

УДК 159.922

<https://doi.org/10.25587/2587-5604-2025-4-156-169>

Оригинальная научная статья

Осознанность как фактор психологического благополучия членов клубного сообщества

Л. Д. Старостина, А. И. Горохова

Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова,
г. Якутск, Российская Федерация,

*✉lyudmira@inbox.ru

Аннотация

Актуальность изучения проблемы осознанности личности диктуется сложными глобальными процессами, затрагивающими социально-экономические и духовно-нравственные основы жизни общества. На вызовы изменчивой действительности единственным конструктивным ответом может выступать осознанность как особое состояние сознания. Осознанность как культурный и психологический феномен современности, можно сказать, «охватила» социальный мир, став модной темой в медиапространстве. В этом ученые видят стихийную копинг-стратегию общества в ситуации социальной турбулентности. Представлен анализ мониторинга за благополучием участников клубной деятельности: факторов осознанности, волевых и эмоциональных проявлений личности. Рассматриваются проблемы осознанности с позиций психологического и социального благополучия личности, как формируемого при жизни индивида социально-психологического конструкта. Представлена динамика изменений осознанности, ее внутриструктурных компонентов у различных групп респондентов в зависимости от возрастных и социально-психологических параметров. В исследовании участвуют люди, находящиеся на взрослом этапе своего онтогенетического развития, выборка была разделена на три возрастные группы: молодой возраст, зрелый возраст, пожилой возраст. Выводы: 1) стремление к общению и расширению диапазона своей физической активности являются главными мотивами вовлечения взрослых людей в клубную деятельность; 2) у молодых членов клуба по факторам «F4 – Наблюдательность» (27,9) и «F3 – Безоценочность» (27,5) отмечаются высокие значения, чем у представителей двух старших поколений (25,3 и 25,2); 3) низкие показатели по шкале «F3 – Безоценочность» у пожилых членов клуба можно рассматривать как позитивное явление, связанное с критичностью мышления; 4) по фактору F2 – Описательность опыта у пожилых членов клуба выражена лучше (29,3), чем у представителей молодого и среднего возраста; 5) у пожилых заметно выше показатели по фактору «F1-Осознанность действий» (28,1); 6) между тремя возрастными группами имеются различия по шкалам «Ценность эмоционального контроля» ($H\text{-test}=7,305$, при $p<0,026$) и «Самоеффективность эмоционального контроля» ($H\text{-test} = 7,478$, при $p<0,024$).

Ключевые слова: благополучие, психологическое благополучие, социальное здоровье, молодой возраст, зрелый возраст, пожилой возраст, сознание, осознанность, эмоциональный контроль, клубное сообщество, здоровьесберегающие технологии.

Финансирование. Исследование не имело финансовой поддержки.

Благодарности. Авторы выражают благодарность Галине Николаевне Черноградской, основательнице клуба «Душевные люди» (г. Якутск) за предоставление эмпирической базы исследования.

Для цитирования: Старостина Л. Д., Горохова А. И. Осознанность как фактор психологического благополучия участников клубного объединения. *«Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Vestnik of North-Eastern Federal University. Серия «Педагогика. Психология. Философия». Pedagogics. Psychology. Philosophy»*. 2025: 40 (4): С. 156-169. DOI: 10.25587/2587-5604-2025-4-156-169

Original article

Mindfulness as a factor of psychological well-being of club community members

Lyubov D. Starostina*, Anna I. Gorokhova

M. K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russian Federation

*✉lyudmira@inbox.ru

Abstract

The relevance of studying the problem of personal mindfulness is dictated by complex global processes affecting the socio-economic, spiritual and moral foundations of society. Mindfulness as a special state of consciousness can be the only constructive response to the challenges of changing reality. Mindfulness as a cultural and psychological phenomenon of modernity can be said to have “embraced” the social world, becoming a fashionable topic in the media space. Scientists see this as a spontaneous coping strategy of society in a situation of social turbulence. The article presents an analysis of monitoring the well-being of participants in club activities: factors of mindfulness, volitional and emotional manifestations of personality. The problems of mindfulness are considered from the standpoint of the psychological and social well-being of the individual, as a socio-psychological construct formed during the life of an individual. The dynamics of changes in mindfulness and its intrastructural components in different groups of respondents, depending on age and socio-psychological parameters, is presented. The study involves people who are at the adult stage of their ontogenetic development, the sample was divided into three age groups: young age, mature age, and old age. Conclusions: 1) The desire to communicate and expand the range of their physical activity are the main motives for involving adults in club activities; 2) Young club members have higher values for the factors “F4 – Observing” (27.9) and “F3 – Nonjudging of inner experience” (27.5) than representatives of the two older generations (25.3 and 25.2); 3) Low scores on the “F3 – Nonjudging of inner experience” scale among older club members can be considered as a positive phenomenon associated with critical thinking; 4) According to the “F2 – Describing” factor, the descriptive experience of older club members is better expressed (29.3) than that of young and middle-aged representatives; 5) The elderly have significantly higher indicators for the factor “F1 – Acting with a awareness” (28.1); 6) There are differences between the three age groups on the scales of “Value of emotional control” ($H\text{-test}=7.305$, at $p<0.026$) and “Self-efficacy of emotional control” ($H\text{-test}=7.478$, at $p<0.024$).

Keywords: well-being, psychological well-being, social health, young age, mature age, old age, awareness, mindfulness, emotional control, club community, health-saving technologies

Financing. The study had no financial support.

Acknowledgments. The authors to thank Galina Nikolaevna Chernogradskaya, founder of the club “Soulful People” (Yakutsk) for her help in collecting the research material.

For citation: Starostina L.D., Gorokhova A.I. Mindfulness as factor psychological well-being of members of club. *Vestnik of North-Eastern Federal University. Pedagogics. Psychology. Philosophy*. 2025: 40 (4): Pp. 156-169. DOI: 10.25587/2587-5604-2025-4-156-169

Введение

В последние годы активно заявляют о себе сообщества людей по интересам (клубы), где инициатива исходит от самих участников, а процесс строится на их личном интересе, совместной деятельности и свободе выбора, в отличие от строго управляемых программ. Это создает открытое пространство для саморазвития, искреннего общения, формирования социальных навыков и поддержки. Несомненно, такой социальный опыт способствует адаптации личности, а трансформация личности невозможна без развития осознанности. Осознанность меняет систему жизненных ориентиров и ценностей, привычки в поведении и самоощущении. Таким образом, осознанность выступает единственным жизнеутверждающим ответом на вызовы турбулентности современного мира.

Об актуальности данного культурного и психологического явления, как осознанность, говорят не только ученые. Появилась новая «мода» в социальном мире, с появлением тер-

мина «осознанность» и даже образовался стихийный рынок в социальных сетях и медийном пространстве [1].

С середины XX в. проблема осознанности находит свое научное обоснование в концепциях: Б. Г. Ананьева (осознанность в контексте развития сознания представляет собой динамическое соотношение чувственных и логических знаний) [2], А. Н. Леонтьева (осознанность как способность к рефлексии) [3], Дж. Кабат-Зинн (осознанность как намеренное, безоценочное внимание к настоящему моменту; осознанность как вырабатываемый навык и мощный инструмент управления стрессом, улучшения здоровья и качества жизни) и др. [4].

Рассмотрим, как объясняют «осознанность» современные авторы теории и практики осознанности: осознанность – это способность трезво ориентироваться в окружающей реальности и отдавать себе отчет в этом (В. Зеланд); осознанность как пробуждение сознания, непрерывная внимательность, наблюдательность в каждое мгновение жизни, когда внимание направлено на то, что совершается конкретно в данный момент (И. Саторин); осознанность представляет собой активное состояние сознания, направленное на рациональное восприятие событий психической жизни (Д. А. Леонтьев).

К концу XX – в начале XXI столетия появляется ряд исследований, в том числе экспериментальных, что было связано с развитием практической психологии и психотерапевтических практик: Brown K.W., Ryan R.M. [5]; Gotink R.A., Chu P. [6]; Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Specia M., Velting D., Devins G. [7]; Копейкин А. А., Беловол Е. В. [8]; В. Зеланд [9]; О. В. Митина, Д. А. Леонтьев и др. [10]; Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина [11] и др. Все эти исследования указывают на то, что человек как социальный субъект, оказавшись вовлеченным в общение и совместную деятельность с другими индивидами, получает колоссальное влияние, что способствует формированию важных личностных новообразований и качеств [12; 13]. Этим объясняется феномен влияния социально-психологических характеристик группы на когнитивные процессы человека [14]. И в рамках данного исследования мы склонны рассматривать клубную деятельность как условие, способствующее улучшению параметров осознанности, связанных с социально-психологическим благополучием личности.

Клубная деятельность в последнее время все чаще привлекает внимание общественности, специалистов помогающих профессий и исследователей гуманитарного направления. Четверть населения России проживает в регионах и представляет так называемый «глубинный народ», который по сравнению с центральными городами хоть и менее вовлечен в глобализационные процессы, однако более остро и хронически испытывает последствия социально-экономического кризиса [15].

В рамках новой, можно сказать, «постковидной» политики государства в последние пять лет заметно интенсивно ведется финансирование программ по культурному возрождению и развитию, по строительству культурных объектов, по поддержке региональных и гражданских инициатив, призванных создавать условия для культурно-досуговой и социокультурной работы с населением. Такой подход оправдан тем, что сфера культурного досуга людей может рассматриваться как один из эффективных форм работы по удовлетворению социально-психологического и духовно-культурного запроса граждан, что, несомненно, будет способствовать снижению градуса социального напряжения в обществе. Культурная сфера косвенно способна повлиять и на социально-экономическую составляющую жизни людей, позволяя расширить контакты и социальные связи, что поможет людям объединяться и находить новые пути для развития собственного дела в сфере организации досуга, туризма, торговли и др. [16; 17].

На сегодня развитие всевозможных видов клубной деятельности рассматривается как исключительно позитивное явление, поскольку в отдаленных от центра регионах, малых городах и селах, клубы выступают важным социокультурным институтом развития, принося в жизнь людей оживление и развитие [18].

Ряд авторов связывают активную социальную жизнь человека с его психологическим здоровьем, богатством внутреннего мира, которая может быть измерена посредством категории «осознанность», имеющей сложную структуру и динамику [19]. В рамках изучения проблемы психологического благополучия (psychological well-being) К. Рифф (1984) представил следующую его структуру, которая включает: самопринятие человека, личностную компетентность, наличие жизненных целей, стремление к развитию личности, автономность, самодостаточность. При этом он указывал на наличие у каждого компонента собственной динамики в процессе онтогенеза [20].

М. Seligman (2011), исследующий феномен «благополучия» (flourishing), связывает его с позитивными эмоциями, вовлеченностью, взаимоотношениями с людьми, а также смыслами и достижениями. При этом важную роль он отводил межличностным отношениям, социальным связям, доверительным отношениям, ощущением развития, движения вперед, достижением целей и чувства выполненного долга [21].

Психологическое благополучие всегда рассматривают во взаимосвязи с позитивными эмоциями, тесными взаимоотношениями, вовлеченностью, осмысленностью жизни и позитивной мотивацией. Также учитывается его возрастная специфика, обусловленная социальной ситуацией развития, ведущей деятельностью, уровнем развития психологических новообразований возраста и индивидуально-психологически особенностей.

Осознанность рассматривается как важный критерий психологического благополучия, и включает в себя такие компоненты, как: способ активного личностного развития и улучшения психического благополучия. Стремление человека к осознанности всегда связано с желанием улучшить эмоциональную регуляцию, снизить стресс и тревожность повысить концентрацию и общее чувство благополучия [8].

Итак, за методологическую основу данного исследования были взяты следующие положения о природе осознанности как фактора психологического благополучия:

1) Концепция В. Зеланда (2004), известная как «Трансёрфинг реальности», где осознанность связывается со способностью лучше ориентироваться в окружающей действительности, отдавая себе отчет в этом [9];

2) Научно-обоснованная программа осознанному снижению стресса – Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Джон Кабат-Зинн (1979) [4];

3) Феномен осознанного присутствия как особое активное состояние сознания, обеспечивающее субъекту рациональное восприятие психической реальности и деятельное отношение к миру (Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж.) [22].

4) Когнитивная терапия А. Бека (1967), в которой показано как когнитивные искажения вызывают негативные эмоции и соответствующее поведение; и как их можно повысить осознанность посредством вербальной проработки негативных мыслей и системы поведенческой активации [23].

5) Основанная на осознанности когнитивная терапия (МБСТ) Segal, Williams, Teasdale (2002), в которой утверждается важность для работы с клиентом осознания момента «здесь и сейчас», в противовес сосредоточению на прошлое или будущее [24].

Таким образом, осознанность нами будет рассматриваться как центральный критерий психологического благополучия и способ активного личностного развития, связанного с желанием улучшить эмоциональную регуляцию, снизить стресс и тревожность, повысить концентрацию и общее чувство благополучия.

Материалы и методы

Цель исследования состоит в изучении влияния членства в клубном сообществе на психологическое благополучие, важным критерием которого является осознанность.

Объектом исследования выбрана структура осознанности как показатель социально-психологического благополучия личности. Соответственно, предметом исследования выступает поиск взаимосвязей между параметрами осознанности и социально-психологическими характеристиками лиц, вовлеченных в клубную деятельность.

Исследование проводилось на базе Клуба «Душевные люди», который является добровольным объединением взрослых граждан, образованное в 2022 году с целью способствовать духовной и личностной зрелости граждан.

Гипотеза исследования. Осознанность и ее компоненты обусловлены возрастными и социально-психологическими факторами, следовательно:

- осознанность, будучи динамической величиной, выступает важным критерием психологического благополучия и социального здоровья и имеет возрастную специфику;

- опыт длительного взаимодействия в клубном сообществе способствует повышению осознанности у лиц, находящихся на этапе социальной реабилитации (на примере группы «ветеранов» – участников программы «12 шагов»).

Задачи исследования:

1. Выявить социально-психологический профиль типичного участника клубной деятельности,

2. На основе критерия «возраст» и «стаж членства в клубе» выделены уровни развития факторов осознанности: куда помимо 5 факторов – наблюдательности, способности описывать свои чувства, осознание действий, безоценочность, нереагирование – мы дополнительно включили показатели силы воли, контроля эмоций и самоэффективности контроля эмоций.

Практическую значимость исследования мы видим в возможности использования данных в индивидуальной и групповой работе с клиентами, в информационно-просветительской работе с целью профилактики различных форм психологической дезадаптации, и социальной дезорганизации в эпоху неопределенности.

Продольным исследованием охвачена специфическая группа из числа участников реабилитационной программы «12 шагов», с которой организаторы встречались в рамках волонтерской работы. С осени 2022 года было решено организовать клубное сообщество, куда начали привлекаться все желающие из числа взрослого населения г. Якутска. Поперечный срез был сделан на всю выборку спустя 2,5 года с момента открытия клуба. В рамках мероприятий клуба помимо просветительских лекций, мастер-классов, квестов, встреч с интересными людьми, включая специалистов в области физического и ментального здоровья, организовывались вылазки на природу, туристические походы по природным достопримечательностям, проводились тематические вечера, трансформационные игры и консультации.

В диагностический блок исследования вошли 4 методики:

1. Анкетный опрос, составленный нами с целью получения социально-демографических данных об участниках клубного сообщества.

2. Пятифакторный опросник осознанности – ПФОО (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ, разработанный Ruth Baer et al. (США, 2006) и получивший русскую версию в адаптации Н. М. Юмартовой и Н. В. Гришиной (2013).

3. Тест «Самооценка силы воли» для измерения обобщенной характеристики проявленной силы воли, автор Н. Н. Обозов (1997).

4. Опросник «Ценности эмоционального контроля» – ECV (Emotion Control Values), разработанный Iris Mauss, Emily Butler (2010), и адаптированный А. А. Панкратовой (2015).

Всего исследованием охвачено 56 человек, посещающих мероприятия клуба. Для проведения сравнений выборка была условно разделена:

1) По принципу возрастных когорт: «молодой возраст» (25-44 лет), «средний возраст» (45-60 лет), «пожилой возраст» (61-75 лет), согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [25].

2) По частоте и регулярности посещения: менее полугода – «новички»; посещающие второй год; «ветераны» – первые члены клуба, являющиеся членами сообщества анонимных алкоголиков. При этом динамика осознанности изучалась только на выборке «ветеранов».

Результаты и обсуждение

Представим социально-демографический портрет участников клубной деятельности (см. табл. 1).

Социально-демографический профиль членов клуба, %

Таблица 1

Table 1

Socio-demographic profile of the club members, %

Критерий сравнения	Соотношение различных групп внутри выборки (n=56)
По полу:	Женщины – 95% Мужчины – 5%
По возрасту:	Средний возраст (45-60 лет) – 53,6% Молодой, ранний зрелый возраст (25-44 лет) – 24% Пожилой возраст (от 60 и старше) – 21,4%
Уровень образования:	Высшее – 87,5% Среднее специальное – 12,5%
Трудовая занятость:	Бюджетной сфере – 78% Частный сектор – 13% Не работающие (пенсия, инвалидность) – 9%
Семейное положение:	В браке – 57,1% В разводе – 17,9% Не состоят в браке – 25%
Наличие детей:	Несовершеннолетние дети – 46% Взрослые дети, внуки – 54%
Стаж членства в клубе:	3-й год («ветераны», члены ОАА) – 18% 2-й год – 25% 1-й год («новички») – 57%
Члены Общества АА:	Из всей выборки составляют – 21% Из них от 25 до 44 лет – 14%

Как правило, женское население – наиболее активная часть общества, и это отражается в количественном превосходстве над мужской частью населения в плане социальной активности и участия в клубной деятельности. Более половины членов клуба (53,6%) представители среднего возраста (45-60 лет). Молодой и ранний зрелый возраст (25-44 лет) занимает в выборке около четверти участников (24%). Пожилой возраст (60-75 лет) занимает пятую часть (21,4%) выборки.

Большинство имеют высшее образование (87,5%), оставшаяся часть имеют среднее специальное образование (12,5%). Поголовное большинство работают (91%).

В браке состоит более половины выборки (57,1%), четверть выборки (25%) не состоят в браке, в разводе находится примерно пятая часть выборки (18%). Все члены клуба являются родителями.

Больше всего в выборке представителей группы «новичков» присоединившихся к клубу не менее полугода назад (n=32; 57%), далее по численности идет группа второго года (n=14; 25%) и группа «ветеранов», который состоит из членов ОАА, прошедших реабилитационную программу «12 шагов» (n=10; 18%), более половины из них являются представителями молодого возраста (25-44 года).

Таблица 2

Удовлетворенность основными сферами жизни, %

Table 2

Satisfaction with the main areas of life, %

Сферы жизнедеятельности	n (из 56)	%
Духовное, личностное развитие	37	66,1%
Отношения в семье и с близкими	35	62,5%
Отношения с коллегами	25	44,6%
Профессия, труд	25	44,6%
Материально-бытовые условия	23	41,1%
Физическая активность	14	25%

Опрос по выявлению удовлетворенности основными сферами жизни показал (см. табл. 2), что более половины респондентов – это люди здоровые, гармоничные и проживают в семьях. Однако процент удовлетворенных в профессиональной и материальной стороной жизни не достигает и половины выборки. Наиболее общей и частой проблемой респондентов выступает недостаток физической активности.

Если рассматривать удовлетворенность сферами жизни (см. рис. 1) в зависимости от стажа членства в клубе, то можем заметить следующую картину: семейной ситуацией удовлетворены в основном те, кто имеет стаж членства в клубе год и более. При этом надо заметить, что среди «ветеранов» (2 и более года) 14% – это люди, имевшие в прошлом проблемы с алкогольной зависимостью. Тем не менее 6% из них сумели сохранить и наладить отношения с семьями. Многие из «ветеранов» в отзывах на мероприятиях клуба отмечают улучшение отношений с домочадцами (между супругами, между матерью и подрастающими детьми) и укрепление родственных связей. В целом по выборке удовлетворенных семейными отношениями гораздо больше (73%).

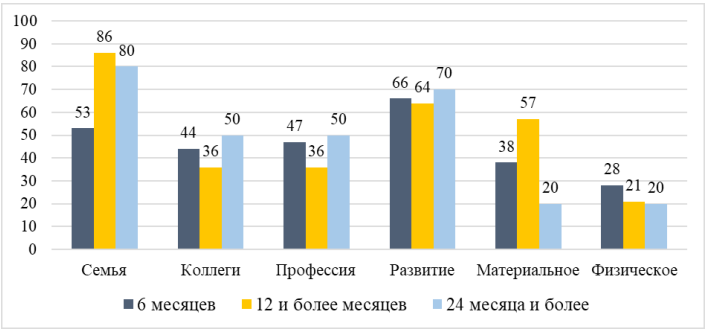


Рис. 1. Удовлетворенность основными сферами жизни среди респондентов с разным стажем членства в клубе, %

Fig. 1. Satisfaction with the main areas of life among respondents with different membership experience in the club, %

Меньше всех удовлетворенных своим материальным положением (20%) из числа тех, кто в прошлом имели проблемы с алкогольной зависимостью – это группа «ветеранов» (24 и более месяца). Трудовая занятость у них не всегда совпадает с дипломом, а доход чаще ниже, чем у остальных. Среди «новичков» (62%) доля тех, кто неудовлетворен материальной стороной жизни тоже больше, чем удовлетворенных (57%).

Показательным представляется пункт анкеты, касающийся оценки физического самочувствия, где мы видим самый низкий процент удовлетворенных. При этом посещение мероприятий клуба, может их привлекать активными формами отдыха, коллективными походами на природу. Не удивляет тот факт, что именно такие люди и будут удовлетворены своей духовно-душевной стороной жизни (64-70%).

Опрос удовлетворенности основными сферами жизни показал возможные причины посещения клуба, где ведущим мотивом может выступать «стремление к общению и поиску знакомств», «стремление расширить диапазон своей физической активности». В этом проявляется потребность взрослых людей в установлении близких дружеских отношений, преодолении одиночества и нехватки положительных эмоций.

Далее проанализируем результаты диагностики параметров осознанности (см. табл. 3).

Таблица 3

Сравнение средних значений факторов осознанности

Table 3

Comparison of average values of mindfulness factors

Факторы	Молодой возраст	Средний возраст	Пожилой возраст
F 1. Осознанность действий	25,6	25,6	28,1
F2. Описательность опыта	26,2	25,7	29,3
F3. Безоценочное отношение к	27,5	25,9	25,6
F4. Наблюдательность	27,9	25,3	25,2
F5. Нереагирующее отношение к внутреннему опыту	22,8	22,5	23,8
Общий показатель осознанности	130	125	132

У молодых респондентов фактор *F4 – Наблюдательность (Observing)*, означающий способность замечать свои внутренние и внешние переживания (мысли, чувства, ощущения, окружающая среда), представлен лучше (27,9), чем у представителей двух старших поколений (25,3 и 25,2). Как мы полагаем, сенсорная восприимчивость к внешней и внутренней информации в этом возрасте более ясная, в силу возрастных физиологических особенностей. Мир представляется для них более ярким, четким в плане сенсорного восприятия, остроты органов чувств.

Также у молодых немного выше результаты по фактору *F3 – Безоценочность (Nonjudging of inner experience)* (27,5), означающего способность принимать свои переживания без осуждения, критики и самокритики. Однако низкие показатели по этой шкале у старших по возрасту членов клуба можно расценивать как позитивное явление, свидетельствующее о возможном влиянии их социальной активности на критичность мышления.

Далее, по фактору *F2 – Описательность опыта (Describing)* люди пожилого возраста показали лучшие результаты (29,3). Они умеют наиболее точно вербально описывать и ментально дифференцировать то, что они чувствуют и ощущают. Похоже, это происходит за счет жизненного опыта – есть с чем сравнивать нынешнее свое состояние с прошлым.

С возрастом человек чаще старается прислушиваться к своему организму, движениям, что отразилось в высоких значениях фактора *F1-осознанность действий (Acting with a*

wareness) у пожилых (28,1). Потому можем утверждать, что способность к осознанным действиям в повседневной жизни у выборки пожилых респондентов лучше развито по сравнению с остальными. Как отмечают разработчики русскоязычного варианта методики, умение действовать с осознанностью коррелирует с эмоциональной устойчивостью, свойственной самодостаточным, уверенным, уравновешенным людям. В целом, осознанность действий увеличивается с возрастом [11, с.112].

Фактор *F5* – *Нереагирующее отношение к внутреннему опыту (Nonreactivity to inner experience)*, связанный со способностью не реагировать на свои внутренние побуждения, переживания и сохранять спокойствие, даже когда они неприятны выше у пожилых людей (23,8). Это может быть объяснено тем, что с возрастом человек научается держать себя в руках, контролировать свои мысли и эмоциональные состояния. Если для общей популяции пожилых людей характерно снижение показателей осознанности, то у тех пожилых, кто поддерживает свою социальную активность, в том числе посредством участия в клубной деятельности, возможно, осознанность повышается.

Теперь посмотрим результаты диагностики по опроснику «Ценности эмоционального контроля» (см. рис.2), где у «ветеранов» клуба (III-й год) – членов «Общества АА», показатели двух первых шкал ниже, чем у остальных. Это вполне объяснимо, поскольку две последние группы представляют собой более благополучных людей, которые прибыли в клуб позже по рекомендациям и отзывам знакомых и друзей.

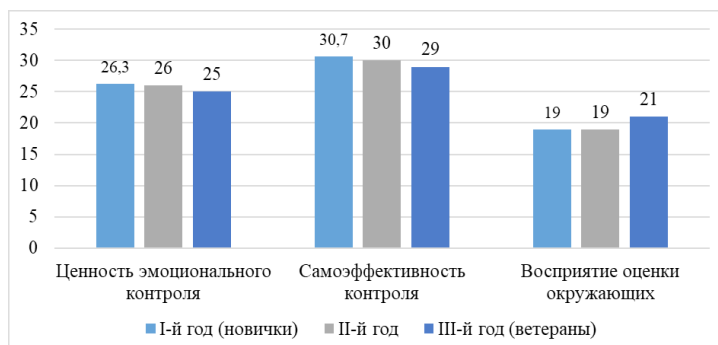


Рис. 2. Ценности эмоционального контроля (по стажу членства в клубе)

Fig. 2. Emotion Control Values (ECV) (the length of membership in the club)

Интересным представляется для нас третья шкала – «Оценка поведения окружающих», где у «ветеранов» клуба показатели немного выше остальных групп. Данная шкала косвенно отражает, как человек воспринимает эмоциональное поведение окружающих. Считается, чем выше человек оценивает контроль над эмоциями, тем он будет склонен более строго относиться к тем, кто открыто демонстрирует свои чувства. Можно сказать, что «члены сообщества АА» в эмоциональных проявлениях сдержаннее, чем две остальные группы по стажу.

Группы, которые посещают клуб от года до полугода и менее полугода по остальным двум шкалам опросника показывают результаты выше, чем «ветераны» (члены «общества АА»). Им лучше удается сохранять спокойствие, контролировать эмоции, избегать конфликтов, легче находить общий язык с людьми.

При сравнении проявления «Силы воли» у групп с разным «стажем» членства в клубе, мы видим вполне реальную картину, где показатели силы воли у II-й группы (тех, кто посещает клуб один и более года), хотя и находятся на среднем уровне шкалы, все же немного

ниже тех «новичков», у которых сила воли достигает высоких значений (см. рис. 3). Тем не менее, значения силы воли у бывших алкозависимых находится на среднем уровне.

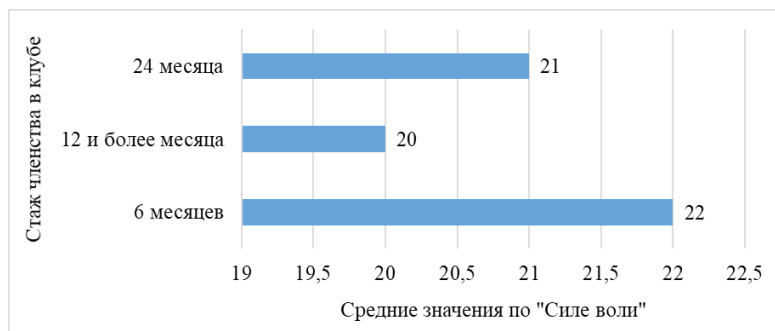


Рис. 3. Сила воли (средние значения по стажу членства в клубе)
Fig. 3. Willpower (average values for the length of membership in the club)

Результаты соотношения уровней силы воли на общей выборке респондентов выглядят следующим образом (см. рис. 4): у половины членов клуба (50%) сформирован высокий уровень волевой регуляции, у 48% – средний уровень и лишь у 2% (из числа «ветеранов», бывших алкозависимых) остается низкий уровень развития воли.

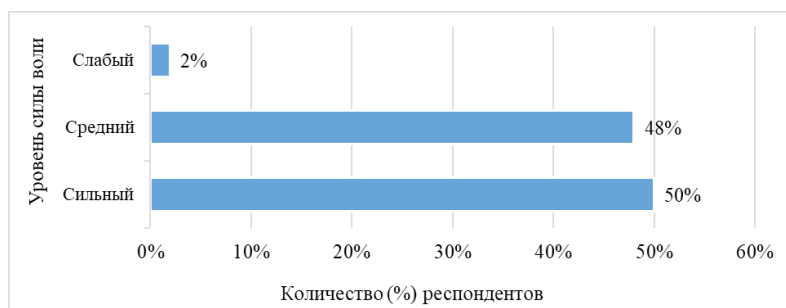


Рис. 4. Уровни проявления силы воли
Fig. 4. Levels of willpower

Данный парадокс можно объяснить тем, что по ходу дальнейшего расширения деятельности клуба, распространения положительных откликов и освещения в СМИ, в мероприятия клуба вливаются более благополучные в социальном и личностном плане граждане. Этот факт можно оценивать как позитивный момент и важный ресурс для социальной реабилитации граждан, имеющих в прошлом проблемы с алкогольной зависимостью.

Итак, в результате математико-статистической обработки эмпирических данных (по Краскел-Уоллис) можем утверждать о наличии различий между группами по критерию возраста по таким шкалам как: «Ценность эмоционального контроля» ($H\text{-test}=7,305$, при $p<0,026$) и «Самозффективность эмоционального контроля» ($H\text{-test} = 7,478$, при $p<0,024$) (см. рис. 5).

Это означает следующее: восприятие людьми роли своих и чужих эмоций, а также способность управлять и контролировать свои эмоции – имеет возрастную специфику. Чем старше становится человек, тем лучше он контролирует и использует свои эмоции в коммуникациях с людьми.

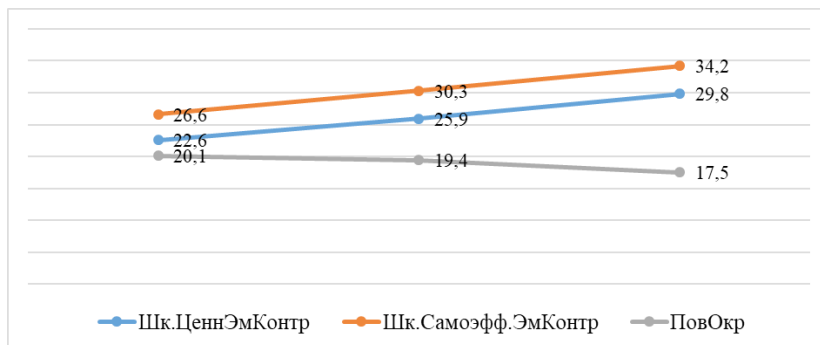


Рис. 5. Ценности эмоционального контроля (средние значения по возрастным группам)
Fig. 5. Values of emotional control (average values by age group)

Практика работы клуба показала, что организованное общение между разными людьми (по возрасту, по национальности) способствует повышению доверия к себе и к людям. Чем дольше человек находится в составе клуба, тем он становится более эмоционально открытым, учится проявлять эмоции естественно, все менее стараясь сдерживать позитивные эмоции. Данное утверждение вполне может быть справедливым к представителям северной национальности – народа саха (якутов), в чьих традициях не принято открыто выражать сильные эмоции (как позитивные, так и негативные).

Тем не менее, несмотря на этническую специфику проявления эмоций, общаясь между собой участники клубного сообщества проявляют большее эмоциональное раскрепощение, глубже интегрируются в социальную жизнь. Действительно, члены клуба зрелого возраста (от 45 лет и старше), имея за собой богатый жизненный опыт, легче находят общий язык с новыми людьми, используют юмор и смех в общении, стремятся украсить свою жизнь новыми впечатлениями, раскрывая друг другу свою личность и индивидуальность.

Заключение

Подведем итоги. Первое предположение о том, что осознанность, будучи динамической величиной, выступает важным критерием психологического благополучия и социального здоровья и имеет возрастную специфику – подтвердилось. Действительно, у молодых лучше проявлены такие компоненты осознанности как: наблюдательность, сенсорная восприимчивость к внешней и внутренней информации, а осознанность действий значимо выше у пожилых. Это еще раз подтверждает онтогенетическую обусловленность и структурные закономерности феномена осознанности.

Второе предположение о том, что «опыт взаимодействия в социальных группах в условиях клубной деятельности, способствует повышению осознанности» получило подтверждение на группе «ветеранов», где результаты продольного среза обнаружили сильные значимые сдвиги в сторону улучшения показателей по: «осознанности» (Z-критерий знаковых рангов Уилкоксона = 4,144, при $p < 0,001$), «силы воли» (Z-критерий знаковых рангов Уилкоксона = 3,589, при $p < 0,001$) и «удовлетворенности жизнью» (Z-критерий знаковых рангов Уилкоксона = 3,368, при $p < 0,001$).

Таким образом, клубная среда (где применяются социально-психологические и социокультурные технологии) может обладать здоровьесберегающим потенциалом и способствует позитивной динамике осознанности у взрослого населения.

Литература

1. Гусельцева М. С. Осознанность как фактор устойчивости личности в меняющемся мире. *Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика*. 2024; (3): 414–433. DOI: 10.21638/spbu16.2024.302
2. Ананьев Б. Г. *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург : Питер; 2016: 288.
3. Леонтьев А. Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. Москва: Смысл; 2004: 304.
4. Кабат-Зинн Дж. *Куда бы ты ни шел – ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни*. Москва: Эксмо-Пресс; 2019: 256.
5. 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; (4): 822–848.
6. Gotink R.A., Chu P. et al. Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *PLoS ONE*; 2015 (10): 4–21. DOI:10.1371/journal.pone.0124344
7. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., et al. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*. 2004 (3): 230–241.
8. Копейкин А. А., Беловол Е. В. Осознанность и ее влияние на регуляцию эмоций и психологическое благополучие. *Вестник Московской международной академии*. 2024; (1): 95–100.
9. Зеланд В. *Взлом техногенной системы*. Москва: Весь. Серия «Трансерфинг реальности»; 2025: 448.
10. Митина О. В., Леонтьев Д. А., Александрова Л. А., Костенко В. Ю. и др. Осознанность в структуре саморегуляции: структура и психодиагностические возможности методики оценки осознанного присутствия (МООП). *Психологические исследования*. 2021; Т. 14 (76): 7.
11. Юмартова Н. М., Гришина Н. В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения. *Психологический журнал*. 2016; 37(4):105–115.
12. Леонтьев А. А. *Психология общения*. Москва: Смысл, 2013: 365.
13. Ломов Б. Ф. *Методологические и теоретические проблемы психологии*. Москва: Наука; 1999: 444.
14. Трусов В. П. *Социально-психологические исследования когнитивных процессов*. Ленинград: Изд-во ЛГУ; 1980:144.
15. Шопина С. И. Роль клубов в воспроизводстве и развитии социокультурной жизни в малых российских городах. *Журнал Института наследия*. 2021;1(24). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-klubov-v-vosproizvodstve-i-razviti-i-sotsiokulturnoy-zhizni-v-malyh-rossiyskih-gorodah>
16. Недосека Е. В., Карбаинов Н. «Умирание» или «новая жизнь» моногородов (на примере социально-экономической адаптации жителей монопрофильных поселений Северо-Запада России). *Арктика и Север*. 2020;(41):163–181.
17. Чумиков А. Н., Труба А. С. Брендинг малых городов: зарубежные практики. *Пространственное развитие малых городов: социальные стратегии и практики*. М.: ФНИСЦ РАН; 2020: 449–470. DOI: 10.19181/monogr.978-5-89697-335-5.2020
18. Филиппова В. А. Государственная поддержка культуры как одна из функций современного российского государства. *Форум молодых ученых*. 2021;4(56): 363–366
19. Остапчук Н. В., Сурнина О. Е., Лебедева Е. В. Социальная активность личности пожилых людей: исследование потребностно-мотивационной и рефлексивно-оценочной сферы. *«Дискуссия»: политематический журнал научных публикаций*. 2013;11(41): 102–108.
20. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф. *Психологический журнал*. 2011;32(2): 82–93.
21. Seligman, M.E.P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press, 2011: 368.
22. Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции. *Психологические исследования: электронный научный журнал*. 2011; 4(16). DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v4i16.860>
23. Beck JS. *Cognitive behavior therapy: basics and beyond*. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2011:391.
24. Segal Z. V., Teasdale J. D., Williams J. M., et al. The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adherence Scale: Interrater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*; 2002 (9):131–138.

25. Консультант+. Available from: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369924/1d51a43c316ab2fc26283cf0cb6b56ce10106dd8/

References

1. Guseltseva M.S. Mindfulness as a factor of personal stability in a changing world. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*. 2024;14(3): 414–433 (in Russian) DOI: 10.21638/.
2. Ananyev B.G. *Man as an object of cognition*. St. Petersburg: Piter; 2016: 288 (in Russian).
3. Leontiev A.N. *Activity. Consciousness. Personality*. Moscow: Smysl; 2004:304 (in Russian).
4. Kabat-Zinn J. *Wherever you go, you're already there.: Meditation of full awareness in everyday life*. Moscow: Eksmo-Press; 2019: 256 (in Russian).
5. Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of presence: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personal and Social Psychology*. 2003; (4): 822–848.
6. Gotink R.A., Chu P. et al. *Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs*. *PLoS ONE*; 2015 (10): 4–21. DOI:10.1371/journal.pone.0124344
7. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., et al. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*; 2004 (3): 230–241.
8. Kopeikin A.A., Belovol E.V. Mindfulness and its influence on emotion regulation and psychological well-being. *Vestnik of the Moscow International Academy*. 2024; (1): 95–100. (in Russian).
9. Zeland V. *Hacking a technogenic system*. Moscow: Publishing Group “Ves”. Series “Reality Transurfing”; 2025: 448.10 (in Russian).
10. Mitina O.V., Leontiev D.A., Aleksandrova L.A., et al. Awareness in the structure of self-regulation: structure and psychodiagnostic capabilities Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psikhologicheskoe Issledovaniya*. 2021; 14(76): 7. <http://psystudy.ru> (in Russian).
11. Yumartova N.M., Grishina N.V. Mindfulness: psychological characteristics and adaptation of measurement tools. *Psychological Journal*. 2016;37(4):105–115 (in Russian).
12. Leontiev A.A. *Psychology of communication*. Moscow: Smysl; 2013: 365 (in Russian).
13. Lomov B.F. *Methodological and theoretical problems of psychology*. Moscow: Nauka; 1999:444 (in Russian).
14. Trusov V.P. *Socio-psychological studies of cognitive processes*. Leningrad: LGU Publishing; 1980:144 (in Russian).
15. Shoshina S.I. The role of clubs in the reproduction and development of socio-cultural life in small Russian towns. *The Heritage institute journal*. [Internet]. 2021;1:10 (in Russian).
16. Nedoseka E.V., Karbainov N. “Dying” or “new life” of single-industry towns (on the example of socio-economic adaptation of residents of single-industry settlements in Northwestern Russia). *Arctic and North*. 2020;(41):163–181 (in Russian).
17. Chumikov A.N., Truba A.S. Branding of small towns: foreign practices. *Spatial development of small towns: social strategies and practices* [monography]. Moscow: Institute of Sociology – Branch of the Federal Center of Theoretical and Applied Sociology of the Russian Academy of Sciences; 2020: 449–470 (in Russian).
18. Filippova V. A. State support of culture as one of the functions of the modern Russian state. *Forum of Young Scientists*. 2021;4(56): 363–366 (in Russian).
19. Ostapchuk N. V., Surnina O. E., Lebedeva E. V. Social activity of the personality of the elderly: a study of the need-motivational and reflexive-evaluative sphere. *“Discussion”: Polythematic Journal of Scientific Publications*. 2013;11(41): 102–108.
20. Zhukovskaya, L.V., Troshikhina, E.G. K. Riff scale of psychological well-being. *Psychological journal*. 2011;32(2): 82–93.
21. Seligman, M.E.P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press, 2011: 368.
22. Leontiev D, Averina A. The phenomenon of self-reflection in the context of self-regulation problem. *Psychological Studies*. 2011: 4(16) (in Russian). DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v4i16.860>
23. Beck JS. *Cognitive behavior therapy: basics and beyond*. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2011:391.

24. Segal Z. V., Teasdale J. D., Williams J. M., et al. The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adherence Scale: Interrater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2002 (9):131–138.

25. Konsul'tantPlyus [Internet]. Moscow: Konsul'tantPlyus. Available at: <http://www.consultant.ru> (accessed: 24 November 2025) (in Russian).

Сведения об авторах

СТАРОСТИНА Любовь Дмитриевна – к. психол. н., доцент кафедры психологии и социальных наук Института психологии, Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, г. Якутск, Российская Федерация, ORCID: 0000-0002-9609-9900. SPIN-code: 7331-5124, Researcher ID: AAO-5355-2020, e-mail: lyudmira@inbox.ru

ГОРОХОВА Анна Ивановна – к. филол. наук, доцент кафедры иностранных языков по гуманитарным специальностям, Институт зарубежной филологии и регионоведения, Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, г. Якутск, Российская Федерация, ORCID: 0000-0003-3713-5278, Researcher ID: AAD-6497-2020, Scopus ID: 56436610200, e-mail: anna_gorokhova@mail.ru

Information about the authors

STAROSTINA Lyubov Dmitrievna – Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology and Social Sciences, Institute of Psychology, M. K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russian Federation, ORCID 0000-0000-0000-0000, SPIN-code: 5810-1558, Author ID: 396010.

GOROKHOVA Anna Ivanovna – Cand. Sci. (Philology), Associate Professor, Department of Foreign Languages in Humanities, M. K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russian Federation, ORCID: 0000-0003-3713-5278, Researcher ID: ADD-6497-2020, Scopus ID: 56436610200.

Вклад авторов

Все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Authors' contributions

All authors made an equivalent contribution to the publication.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов. Корреспондент автор имеет право и полномочия выступать от имени всех авторов по этому исследованию.

Conflict of interests

The authors declare that they have no conflict of interest. The corresponding author has the right and authority to speak on behalf of all authors on this study.

Поступила в редакцию / Submitted 19.10.25

Поступила после рецензирования / Revised 26.11.25

Принята к публикации / Accepted 19.12.25