. Ю., Дорфман Л. Я., Александрова Л. А. Операционализация пятифакторной модели личностных черт на российской выборке // Психологическая диагностика. 2015. № 3. С. 80–104.
26. Осин Е. Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 91–110.
27. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32, № 2. С. 82–93.
28. Белинская Е. П., Вечерин А. В., Агадуллина Е. Р. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности // Клиническая и специальная психология. 2018. Т. 7, № 3. С. 192–211.
29. Brown K. W., Ryan R. M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 84, № 4. P. 822–848.

Статья поступила в редакцию 1 ноября 2020 г.;
рекомендована в печать 10 декабря 2020 г.

Контактная информация:

Белинская Елена Павловна — д-р психол. наук, проф.; elena_belinskaya@list.ru
Джуроева Малика Ровшанбек кизи — mdjuraeva97@gmail.com

The relationship between proactive coping with difficult life situations and the level of mindfulness: A cross-cultural analysis*

E. P. Belinskaya¹, M. R. Djuraeva²

¹ Lomonosov Moscow State University,
1, Leninskie Gory, Moscow, 119991, Russian Federation

² Branch of Lomonosov Moscow State University in Tashkent,
22, ul. Amira Timura, Tashkent, 100060, Republic of Uzbekistan

For citation: Belinskaya E. P., Djuraeva M. R. The relationship between proactive coping with difficult life situations and the level of mindfulness: A cross-cultural analysis. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2021, vol. 11, issue 1, pp. 48–62. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2021.103> (In Russian)

The modern understanding of the processes of coping with difficult life situations, emphasizing the provision of subjective well-being as their function, raises the question of what factors ensure the final effectiveness of coping strategies. The inconsistency of the available empirical data on the relationship between personal and situational predictors as well as effective coping allows us to assume the presence of mediating variables. Their search can be centered both on the inclusion of parameters of a higher socio-cognitive level in the analysis, and on the procedural characteristics of coping, one of which is proactivity in coping. The mindfulness construct seems to meet both of these requirements. The article presents the results of the preliminary and main stages of an empirical study of the relationship between mindfulness and proactive coping strategies. During the preliminary stage, the questionnaire “scale of awareness” was adapted to correspond to the “Western” model of awareness. During the

* The study was supported by a financial grant from the Russian Foundation for Basic Research, project no. 19-013-00612.

main stage, the results of the relationship of mindfulness indicators according to the “Eastern” and “Western” models with proactivity strategies in two samples (Moscow — Tashkent) were obtained, which allowed us to identify certain cultural differences. The results indicate that there are partial correlations between the indicators of the two mindfulness questionnaires, which is consistent with existing theoretical concepts and allows us to consider the two models of mindfulness as stages of a single process. It is shown that in both samples, indicators of “Western” awareness are associated with the attitude to potential difficulties as a source of positive experience and with reflection in the event of the occurrence of possible variants of behavior, cognitive assessment of one’s own resources and prediction of results, as well as with a proactivity strategy such as the search for instrumental support. Cross-cultural differences were noted on a scale corresponding to “Eastern” awareness: in the sample of Tashkent, it was associated with a strategy of proactive coping, and in the sample of Moscow — with reflexive coping. The obtained relationship between the two types of mindfulness and proactive coping strategies allows us to conclude that mindfulness has the potential of meta-cognitive function in the structure of human activity, especially in the situation of evaluating possible life difficulties.

Keywords: coping with difficult life situations, proactive coping, coping strategies, personal resources of coping, mindfulness.

References

1. Frydenberg E. Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology*, 2014, vol. 66, pp. 82–92.
2. Folkman S. Personal control, stress, and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984, no. 46, pp. 839–852.
3. Folkman S., Lazarus R. S. The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science Medicine*, 1988, no. 26, pp. 309–317.
4. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 2006, vol. 74 (1), pp. 9–43.
5. Carver C. S., Connor-Smith J. Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 2010, no. 61, pp. 679–704.
6. Lvova E. N., Mitina O. V., Shlyagina E. I. Personal predictors of coping behavior in a situation of uncertainty. *Psikhologicheskie issledovaniia*, 2015, vol. 8, no. 40. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1112-lvova40> (assessed: 03.02.2021). (In Russian)
7. Khachaturova M. R. Coping repertoire of personality: review of foreign research. *Psychology. Psikhologiya. Zhurnal Vyshei shkoly ekonomiki*, 2013, vol. 10 (3), pp. 160–169. (In Russian)
8. Brissette I., Scheier M. F., Carver C. S. The role of optimism and social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of personality and social psychology*, 2002, no. 82, pp. 102–111.
9. Bityutskaya E. V. Types of orientations in difficult situations. *Voprosy psikhologii*, 2018, no. 5, pp. 41–53. (In Russian)
10. Belinskaya E. P., Agadullina E. R. Experience of relative deprivation as a factor of coping strategy of avoidance in network communication. *Sotsial'naia psikhologiya i obshchestvo*, 2020, vol. 11, no. 1, pp. 92–106. (In Russian)
11. Greenglass E. R. Proactive coping. *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges*. Ed. by E. Frydenberg. London: Oxford University Press, 2002, pp. 37–62.
12. Greenglass E. R., Fiksenbaum L. Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis considerations. *European Psychologist*, 2009, vol. 14, pp. 29–39.
13. Brissette I., Scheier M. F., Carver C. S. The role of optimism and social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *Journal of personality and social psychology*, 2002, no. 82, pp. 102–111.
14. Bandura A. *Self-Efficacy Theory. The Exercise of Control*. New York, 2000.
15. Bogdan C., Rioux L., Negovan V. Place attachment, proactive coping and well-being in university environment. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 2012, no. 33, pp. 865–869.

16. Sibinga E. M., Kerrigan D., Stewart M., Johnson K., Magyari T., Ellen J.M. Mindfulness-based stress reduction for urban youth. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2011, no. 17 (3), pp. 213–218.
17. Keng Sh., Choo X., Tong E. *Association between Trait Mindfulness and Variability of Coping Strategies: A Diary Study*. New York, Springer, 2018.
18. Keng Sh., Tong E. M. Riding the Tide of Emotions with Mindfulness: Mindfulness, Affect Dynamics, and the Mediating Role of Coping. *Emotion*, 2016, vol. 16, pp. 243–256.
19. Weinstein N., Brown K. W., Ryan R. M. A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 2009, vol. 43, pp. 374–385.
20. Starchenkova E. S. The Concept of proactive coping. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya*, 2009, vol. 12, pp. 198–205. (In Russian)
21. Crum A., Lyddy C. De-Stressing Stress: The Power of Mindsets and the Art of Stressing Mindfully. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, eds A. Le, C. T. Ngunoumen, E. J. Langer. Chichester, West Sussex, John Wiley & Sons, Ltd., 2014.
22. Langer E. *Mindfulness*. Boston, Harvard Business Review, 2017. Rus. ed.: Moscow, E Publ., 2017. (In Russian)
23. Yumartova N. M., Grishina N. V. Mindfulness: psychological characteristics and adaptation of measurement tools. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2016, vol. 37, no. 4, pp. 105–115. (In Russian)
24. Langer E. J., Moldoveanu M. The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 2000, vol. 56, pp. 1–9.
25. Osin E. N., Rasskazova E. I., Neyaskina Yu. Yu., Dorfman L. Ya., Alexandrova L. A. Operationalization of the five-factor model of personality traits in the Russian sample. *Psikhologicheskaya diagnostika*, 2015, no. 3, pp. 80–104. (In Russian)
26. Osin E. N. Measurement of positive and negative emotions: development of a Russian-language analog of the PANAS method. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 2012, vol. 9 (4), pp. 91–110. (In Russian)
27. Zhukovskaya L. V., Troshikhina E. G. Scale of psychological well-being K. Riff. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2011, vol. 32, no. 2, pp. 82–93. (In Russian)
28. Belinskaya E. P., Vecherin A. V., Agadullina E. R. Questionnaire of proactive coping: adaptation on a non-clinical sample and prognostic possibilities. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya*, 2018, vol. 7 (3), pp. 192–211. (In Russian)
29. Brown K. W., Ryan R. M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, vol. 84 (4), pp. 822–848.

Received: November 01, 2020

Accepted: December 10, 2020

Authors' information:

Elena P. Belinskaya — Dr. Sci. in Psychology; elena_belinskaya@list.ru

Malika R. Djuraeva — mdjuraeva97@gmail.com

Приложение

«Шкала осознанности» Э. Лангер

Инструкция: ниже представлены утверждения, касающиеся Вас. Пожалуйста, оцените степень согласия с ними. Если вы не можете ответить однозначно, выберите цифру «4».

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-----------------------|-------------|----------------------|--|-------------------|----------|--------------------|
| Абсолютно не согласен | Не согласен | Частично не согласен | Трудно сказать, согласен или не согласен | Частично согласен | Согласен | Абсолютно согласен |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Мне нравится что-то исследовать | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | Я придумываю мало новых идей | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | Я вношу от себя много оригинального | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Я редко замечая, чем занимаются другие люди | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | Я избегаю разговоров, требующих глубокого осмысления | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | Я очень креативен | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Я очень любознательный человек | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. | Я пытаюсь придумывать новые способы выполнения дел | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. | Я редко осознаю перемены | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Мне нравится, когда что-то бросает вызов моим интеллектуальным способностям | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | Я легко придумываю новые и эффективные идеи | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | Я редко замечая какие-либо нововведения | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. | Мне нравится понимать, как что-то устроено | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. | Меня нельзя назвать оригинально мыслящим | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Шкалы:

Открытость новому знанию — 1, 7, 8, 10, 13

Порождение новых категорий — 2, 3, 6, 11, 14

Вовлеченность — 4, 5, 9, 12

Для получения результата суммируются баллы каждого утверждения шкалы; пункты 2, 4, 5, 9, 12, 14 обратные

Общий показатель — сумма всех 14 пунктов