

*Вне тематики номера/Outside of the theme rooms*

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ**  
**GENERAL PSYCHOLOGY**

**Взаимосвязь осознанного присутствия и субъективного благополучия**

*Зеликсон Д.И.,  
магистрант факультета консультативной и клинической психологии,  
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,  
dzelix@gmail.com*

Рассмотрены феномен осознанного присутствия (mindfulness) и его связь с субъективным благополучием. Основная цель исследования состояла в эмпирическом подтверждении связи между осознанным присутствием и компонентами гедонистической модели субъективного благополучия. С этой целью проведено корреляционное исследование (N=231) с участием 94 мужчин и 137 женщин (средний возраст 27,35 года). Участники заполняли опросник «Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера», опросник «Внимательность и осознанность», а также модифицированную версию опросника «Шкала дифференциальных эмоций». Выявлена положительная взаимосвязь осознанного присутствия с позитивными эмоциями, удовлетворенностью жизнью и соотношением позитивных и негативных эмоций. Выявлена отрицательная взаимосвязь негативных эмоций с осознанным присутствием и удовлетворенностью жизнью. Полученные результаты хорошо согласуются с проведенными ранее исследованиями и позволяют говорить о взаимодействии эмоциональных и когнитивных процессов.

**Ключевые слова:** осознанное присутствие, субъективное благополучие, позитивные эмоции, удовлетворенность жизнью, позитивная психология.

**Для цитаты:**

*Зеликсон Д.И.* Взаимосвязь осознанного присутствия и субъективного благополучия [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2016. Том 5. № 3. С. 92–99. doi:10.17759/jmfp.2016050311

**For citation:**

Zelikson D.I. The interrelation between mindfulness and subjective well-being [Elektronnyi resurs]. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 2016. Vol. 5, no. 3, pp. 92–99. doi:10.17759/jmfp.201605011 (In Russ., Abstr. in Engl.).

В последние несколько десятилетий зарубежная психология активно изучает феномен осознанного присутствия, которое представляет собой особое активное состояние сознания, тесно связанное со способностью рациональной оценки информации человеком [2; 3; 5; 22]. На сегодняшний день в психологической науке существует несколько различных точек зрения относительно данного феномена [21; 25]. Несмотря на отсутствие единого мнения о структурных составляющих и операционализации осознанного присутствия, различные зарубежные исследования показывают его положительную взаимосвязь с субъективным благополучием [7; 8]. Субъективное благополучие, в свою очередь, выступает в качестве важного ресурса развития человека и буфера в ситуациях психических патологий [31].

Несмотря на актуальность данной проблематики исследований, существует лишь небольшое количество отечественных работ, посвященных эмпирическому анализу взаимосвязей осознанного присутствия и субъективного благополучия [1; 6].

Данная статья направлена на разрешение двух задач. Во-первых, предпринимается попытка рассмо-

треть теоретическое обоснование взаимосвязи осознанного присутствия и субъективного благополучия. Во-вторых, осуществляется эмпирическая проверка гипотезы о наличии взаимосвязи между осознанным присутствием и различными составляющими гедонистической модели субъективного благополучия [13] на русскоязычной выборке.

В качестве основной гипотезы исследования выдвигается предположение о наличии положительной взаимосвязи между субъективным благополучием и осознанным присутствием. С последним, отталкиваясь от зарубежных работ и теоретических моделей, должны быть связаны как эмоции, так и субъективная оценка удовлетворенности жизнью. Наряду с этим соотношение позитивных и негативных эмоций, отражающее эмоциональный ресурс человека, также должно быть связано с осознанным присутствием.

**Теоретическое обоснования взаимосвязи**

В современной психологической науке концепт осознанного присутствия практически независимо изучался двумя группами исследователей. Первая

группа [25; 26] рассматривала данный концепт как особое состояние сознания, инициирующее процессы саморегуляции внимания, целенаправленной и сознательной фиксации внешних стимулов, а также формирование креативности по отношению к таким стимулам. Другими словами, осознанное присутствие рассматривалось как временное состояние, наступление которого можно стимулировать с помощью коротких интервенций в лабораторных условиях [11].

Вторая группа исследователей [21] рассматривала осознанное присутствие как безоценочное восприятие того, что происходит в настоящий момент. С этой точки зрения, осознанное присутствие представляет собой способность саморегуляции сознательной деятельности, концентрации внимания на внутренних и внешних стимулах, интроспекции и метакогниции по отношению к собственным мыслям.

Наличие двух подходов к осознанному присутствию привело к тому, что ряд опросников, изучающих временное состояние или диспозиционную способность, слабо коррелируют между собой. Однако ряд исследований показывает, что состояние может влиять на диспозицию. Например, медитативные интервенции, направленные на развитие навыка пребывания в состоянии осознанного присутствия, не только улучшают его, но и в значительной степени увеличивают диспозиционную способность [17].

На сегодняшний день известно, что осознанное присутствие тесно связано с когнитивными процессами. С одной стороны, медитативные практики улучшают способность к концентрации внимания, рабочую память, а также некоторые исполнительские функции, например, способность к принятию решений [10]. С другой стороны, само осознанное присутствие рассматривается как метакогнитивная функция сознания, связанная как с непосредственным восприятием стимулов, так и с рефлексией внутренних состояний [20].

Несмотря на имеющиеся различия в понимании осознанного присутствия, исследования с использованием различных форм операционализации данного концепта показывают наличие взаимосвязей осознанного присутствия: положительных — с субъективным благополучием, отрицательных — с депрессией, тревожностью, психозами, проблемами с эмоциональной регуляцией [7; 8; 9].

Субъективное благополучие, в свою очередь, является одним из центральных предметов исследований в позитивной психологии. В качестве психологического феномена оно представляет собой ресурс психического развития, ключевой фактор качества жизни человека и цель позитивных психологических интервенций. Самой распространенной в академических исследованиях является модель гедонистического субъективного благополучия Э. Динера [12; 13], состоящая из позитивного аффекта, негативного аффекта и удовлетворенности жизнью. Показано, что ключевую роль в этой модели играют позитивные эмоции, изменение

которых влияет на удовлетворенность жизнью, а медиатором в данном случае выступает психологическая устойчивость [18].

Все составляющие этой модели традиционно изучаются с помощью разнообразных опросников. Огромное количество проведенных исследований закрепило за ней статус «золотого стандарта» измерения субъективного благополучия человека [23]. Вместе с тем, результаты опросников хорошо согласуются с другими способами изучения этого психологического феномена, например, с интервью или результатами заполнения специальных дневников [30].

Сегодня известно, что субъективное благополучие связано с огромным количеством разнообразных биологических, психических и социальных индикаторов жизни человека, например, с общими показателями здоровья, самооценкой или качеством отношений с другими людьми [27; 29]. Важно понимать, насколько субъективное благополучие подвержено изменению. Принято считать, что такие изменения обусловлены тремя основными детерминантами: генетической предрасположенностью, ситуационными факторами и целенаправленной активностью [28], из которых на долю генетики приходится около 50% вариаций, ситуационной компоненты — около 10%, а волевая активность способна изменить около 40% дисперсии субъективного благополучия.

Взаимосвязь осознанного присутствия с субъективным благополучием, с одной стороны, объясняется способностью к саморегуляции внимания и сознания, значение которой отмечается в обоих подходах [19]. При этом саморегуляция, на включение и развитие которой нацелены разнообразные интервенции осознанного присутствия [21; 24], выполняет две функции. Она активизирует состояние осознанного присутствия в моменте, что развивает способность человека к осознанному присутствию. Это приводит к тому, что в фокус внимания попадают не только негативные события и ситуации, но и позитивные аспекты человеческого опыта. Исправление ошибки негативного восприятия за счет волевого усилия позволяет человеку испытывать больше позитивных эмоций, что ведет к повышению уровня субъективного благополучия.

С другой стороны, взаимосвязь осознанного присутствия и субъективного благополучия вписывается в теорию позитивных эмоций Б. Фредриксона [14]. Эта теоретическая модель наделяет позитивные эмоции двумя основными функциями: расширением поведенческого репертуара в моменте и накоплением ресурса развития человека в долгосрочной перспективе. На сегодняшний день существует ряд экспериментальных исследований, демонстрирующих положительное влияние позитивных эмоций на мышление и поведение человека, а также на другие составляющие субъективного благополучия, например, включенность в деятельность [15].

Таким образом, уровень позитивных эмоций и удовлетворенности жизнью также связан с функцио-

нированием сознательной системы обработки информации, одним из проявлений которой выступает способность к осознанному присутствию. Вместе с тем, теория позитивных эмоций постулирует значимость такого параметра, как соотношение позитивных и негативных эмоций [16], оптимальная величина которого должна быть не менее 3:1.

По всей видимости, существует взаимное влияние субъективного благополучия и осознанного присутствия. Во-первых, медитативные практики за счет акцента на саморегуляции внимания и сознания развивают способность к осознанному присутствию, что приводит к повышению субъективного благополучия. Во-вторых, позитивные эмоции положительно влияют на когнитивные процессы, что также приводит к развитию способности к осознанному присутствию.

### Эмпирическое исследование

В целях проверки гипотезы о взаимосвязи осознанного присутствия и субъективного благополучия автором проведено корреляционное исследование с участием 231 человека (94 мужчины и 137 женщин); средний возраст — 27,35 года, стандартное отклонение — 7,57 года, при этом один респондент пропустил графу «возраст».

Участники исследования заполняли опросник «Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера» (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина) [32], опросник «Внимательность и осознанность» (*Mindful Attention Awareness Scale*) [7] в адаптации А.М. Голубева [1], а также модифицированную версию опросника «Шкала дифференциальных эмоций» [15].

Опросник «Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера» состоит из пяти утверждений относительно удовлетворенности жизнью (например, «Я удовлетворен своей жизнью»), на которые респондент может ответить с помощью 7-ступенчатой шкалы Лайкерта (от «совершенно несогласен» до «совершенно согласен»).

Опросник «Внимательность и осознанность» направлен на выявление уровня внимательности к повседневным делам. Он представляет собой набор из 15 утверждений (например, «Я могу испытывать какую-либо эмоцию и не осознавать ее, пока не пройдет некоторое время») и шесть вариантов ответов на них (от «почти всегда» до «почти никогда»).

В модифицированном виде опросник «Шкала дифференциальных эмоций» представляет собой набор из

10 позитивных (довольный и т. д.) и 10 негативных (раздраженный и т. д.) эмоциональных состояний. Респондентам предлагается отметить, испытывали ли они эти состояния в течение предыдущего дня. В отличие от оригинальной версии опросника, в данном исследовании респонденты не указывали интенсивность эмоций, а лишь отмечали, испытывали они или не испытывали («Да» или «Нет») подобного рода эмоциональное состояние. Дескрипторы эмоций были заимствованы из адаптированного Е.Н. Осиным опросника «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта» [4]. Соотношение позитивных и негативных эмоций определялось с помощью деления количества позитивных эмоций на количество негативных.

Респонденты привлекались к участию в исследовании с помощью социальной сети Facebook. Опросники были спроектированы с помощью системы Survey Monkey и размещены на ее внутреннем сервере. Респондентам для заполнения опросников требовалось перейти по ссылке. Время заполнения опросников было неограниченным, с одного ip-адреса опросники могли быть заполнены только один раз. Полученные данные обрабатывались в программе SPSS 23.0.

### Результаты исследования

В результате обработки опросников были получены следующие данные по каждому из респондентов: пол, возраст, шкала позитивных эмоций, шкала негативных эмоций, соотношение позитивных и негативных эмоций, удовлетворенность жизнью, осознанное присутствие. Данные описательной статистики, за исключением пола, который имел номинативную шкалу, представлены в табл. 1.

Оценка надежности опросника «Шкала дифференциальных эмоций» показала корректность его применения: критерий Альфа Кронбаха для опросника составил 0,684, для шкалы позитивных эмоций — 0,705, а для шкалы негативных эмоций — 0,691.

Было установлено, что возраст респондентов оказался связанным с негативными эмоциями, соотношением позитивных и негативных эмоций и осознанным присутствием. Такие результаты частично согласуются с общей гипотезой о повышении уровня субъективного благополучия по мере взросления человека.

Выявление взаимосвязей между субъективным благополучием и осознанным присутствием подтвердило результаты полученных ранее отечественных и зару-

Таблица 1

### Описательная статистика исследования

...	Среднее значение	Медиана	Стандартное отклонение	Минимум	Максимум
Возраст	27,35	26,00	7,57	14,00	67,00
Позитивные эмоции	6,99	7,00	2,24	1,00	10,00
Негативные эмоции	5,32	5,00	2,39	1,00	10,00
Соотношение эмоций	1,77	1,30	1,49	0,10	10,00
Удовлетворенность жизнью	18,68	19,00	6,24	5,00	35,00
Осознанное присутствие	56,32	56,00	9,63	25,00	86,00

бежных исследований (табл. 2). Так, позитивные эмоции оказались связанными с удовлетворенностью жизнью (0,318 при  $\alpha < 0,001$ ) и осознанным присутствием (0,271 при  $\alpha < 0,001$ ), негативные эмоции были связаны с удовлетворенностью жизнью (-0,330 при  $\alpha < 0,001$ ) и осознанным присутствием (-0,317 при  $\alpha < 0,001$ ). Соотношение позитивных и негативных эмоций было связано с удовлетворенностью жизнью (0,403 при  $\alpha < 0,001$ ) и осознанным присутствием (0,291 при  $\alpha < 0,001$ ). Удовлетворенность жизнью также показала связь с осознанным присутствием (0,222 при  $\alpha < 0,01$ ).

### Обсуждение результатов

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о взаимосвязи осознанного присутствия и субъективного благополучия. Так, показатель взаимосвязи удовлетворенности жизнью, показатели шкалы позитивных и негативных эмоций, а также соотношение позитивных и негативных эмоций оказались связанными с осознанным присутствием, что согласуется с данными проведенных ранее отечественных и зарубежных исследований [1; 6; 7; 8; 9].

Модифицированный опросник «Шкала дифференциальных эмоций» оказался адекватным средством оценки эмоционального состояния как по шкале позитивных, так и по шкале негативных эмоций. Вместе с тем, наличие только двух вариантов ответа снижает чувствительность опросника к статистической обработке по сравнению с оригинальной версией или широко используемым опросником «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта». Однако опыт применения опросника в практической работе с детьми и взрослыми показывает, что определение интенсивности или количества эмоций представляет собой сложную задачу для респондентов. Бинарная шкала («Да» или «Нет») позволяет упростить процедуру заполнения опросников и снизить вероятность ошибки воспоминания.

Взаимосвязь между субъективным благополучием и осознанным присутствием является важной как с теоретической, так и с практической точки зрения. С позиций теории она позволяет говорить о непосредственном взаимодействии между эмоциональными и когнитивными процессами, что должно иметь под собой биологический базис, установление которого представляется перспективным направлением исследований. С позиции практики данная взаимосвязь важна при применении позитивных психологических интервенций, направленных на генерацию позитивных эмоций [33]. Вероятнее всего, их эффект может быть повышен с помощью применения медитативных практик осознанного присутствия.

### Заключение

Рассмотрена взаимосвязь субъективного благополучия и осознанного присутствия. Изучение теоретических моделей позволило выявить два подхода, обосновывающих данную взаимосвязь. Статистический анализ показал результаты, согласующиеся с зарубежными и отечественными работами. Проведенное исследование также продемонстрировало значимость показателя соотношения позитивных и негативных эмоций, который оказался тесно связан с осознанным присутствием и удовлетворенностью жизнью.

Вместе с тем, исследование и его результаты не лишены практических недостатков. Во-первых, размер имеющейся выборки не вполне соответствует необходимому при проведении корреляционных исследований. Во-вторых, опросник «Внимательность и осознанность» выявляет диспозиционную черту осознанного присутствия и не отражает осознанного присутствия как состояния. В-третьих, опросник «Шкала дифференциальных эмоций» в модифицированном виде не проходил необходимую адаптацию на русскоязычной выборке. Однако данные недостатки достаточно легко можно устранить при проведении будущих исследований.

Таблица 2

Корреляционная матрица исследования

...	Возраст	Позитивные эмоции	Негативные эмоции	Соотношение эмоций	Удовлетворенность жизнью	Осознанное присутствие
Возраст	1,000	0,025	-0,186**	<b>0,186**</b>	0,027	0,208**
Позитивные эмоции	0,025	1,000	0,051	0,384***	0,318***	0,271***
Негативные эмоции	<b>-0,186**</b>	0,051	1,000	-0,683***	<b>-0,330**</b>	<b>-0,317**</b>
Соотношение эмоций	<b>0,186**</b>	0,384***	-0,683***	1,000	<b>0,403***</b>	<b>0,291***</b>
Удовлетворенность жизнью	0,027	<b>0,318***</b>	<b>-0,330**</b>	<b>0,403***</b>	1,000	<b>0,222***</b>
Осознанное присутствие	0,208**	0,271***	-0,317**	0,291***	0,222***	1,000

Примечание: «\*» — Корреляция значима на уровне  $\alpha < 0,05$ ; «\*\*» — Корреляция значима на уровне  $\alpha < 0,01$ ; «\*\*\*» — Корреляция значима на уровне  $\alpha < 0,001$ .

## ЛИТЕРАТУРА

1. Голубев А.М. Природа полноты сознания. Адаптация опросника внимательности и осознанности MAAS [Электронный ресурс] // Вестник НГУ. Серия: Психология. 2012. Т. 6. №. 2. С. 44–51. URL: <http://www.nsu.ru/xmlui/bitstream/handle/nsu/3365/06.pdf> (дата обращения: 10.11.2016).
2. Дударева В.Б., Семенов И.Н. Феноменология рефлексии и направления ее изучения в современной зарубежной психологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. Т. 5. № 1. С. 101–120.
3. Леонтьев Д.А., Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2011. № 2 (16). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2%E2%80%939316/463-leontiev-> (дата обращения: 10.11.2016).
4. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций [Электронный ресурс]: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 91–110. URL: [https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283206420/Osin\\_9-04pp91-110.pdf](https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283206420/Osin_9-04pp91-110.pdf) (дата обращения: 10.11.2016).
5. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2014. Т. 3. № 2. С. 18–28. URL: [http://psyjournals.ru/files/70100/jmfp\\_2014\\_2\\_n2\\_Pugovkina.pdf](http://psyjournals.ru/files/70100/jmfp_2014_2_n2_Pugovkina.pdf) (дата обращения: 10.11.2016).
6. Силантьева Т.А. Проверка гипотезы о полноте внимания как показателе успешности саморегуляции в группе студентов с ОВЗ [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2014. Т. 3. №4. URL: [http://psyjournals.ru/files/75135/psyclin\\_2014\\_n4\\_Silantjeva.pdf](http://psyjournals.ru/files/75135/psyclin_2014_n4_Silantjeva.pdf) (дата обращения: 13.05.2015).
7. 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. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
8. Carlson L.E., Brown K.W. Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population // Journal of Psychosomatic Research. 2005. Vol. 58. P. 29–33. doi:10.1016/j.jpsychores.2004.04.366
9. Carson S.H., Langer E.J. Mindfulness and self-acceptance // Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. 2006. Vol. 24. № 1. P. 29–43. doi:10.1007/s10942-006-0022-5
10. Chiesa A., Calati R., Serretti A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings // Clinical Psychology Review. 2011. Vol. 31. № 3. P. 449–464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003
11. Crum A.J., Langer E.J. Mind-set matters: Exercise and the placebo effect // Psychological Science. 2007. Vol. 18. № 2. P. 165–171. doi:10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x
12. Diener E. Subjective Well-Being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95 (3). P. 542–575.
13. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index // American Psychologist. 2000. Vol. 55. № 1. P. 56–67. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
14. Fredrickson B.L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions // American Psychologist. 2001. Vol. 56. № 3. P. 218–226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
15. Fredrickson B.L. The Value of Positive Emotions // American Scientist. 2003. Vol. 91. № 4. P. 330–335. doi:10.1511/2003.4.330
16. Fredrickson B.L., Losada M.F. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing // American Psychologist. 2005. Vol. 60. № 7. P. 678–686. doi:10.1037/0003-066X.60.7.678
17. From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness / L.G. Kiken [et al.] // Personality and Individual Differences. 2015. Vol. 81. P. 41–46. doi:10.1016/j.paid.2014.12.044
18. Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience / V.A. Cohn [et al.] // Emotion. 2009. Vol. 9. № 3. P. 361–368. doi:10.1037/a0015952
19. Hart R., Ivztan I., Hart D. Mind the Gap in Mindfulness Research: A Comparative Account of the Leading Schools of Thought // Review of General Psychology. 2013. Vol. 17. № 4. P. 453–466. doi:10.1037/a0035212
20. Jankowski T., Holas P. Metacognitive model of mindfulness // Consciousness and Cognition. 2014. Vol. 28. P. 64–80. doi:10.1016/j.concog.2014.06.005
21. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future // Clinical Psychology: Science and Practice. 2003. Vol. 10. № 2. P. 144–156. doi:10.1093/clipsy.bpg016
22. Kahneman D. Thinking Fast and Slow. N.Y.: Farrar, Straus and Giroux. 2011. 512 p.
23. Kashdan T.B., Biswas-Diener R., King L.A. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia // Journal of Positive Psychology. 2008. Vol. 3. № 4. P. 219–233. doi:10.1080/17439760802303044
24. Keng S.-L., Smoski M.J., Robins C.J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies // Clinical Psychology Review. 2011. Vol. 31. № 6. P. 1041–1056. doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006
25. Langer E.J. Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective // Consciousness and Cognition. 1992. Vol. 1. № 3. P. 289–305. doi:10.1016/1053-8100(92)90066-J
26. Langer E.J., Moldoveanu M. The construct of mindfulness // Journal of Social Issues. 2000. Vol 56. № 1. P. 1–9. doi:10.1111/0022-4537.00148

27. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? // *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131. № 6. P. 803–855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
28. Lyubomirsky S., Sheldon K.M., Schkade D. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change // *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9. № 2. P. 111–131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
29. Proctor C., Linley P.A., Maltby J. Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature // *Journal of Happiness Studies*. 2009. Vol. 10. № 5. P. 583–630. doi:10.1007/s10902-008-9110-9
30. Sandvik E., Diener E., Seidlitz L. Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures // *Journal of Personality*. 1993. Vol. 61. № 3. P. 317–342. doi:10.1111/j.1467-6494.1993.tb00283.x
31. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55 (1). P. 5–14.
32. The Satisfaction with Life Scale / E. Diener [et al.] // *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. № 1. P. 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
33. Tkach C., Lyubomirsky S. How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies and well-being // *Journal of Happiness Studies*. 2006. Vol. 7. № 2. P. 183–225. doi:10.1007/s10902-005-4754-1

## The interrelation between mindfulness and subjective well-being

Zelikson D.I.,

master degree student at the faculty of counseling and clinical psychology,  
Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia  
dzelix@gmail.com

The article considers the phenomenon of mindfulness and its relationship to subjective well-being. The main objective of the study was the empirical confirmation of the relationship between mindfulness and components of hedonic model of subjective well-being. To this end, we held a correlation study with the participation of 94 men and 137 women (average age totaled 27.35 years). The participants filled out a questionnaire “Scale of life satisfaction” by E. Dinera, questionnaire “Mindfulness and awareness” as well as a modified version of the questionnaire “Scale differential emotions”. A positive relationship of mindfulness and positive emotions, life satisfaction and the ratio of positive and negative emotions. We detected the negative relationship of negative emotions and mindfulness with life satisfaction. The obtained results are in good agreement with earlier studies and suggest that there exists an interaction between emotional and cognitive processes.

**Keywords:** mindfulness, subjective well-being, positive emotions life, satisfaction, positive psychology.

### REFERENCES

1. Golubev A.M. Priroda polnoty soznaniya. Adaptatsiya oprosnika vnimatel'nosti i osoznannosti MAAS [Nature fullness of consciousness. Adaptation questionnaire mindfulness and awareness MAAS]. *Vestnik NGU. Seriya: Psikhologiya [Vestnik NGU. Serie: Psychology.]*, 2012. Vol. 6, no. 2, pp. 44–51. Available at: <http://www.nsu.ru/xmlui/bitstream/handle/nsu/3365/06.pdf> (Accessed 10.11.2016). (In Russ., Abstr. in Engl.).
2. Dudareva V.B., Semenov I.N. Fenomenologiya refleksii i napravleniya ee izucheniya v sovremennoi zarubezhnoi psikhologii [Phenomenology of reflection and direction of her study in modern foreign psychology. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki [Psychology. Journal of Higher School of Economics]*, 2008. Vol. 5, no. 1, pp. 101–120. (In Russ., Abstr. in Engl.).
3. Leont'ev D.A., Averina A.Zh. Fenomen refleksii v kontekste problemy samoregulyatsii [Elektronnyi resurs] [The phenomenon of self-reflection in the context of the problem]. *Psikhologicheskie issledovaniya: elektronnyi nauchnyi zhurnal [Psychological research: an electronic scientific journal]*, 2011. № 2 (16). Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2%E2%80%9316/463-leontiev-> (Accessed 10.11.2016). (In Russ.).
4. Osin E.N. Izmerenie pozitivnykh i negativnykh emotsii [Elektronnyi resurs] [Measurement of positive and negative emotions]: Razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki [Psychology. Journal of Higher School of Economics]*, 2012. Vol. 9, no. 4, pp. 91–110. Available at: [https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283206420/Osin\\_9-04pp91-110.pdf](https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283206420/Osin_9-04pp91-110.pdf) (Accessed 10.11.2016). (In Russ.).
5. Pugovkina O.D., Shil'nikova Z.N. Kontseptsiya mindfulness (osoznannost'): nespetsificheskii faktor psikhologicheskogo blagopoluchiya [Elektronnyi resurs] [The concept of mindfulness (awareness): nonspecific psychological well-being factor]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya [Modern foreign psychology]*, 2014. Vol. 3, no. 2, pp. 18–28. Available at: [http://psyjournals.ru/files/70100/jmfp\\_2014\\_2\\_n2\\_Pugovkina.pdf](http://psyjournals.ru/files/70100/jmfp_2014_2_n2_Pugovkina.pdf) (Accessed 10.11.2016). ). (In Russ., Abstr. in Engl.).
6. Silant'eva T.A. Proverka gipotezy o polnote vnimaniya kak pokazatele uspeshnosti samoregulyatsii v gruppe studentov s OVZ [Elektronnyi resurs] [Testing the hypothesis on the completeness of attention as an indicator of the success of self-regulation in a group of students from the HIA]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya [Clinical and special psychology]*, 2014. Vol. 3, no.4. Available at: [http://psyjournals.ru/files/75135/psyclin\\_2014\\_n4\\_Silantjeva.pdf](http://psyjournals.ru/files/75135/psyclin_2014_n4_Silantjeva.pdf) (Accessed 13.05.2015). (In Russ., Abstr. in Engl.).
7. Brown K.W., Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003. Vol. 84, no.4, pp. 822–848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
8. Carlson L.E., Brown K.W. Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 2005. Vol. 58, pp. 29–33. doi:10.1016/j.jpsychores.2004.04.366
9. Carson S.H., Langer E.J. Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 2006. Vol. 24, no. 1, pp. 29–43. doi:10.1007/s10942-006-0022-5
10. Chiesa A., Calati R., Serretti A. Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuro-psychological findings. *Clinical Psychology Review*, 2011. Vol. 31, no. 3, pp. 449–464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003
11. Crum A.J., Langer E.J. Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science*, 2007, Vol. 18, no. 2, pp. 165–171. doi:10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x
12. Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 1984. Vol. 95 (3), pp. 542–575.
13. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 2000. Vol. 55, no. 1, pp. 56–67. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34

14. Fredrickson B.L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 2001. Vol. 56, no. 3, pp. 218–226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
15. Fredrickson B.L. The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, 2003. Vol. 91, no. 4, pp. 330–335. doi:10.1511/2003.4.330
16. Fredrickson B.L., Losada M.F. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 2005. Vol. 60, no. 7, pp. 678–686. doi:10.1037/0003-066X.60.7.678
17. Kiken L.G. [et al.]. From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 2015. Vol. 81, pp. 41–46. doi:10.1016/j.paid.2014.12.044
18. Cohn V.A. [et al.]. Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 2009. Vol. 9, no. 3, pp. 361–368. doi:10.1037/a0015952
19. Hart R., Ivtzan I., Hart D. Mind the Gap in Mindfulness Research: A Comparative Account of the Leading Schools of Thought. *Review of General Psychology*, 2013. Vol. 17, no. 4, pp. 453–466. doi:10.1037/a0035212
20. Jankowski T., Holas P. Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and Cognition*, 2014. Vol. 28, pp. 64–80. doi:10.1016/j.concog.2014.06.005
21. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003. Vol. 10, no. 2, pp. 144–156. doi:10.1093/clipsy.bpg016
22. Kahneman D. *Thinking Fast and Slow*. NY: Farrar, Straus and Giroux, 2011. 512 p.
23. Kashdan T.B., Biswas-Diener R., King L.A. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 2008. Vol. 3, no. 4, pp. 219–233. doi:10.1080/17439760802303044
24. Keng S-L., Smoski M.J., Robins C.J. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 2011. Vol. 31, no. 6, pp. 1041–1056. doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006
25. Langer E.J. Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition*, 1992. Vol. 1, no. 3, pp. 289–305. doi:10.1016/1053-8100(92)90066-J
26. Langer E.J., Moldoveanu M. The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 2000. Vol. 56, no. 1, pp. 1–9. doi:10.1111/0022-4537.00148
27. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 2005. Vol. 131, no. 6, pp. 803–855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
28. Lyubomirsky S., Sheldon K.M., Schkade D. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 2005. Vol. 9, no. 2, pp. 111–131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
29. Proctor C., Linley P.A., Maltby J. Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature. *Journal of Happiness Studies*, 2009. Vol. 10, no. 5, pp. 583–630. doi:10.1007/s10902-008-9110-9
30. Sandvik E., Diener E., Seidlitz L. Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, 1993. Vol. 61, no. 3, pp. 317–342. doi:10.1111/j.1467-6494.1993.tb00283.x
31. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology. *American Psychologist*, 2000. Vol. 55 (1), pp. 5–14.
32. Diener E. [et al.]. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. Vol. 49, no. 1, pp. 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
33. Tkach C., Lyubomirsky S. How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2006. Vol. 7, no. 2, pp. 183–225. doi:10.1007/s10902-005-4754-1