

Осознанность подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей, как фактор психологического благополучия

*Шульга Т.И.**,

Московский государственный областной университет, Москва, Россия,
shulgatiana@gmail.com

Представлены результаты изучения осознанности как свойства сознания у подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей. Рассматривается полнота сознания подростков, оставшихся без попечения родителей, через осознание способности достигать позитивных психологических эффектов, в том числе психологического благополучия, жизнестойкости. По результатам 9 методик — Шкала осознанности (САММ) для детей и подростков; Шкала «Жизнестойкость»; Шкала «Самосострадание»; Торонтский опросник эмпатии; Шкала психологического благополучия Рифф; Шкала благодарности; Шкала когнитивной эмоциональной регуляции; Шкалы «готовности к помощи» и «агрессии» в классе; Опросник для учителей, воспитателей: сильные стороны и трудности (ССТ), — примененных на выборке из 20 подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей, выявлено, что осознанность является фактором психологического благополучия. Обращается внимание на то, что оценку сильных сторон и трудностей воспитанников, позволяющую оценить возможности когнитивной эмоциональной регуляции подростков, проводили воспитатели (20 человек) организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Применение корреляционного анализа позволило выявить взаимосвязь осознанности, показателей психологического благополучия, эмоциональной регуляции с рядом социально-психологических характеристик личности подростков: показателями позитивных психологических эффектов осознанности, в том числе гуманизмом, жизнестойкостью, компетентностью (управлением средой), снижением когнитивной и эмоциональной реактивности.

Ключевые слова: осознанность, полнота сознания, психологическое благополучие, управление средой, жизнестойкость, автономность, эмпатия, положительная перефокусировка, помещение в перспективу.

Для цитаты:

Шульга Т.И. Осознанность подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей, как фактор психологического благополучия // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 4. С. 36—50. doi: 10.17759/pse.2019240403

* Шульга Татьяна Ивановна, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии факультета психологии ГОУ ВО МГОУ МО, Московский государственный областной университет, Москва, Россия. E-mail: shulgatiana@gmail.com

Теоретический анализ зарубежных и отечественных психологических исследований дает основание полагать, что опыт изучения осознанности как психологического феномена требует дальнейшего изучения. Зарубежные авторы затрагивают изучение осознанности взрослых и подростков, появляются новые данные о проявлении осознанности в разных возрастах и ее взаимосвязи с благополучием [5; 7; 8; 9; 17]. В настоящее время возникает задача систематизации исследований для выявления наиболее значимой и полезной информации по изучению осознанности [1; 3; 4; 6]. Представление об осознанности пришло в западную психологию из буддизма в связи с попытками найти средство для повышения психологического благополучия личности. В психологических исследованиях понятие осознанности не до конца определено, что требует его более детального изучения [3; 18; 19; 21; 24].

Постановка проблемы исследования

В статье понятие Mindfulness (осознанность) рассматривается как свойство сознания, предполагающее специфическую регуляцию аффективных и когнитивных процессов. Можно предположить, что именно этот тип регуляции способствует оптимальному психическому функционированию человека. Основываясь на двухкомпонентной модели Mindfulness, предложенной Бишоп и др. [9], многие авторы рассматривают первый компонент, который представляет собой саморегуляцию внимания — направление его на текущие внутренние и внешние стимулы как на уровне восприятия, так и на уровне контроля действий [10; 12; 13]. Второй компонент представляет собой набор механизмов, позволяющих освободить ресурсы внимания от параллельных процессов обработки информации. Это нереагирующее отношение к своему опыту — то есть восприятие внешних и внутренних стимулов с возможностью отсрочки процессов вторичной переработки информации (ассоциативные мысленные потоки, включение цепочек эмоциональных реакций, механизмов регуляции эмоций, например, таких, как отрицание или подавление их и т.д.). Воздержание от оценки

своего внутреннего опыта, при котором каждая возникающая мысль, чувство, ощущение принимаются и признаются такой, как есть. Умение вербально описывать внутренний и внешний опыт делает его осознаваемым, позволяет его интегрировать без «зависания» в нем [4; 7; 9; 20].

Анализируя исследования зарубежных авторов [2; 6], выделяют разные компоненты осознанности, при этом изучающие их методики ориентированы на отличающиеся содержанием осознанности. По мнению исследователей, при измерении осознанности возникает ряд проблем, связанных с тем, что содержание Mindfulness не понятно человеку, не имеющему практики и не знакомому с теорией медитации [6].

Некоторые авторы для решения этой проблемы убирают пункты, труднопознаваемые респондентами, — специальную терминологию, а также произвольно вводят пункты, оценивающие уровни развития осознанности [3; 8; 10; 14]. Кроме того, осознанность измеряется через ее отсутствие, более понятное человеку западной культуры, — mindlessness (невовлеченность в происходящее вокруг, снижение внимания ко внутренним и внешним стимулам, действия на автомате). Однако появляется другая проблема — что именно в каждом конкретном случае измеряется и как понимается при этом осознанность?

Наиболее известный зарубежный исследователь Кабат-Зинн считает, что осознанность — это присущая человеку способность, и что все мы осознанны в той или иной степени в разные моменты нашей жизни [20]. По его мнению, важно изучать осознанность в различных группах населения, для чего необходимо разработать шкалу, которая использовала бы язык, понятный для людей без опыта медитации. Инструмент, который оценивает осознанность в повседневной жизни, по мнению автора, может быть полезен в практике работы.

Концептуальный аппарат, лежащий в основе создания методики изучения осознанности, в наибольшей степени испытал влияние взглядов многих зарубежных исследователей, которые обеспечили наиболее эксплицитное и

детальное описание поведенческой концепции осознанности [11; 15; 16; 22; 23; 25].

В отечественной психологии только начинаются исследования осознанности лиц разных категорий людей и социальных групп. На основе теоретического анализа зарубежных и отечественных психологических исследований дано понятие осознанности как части сознания. По мнению Дорошевой Е.А. и Голубева А.М., «в психологических исследованиях последних лет все больше возрастает интерес к такой психологической характеристике, как *Mindfulness*, что в различных российских источниках переводится как «осознанность», «полнота сознания», «внимательность», «бдительность», «холистическое настоящее», «присутствующее настоящее» [4, с. 90]. Теоретический анализ зарубежных исследований позволяет описать осознанность через психологическое благополучие, жизнестойкость, удовлетворенность, когнитивную эмоциональную регуляцию, готовность к помощи, самопринятие, цели жизни и т.д. [20].

Под осознанностью мы понимаем способность произвольно сосредотачивать внимание на текущих событиях и ощущениях, а также произвольность в переключении внимания с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им. В состоянии осознанности субъект фокусируется на переживании настоящего момента, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем. Исследователи считают, что полнота сознания может рассматриваться как повышенное внимание (осознание) к текущему опыту [3; 4].

В данной статье сделана попытка рассмотреть осознанность как свойство сознания, способствующее обеспечению его полноты (сознания). Увеличение полноты сознания, его развитие может приводить к сокращению использования избегающих стратегий, увеличению эмоциональной устойчивости, когнитивной сложности и способности различать элементы впечатлений (большая дифференциация когнитивного и аффективного опыта), способности видеть связь между мыслями, чувствами и действиями [Bishop et. al., 2004]. Полноту сознания можно рассматривать как

один из видов временной ориентации или временной перспективы. Авторами (K.W. Brown и R.M. Ryan, 2003) установлено, что полнота сознания имеет отношение к другим конструктам, например, эмоциональному интеллекту, отражающему перцептивную ясность своих эмоциональных состояний. Полнота сознания связана с рядом аспектов личностного измерения — открытостью к новому опыту, которая включает восприимчивость и интерес к новым переживаниям [8].

Особо следует подчеркнуть, что речь идет о непосредственной фокусировке на переживаниях, фокусировке без концептуализации воспринимаемого опыта. Более общее понятие внимательности означает способность безоценочно, предметно и буквально осознавать свой жизненный опыт (полноту и разнообразие содержания переживаемых событий и явлений) и одновременно осознание, что переживаемые ощущения есть внутренняя репрезентация опыта, некий субъективный слепок с реальности, а не сама объективная реальность [3; 4; 6].

По мнению Пуговкиной О.Д., «осознание и принятие опыта предполагает занятие субъектом метакогнитивной, наблюдающей позиции по отношению к своему опыту и внутреннему осмыслению его. В результате этого мысли воспринимаются как переходные, несущественные ментальные события, а не как точное представление реальности. Этот процесс некоторые исследователи называют децентрацией, или когнитивной гибкостью» [6, с. 18]. В обоих случаях речь идет об отношении к мысли как просто мысли, а не как онтологическому отражению действительности. Такое отношение предполагает более высокую эффективность совладания с негативными переживаниями, а именно легкость актуализации альтернативных аспектов опыта, воздержание от негативной концептуализации нейтральных событий, широту диапазона и адаптивность ответов на негативные стимулы [6; 14].

В некоторых исследованиях выделено субъективное (психологическое) благополучие (*subjective well-being*), которое описывается через ряд характеристик: «оно основано на личном опыте человека, его восприятию

и оценке этого опыта, включает в себя позитивные аспекты, а не просто отсутствие негативных, отражается в обобщенной оценке — «удовлетворенности жизнью» [1, с. 68], а также в личностных установках по отношению к жизни [1; 18; 19].

В психологических исследованиях накоплены данные о благополучии детей, имеется множество методик, изучающих его, от отчетов до внешних наблюдений и разработки более точных методик. При этом возникают трудности в систематизации информации, выявлении данных, наиболее значимых для практики [1; 2; 6], а также в оценке валидности и границ применения методик, инструментария для оценки субъективного благополучия детей, а также их психологического благополучия. Проведенные выше обзор и анализ состояния проблемы изучения осознанности стали основанием для выбора цели, гипотезы и задач нашей работы.

Цель исследования — выявить взаимосвязь характеристик осознанности, психологического благополучия воспитанников подросткового возраста организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с их социально-психологическими особенностями личности.

Гипотезой является предположение о том, что осознанность как свойство сознания в подростковом возрасте способствует развитию полноты сознания, тесно связана с психологическим благополучием, эмоциональной регуляцией и детерминирована социально-психологическими характеристиками личности.

Задачами эмпирического исследования являются:

1. изучение взаимосвязи осознанности, психологического благополучия подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей, с их социально-психологическими характеристиками;

2. выявление особенностей оценки психологического благополучия подростками—сиротами и воспитателями организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

3. адаптация методик изучения осознанности, психологического благополучия, когни-

тивной эмоциональной регуляции у наиболее уязвимой категории подростков.

Методики и база исследования

Для эмпирического исследования использовался комплекс следующих методик:

1. Шкала осознанности (CAMM) для детей и подростков (Child and Adolescent Mindfulness Measure CAMM) L.A. Greco, R.A. Baer, G.T. Smith.

2. Шкала «Жизнестойкость» (Resilience RS11: Schmachter J., Leppert K., Gunzelmann T., Strauss B., Brähler E.).

3. Шкала «Самосострадание» (Self-compassion Scale: Raes F., Pommier E., Neff K.D. & Van Gucht D.).

4. Торонтский опросник эмпатии (Toronto Empathy Questionnaire TEQ, R. Spreng, M. McKinnon, R. Mar, B. Levin).

5. Шкала психологического благополучия Рифф (The Ryff Scales of Psychological Well-Being).

6. Шкала благодарности (Gratitude Questionnaire-6 GQ-6: M.E. McCullough, R.A. Emmons, J.A. Tsang, валидизация: С.П. Елшанский, А.Ф. Ануфриев, З.Ф. Камалетдинова, О.Е. Сапарин, Д.В. Семенов).

7. Шкала когнитивной эмоциональной регуляции (The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) by N. Garnefski and V. Kraaij, адаптация О. Писаревой, А. Гриценко).

8. Шкалы «готовности к помощи» и «агрессии» в классе (The «Landauer Skalen zum Sozialklima» LASSO 4-13 scales (Von Saldern & Littig, 1987)).

9. Опросник для учителей, воспитателей: сильные стороны и трудности (CST) (The Strengths and Difficulties Questionnaire. SDQ: Coodman et. al, апробация Е. Слободской, М. Розенбушем, Н. Бодягиной, С. Грачевым, Г. Князевым, В. Гафуровым).

Все представленные методики относятся к составным многомерным шкалам изучения осознанности, психологического субъективного благополучия: они выделяют отдельные сферы жизни детей и оценивают их как в совокупности, так и по отдельности. Составные шкалы могут быть одномерными, предполагая, что ответы по нескольким шкалам орга-

низованы в один-единственный фактор [1]. Спорными вопросами в отношении методик изучения психологического субъективного благополучия/качества жизни/жизнестойкости подростков-сирот являются расхождения между оценками, которые дают сами подростки и взрослые (их родители, воспитатели, педагоги), или чувствительность измерительных методик к изменениям уровня психологического субъективного благополучия [1; 6].

Базу исследования составили подростки из разных организаций Московской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Подростки живут в организациях от 5 до 10 лет. Всего в исследовании принимали участие 20 подростков и 20 воспитателей, работающих с данными подростками. Возраст испытуемых подростков — 13—16 лет, возраст воспитателей организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, — 25—55 лет. Программа исследования включала изучение подростков-сирот по 8 методикам и оценку их сильных сторон и трудностей, по мнению воспитателей, работающих с ними. Изучались также осознанность (MASS), жизнестойкость, самосострадание, эмпатия, психологическое благополучие, благодарности, когнитивная эмоциональная регуляция, способы совладающего поведения, психологический климат в коллективе, а также стаж работы воспитателей.

Результаты исследования

Применение 9 методик позволило получить на каждого воспитанника по 38 показателей. Все полученные данные были подвергнуты корреляционному анализу. Учитывая, что осознанность заключается в безоценочном и принимающем внимании того, что происходит в данный момент с подростком, выявлены значимые взаимосвязи осознанности подростков-сирот и подростков, оказавшихся без попечения родителей, с психологическим благополучием и социально-психологическими особенностями.

Выявлено, что осознанность связана с проявлением самосострадания (самосочувствия) по таким показателям, как гуманизм (доброта по отношению к самому себе, при-

нятие, поддержка, понимание в отношении себя), изоляция, сверхидентификация (стремление зафиксировать внимание в случае неудачи на всем, что плохо, и преувеличение собственного жизненного опыта).

Кроме того, самосострадание включает осознание страдания в данный момент без преувеличения собственных негативных черт или жизненного опыта. Можно предположить, что подростки—сироты и подростки, оставшиеся без попечения родителей, в большей степени погружены в себя и свои проблемы, переживают их, страдают от невозможности их исправить.

Выявлена взаимосвязь у подростков-сирот осознанности с таким показателем психологического благополучия, как управление средой (компетентность), что означает, что они сами несут ответственность за то, как они живут, при этом понимают, что не очень хорошо соответствуют окружающим людям и обществу, их характеризуют трудности в выполнении повседневных дел.

Таблица 1

Взаимосвязь осознанности с социально-психологическими особенностями воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (Коэффициент корреляции Пирсона (r-Пирсона))

Показатели	Осознанность (САММ)
Гуманизм	0,528*
Изоляция	0,564*
Осознанность	0,573*
Сверхидентификация	0,503*
Управление средой (компетентность)	0,591*

Примечание. При $P < 0,05$

Несколько иная картина выявлена при взаимосвязи высокого уровня психологического благополучия с социально-психологическими особенностями подростков-сирот. Выявлена взаимосвязь автономии, показателей шкалы психологического благополучия с жизнестойкостью, удовлетворенностью жиз-

ню (компетентностью) и гуманизмом. Можно предположить, что привычка полагаться на собственные силы и решать проблемы, не обращаясь за помощью, у подростков-сирот основана на собственных убеждениях, умении действовать независимо от мнения других, пусть даже авторитетных людей или группы, самостоятельно выбирать мотивы, цели.

Автономия подразумевает уровень владения собой, определение собственной судьбы, принятие ответственности за свои действия и чувства, свободу выбора способа поведения, способность принятия сознательного решения в отношении себя. Получены данные, подтверждающие исследования, что наиболее динамичными периодами формирования жизнестойкости являются ранние периоды онтогенеза, а именно — детский и подростковый возраст [5].

При этом получена отрицательная связь показателей психологического благополучия со шкалами когнитивной эмоциональной регуляции — с самообвинением, помещением в перспективу. Подростки-сироты не считают себя виновными в том, что с ними произошло, не чувствуют себя единственными, кто ответственен за случившееся, не думают об ошибках, которые совершили, не ищут причину в себе. Отрицательная взаимосвязь с помещением в перспективу может объяснить то, что подростки-сироты считают, что их проживание в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, не самый плохой вариант, могло быть и хуже, и многие не имеют того, что имеют они.

Можно предположить, что чем выше уровень психологического благополучия, тем меньше подросток-сирота обвиняет себя в том, как он живет, отличается меньшим уровнем сосредоточения на своей жизни и будущем, его в меньшей степени волнует перспектива будущего. При высоком уровне автономии не проявляются такие трудности поведения, как гиперактивность, эмоциональные симптомы, проблемы с поведением и взаимоотношениями со сверстниками.

Показатель шкалы психологического благополучия «управление средой» взаимосвязан с осознанностью, жизнестойкостью,

гуманизмом, изоляцией, с высоким уровнем шкалы благодарностей, шкалой готовности к помощи.

Отрицательная взаимосвязь выявлена с самообвинением (отсутствием мыслей взятия на себя вины за происшедшее), принятием (непримирение с тем, что случилось, тревожностью), помещением в перспективу (невозможностью отстранения от серьезных проблем), агрессией. Данные взаимосвязи могут объяснить выбор иждивенческой позиции подростками-сиротами (за меня пусть все решают сотрудники организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей), отсутствие мотивации жить в замещающей семье, нежелание прикладывать усилия в учебе, убеждение, что в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, жить намного лучше, чем в семье.

Личностный рост как показатель психологического благополучия связан с жизнестойкостью, позволяющей успешно переносить стрессовые ситуации, при этом поддерживая и сохраняя внутренний баланс. Отсутствие ориентации на будущее не стимулирует подростков к дальнейшему личностному развитию. Взаимосвязь с эмпатией приводит к анализу своих переживаний и чувств и способствует выработке защитных механизмов, требующих личностных изменений.

Позитивные отношения показателя психологического благополучия взаимосвязаны с жизнестойкостью, гуманизмом, эмпатией, что обеспечивает подросткам-сиротам и подросткам, оставшимся без попечения родителей, убежденность в необходимости сохранения положительных взаимоотношения со взрослыми и сверстниками в организации. Отрицательная взаимосвязь получена с самообвинением, что может быть связано с депрессией и нарушениями здоровья подростков, гиперактивностью, быстрой сменой деятельности и проблемами взаимоотношения со сверстниками. Подростки-сироты имеют больше трудностей при взаимоотношениях в совместной деятельности со сверстниками и другими детьми, им сложнее найти друзей внутри организации для детей-сирот, труднее устанавливать контакты в общении, они могут часто

Таблица 2

Взаимосвязь психологического благополучия с социально-психологическими особенностями воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (Коэффициент корреляции Пирсона (r-Пирсона))

Показатели	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Позитивные отношения	Цели жизни	Самопринятие
Осознанность (САММ)	0,235	0,591*	0,417	0,360	0,090	0,084
Жизнестойкость	0,535*	0,577*	0,511*	0,471*	0,009	0,431
Позитивное отношение к себе	-0,351	0,271	0,073	-0,052	0,057	0,122
Суждение о себе	0,140	0,197	-0,012	-0,009	0,273	0,023
Гуманизм	0,482*	0,500*	0,387	0,596*	0,289	0,640*
Изоляция	0,139	0,485*	0,230	0,140	0,328	-0,079
Осознанность	0,217	0,284	0,062	0,277	0,003	-0,055
Сверхидентификация	0,380	0,436	0,227	0,116	0,066	0,021
Торонтский опросник эмпатии	0,141	0,224	0,507*	0,689**	0,738**	0,279
Шкала благодарности	0,136	0,541*	-0,010	0,318	-0,146	-0,461*
Самообвинение	-,719**	-0,612**	-0,379	-0,554**	0,145	-0,016
Принятие	-0,343	-0,398	0,168	0,036	0,395	-0,189
Сосредоточение	-,674**	-0,362	-0,168	-0,129	0,449	-0,407
Положительная перефокусировка	-0,239	-0,187	0,021	-0,315	0,188	-0,535*
Перефокусировка на планирование	-0,244	-0,069	0,291	0,319	0,600*	0,003
Позитивный пересмотр	-0,321	0,007	-0,111	0,097	0,670**	-0,017
Помещение в перспективу	-,657**	-0,467*	-0,283	-0,261	0,197	-0,358
Катастрофизация	-0,400	-0,252	-0,351	-0,423	0,014	0,047
Обвинение	0,403	0,264	0,033	0,076	-0,174	-0,169
Шкала готовности к помощи	0,083	0,606*	0,071	0,215	0,317	0,060
Шкала агрессии	-0,394	-0,337	-0,356	-0,214	-0,553*	-0,316
Гиперактивность	0,286	-0,077	-0,178	-0,465*	-0,436	0,014
Эмоциональные симптомы	0,411	0,135	0,003	-0,064	-0,441	0,281
Проблемы с поведением	0,400	-0,017	0,042	-0,126	-0,577*	0,124
Проблемы взаимоотношений со сверстниками	-0,411	-0,276	0,127	-0,506*	-0,041	-0,348
Просоциальное поведение	0,049	-0,043	0,132	0,198	0,175	-0,226
Дополнительные данные, сумма показателей по шкалам 1—4	0,268	-0,133	-0,072	-0,370	-0,566*	-0,079

Примечание. При $r < 0,05^*$; при $P < 0,01^{**}$

уединяться для того, чтобы подумать о своем будущем. Они испытывают недостаток близких, доверительных отношений с другими.

Показатель шкалы психологического благополучия «цели жизни» имеет высокий уровень взаимосвязи с эмпатией (способен к привязанности и близости, получает удовлетворение от заботы о благополучии других),

перефокусировкой на планирование (возможностью думать о том, как в этой ситуации сделать лучше всего, как справиться с данной ситуацией) и позитивным пересмотром сложившейся ситуации для того, чтобы стать сильнее. Отрицательная взаимосвязь цели жизни со шкалой агрессии, проблемами в поведении может свидетельствовать о том, что подросток

ки стараются регулировать и контролировать свое поведение в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Они понимают, что именно специалисты организации (руководитель, воспитатель и другие) помогут им, окажут поддержку в достижении некоторых целей, например, получении профессии, жилья, трудоустройстве, воспользоваться льготами, которые они могут получать. Подростки-сироты в большей степени не задумываются о будущем, свою жизнь считают банальной, неинтересной, не имеют четкого осознания того, чего они пытаются достичь в жизни, уверены в том, что они делают все, что нужно в их жизни.

Выявлено, что шкала самопринятие положительно взаимосвязана с гуманизмом и отрицательно — со шкалой благодарности, положительной перефокусировкой. Это можно объяснить тем, что подростки-сироты стараются думать о более приятных вещах, отвлекаясь от реальности их жизни. Подростки—сироты считают, что другие получили от жизни намного больше, чем они, испытывают разочарование в своих достижениях в жизни, отношение к себе не такое положительное, по сравнению с другими.

Таким образом, получены противоречивые данные о взаимосвязи осознанности, психологического благополучия с социально-психологическими особенностями подростков-сирот, проживающих в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. С одной стороны, высокий уровень осознанности способствует проявлению доброты по отношению к самому себе, принятию себя, поддержке, пониманию в отношении себя и той ситуации, в которой они оказались. Изоляция позволяет обдумывать свою жизнь в настоящий момент и не задумываться о будущем. Психологическое благополучие подростков-сирот может определяться отношением с ближайшим окружением, в котором воспитателю, взрослому отводится наиболее значительная роль в их жизни. Сверхидентификация (стремление фиксировать внимание в случае неудачи на всем, что плохо, и преувеличение собственного жизненного опыта) позволяет вырабатывать защитную реакцию.

Кроме того, самосострадание приводит к осознанию страдания в данный момент без преувеличения собственных негативных черт или жизненного опыта. Подростки—сироты и подростки, оставшиеся без попечения родителей, в большей степени погружены в себя и свои проблемы. Взаимосвязь осознанности подростков-сирот с показателем психологического благополучия «управление средой» (компетентность) означает ответственность за то, как они живут, как соответствуют требованиям общества.

После изучения подростков-сирот мы рассмотрели особенности осознанности воспитателей, работающих с ними, и их психологическое благополучие.

Таблица 3

Взаимосвязь осознанности с социально-психологическими особенностями воспитателей организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (Коэффициент корреляции Пирсона (r-Пирсона))

Показатели	MAAS
Стаж работы	-0,632**
Жизнестойкость	0,540*
Сверхидентификация	0,681**
Автономия	0,554*
Цели жизни	0,550*
Самопринятие	0,475*
Самообвинение	-0,720**
Сосредоточение	-0,476*
Конфронтационный копинг	-0,522*
Принятие ответственности	-0,565**
Бегство-избегание	-0,462*
Психологический климат в рабочем коллективе (по Фидлеру)	-0,437*

Примечание. При $p < 0,05^*$; при $P < 0,01^{**}$

Получены положительные взаимосвязи осознанности у воспитателей с жизнестойкостью, убежденностью в готовности справиться с ситуацией, открытостью всему новому, сверхидентификацией, автономией, целями в жизни, самопринятием. Можно предположить, что осознанность и психологическое

благополучие воспитателей организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, позволяет им создавать комфортные условия жизни воспитанникам, более оптимистично относиться к ситуациям и позволяет видеть перспективу будущего подростков-сирот и подростков, оказавшихся без попечения родителей, что может приводить к улучшению психологического благополучия подростков-сирот. Это можно рассматривать с позиции того, что жизнестойкость, наличие определенного жизненного опыта приводят к позитивному отношению к окружающим, оптимизму, уверенности в преодолении трудностей, встречающихся в профессиональной деятельности.

Взаимосвязь осознанности и сверхидентификации приводит к мотивированному прекращению страданий, внимательности к субъективным переживаниям и объективным невзгодам. Можно предположить, что воспитатели более позитивно, чем другие взрослые (например, учителя общеобразовательных организаций), относятся к подросткам-сиротам и подросткам, оставшимся без попечения родителей, принимают ответственность за них, оказывают им помощь в выборе своего будущего. Такие особенности психологического благополучия воспитателей могут определяться их автономией, целями в жизни, самопринятием.

Отрицательные взаимосвязи осознанности воспитателей получены со стажем работы, самообвинением, сосредоточением, конфронтационным копингом, принятием ответственности, выбором стратегии бегство-избегание, психологическим климатом в коллективе. Оценка отрицательного психологического климата в коллективе организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, во многом определена тем, что непонятно будущее данных организаций, идет их сокращение, уменьшение числа детей-сирот в данных организациях, поэтому перспектива в будущем с возможностью работать не ясна.

При этом взаимосвязь с автономией, целями в жизни и самопринятием позволяет воспитателям уверенно отстаивать свою

позицию, думать о том, как к ним относятся окружающие, не задумываться о том, чего они хотят добиться в жизни. Положительные отношения с воспитанниками, возможность приносить пользу, видеть результаты своей работы улучшают их самопринятие. В то же время они разочарованы своими достижениями, думают, что другим досталось в жизни больше хорошего. Выявленные отрицательные взаимосвязи дают основание считать, что чем больше стаж работы, тем ниже уровень осознанности, самообвинение, выбор стратегий во взаимоотношениях с педагогическим коллективом (конфронтация, бегство-избегание). В целом, чем выше осознанность, тем меньше стаж работы в данных организациях для детей-сирот, хуже психологический климат, воспитателям приходится принимать ответственность за свою профессиональную деятельность, к которой они недостаточно подготовлены.

При анализе взаимосвязей психологического благополучия у воспитателей выявлено, что автономия (способность личности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам, помогающая перерабатывать стрессовые воздействия и трансформировать негативные впечатления в новые возможности) взаимосвязана с осознанностью, жизнестойкостью, которая влияет как на оценку текущей ситуации, которая воспринимается менее травматичной, так и к их дальнейшим действиям, стимулируя к заботе о собственном психологическом благополучии, сверхидентификации (уподоблением себя другому человеку или группе людей), и выступающая как механизм психологической защиты.

Отрицательные взаимосвязи выявлены с самообвинением, принятием, помещением в перспективу, принятием ответственности, что может означать неудовлетворенность результатами работы, так как ситуации в отношениях с подростками-сиротами не всегда заканчиваются позитивно, что приводит к самообвинению и принятию ответственности за поведение воспитанников, жестким оценкам действий воспитателей, низкой оценке их профессиональной деятельности.

Таблица 4

Взаимосвязь психологического благополучия с социально-психологическими особенностями воспитателей организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (Коэффициент корреляции Пирсона (r-Пирсона))

Показатели	Авто-номия	Управле-ние средой	Личност-ный рост	Позитивные отношения	Цели жизни	Само-принятие
Возраст	-0,269	0,213	-0,046	-0,297	-0,246	-0,241
Стаж работы	-0,402	-0,266	-0,275	-0,423*	-0,319	-0,614**
Маас (осознанность)	0,554*	0,227	0,344	0,264	0,550*	0,475*
Жизнестойкость	0,653**	0,419*	0,716**	0,684**	0,642**	0,544*
Позитивное отношение к себе	0,302	-0,152	0,199	0,285	0,101	0,158
Суждение о себе	0,180	0,315	0,051	0,273	0,362	0,338
Гуманизм	0,304	0,096	0,399	0,060	0,034	-0,013
Изоляция	0,028	0,333	-0,119	0,213	0,233	0,596**
Осознанность	-0,261	0,085	0,009	0,064	-0,188	0,297
Сверхидентификация	0,617**	0,299	0,463*	0,603**	0,606**	0,659**
Торонтский опросник эмпатии	0,409	0,397	0,330	0,514*	0,264	0,504*
Шкала благодарности	0,302	0,564**	0,527*	0,498*	0,383	0,469*
Самообвинение	-0,565**	-0,321	-0,402	-0,583**	-0,682**	-0,561**
Принятие	-0,552*	-0,201	-0,475*	-0,771**	-0,662**	-0,429*
Сосредоточение	-0,314	0,050	-0,171	-0,375	-0,218	-0,262
Положительная перефокуси-ровка	0,332	0,605**	0,305	0,395	0,241	0,655**
Перефокусировка на планиро-вание	0,369	0,561**	0,385	0,475*	0,263	0,443*
Позитивный пересмотр	0,156	0,452*	0,318	0,301	0,191	0,317
Помещение в перспективу	-0,436*	-0,141	-0,394	-0,449*	0,508*	0,304
Катастрофизация	0,093	-0,338	0,116	-0,270	-0,094	-0,267
Обвинение	-0,246	-0,067	-0,362	-0,589**	-0,355	-0,273
Конфронтационный копинг	-0,093	0,045	0,137	0,071	-0,143	-0,317
Дистанцирование	-0,246	0,236	-0,297	-0,049	-0,345	0,011
Самоконтроль	-0,030	0,189	0,429*	0,218	0,002	0,133
Поиск социальной поддержки	0,389	-0,028	0,146	0,004	0,271	-0,052
Принятие ответственности	-0,458	-0,234	-0,016	-0,342	-0,470*	-0,379
Бегство-избегание	-0,303	-0,350	-0,566**	-0,473*	-0,324	-0,510*
Планирование решения про-блем	0,345	0,643**	0,428*	0,391	0,202	0,393
Положительная переоценка	0,344	0,285	0,746**	0,613**	0,455*	0,401
Психологический климат в ра-бочем коллективе (по Фидлеру)	-0,329	-0,487*	-0,631**	-0,517*	-0,459*	-0,609**

Примечание. При $p < 0,05^*$; при $P < 0,01^{**}$

Управление средой (компетентность) как показатель психологического благополучия воспитателей взаимосвязано с жизнестойкостью, шкалой благодарности, положительной перефокусировкой (обращением к мыслям о

радостных, приятных событиях и внутренней психической отстраненностью от реальных событий), перефокусировкой на планирование (размышлением о том, какие меры могут быть приняты, чтобы справиться с негативны-

ми событиями), позитивным пересмотром и планированием решения проблемы. Отрицательная взаимосвязь получена с психологическим климатом в рабочем коллективе.

Личностный рост взаимосвязан с высоким уровнем жизнестойкости, сверхидентификацией, шкалой благодарности, самоконтролем, планированием решения проблемы, положительной переоценкой. Можно предположить, что воспитатели способны изменить себя, свои черты характера в нужную сторону, ликвидировать комплексы, научиться контролировать проявление эмоций, избавиться от негативных мыслей. Они удовлетворены своей работой, более лояльны к текущей системе (часто приходится работать в две смены, выходить на замену в другие группы и т.д.). Отрицательная взаимосвязь выявлена с самообвинением, принятием, выбором стратегии бегство-избегание, что связано с неудовлетворительным психологическим климатом в рабочем коллективе.

Позитивные отношения — наличие позитивного мышления — это фундамент, на котором строится отношение воспитателей ко всему окружающему миру — к жизни, к людям и к самим себе. Выявлены положительные взаимосвязи с жизнестойкостью, сверхидентификацией (желанием стать таким, как идеал, стремлением воплотить наяву того человека, которым он хотел бы быть в идеале), эмпатией (установлением доверительных близких отношений с другими, пониманием, что нужно идти на уступки во взаимоотношениях), шкалой благодарности, перефокусировкой на планировании (размышлением о том, что нужно сделать для того, чтобы справиться с негативными событиями), положительной переоценкой своих действий.

Цели жизни как показатели психологического благополучия воспитателей взаимосвязаны с жизнестойкостью, позитивным отношением к себе, сверхидентификацией, положительной переоценкой. Можно предположить, что наличие цели в жизни формирует чувство осмысленности своего прошлого и настоящего у воспитателей, они имеют убеждения, что способствует достижению поставленных целей.

Отрицательные взаимосвязи обнаружены у воспитателей организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с самообвинением, принятием (включенностью) в постоянные переживания трудных ситуаций), помещением в перспективу (пересмыслением негативных ситуаций и планированием дальнейших действий), принятием ответственности, связанной с усилением тревожности, выбором стратегии бегство-избегания, связанной с неблагоприятным психологическим климатом в рабочем коллективе.

Самопринятие как показатель психологического благополучия (проявляется в позитивном отношении к себе и своему прошлому, осознании и принятии своих разных сторон, положительных и отрицательных качеств) взаимосвязано с осознанностью (приспособляемостью, меньшей склонностью испытывать растерянность, противостоять стрессовым ситуациям и проявлением общительности с другими), жизнестойкостью, изоляцией, сверхидентификацией, эмпатией, шкалой благодарности, положительной перефокусировкой и перефокусировкой на планирование. Полученные взаимосвязи могут свидетельствовать о том, что воспитатели организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, отличаются вовлеченностью в свою профессиональную деятельность, погружением в проблемы детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, что позволяет им анализировать свое прошлое и настоящее более позитивно, по сравнению с другими. Профессиональная деятельность формирует у воспитателей умение и привычку относиться к себе и своим особенностям без негативной окраски, безоценочно, безусловно положительно относиться к самому себе.

Отрицательные взаимосвязи самопринятия воспитателей обнаружены со стажем работы, самообвинением, принятием, выбором стратегии бегство-избегание и психологическим климатом в рабочем коллективе. Воспитателям, которые имеют небольшой стаж работы, чаще приходится испытывать чувство самообвинения. Отсутствие поддержки в коллективе способствует выбору стратегии бегство-избегание.

Выводы

1. Теоретический анализ исследований зарубежных и отечественных авторов показал, что накоплен большой опыт изучения осознанности. При этом авторы выделяют разные компоненты осознанности. По мнению исследователей, при измерении осознанности возникает ряд проблем, связанных с тем, что содержание Mindfulness не имеет четких критериев.

2. Проведенный анализ исследований осознанности показал, что данный аспект развития тесно связан с проблематикой психологического благополучия детей и подростков. На сегодняшний день в многочисленных работах описаны методики, изучающие его (от самоотчетов до внешних наблюдений и разработки более точных методик). В то же время очевидно, что есть ряд трудностей именно в анализе данных, полученных непосредственно от детей, подростков и взрослых (родителей, педагогов, воспитателей).

3. Изучение осознанности подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей, как фактора психологического благополучия показало, что выявлены значимые взаимосвязи осознанности подростков-сирот и подростков, оказавшихся без попечения родителей, с психологическим благополучием и социально-психологическими особенностями. Наличие большого количества взаимосвязей позволяет рассматривать осознанность как фактор психологического благополучия у подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей.

4. Получены противоречивые данные о взаимосвязи осознанности, психологического благополучия с социально-психологическими особенностями подростков-сирот, проживающих в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. С одной стороны, высокий уровень осознанности во многом определяет психологическое благополучие (получены корреляции со всеми его 6 показателями). С другой стороны, психологическое благополучие подростков-сирот может определяться отношением с ближай-

шим окружением, в котором воспитателю, взрослому отводится наиболее значительная роль в их жизни.

5. Подростки—сироты и подростки, оставшиеся без попечения родителей, в большей степени погружены в себя и свои проблемы. Взаимосвязь осознанности подростков-сирот с показателем психологического благополучия «управление средой» (компетентность) означает ответственность за то, как они живут, как соответствуют требованиям общества. Оценка сильных сторон и трудностей подростков-сирот воспитателями дает возможность опираться на сильные стороны и изменять их поведение в обществе.

6. Изучение особенностей осознанности и психологического благополучия воспитателей, работающих в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выявило высокий уровень корреляционных связей осознанности с показателями психологического благополучия: автономией, компетентностью (управлением средой), личностным ростом, позитивными отношениями, жизненными целями и самопринятием.

Высокий уровень психологического благополучия воспитателей может способствовать созданию комфортных условий для подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей, в организации, лучшему их пониманию, оказанию поддержки, выстраиванию перспективы будущей самостоятельной жизни.

Проведенное исследование поставило множество вопросов, связанных с тем, имеются ли взаимосвязи между показателями психологического благополучия подростков-сирот и воспитателей, работающих с ними? Каковы механизмы изменения отношения к своей настоящей и будущей жизни у подростков-сирот и подростков, оставшихся без попечения родителей? Продолжение изучения осознанности будет способствовать улучшению психологического благополучия воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Литература

1. Арчакова Т.О., Веракса А.Н., Зотова О.Ю., Перельгина Е.Б. Субъективное благополучие у детей: инструменты измерения и возрастная динамика // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22. № 6. С. 68—76. doi: 10.17759/pse.2017220606
2. Водяха С. Особенности психологического благополучия старшеклассников // Психологическая наука и образование. 2013. № 6. С. 114—120.
3. Голубев А.М. Природа полноты сознания: адаптация опросника внимательности и осознанности МААС // Вестник НГУ. Психология. 2012. Т. 6. Вып. 2. С. 44—51.
4. Дорошева Е.А., Голубев А.М. Проблематика оценки аспекта осознанности «наблюдение» // Труды V Всероссийской конференции «Нелинейная динамика в когнитивных исследованиях» (Нижний Новгород, 25—29 сентября 2017 г.). Нижний Новгород: ИПФ РАН, 2017. С. 90—94.
5. Зеликсон Д.И. Влияние позитивных психологических интервенций на субъективное благополучие подростков // Российский психологический журнал. 2015. Т. 12. № 3. С. 33—39.
6. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18—28.
7. Baer R.A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness // Assessment. 2006. V. 13 (1). P. 27—45.
8. 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. V. 84 (4). P. 822—848.
9. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A Proposed Operational Definition // Clinical Psychology: Science & Practice. 2004. Vol. 11 (3). P. 230—241.
10. Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D. Mindfulnessbased Cognitive Therapy for Depression: a New Approach to Preventing Relapse. New York, 2002. P. 137—189.
11. Seligson J.L., Huebner E.S., Valois R.F. An investigation of a brief life satisfaction scale with elementary school children // Social Indicators Research. 2005. Vol. 73 (3). P. 355—374. doi: 10.1007/s11205-004-2011-3
12. Davis E., Young D., Waters E., Gold L. Children and Adolescents, Measuring the Quality of Life // International Encyclopedia of Public Health (2nd ed). 2017. P. 539—545 doi: 10.1016/B978-0-12-803678-5.00066-7
13. Ellert U., Ravens-Sieberer U., Erhart M., Kurth B.M. Determinants of agreement between self-reported and parent-assessed quality of life for children in Germany—results of the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS) // Health and Quality of Life Outcomes. 2011. № 9. P. 102. doi: 10.1186/1477-7525-9-102
14. Erhart M., Ellert U., Kurth B.-M., Ravens-Sieberer U. Measuring adolescents' HRQoL via self reports and parent proxy reports: an evaluation of the psychometric properties of both versions of the KINDL-R // Instrument Health and Quality of Life Outcomes. 2009. № 7. P. 77. doi: 10.1186/1477-7525-7-77
15. Ferran C., Gonzalez M., Navarro D. Social Psychology and Child Well-Being // Handbook of Child Well-Being / In A. Ben-Arieh et al. (eds.). Dordrecht: Springer Science+Business Media, 2014. P. 513—554. doi: 10.1007/978-90-481-9063-8_187
16. Gutman L.M., Brown J., Akerman R., Obolenskaya P. Change in wellbeing from childhood to adolescence: risk and resilience, 2010 [Электронный ресурс] URL: <http://www.dcsf.gov.uk/research/data/uploadfiles/DCSF-WBL1001-Brief.pdf> (Accessed: 20.06.2019).
17. Harnett P.H., Reid N., Loxton N.J., Leea N. The relationships between trait mindfulness, personality and psychological distress: A revised reinforcement sensitivity theory perspective // Personality and Individual Differences. 2016. Vol. 99. P. 100—105. doi: 10.1016/j.paid.2016.04.085
18. Hamill T.S., Pickett S.M., Amsbaugh H.M., Aho K.M. Mindfulness and acceptance in relation to behavioral inhibition system sensitivity and psychological distress // Personality and Individual Differences. 2015. № 72. P. 24—29. doi: 10.1016/j.paid.2014.08.007
19. Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burncy R. & Sellers W. 'Four-year follow-up of a meditation-based program for the selfregulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance // The Clinical Journal of Pain. 1986. Vol. 2 (3). P. 159.
20. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Bantam Books Trade Paperbacks, 2013. 467 p.
21. Morone N.E., Greco C.M. & Weiner D.K. Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study // Pain. 2008. Vol. 134 (3). P. 310—19.
22. Levin K.A., Currie C. Reliability and Validity of an Adapted Version of the Cantril Ladder for Use with Adolescent Samples // Social Indicators Research. 2013. № 119. P. 1047. doi: 10.1007/s11205-013-0507-4
23. Peterson C. The future of optimism // American Psychologist. 2000. Vol. 55 (1). P. 44—55. doi: 10.1037/0003-066x.55.1.44
24. Ravens-Sieberer U., Devine J., Bevans K., Riley A.W., Moon J.H., Salsman J.M., Forrest C.B. Subjective well-being measures for children were developed within the PROMIS project: presentation of first results // Journal of Clinical Epidemiology. 2014. Vol. 67 (2). P. 207—218.
25. Russell J.A. Core affect and the psychological construction of emotion // Psychological Review. 2003. № 1. P. 145.

Mindfulness in Orphan and Parentless Adolescents as a Factor of Psychological Well-Being

Shulga T.I.*

*Moscow State Regional University, Moscow, Russia,
shulgatiana@gmail.com*

The article presents a study of mindfulness as a feature of consciousness in orphan and parentless adolescents. The adolescents' mindfulness is analysed through their awareness of the ability to achieve positive psychological effects, including psychological well-being and resilience. The study employed the following 9 techniques: the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM); the Resilience Scale; the Self-Compassion Scale; the Toronto Empathy Questionnaire; the Ryff's Psychological Well-Being Scale; the Gratitude Questionnaire; the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; the scales for measuring readiness to help and aggression in the classroom; the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). The sample included 20 orphan and parentless adolescents. The study revealed that mindfulness is indeed a factor of psychological well-being. The educators of twenty organizations for orphans and children without parental care assessed the adolescents' strengths and difficulties in order to evaluate their cognitive emotion regulation abilities. Correlation analysis allowed us to identify the relationship of mindfulness, psychological well-being indicators and emotional regulation with a number of social psychological characteristics of personality in the adolescents: indicators of positive psychological effects of mindfulness, in particular, humanity, resilience, competence (environmental management), and decrease of cognitive and emotional reactivity.

Keywords: mindfulness, psychological well-being, environmental management, resilience, autonomy, empathy, positive refocusing, placement in perspective.

References

1. Archakova T.O., Veraksa A.N., Zotova O.Yu., Pereylygina E.B. Subjective Well-Being in Children: Measurement Tools and Age Dynamics. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2017. Vol. 22, no. 6, pp. 68—76. doi: 10.17759/pse.2017220606 (In Russ., abstr.in Engl.)
2. Vodyakha S. Osobennosti psikhologicheskogo blagopoluchiya starsheklassnikov [Specific features of senior school students' psychological well-being]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2013, no. 6, pp. 114—120. (In Russ., abstr.in Engl.)
3. Golubev A.M. Priroda polnoty soznaniya. Adaptatsiya oprosnika vnimateľnosti i osoznannosti MAAS [The nature of the fullness of consciousness.

- Adaptation of the MAAS questionnaire of mindfulness and awareness]. *Vestnik NGU. Seriya: Psikhologiya [Bulletin of Novosibirsk State University. Series «Psychology»]*, 2012, no. 6 (2), pp. 44—51.
4. Dorosheva E.A. & Golubev A.M. Problematika otsenki aspekta osoznannosti "nablyudenie" [Problems of evaluation of the "observation" aspect of awareness]. In Antonets V. et al. (eds.), *Nelineynaya dinamika v kognitivnykh issledovaniyakh: Trudy Pyatoi Vserossiyskoy konferentsii (Nizhny Novgorod, 2017 g. 25-29.09.2017 g.) [Nonlinear dynamics in cognitive studies: Proceedings of the Fifth All-Russian Conference]*. Nizhny Novgorod: RAS, 2017, pp. 90—94.
 5. Zelikson D.I. Vliyaniye pozitivnykh psikhologicheskikh intervensii na sub"ektivnoye blagopoluchie podrostkov [Impact of positive psychological interventions

For citation:

Shulga T.I. Mindfulness in Orphan and Parentless Adolescents as a Factor of Psychological Well-Being. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2019. Vol. 24, no. 4, pp. 36—50. doi: 10.17759/pse.2019240403 (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Shulga Tatiana Ivanovna*, PhD in Psychology, Professor, Chair of Social Psychology, Department of Psychology, Moscow Region State University, Moscow, Russia. E-mail: shulgatiana@gmail.com

- on teenagers' subjective well-being]. *Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal [Russian Psychological Journal]*, 2015. Vol. 12, no. 3, pp. 33—39. (In Russ., abstr. in Engl.).
6. Pugovkina O.D., Shil'nikova Z.N. Konzept osoznannosti nespezeficheskiy faktor osoznannosti psikhologicheskogo blagopolychiya [The concept of mindfulness: nonspecific factor of psychological wellbeing]. [Elektronnyi resurs]. *Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya [Journal of Modern Foreign Psychology]*, 2014. Vol. 3, no. 2, pp. 18—28. (In Russ., abstr. in Engl.).
7. Baer R.A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Ispolzovanie samootsheta otzenki grani factora ocoznannosti. [Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness]. *Assessment*, 2006. Vol. 13, no. 1, pp. 27—45.
8. Brown K.W., Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Osoznannost' ee rol' v psixologii blagopolychiy [Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003. Vol. 84, no. 4, pp. 822—848.
9. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Osoznannost: primeneniye opredeeleniyya difinitsii [Mindfulness: A Proposed Operational Definition]. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 2004. Vol. 11 (3), pp. 230—241.
10. Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D. Osoznannost bazovoe sotrudnistvo kognitivnoy terapiy v depressii [Mindfulness based Cognitive Therapy for Depression]. *A New Approach to Preventing Relapse*. New York, 2002, pp. 137—189.
11. Seligson J.L., Huebner E.S., Valois R.F. An investigation of a brief life satisfaction scale with elementary school children. *Social Indicators Research*, 2005. Vol. 73, no. 3, pp. 355—374. doi: 10.1007/s11205-004-2011-3
12. Davis E., Young D., Waters E., Gold L. Children and Adolescents, Measuring the Quality of Life of. *International Encyclopedia of Public Health* (2nd ed), 2017, pp. 539—545. doi: 10.1016/B978-0-12-803678-5.00066-7
13. Ellert U., Ravens-Sieberer U., Erhart M., Kurth B.M. Determinants of agreement between self-reported and parent-assessed quality of life for children in Germany—results of the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 2011, no. 9, p. 102. doi: 10.1186/1477-7525-9-102
14. Erhart M., Ellert U., Kurth B.-M., Ravens-Sieberer U. Measuring adolescents' HRQoL via self reports and parent proxy reports: an evaluation of the psychometric properties of both versions of the KINDL-R instrument *Health and Quality of Life Outcomes*, 2009, no. 7, p. 77. doi: 10.1186/1477-7525-7-77
15. Ferran C., Gonzalez M., Navarro D. Social Psychology and Child Well-Being. In A. Ben-Arieh et al. (eds.), *Handbook of Child Well-Being*. Dordrecht: Springer Science+Business Media, 2014, pp. 513—554. doi: 10.1007/978-90-481-9063-8_187
16. Gutman L.M., Brown J., Akerman R., Obolenskaya P. Change in wellbeing from childhood to adolescence: risk and resilience, 2010 [Elektronnyi resurs] URL: <http://www.dcsf.gov.uk/research/data/uploadfiles/DCSF-WBL1001-Brief.pdf> (Accessed: 20.06.2019).
17. Harnett P.H., Reid N., Loxton N.J., Leea N. The relationships between trait mindfulness, personality and psychological distress: A revised reinforcement sensitivity theory perspective. *Personality and Individual Differences*, 2016. Vol. 99, pp. 100—105. doi: 10.1016/j.paid.2016.04.085
18. Hamill T.S., Pickett S.M., Amsbaugh H.M., Aho K.M. Mindfulness and acceptance in relation to behavioral inhibition system sensitivity and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 2015, no. 72, pp. 24—29. doi: 10.1016/j.paid.2014.08.007
19. Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burncy R. & Sellers W. 'Four-year follow-up of a meditation-based program for the selfregulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *The Clinical Journal of Pain*, 1986. Vol. 2 (3), p. 159.
20. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Bantam Books Trade Paperbacks. 2013. 467 p.
21. Morone N.E., Greco C.M. & Weiner D.K. Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study. *Pain*, 2008. Vol. 134 (3), pp. 310—19.
22. Levin K.A., Currie C. Reliability and Validity of an Adapted Version of the Cantril Ladder for Use with Adolescent Samples. *Social Indicators Research*, 2013, no. 119, p. 1047. doi: 10.1007/s11205-013-0507-4
23. Peterson C. The future of optimism. *American Psychologist*, 2000. Vol. 55, no. 1, pp. 44—55. doi: 10.1037/0003-066x.55.1.44
24. Ravens-Sieberer U., Devine J., Bevans K., Riley A.W., Moon J.H., Salsman J.M., Forrest C.B. Subjective well-being measures for children were developed within the PROMIS project: presentation of first results. *Journal of Clinical Epidemiology*, 2014. Vol. 67, no. 2, pp. 207—218.
25. Russell J.A. Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 2003, no. 1, p. 145.