

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.146.138>

ОСОЗНАННОСТЬ И УРОВЕНЬ НЕВРОТИЗАЦИИ У ЮНОШЕЙ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Научная статья

Филь Т.А.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0002-6061-8326;

¹ Новосибирский государственный университет экономики и управления, Новосибирск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (t.a.fil[at]nsuem.ru)

Аннотация

В статье рассматриваются показатели осознанности как метакогнитивного компонента и невротизации в юношеском возрасте у студентов мужского пола. Показано, что при высоком уровне невротизации у юношей наблюдаются сниженные показатели осознанности, такие как умение действовать с осознанностью и безоценочное отношение к внутреннему опыту. Такие результаты объясняются тем, что при повышенной эмоциональной возбудимости продуцируются тревожность, раздражительность, беспокойство, напряженность, что в свою очередь может приводить к фиксации внимания на соматических ощущениях и еще большем переживании своих недостатков. Чем больше возрастает уровень невротизации, тем в большей степени это ведет к поведенческой дисрегуляции.

Ключевые слова: невротизация, осознанность, компоненты осознанности, юношеский возраст, студенческий контингент.

MINDFULNESS AND THE LEVEL OF NEUROTICISM IN YOUNG MALE STUDENTS

Research article

Fil T.A.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0002-6061-8326;

¹ Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russian Federation

* Corresponding author (t.a.fil[at]nsuem.ru)

Abstract

The article examines the indicators of mindfulness as a metacognitive component and neurotization in adolescence in male students. It is shown that at a high level of neurotization in young men there are reduced indicators of mindfulness, such as the ability to act with mindfulness and non-evaluative attitude to inner experience. Such results are explained by the fact that increased emotional arousal produces anxiety, irritability, restlessness, and tension, which in turn can lead to fixation of attention on somatic sensations and even greater experience of one's shortcomings. The more the level of neuroticism increases, the more it leads to behavioural dysregulation.

Keywords: neuroticism, mindfulness, components of mindfulness, adolescence, student population.

Введение

Уровень невротизации является надежным предиктором негативных эмоциональных состояний, таких как тревожные расстройства [3], [4], [19], депрессии [15], соматические симптомы [12], [18], [23] и агрессия [16], [25]. Люди, обладающие высоким уровнем невротизации более чувствительны к негативным стимулам и событиям и обладают меньшей способностью к саморегуляции поведения. В этой связи важным представляется выявление тех психологических характеристик, развитие которых может выступать в качестве необходимой защитной функции к развитию подобных состояний. Одной из таких характеристик выступает осознанность (mindfulness). Осознанность (Mindfulness) – это сложносоставная характеристика организации психической деятельности, базирующаяся на контроле внимания и ограничении мыслительного и эмоционального автоматизма, и характеризующаяся увеличением осведомленности о текущих психических и физиологических процессах [10]. Осознанность влияет на генерацию и регуляцию эмоций посредством когнитивных процессов, что может приводить к снижению напряженности, повышению эмоциональной устойчивости. Так, осознание и принятие опыта ведет к занятию субъектом наблюдающей позиции по отношению к своему опыту и внутреннему его проживанию, что способствует совладанию с негативными переживаниями и формированию более широкого диапазона ответов на негативные стимулы. Еще в конце 1970-х годов J. Kabat-Zinn предложил в рамках психотерапии пациентов с хронической болью применять техники снижения стресса на основе осознанности, помогая пациентам справляться со стрессом, снимать боль, улучшать настроение и улучшать жизненный комфорт [20]. На сегодняшний день также S. Oberoi, J. Yang, R. Woodgate показали эффективность подобных программ в работе с людьми, страдающими онкологическими заболеваниями [21]. Ряд авторов, таких как R. Shetty, S. Kongasser [24], X. Zhou, J. Guo, G. Lu, C. Chen [26], K. Odgers, N. Dargue, C. Creswell [22] и др., подтвердили результативность техник осознанности в работе с тревожными состояниями, причем в процессе когнитивной терапии тревожных состояний они оказываются более эффективным в снижении тревоги, нежели иные групповые методы психотерапии. K.W. Brown, R.M. Ryan установили связи осознанности с более высоким уровнем удовлетворенности жизнью и жизнестойкости [13], психологическим благополучием, оптимизмом, компетентностью и самоконтролем [14], а M. Dekeyser, F. Raes, M. Leijssen, S. Leysen выявили связь осознанности с позитивной самооценкой и эмпатией [17] и др. Такие эффекты осознанности объясняются тем, что она представляет

собой метакогнитивный навык, благодаря которому человек способен занимать наблюдающую позицию по отношению к своему опыту, а мысли воспринимаются как переходные, не существенные события, что также может называться процессом децентрации или когнитивной гибкостью. Благодаря такой позиции человек способен осознавать субъективность своей внутренней картины реальности, отказываться от привычных («автоматических») дисфункциональных когнитивных процедур и выбирать более адаптивные стратегии совладания со стрессовыми событиями.

Среди отечественных исследований, посвященных феномену осознанности, стоит отметить работы, посвященные адаптации измерительного инструмента осознанности [10], [11], теоретическому обзору современного состояния проблемы осознанности [5], [7], [8], [9], а также работы посвященные экспериментальным исследованиям, показывающим эффективность применения техник осознанности в развитии когнитивной сферы [1], взаимосвязь осознанности с эмоциональным интеллектом [6], и темпераментом у молодых людей, занимающихся спортом [2].

Таким образом, проанализировав современные исследования, посвященные осознанности можно предположить, что осознанность выступает в качестве защитной функции психологического здоровья личности, а уровень невротизации в свою очередь выступает обратным предиктором осознанности. Важным представляется понимание того, какие компоненты осознанности имеют более тесную связь с невротизацией, что в дальнейшем поможет не только в изучении механизмов развития невротических симптомов, но и в разработке более эффективных программ психологической профилактики и повышения психологического здоровья, психологической коррекции тревожности, эмоциональной возбудимости и т.п. Вышесказанное актуализирует вопрос изучения уровня невротизации и развития различных компонентов осознанности.

В нашем исследовании приняло участие 160 студентов мужского пола, обучающихся в вузе на 1-2 курсе по направлению «Экономика», «Юриспруденция», в возрасте 18-20 лет. Для определения уровня невротизации была использована методика «Уровень невротизации» (УН), созданная в 1999 году в НИПНИ им. Бехтерева [3]. Для диагностики компонентов осознанности применялся пятифакторный опросник осознанности (FFMQ), в адаптации Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина (2013) [11].

Основные результаты

Результаты, полученные по методике «Уровень невротизации» представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты диагностики по методике «Уровень невротизации» у юношей

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.146.138.1>

Уровень невротизации	Количество человек	Процент от общей выборки, %	Накопленный процент, %
очень низкий уровень	72	45,0	45,0
низкий уровень	12	7,5	52,5
пониженный уровень	12	7,5	60,0
неопределенный уровень	32	20,0	80,0
высокий уровень	12	7,5	87,5
очень высокий уровень	20	12,5	100,0

Из полученных данных видно, что 60% (72 человека) юношей имеют низкий уровень невротизации, но 7,5% высокий, а 12,5% очень высокий уровень невротизации. Т.е. практически 20% юношей (32 человека) обладают повышенной эмоциональной возбудимостью, продуцирующей различные негативные переживания такие, как тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность, они легко фрустрируются различными «внешними» и «внутренними» обстоятельствами.

На рисунке 1 представлены результаты диагностики компонентов осознанности по методике FFMQ.

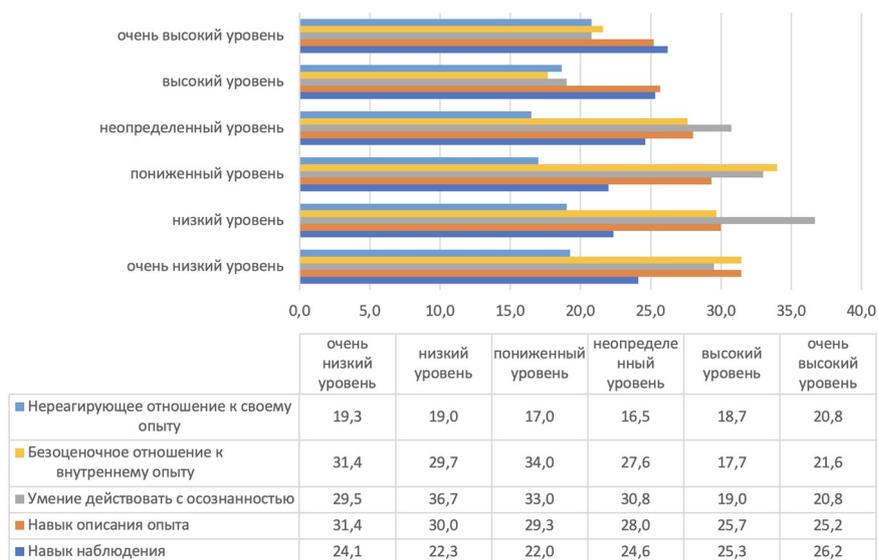


Рисунок 1 - Результаты диагностики компонентов осознанности по методике FFMQ в группах юношей с разным уровнем невротизации

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.146.138.2>

Представленный рисунок дает представление о более низких показателях осознанности в группах юношей с высоким и очень высоким уровнем невротизации.

Для проверки предположения о том, что уровень невротизации выступает обратным предиктором осознанности был проведен однофакторный дисперсионный анализ. Для проверки равенства дисперсий применялся тест Левене. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты теста гомогенности по критерию Левене

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.146.138.3>

Название параметра	Statistic	df	df2	p
Навык наблюдения	2,168	5	154	0,060
Навык описания опыта	16,534	5	154	< 0,001
Умение действовать с осознанностью	5,302	5	154	< 0,001
Безоценочное отношение к внутреннему опыту	8,080	5	154	< 0,001
Нереагирующее отношение к своему опыту	13,650	5	154	< 0,001

Требование равенства дисперсий в группах с разным уровнем невротизации соблюдается в одном измеренном параметре осознанности ($p > 0,05$) «Навык наблюдения», что дает основание при анализе данного параметра использовать критерий Фишера. В остальных параметрах осознанности «Навык описания опыта», «Умение действовать с осознанностью», «Безоценочное отношение к внутреннему опыту», «Нереагирующее отношение к своему опыту» равенство дисперсий не соблюдается ($p < 0,05$), следовательно, при их анализе следует применять критерий Уэлча.

В таблице 3 представлены результаты дисперсионного анализа по критерию Фишера и критерию Уэлча.

Таблица 3 - Результаты дисперсионного анализа уровня невротизации и показателей осознанности у юношей по критерию Фишера и критерию Уэлча

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.146.138.4>

Название параметра	Критерий	F	df1	df2	p
Навык наблюдения	Fisher's	1,291	5	154	0,271
Навык описания опыта	Welch's	3,725	5	43,350	0,007
Умение действовать с осознанностью	Welch's	48,302	5	42,357	< 0,001
Безоценочное отношение к внутреннему опыту	Welch's	48,242	5	46,052	< 0,001
Нереагирующее отношение к своему опыту	Welch's	4,508	5	36,901	0,003

Согласно результатам дисперсионного анализа, группы юношей с разным уровнем невротизации значительно отличаются по четырем параметрам, по которым также был рассчитан размер эффекта (η^2): «Навык описания опыта» ($W(5, 43,350)=3,725, p<0,007, \eta^2=0,145$), «Умение действовать с осознанностью» ($W(5, 42,357)=48,302, p<0,001, \eta^2=0,474$), «Безоценочное отношение к внутреннему опыту» ($W(5, 46,052)=48,242, p<0,001, \eta^2=0,348$), «Нереагирующее отношение к своему опыту» ($W(5, 36,901)=4,508, p<0,003, \eta^2=0,074$). Несмотря на высокий уровень достоверности различий групп юношей с разным уровнем невротизации по параметру «Нереагирующее отношение к своему опыту», размер эффекта оказывается крайне низкий, что указывает, что данный параметр зависит в большей степени от каких-либо других факторов, чем от уровня невротизации личности. В остальных параметрах осознанности размер эффекта достаточно высокий, это позволяет нам говорить об объяснении данных параметров уровнем невротизации личности.

Для оценки особенностей проявления параметров осознанности в группах юношей с разным уровнем невротизации был применен критерий Тьюки. Данные отражены в таблице 4 для параметра «Навык описания опыта», в таблице 5 для параметра «Умение действовать с осознанностью», в таблице 6 для параметра «Безоценочное отношение к внутреннему опыту».

Таблица 4 - Результаты сравнения проявления параметра осознанности «Навык описания опыта» в группах юношей с разным уровнем невротизации по критерию Тьюки

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.146.138.5>

Уровень невротизации		низкий уровень	пониженный уровень	неопределенный уровень	высокий уровень	очень высокий уровень
очень низкий уровень	Mean difference	1,444	2,111	3,444	5,778	6,244
	p-value	0,968	0,853	0,065	0,021	< ,001
низкий уровень	Mean difference	—	0,667	2,000	4,333	4,800
	p-value	—	1,000	0,912	0,453	0,217
пониженный уровень	Mean difference		—	1,333	3,667	4,133
	p-value		—	0,984	0,636	0,378
неопределенный уровень	Mean difference			—	2,333	2,800
	p-value			—	0,843	0,541
высокий уровень	Mean difference				—	0,467
	p-value				—	1,000

Навык описания опыта значимо отличается в группах с очень низким и высоким, очень высоким уровнем невротизации. В группе юношей с очень низким уровнем невротизации навык описания опыта имеет более высокие показатели ($M=31,4$), чем в группах с высоким ($M=25,7$, $p=0,02$) и очень высоким ($M=25,2$, $p<0,001$) уровнем невротизации (рис. 1, табл. 4).

Таблица 5 - Результаты сравнения проявления параметра осознанности «Умение действовать с осознанностью» в группах юношей с разным уровнем невротизации по критерию Тьюки

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.146.138.6>

Уровень невротизации		низкий уровень	пониженный уровень	неопределенный уровень	высокий уровень	очень высокий уровень
очень низкий уровень	Mean difference	-7,167	-3,500	-1,250	10,500	8,700
	p-value	0,061	0,234	0,853	< 0,001	< 0,001
низкий уровень	Mean difference	—	3,667	5,917	17,667	15,867
	p-value	—	0,484	0,009	< 0,001	< 0,001
пониженный уровень	Mean difference		—	2,250	14,000	12,200
	p-value		—	0,776	< 0,001	< 0,001
неопределенный уровень	Mean difference			—	11,750	9,950
	p-value			—	< 0,001	< 0,001
высокий уровень	Mean difference				—	-1,800
	p-value				—	0,925

Показатели умения действовать с осознанностью значимо отличаются в группах с очень низким, низким, пониженным, неопределенным уровнем невротизации и высоким и очень высоким уровнем. Так можно увидеть разницу проявления данного умения в группе с очень низким уровнем невротизации ($M=29,5$) и группах с высоким ($M=19$, $p<0,001$) и очень высоким уровнем ($M=20,8$, $p<0,001$) невротизации; группы с низким уровнем невротизации ($M=36,7$) и групп с неопределенным ($M=30,8$, $p<0,001$), высоким ($M=19$, $p<0,001$) и очень высоким ($M=20,8$, $p<0,001$) уровнем невротизации; групп с пониженным ($M=33$) и неопределенным ($M=30,8$) уровнем невротизации и ($M=19$, $p<0,001$) и очень высоким ($M=20,8$, $p<0,001$) уровнем невротизации (рис.1, табл. 5).

Таблица 6 - Результаты сравнения проявления параметра осознанности «Безоценочное отношение к внутреннему опыту» в группах юношей с разным уровнем невротизации по критерию Тьюки

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.146.138.7>

Уровень невротизации		низкий уровень	пониженный уровень	неопределенный уровень	высокий уровень	очень высокий уровень
очень низкий уровень	Mean difference	1,778	-2,556	3,819	13,778	9,844
	p-value	0,949	0,797	0,063	< 0,001	< 0,001
низкий уровень	Mean difference	—	-4,333	2,042	12,000	8,067
	p-value	—	0,565	0,936	< 0,001	0,010
пониженный уровень	Mean difference		—	6,375	16,333	12,400
	p-value		—	0,044	< 0,001	< 0,001
неопределенный уровень	Mean difference			—	9,958	6,025
	p-value			—	< 0,001	0,015
высокий уровень	Mean difference				—	-3,933

	p-value				—	0,548
--	---------	--	--	--	---	-------

Безоценочное отношение к внутреннему опыту также имеет значимые отличия ($p < 0,05$) в группах с очень низким ($M=31,4$), низким ($M=29,7$), пониженным ($M=34$) и неопределенным ($M=27,6$), высоким ($M=17,7$), очень высоким ($M=21,6$) уровнями невротизации личности.

Заклучение

Полученные результаты показывают, что у юношей при возрастании уровня невротизации параметры осознанности снижаются. Так, при высоком уровне невротизации юноши менее точно могут описать свой опыт, мысли и чувства самому себе и другим с помощью слов, в меньшей степени осознают себя, свои мысли, свои чувства, свои действия и свое поведение, а, следовательно, не принимают свои собственные чувства и переживания.

Они склонны в большей степени поддаваться эмоциональной реакции на внешние стимулы, без наблюдения за собой и окружающими, не всегда выбирая адекватные способы реагирования в стрессовой ситуации.

Таким образом, на основе полученных данных мы можем делать вывод о том, что у юношей студенческого возраста осознанность выступает в качестве защитной функции психологического здоровья личности, а уровень невротизации в свою очередь выступает обратным предиктором осознанности.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Дьяков Д.Г. Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy / Д.Г. Дьяков, А.И. Слонова // Консультативная психология и психотерапия. — 2019. — Т. 27. — № 1. — с. 30-47. — DOI: 10.17759/cpp.2019270103.
2. Зинченко М. И. Взаимосвязи аспектов осознанности (mindfulness) и характеристик темперамента у спортсменов / М. И. Зинченко, В.В. Гуляева, Д.Ю. Урюмцев и др. // Комплексные исследования детства. — 2023. — № 5(4). — с. 237-247.
3. Иовлев Б.В. Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН) / Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова, А.Я. Вукс. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. ВМ Бехтерева, 1999. — 29 с.
4. Карпова Э. Б. Психологическая диагностика уровня невротизации / Э.Б. Карпова, Б.В. Иовлев А.Я. Вукс // Психологическая диагностика расстройств эмоциональной сферы и личности: монография / Науч. ред. Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова. — СПб.: Скифия-принт, 2014. — С. 154-170.
5. Клайман В.О. Применение техник осознанности (Mindfulness) в терапии больных шизофренией (обзор иностранной литературы) / В.О. Клайман, А.Н. Еричев, А.П. Коцюбинский // Вестник психотерапии. — 2017. — № 63. — с. 23-35.
6. Матюшин В.В.. Анализ взаимосвязи осознанности (mindfulness) и эмоционального интеллекта среди представителей различных профессий / В.В. Матюшин, А.С. Сорокина, И.В. Блинникова // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России; под ред. В.И. Моросанова, Е.А. Фомина, Т.Н. Банщикова. — Иваново: НАУЧНЫЙ МИР, 2018. — с. 133-139.
7. Пуговкина О.Д. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия / О.Д. Пуговкина, З.Н. Шильникова // Современная зарубежная психология. — 2014. — № 2. — с. 18-28.
8. Сидячева В. Практики осознанности (mindfulness) как предиктор психосоматического здоровья личности (обзор зарубежного опыта) / В. Сидячева, Л.Э. Зотова // Образование личности. — 2020. — № 1-2. — с. 98-106.
9. Умняшкин В.Г. Осознанность (mindfulness) как комплексный психологический феномен / В.Г. Умняшкин, Е.А. Дорошева // Reflexio. — 2022. — 15(2). — с. 17-30. — DOI: 10.25205/2658-4506-2022-15-2-17-30.
10. Юмартова Н.М. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения / Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина // Психологический журнал. — 2016. — Т. 37. — № 4. — с. 105-115.
11. Юмартова Н.М. Психологические характеристики и инструменты измерения / Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. — 2013. — Т. 1. — с. 267-273.
12. Bekhuis E. Differential associations of specific depressive and anxiety disorders with somatic symptoms / E. Bekhuis, L. Boschloo, J.G. Rosmalen et al. // Journal of psychosomatic research. — 2015. — 78(2). — p. 116-122.
13. Brown K.W. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing / K.W. Brown, R.M. Ryan // Journal of Personality and Social Psychology. — 2003. — Vol. 84. — p. 822-848.
14. Brown K.W. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects / K.W. Brown, R.M. Ryan, J.D. Creswell // Psychological Inquiry. — 2009. — Vol. 18. — p. 211-237.
15. Clark L.A. Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders / L.A. Clark, D. Watson, S. Mineka // Journal of Abnormal Psychology. — 1994. — 103(1). — p. 103-116. — DOI: 10.1037/0021-843X.103.1.103.

16. Deffenbacher J.L. Trait anger: Theory, findings, and implications / J.L. Deffenbacher // *Advances in personality assessment*. — 2013. — Vol.9. — p. 177-201.
17. Dekeyser M. Mindfulness skills and interpersonal behaviour / M. Dekeyser, F. Raes, M. Leijssen et al. // *Personality and individual differences*. — 2008. — 44(5). — p. 1235-1245.
18. Haug T.T. The association between anxiety, depression, and somatic symptoms in a large population: the HUNT-II study / T.T. Haug, A. Mykletun, A.A. Dahl // *Psychosomatic medicine*. — 2004. — 66(6). — p. 845-851.
19. Hettema J.M. A population-based twin study of the relationship between neuroticism and internalizing disorders / J.M. Hettema, M.C. Neale, J.M. Myers et al. // *American journal of Psychiatry*. — 2006. — 163(5). — p. 857-864.
20. Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results / J. Kabat-Zinn // *General hospital psychiatry*. — 1982. — 4(1). — p. 33-47.
21. Oberoi S. Association of mindfulness-based interventions with anxiety severity in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis / S. Oberoi, J. Yang, R.L. Woodgate // *JAMA network open*. — 2020. — 3(8). — p. e2012598-e2012598.
22. Odgers K. The limited effect of mindfulness-based interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis / K. Odgers, N. Dargue, C. Creswell et al. // *Clinical child and family psychology review*. — 2020. — 23. — p. 407-426.
23. Rosmalen J.G. The association between neuroticism and self-reported common somatic symptoms in a population cohort / J.G. Rosmalen, J. Neeleman, R.O. Gans et al. // *Journal of psychosomatic research*. — 2007. — 62(3). — p. 305-311. — DOI: 10.1016/j.jpsychores.2006.10.014.
24. Shetty R. Efficacy of mindfulness based cognitive therapy on children with anxiety / R. Shetty, S. Kongasseri, S. Rai // *Journal of Cognitive Psychotherapy*. — 2020. — 34(4). — p. 306-318. — DOI: 10.1891/JCPSY-D-20-00014.
25. Wilkowski B.M. The cognitive basis of trait anger and reactive aggression: An integrative analysis / B.M. Wilkowski, M.D. Robinson // *Personality and social psychology review*. — 2008. — 12(1). — p. 3-21.
26. Zhou X. Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis / X. Zhou, J. Guo, G. Lu et al. // *Psychiatry Research*. — 2020. — 289. — p. 113002. — DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113002.

Список литературы на английском языке / References in English

1. D'jakov D.G. Praktiki osoznannosti v razvitii kognitivnoj sfery: otsenka kratkosrochnoj effektivnosti programmy Mindfulness-Based Cognitive Therapy [Mindfulness practices in cognitive development: an evaluation of the short-term effectiveness of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy programme] / D.G. D'jakov, A.I. Slonova // *Counselling psychology and psychotherapy*. — 2019. — Vol. 27. — № 1. — p. 30-47. — DOI: 10.17759/cpp.2019270103. [in Russian]
2. Zinchenko M. I. Vzaimosvjazi aspektov osoznannosti (mindfulness) i harakteristik temperamenta u sportsmenov [Relationships between aspects of mindfulness and temperament characteristics in athletes] / M. I. Zinchenko, V.V. Gul'tjaeva, D.Ju. Urjuntsev et al. // *Integrated Childhood Studies*. — 2023. — № 5(4). — p. 237-247. [in Russian]
3. Iovlev B.V. Shkala dlja psihologicheskoy ekspress-djagnostiki urovnja nevrozitsazii (UN) [Scale for psychological express-diagnosis of the level of neurotisation (LN)] / B.V. Iovlev, E.B. Karpova, A.Ja. Vuks. — Saint-Petersburg: St. Petersburg Scientific Research Psychoneurological Institute named after In M. Bekhterev, 1999. — 29 p. [in Russian]
4. Karpova Je. B. Psihologicheskaja djagnostika urovnja nevrozitsazii [Psychological diagnostics of neurotisation level] / E.B. Karpova, B.V. Iovlev A.Ya. Vuks // *Psihologicheskaja djagnostika rasstrojstv jemocional'noj sfery i lichnosti: monografija* [Psychological diagnosis of disorders of the emotional sphere and personality: monograph] / Scien. ed. L.I. Vasserman, O.Ju. Shhelkova. — SPb.: Skifija-print, 2014. — P. 154-170. [in Russian]
5. Klajman V.O. Primenenie tehnik osoznannosti (Mindfulness) v terapii bol'nyh shizofrenij (obzor inostranoj literatury) [Application of Mindfulness techniques in the treatment of schizophrenic patients (review of foreign literature)] / V.O. Klajman, A.N. Eriчев, A.P. Kotsjubinskij // *Bulletin of Psychotherapy*. — 2017. — № 63. — p. 23-35. [in Russian]
6. Matjushin V.V. Analiz vzaimosvjazi osoznannosti (mindfulness) i emotsional'nogo intellekta sredi predstavitelej razlichnyh professij [An analysis of the relationship between mindfulness and emotional intelligence among representatives of different professions] / V.V. Matjushin, A.S. Sorokina, I.V. Blinnikova // *Personal resource of the labour subject in changing Russia*; edited by V.I. Morosanova, E.A. Fomina, T.N. Banschikova. — Ivanovo: NAUChNYJ MIR, 2018. — p. 133-139. [in Russian]
7. Pugovkina O.D. Kontseptsija mindfulness (osoznannost'): nespetsificheskij faktor psihologicheskogo blagopoluchija [The concept of mindfulness: a non-specific factor in psychological well-being] / O.D. Pugovkina, Z.N. Shil'nikova // *Modern foreign psychology*. — 2014. — № 2. — p. 18-28. [in Russian]
8. Sidjacheva V. Praktiki osoznannosti (mindfulness) kak prediktor psihosomaticheskogo zdorov'ja lichnosti (obzor zarubezhnogo opyta) [Mindfulness practices as a predictor of psychosomatic health (review of foreign experience)] / V. Sidjacheva, L.E. Zotova // *Education of the individual*. — 2020. — № 1-2. — p. 98-106. [in Russian]
9. Umnjashkin V.G. Osoznannost' (mindfulness) kak kompleksnyj psihologicheskij fenomen [Mindfulness as a complex psychological phenomenon] / V.G. Umnjashkin, E.A. Dorosheva // *Reflexio*. — 2022. — 15(2). — p. 17-30. — DOI: 10.25205/2658-4506-2022-15-2-17-30. [in Russian]
10. Jumartova N.M. Osoznannost' (mindfulness): psihologicheskije harakteristiki i adaptatsija instrumentov izmerenija [Mindfulness: psychological characteristics and adaptation of measurement tools] / N.M. Jumartova, N.V. Grishina // *Psychological Journal*. — 2016. — Vol. 37. — № 4. — p. 105-115. [in Russian]

11. Jumartova N.M. Psihologicheskie harakteristiki i instrumenty izmerenija [Psychological characteristics and measurement tools] / N.M. Jumartova, N.V. Grishina // Scientific research of graduates of the Department of Psychology of SPbSU. — 2013. — Vol. 1. — p. 267-273. [in Russian]
12. Bekhuis E. Differential associations of specific depressive and anxiety disorders with somatic symptoms / E. Bekhuis, L. Boschloo, J.G. Rosmalen et al. // Journal of psychosomatic research. — 2015. — 78(2). — p. 116-122.
13. Brown K.W. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing / K.W. Brown, R.M. Ryan // Journal of Personality and Social Psychology. — 2003. — Vol. 84. — p. 822-848.
14. Brown K.W. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects / K.W. Brown, R.M. Ryan, J.D. Creswell // Psychological Inquiry. — 2009. — Vol. 18. — p. 211-237.
15. Clark L.A. Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders / L.A. Clark, D. Watson, S. Mineka // Journal of Abnormal Psychology. — 1994. — 103(1). — p. 103-116. — DOI: 10.1037/0021-843X.103.1.103.
16. Deffenbacher J.L. Trait anger: Theory, findings, and implications / J.L. Deffenbacher // Advances in personality assessment. — 2013. — Vol.9. — p. 177-201.
17. Dekeyser M. Mindfulness skills and interpersonal behaviour / M. Dekeyser, F. Raes, M. Leijssen et al. // Personality and individual differences. — 2008. — 44(5). — p. 1235-1245.
18. Haug T.T. The association between anxiety, depression, and somatic symptoms in a large population: the HUNT-II study / T.T. Haug, A. Mykletun, A.A. Dahl // Psychosomatic medicine. — 2004. — 66(6). — p. 845-851.
19. Hettema J.M. A population-based twin study of the relationship between neuroticism and internalizing disorders / J.M. Hettema, M.C. Neale, J.M. Myers et al. // American journal of Psychiatry. — 2006. — 163(5). — p. 857-864.
20. Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results / J. Kabat-Zinn // General hospital psychiatry. — 1982. — 4(1). — p. 33-47.
21. Oberoi S. Association of mindfulness-based interventions with anxiety severity in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis / S. Oberoi, J. Yang, R.L. Woodgate // JAMA network open. — 2020. — 3(8). — p. e2012598-e2012598.
22. Odgers K. The limited effect of mindfulness-based interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis / K. Odgers, N. Dargue, C. Creswell et al. // Clinical child and family psychology review. — 2020. — 23. — p. 407-426.
23. Rosmalen J.G. The association between neuroticism and self-reported common somatic symptoms in a population cohort / J.G. Rosmalen, J. Neeleman, R.O. Gans et al. // Journal of psychosomatic research. — 2007. — 62(3). — p. 305-311. — DOI: 10.1016/j.jpsychores.2006.10.014.
24. Shetty R. Efficacy of mindfulness based cognitive therapy on children with anxiety / R. Shetty, S. Kongasseri, S. Rai // Journal of Cognitive Psychotherapy. — 2020. — 34(4). — p. 306-318. — DOI: 10.1891/JCPSY-D-20-00014.
25. Wilkowski B.M. The cognitive basis of trait anger and reactive aggression: An integrative analysis / B.M. Wilkowski, M.D. Robinson // Personality and social psychology review. — 2008. — 12(1). — p. 3-21.
26. Zhou X. Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis / X. Zhou, J. Guo, G. Lu et al. // Psychiatry Research. — 2020. — 289. — p. 113002. — DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113002.