

DOI 10.22363/2313-1683-2022-19-1-110-127

УДК 159.9.07

Исследовательская статья

Осознанность в межкультурной коммуникации: опыт качественного анализа

Н.В. Ткаченко  , О.Е. Хухлаев 

Московский государственный психолого-педагогический университет,
Российская Федерация, 127051, Москва, ул. Сретенка, д. 29

 tkachenkonv@mgppu.ru

Аннотация. Межкультурная коммуникация в последнее время – одна из актуальных тем психологии межгрупповых отношений, межкультурной коммуникации и социальной психологии. Межкультурная коммуникация рассматривается в рамках теорий коммуникативистики и описывает особенности и механизмы, лежащие в основе эффективной коммуникации. Интегративная модель коммуникации, описанная авторами ранее, поставила необходимость проверить роль осознанности в межкультурной коммуникации. Цель исследования заключается в анализе вклада осознанности в ситуации межкультурного взаимодействия с помощью качественных методов исследования. Исследование проводилось с опорой на теоретическую модель межличностной осознанности, описанной на четырех уровнях: концентрация на настоящем, присутствие; внимательное осознание одновременно и себя и другого; принятие другого без осуждения; сдерживание автоматических реакций. С помощью метода глубинного интервью и последующего тематического и феноменологического анализа данных получены описания механизма осознанности в межкультурном общении в целом и на каждом из четырех аналитических уровней в отдельности. В результате анализа получены данные, раскрывающие содержание каждого из уровней осознанности. Сделаны выводы о содержании целей и ценностей межкультурного общения, мотивов специфической практики в жизни и общении информантов. Проанализированы способы контроля реактивности в ситуации неопределенности межкультурного общения и описаны роли установок на принятие другого без осуждения. Полученные результаты могут послужить основой для развития интегративной модели, описывающей роль тревоги и неопределенности в межкультурном общении, и позволяют операционализировать данные в измерительные шкалы для количественных исследований в области оценки роли осознанности в межкультурном общении.

Ключевые слова: осознанность, направленное внимание, осознание себя и другого, принятие другого без осуждения, сдерживание автоматических реакций

Благодарности и финансирование. Исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) в рамках научного проекта № 19-013-00892 «Интегративная социально-психологическая модель оценки и прогнозирования эффективности межкультурного взаимодействия».

Введение

Исследование межкультурного взаимодействия рассматривается в контексте межкультурной коммуникации, психологии межгрупповых отношений, социальной психологии. Разработка интегративной модели межкультурного взаимодействия (Хухлаев, 2020; Ткаченко, Хухлаев, 2021) поставила перед исследователями вопросы о роли осознанности в снижении тревоги и неопределенности в ситуации межкультурного общения (Gudykunst, Nishida, 2001; Hammer et al., 1998; Neuliep, 2012). Исследование роли осознанности (*англ.* – *mindfulness*) в межкультурной коммуникации имеет хорошую представленность в научной литературе (Ting-Toomey, 2010, 2015; Gudykunst, 1985, Thomas, 2006). Под осознанностью мы понимаем сочетание концентрации на настоящем, присутствие; внимательное осознание одновременно и себя и другого; принятие другого без осуждения и сдерживание автоматических реакций. Таким образом, цель нашего исследования заключается в анализе вклада осознанности в ситуации межкультурного взаимодействия с помощью качественных методов исследования. Для достижения цели, был сформулирован основной вопрос исследования – каково содержание переживания межкультурной коммуникации в контексте четырех уровней осознанности: концентрации на настоящем, внимательном осознании одновременно себя и другого, принятии другого без осуждения и сдерживании автоматических реакций.

Обзор литературы

Согласно множеству исследований, одним из наиболее важных факторов, способствующих эффективности в межкультурном общении, является осознанность, или направленное внимание (Gudykunst, 1985; Thomas, 2006, Ting-Toomey, Dorjee, 2015).

Осознанность (майндфулнесс) рассматривается в современной психологии как один из вариантов концептуализации метакогнитивных способностей (Пуговкина, 2014); ее основные характеристики – это нацеленность на настоящий момент и неосуждение (Kabat-Zinn, 2003). Это качество сознания, характеризующееся восприимчивым вниманием и осознанием происходящих в данный момент событий (Brown, Ryan 2003). Осознанное присутствие тесно связано с позитивными эмоциями, удовлетворенностью жизнью (Зеликсон, 2016). Практики осознанности показали свою эффективность в снижении депрессии, тревожности, повышении психологического благополучия (Федунина и др., 2019), они выступают эффективным средством улучшения функционирования когнитивных процессов (Дьяков, Слонова, 2019). Кроме общепсихологического подхода к осознанности, она также рассматривается как фактор, способствующий росту межкультурной компетентности через стимулирование к расширению знаний о других культурах, чувствительности к культурным различиям (Ting-Toomey, Dorjee, 2015).

Тинг-Туми предполагает (Ting-Toomey, 2010), что внимательность имеет три аспекта в межкультурном взаимодействии: 1) смещение фокуса с этноцентризма на этнорелятивизм; 2) осознание метапознания; 3) внимательный подход к осознанию и контролю эмоциональных установок.

Гудиканст в рамках теории управления тревогой и неопределенностью, описывает связь между эффективной межкультурной коммуникацией и управлением тревогой (Gudykunst, 1985). Чтобы справиться с тревогой, необходимо понимать текущий момент общения. Осознанность позволяет более точно прогнозировать и объяснять поведение других людей благодаря открытости к новой информации и осознанию альтернативных точек зрения. Согласно исследованиям Томаса, внимательность играет центральную роль в эффективности межкультурной коммуникации (Thomas et al., 2006). А исследование Тинг-Туми выявило решающую роль сочетания внимательности и эмоциональной стабильности в межкультурном общении.

В количественных исследованиях показано, что осознанность связана с навыками идентификации чувств и ощущений через большую удовлетворенность телом, меньшей социальной тревожностью (Dekeyser et al., 2008). Иными словами, внимательные люди чувствуют себя более эмоционально устойчивыми в межкультурном общении и, следовательно, общаются более эффективно. Согласно исследованиям Стефана (Stephan et al., 1999), повышенная тревожность, возникающая в межкультурном общении, снижает эффективность межкультурной коммуникации. На снижение тревожности может влиять уровень осознанности. Следствием осознанности также выступает более высокий уровень осведомленности об уровне межкультурных навыков. То есть осознанные люди более реалистично оценивают эффективность своей коммуникации.

Внимательное прислушивание к себе направляет внимание человека на собственные переживания «в теле». Это приводит к непредвзятости, любознательности и высокой нетерпимости к неопределенности в коммуникации (Ting-Toomey, Dorjee, 2015). Согласно исследованиям Тинг-Туми, в ответ на неопределенную межкультурную коммуникацию могут быть проявлены специфические эмоции, такие как удивление, страх, гнев, презрение, которые, в свою очередь, могут вызывать паттерны мысли и поведения. Такие паттерны мыслей и реактивных эмоций обычно подсознательно усваиваются из нашего культурного исторического контекста, прошлого опыта, религиозной идентичности и т. д. И, как следствие, осознание приводит к управлению внимательностью, что способствует определенному механизму сдерживания автоматических реакций.

Таким образом, **цель исследования** заключается в анализе вклада осознанности в ситуации межкультурного взаимодействия с помощью качественных методов исследования. **Исследовательский вопрос** – каково содержание переживания межкультурной коммуникации в контексте четырех уровней осознанности: концентрации на настоящем, внимательном осознании одновременно себя и другого, принятии другого без осуждения и сдерживании автоматических реакций.

Процедура и методы исследования

Участники исследования. В исследовании приняли участие 10 респондентов в возрасте от 29 до 55 лет (табл. 1) – средний возраст составил 38,2 лет ($M = 38,2$; $SD = 7,2$; $Me = 37$), 5 женщин и 5 мужчин. Средний стаж

практики майндфулнесс респондентов составил 5,5 лет ($M = 5,5$; $SD = 3,3$; $Me = 5$). В выборе респондентов авторы руководствовались стажем практики и опытом тренерской практики в данном подходе. Количество респондентов соответствует требованиям к качественным исследованиям, в рамках которых набор новых случаев завершается, когда исследователь в результате анализа получает повторяющиеся описания (Квале, 2003). В процессе формирования выборки для качественного исследования нет необходимости соблюдения условия ее отражения в генеральной совокупности. Респондентами выступают носители специфического опыта, в данном случае опыта майндфулнесс, который является предметом исследования. Описание респондентов представлено в таблице, там же указаны буквенные коды, с помощью которых в описании результатов исследования обозначается авторство прямых цитат из интервью.

Таблица 1 / Table 1

Описание респондентов / Description of respondents

Код респондента / Respondent code	Стаж практики, лет / Meditation experience, years	Место проживания / Place of residence	Возраст, лет / Age, years	Пол / Gender
А / А	5	Россия (Москва) / Russia (Moscow)	33	М / М
Б / В	5	Россия (Санкт-Петербург) / Russia (Saint Petersburg)	39	М / М
В / С	9	Россия (Москва) / Russia (Moscow)	42	М / М
Г / D	12	Тайланд (остров Ко Панган) / Thailand (Ko Pha-ngan Island)	37	М / М
Д / E	4,5	Беларусь (Гомель) / Belarus (Gomel)	35	М / М
Е / F	4	Россия (Красноярск) / Russia (Krasnoyarsk)	55	Ж / F
Ж / G	0,5	Россия (Санкт-Петербург) / Russia (Saint Petersburg)	33	Ж / F
З / H	7	Германия (Франкфурт) / Germany (Frankfurt)	42	Ж / F
И / I	6,5	Россия (Санкт-Петербург) / Russia (Saint Petersburg)	29	Ж / F
К / J	2	Украина (Одесса) / Ukraine (Odessa)	37	Ж / F

Процедура исследования. Использован метод глубинного интервью, позволяющий подробно и полно получить описание исследуемых феноменов (Квале, 2003).

Топик-гайд имел следующую структуру: I блок – бэкграунд информанта (вопросы о пути, который привел к практике майндфулнесс, об опыте формальной и неформальной практики майндфулнесс), II блок – анализ межкультурной коммуникации с точки зрения 4-х уровней осознанности: сочетание концентрации на настоящем, присутствие; внимательное осознание одновременно и себя и другого; принятие другого без осуждения и сдерживание автоматических реакций. Информанту предлагалось вспомнить пример межкультурного общения и исследовать те процессы, которые происхо-

дят на четырех уровнях осознанности. III блок – завершение интервью (здесь прояснялись отдельные непонятные элементы в ответах информанта, осуществлялся тактичный и бережный выход из ситуации интервью).

Интервью проходило по следующему плану. Респондентам предлагалось поговорить о практике майндфулнесс в их жизни и о роли майндфулнесс в межкультурном общении. Исследователь начинал смысловой блок интервью с фразы: «Какую роль в вашем личном общении с людьми других культур играет осознанность, в чем помогает, чем мешает, отличается ли это от общения с людьми той же культуры, что и ваша?».

Затем информанту предлагалось исследовать межкультурное общение в своей жизни с точки зрения 4-х уровней осознанности: сочетание концентрации на настоящем, присутствие; внимательное осознание одновременно и себя и другого; принятие другого без осуждения и сдерживание автоматических реакций. Исследование опыта поддерживалось такими вопросами: «Присутствие, бытие в настоящем обычно отмечают, как составляющую осознанности. Как это проявляется в общении с людьми другой культуры? Расскажите о конкретных примерах, ситуациях».

Интервью проводилось через программу видеоконференции (длительностью от 1 до 1,5 ч); во всех случаях велась видео- и аудиозапись.

Аналитическая стратегия. При обработке результатов использовались тематический анализ данных и феноменологический подход, ориентированный на изучение сущности переживания непосредственного опыта респондентов (Creswell, 1997). Его цель – описать смысл изучаемого явления (Starks, Trinidad, 2007).

При кодировании данных феноменологического исследования конкретные утверждения анализируются и классифицируются на релевантные тематике исследования кластеры значений.

Процедура анализа включала в себя следующие этапы:

1. Первичное кодирование и объединение полученных кодов в категории в первом интервью.

2. Объединение категорий, поиск связи между разными категориями, объединение полученных групп категорий в кластеры в первом интервью.

3. Анализ последующих интервью. На этом этапе происходило сопоставление категорий из первого анализа с категориями, выделенными из других интервью, и финальная корректировка категорий в кластеры, связанные с теоретической рамкой исследования (Smith, Osborn, 2007).

4. Соотнесение полученных данных с теоретической моделью.

Применялся интерпретативный вариант феноменологического анализа в целях проверки теоретической модели.

Валидность качественного исследования обеспечивается соблюдением правил качественного исследования на этапе сбора, анализа и интерпретации данных (Мельникова и др., 2014).

Выдержки из транскриптов представлены в разделе «Результаты исследования». Они выбраны с целью проиллюстрировать наполнение выделенных категорий и показать логику связи между ними.

Результаты исследования

Далее мы последовательно обсудим результаты качественного анализа по основным и дополнительным категориям (табл. 2).

Таблица 2 / Table 2

Основные категории / Main categories	
Теоретические категории / Theoretical categories	
Концентрация на настоящем, присутствие / Concentration on the present, presence	
Внимательное осознание одновременно и себя и другого / Attentive awareness of both yourself and the other at the same time	
Принятие другого без осуждения / Accepting the other without condemnation	
Сдерживание автоматических реакций / Inhibition of automatic reactions	
Дополнительные категории / Additional categories	
Мотивы обращения к практике майндфулнесс / Motives for applying to mindfulness practice	
Культурные ценности / Cultural values	
Механизм процесса направленного внимания / Mechanism of the directed attention process	
Майндфулнесс как универсальные способности / Mindfulness as universal abilities	

Для удобства анализа интервью представим в сжатом виде содержание основных ситуаций межкультурного взаимодействия наших информантов, на примере которых проанализированы уровни осознанности. Были исследованы примеры межкультурного общения наших информантов с выходцами из стран СНГ (таксисты, продавцы розничной торговли, сотрудники ЖКХ, водители общественного транспорта). Также были обсуждены и проанализированы примеры межкультурного взаимодействия с представителями восточно- и западноевропейских стран как в контексте дружественного и неформального общения, так и в контексте профессионального взаимодействия. Также исследованы примеры межкультурного общения в контексте туристических путешествий (Ближний Восток), временной миграции (по учебе) и ситуации постоянной миграции. В рамках обсуждения опыта постоянной миграции глубоко и подробно описан пример особенностей культурной адаптации в страну Центральной Европы.

Рассуждение о роли осознанности в межкультурном общении предвзялось примерами мотивов обращения к этой практике. Один из мотивов можно охарактеризовать как развитие собственных когнитивных компетенций: «Я понял, что у меня плохо с концентрацией... Теряю продуктивность... Не успеваю что-то нормально сделать. Не могу на чем-то сосредоточиться» (В). Был выделен также мотив самопознания – выраженный в потребности узнать себя: «Встретился с необходимостью что-то узнать о себе. (Появилось) много непонятных вопросов» (Д). Также выявлен мотив самопомощи – через ценность дружелюбного любопытства к себе и развитие установок об априорно хороших чертах у людей в целом: «Осознанность (позволила понять) что на самом деле люди хорошие... Когда люди плохо ведут (себя) по отношению ко мне, я думаю: „Насколько же тебе на самом деле больно, что приходится так поступать?“» (Ж). «Не очень спокойный был для меня период (медитации как способ решения проблем)» (Е).

Анализ опыта осознанности в межкультурном общении позволяет выделить роль личных культурных ценностей как определяющих выборы того

или иного поведения в ситуации общения. Ценность и установка «любящая доброта» (Метта) позволяет респондентам реализовывать внутреннее принятие и последующее отношение любви (эмоционального положительного принятия даже в случае ярко выраженного негативного проявления со стороны партнера по общению): «Я желаю счастья, всех причин счастья, любви, здоровья – себе... Сначала я желаю себе... Потом – близкому человеку. Потом – нейтральному человеку. Потом – неприятному человеку... Расширяю круг людей» (Б). «С практиками любящей доброты поняла, что на самом деле люди – хорошие»; «Практика осознанности дает базовую установку в любящем отношении к миру» (Ж). Установка толерантности выражается в осознании права других видеть мир и понимать его с их точки зрения: «(осознанность позволяет понять) что любой человек имеет право на свое собственное понимание – это их культура и это нормально» (В). Пример толерантности как опыт принятия отличного от твоей личной точки зрения приводится в описании последствий культурной адаптации: «Я, с одной стороны, возмущаюсь этой историей (когда родители приводят на учебу детей с выраженным простудным заболеванием), с другой стороны – я сопереживаю родителям, дети которых болеют... То есть, испытываю не только негодование по отношению к ним, но и сочувствие, какой-то уровень толерантности» (З).

Убеждение в равности и одинаковости людей тоже характеризует ценностные установки информантов: «Я считаю, что нет различий... Что люди все – одинаковые. У всех (представителей разных культур) есть добрые, злые, умные, глупые и т. д. Человек не заслуживает пренебрежения... Но хочет своей радости в жизни» (Е). Пожелание хорошего и убеждение, что люди заслуживают счастья – одна из направляющих в выборе поведения, ценностей и установок: «Принятие, что мы все – разные... Доброе отношение к себе и окружающим... Я ему желаю хорошего» (И).

Несмотря на то, что гайд интервью предлагал схему уровней осознанности в чем-то отличную от практики информантов, мы согласовали язык описания и обобщили механику процесса осознанности. Необходимо отметить, что информанты акцентировали наше внимание на то, что осознанность описывается лучше словами «направленное внимание» или «памятование» (Е). В целом механика направленного внимания представляет собой последовательный процесс: ощущение в теле; поиск причины данного ощущения; связь данного ощущения с эмоциями; анализ окружающей среды с целью выявления объективных причин появления данных эмоций; и, если причины есть – принятие решения о резком прекращении общения; если причин нет – анализ собственных установок, стереотипов и т. д., которые вызвали данную эмоцию; техническая работа с эмоциями с целью снижения негативных ощущений.

Информанты описывали первичный акт как направленную внимательность к внутренним ощущениям (ощущениям в теле): «У меня в солнечном сплетении, в плечах что-то происходит (в ответ на травматичные отношения с родственниками)» (И). «Задержка дыхания (как результат развития чувствительности в теле)» (Д). Переживание телесной информации может

чувствоваться как особая волна: «Первым делом идет волна. Ты начинаешь думать, что мешает» (Е).

Пример механики в целом может быть проиллюстрирован на примере анализа раздражающей ситуации громкой видеоконференции в автобусе выходцами из среднеазиатских республик: «Первым делом идет волна – ты думаешь, что тебе мешает. Ты возвращается в нейтральную позицию и делаешь вдох-выдох. Начинаешь вслушиваться в разговор. Это помогает быть в присутствии. *(Для того, чтобы переключиться с реактивности.)* Сочиняю о человеке историю или не обращаю внимания. Ок! Делаю вдох-выдох и абстрагируюсь от этого» (Е).

Работа осознанности (направленного внимания) может быть описана через более чуткое вслушивание в физиологические ощущения внутри организма, например: «Я в коммуникации с человеком, вдруг чувствую, что внезапно стало холодно. Это маячок. Я замечаю *(что данное состояние не соответствует текущему моменту)*... Обращаю внимание в тело – как я дышу, не зажат ли живот, где явные спазмы *(я знаю как связаны физиологические ощущения и эмоции)*... Я вспоминаю, когда это было, когда я чувствовала это. И сравниваю. И понимаю, что ситуация не такая. Похожая, но не такая. Тогда – вдох-выдох, я расслабилась и все» (Ж).

Анализ механики процессов осознанности позволяет рассмотреть их и проанализировать с точки зрения уровней осознанности: концентрация на настоящем, присутствие; внимательное осознание одновременно и себя и другого; принятие другого без осуждения; сдерживание автоматических реакций.

Концентрация на настоящем, присутствие может быть реализована с точки зрения особого способа – когнитивного якорения: «Браслетик – я здесь!» (Ж). Вообще, концентрация на настоящем и присутствие в большей степени представлены во внимании к телесным ощущениям, которые возникают в ответ на внешние обстоятельства. Выше мы уже рассмотрели ряд примеров. Именно внимательность и чувствительность к телу позволяют распознавать эмоции, которые возникают в режиме реального времени – здесь и сейчас: «Практики развивают чувствительность к телу, а в теле мы чувствуем эмоции, *(за счет этого)* к мыслям становимся более внимательными» (Д). «Фокусом может быть как внутреннее, так и внешнее. В той системе, что я практикую, может быть разделение на: вижу, слышу, чувствую... Если закрыть глаза, вижу темноту за веками, вижу образы, анализирую, что вокруг происходит, песенка в голове играет... В принципе, фокус может быть и на открытом присутствии, что происходит и внутри, и снаружи» (И).

Внимательное осознание одновременно и себя и другого описывается скорее не как одновременный, но последовательный процесс: «Это сложно назвать одновременным, скорее это – последовательный процесс (в котором используется навык присутствия)... Сначала на себя – свои чувства заметить, а потом – на него, и потом – снова на себя» (Д). В этом процессе происходит смена фокуса от своих ощущений к фокусу поиска причин, которые этот фокус вызывают, с повторениями направления внимания от себя – к другому. Внимательное осознание позволяет воспринимать реальное чувство

тревоги и осознавать причины, которые данную тревогу вызывают: «Майндфулнесс помогал мне замечать свои ощущения и других людей довольно-таки четко и воспринимать мое чувство тревоги как реальное. Ясность в том, что я чувствую в конкретной коммуникации. Это не абстрактные (*представители другой культуры*), а это люди, которые сидят со мной рядом и с которыми я сижу рядом.» (И).

Принятие другого без осуждения, как описывалось выше, в большей степени регламентируется ценностными установками и нравственными императивами информантов. Ориентация на ценности толерантности, любящую доброту (Метта), открытость, убеждения в том, что все люди заслуживают счастья – обеспечивает особое принятие другого без осуждения: «Если я хочу продолжить контакт, то я говорю „твои слова – не очень, я считаю по-другому“, и моя ответственность – не уходить из контакта, а понимать, что человек действует, исходя из своей картины мира» (Ж). Чуткость к другой картине мира партнера по общению сопровождается установками на «движение друг к другу»: «И наша задача в коммуникации – продвигаться друг к другу через навешенные проекции» (Ж).

Принятие другого без осуждения вырабатывает особую чувствительность к поведению, которое опирается на убеждения и влияния СМИ, что приводит к негативным последствиям для общения: «Ты видишь, что в тебе сформировано (негативное отношение к иностранцам, американцам), ты не обязан так реагировать. (*Ты знаешь и отмечаешь, что*) люди слепо реагируют, исходя из старых убеждений... Это влияет на чувство вражды (*и, если я в себе это вижу*) появляется настороженность..., и я становлюсь более внимательным» (Д).

Сдерживание автоматических реакций рассматривается как контроль ответа на раздражение: «Мы замечаем, что нас в это состояние вводит, и раньше, чем я начну действовать, я замечаю, что зажимаюсь, и прежде, чем я начну вести себя привычно, я могу расправить плечи» (И); «Расширение осознания позволяет тебе не быть слишком реактивным» (Д).

Обсуждение результатов

Представление об осознанности как об универсальной способности.

Причиной обращения к практике майндфулнесс выступают разнонаправленные мотивы – познания себя, смысла своей жизни, своих индивидуальных особенностей и личностных черт, сознательная работа с регуляцией реактивных состояний с целью гармонизации или улучшения взаимодействия с людьми. Иными словами, практика дает возможность быть «на своем полюсе», исследовать свои состояния, эмоции, переживания, ценности, цели, но практика также позволяет быть более внимательным, предупредительным, терпимым к собеседнику, партнеру по общению. Майндфулнесс понимается информантами как управляемое направленное внимание к себе, к своим состояниям и к тому, что вокруг. Обобщая описания информантами процесса направленного внимания, мы можем выделить общую для всех формулу – получение информации от тела как суммы физиологических ощущений (зажатость или спертость дыхания, зажатость в животе, скованность в плечах)

является сигналом для исследования причин данного состояния. Анализ отмеченных физиологических ощущений на предмет их связей с эмоциями (ощущение напряжения может быть причиной эмоции страха). Если эмоция осознается, происходит анализ окружающей внешней среды с целью выявления объективной причины, которая вызвала данную эмоцию (объективная опасность, исходящая от людей или обстоятельств). Дальнейшее поведение: если опасность объективно существует, то принимается решение уйти, убежать, покинуть место опасности. Если объективной причины не выявлено, то информант возвращается к себе и анализирует возникновение эмоций с точки зрения установок, ценностей, предубеждений и стереотипов. Далее признает право эмоции быть (отмечание эмоции) и, если эмоция чрезмерная (гнев, гипервозбуждение), происходит физиологический контроль снижения эмоции (вдох-выдох). Дальнейшее поведение регулируется собственным выбором: продолжать взаимодействие или не продолжать его (выбор поведения опирается на ценности, нравственные императивы, установки на любящую доброту). Основным фактором, влияющим на снижение контроля за реактивностью, выступает депривация ресурсов (время, питание, сон, здоровье). Иными словами, при недостаточности сна способность к контролю за эмоциональным состоянием снижается, вследствие чего увеличивается риск реактивности ее последствий – неконтролируемого ответного поведения. Одним из факторов риска для контроля реактивности выступает ресурс времени – при общении в режиме высокого уровня скорости (для некоторых культур являющегося нормативным) время между стимулом и реакцией практически стремится к нулю. То есть при типичном взаимодействии нет возможности (или она уменьшается) «взять паузу» перед собственным ответом, и человек переходит на автоматические ответы (описывается респондентами как «автоматизм», «стереотипы»). Нарушения питания приводится как один из частых факторов, приводящих к снижению контроля за ситуацией и способностью к управлению вниманием.

Одним из основных мотивов поведения при принятии решений у наших информантов выступают особые ценности, нравственные императивы и убеждения. В числе основных можно привести такие, как любящая доброта, толерантность, убеждение в том, что все люди желают счастья и заслуживают хорошего, что люди разных культур равны. При этом выбор поведения может опираться как на религиозные убеждения, так и на общечеловеческие универсальные ценности общежития (быть внимательным и предупредительным друг к другу, не причинять вреда друг другу).

Несмотря на то что информанты описывали внутреннюю механику процесса осознания «своими словами», нам удалось соотнести язык индивидуальных описаний с нашей теоретической рамкой с целью исследования процессов, которые происходят в контексте ситуаций межкультурного общения: концентрация на настоящем, присутствие; внимательное осознание одновременно и себя и другого; принятие другого без осуждения; сдерживание автоматических реакций.

Присутствие, бытие в настоящем. Анализируя межкультурное взаимодействие в контексте присутствия, мы выявили, что он описывался как направленный взгляд внутрь, на свои физиологические ощущения, что про-

являлось в повышенном контакте с собой через осознание и отмечание сиюминутных текущих эмоций. Это выражается в таких описаниях, как: я здесь, вокруг меня происходят какие-то события или рядом со мной находятся какие-то люди. Такое отмечание приводит к особой остроте восприятия себя в контексте реального времени и места.

Внимательное осознание одновременно и себя и другого. Одновременное осознание и себя и другого наиболее полно описывается таким особым механизмом «внутреннего сканирования»: что-то происходит в моем теле, какие-то зажимы, трудности дыхания. Это позволяет, по словам респондентов, задавать особые вопросы самому себе: какие эмоции послужили причиной данного физиологического состояния? Насколько они сильно выражены? Данные вопросы позволяют респонденту переместить фокус внимания с самого себя на другого или на внешнюю ситуацию с последующим анализом. Данный анализ также выражается в вопросах «самому себе»: существует ли объективная причина для того, чтобы я испытывал ту или иную эмоцию? Есть ли в окружающей действительности причины, которые вызвали мое состояние или причины «в моей голове»? В дальнейшем вновь происходит обращение к «самому себе», смещается фокус внимания с окружающей действительности на самого себя и происходит исследование внутренних причин, которые запустили ту или иную физиологическую реакцию или эмоциональное состояние. После работы с причиной того или иного физиологического или эмоционального состояния, выраженной в дыхании или иных психотехниках, происходит смещение фокуса внимания с «самого себя» обратно на собеседника или ситуацию.

Иными словами, данный уровень описывался информантами как последовательный, а не одновременный процесс – сначала к себе, затем вовне, далее опять к себе и т. д. Возможно, увеличение формальной практики медитации и углубление опыта неформальной практики, то есть реализация техник и установок майндфулнесс в обычной жизни, в дальнейшем убыстряет этот процесс последовательного анализа до практически одновременного. Однако увеличение формальной и неформальной практики, по мнению информантов, в дальнейшем может привести к позиции не-вовлечения в большое количество социальных вызовов. Данная не-вовлеченность напоминает отстранение, эмоциональное не вовлечение.

Принятие другого без осуждения. Принятие другого без осуждения – одно из основных последствий практики осознанности. В большей степени принятие без осуждения исходит из убеждений и ценностей, которые влияют на выбор той или иной модели поведения в разных ситуациях. Принятие другого без осуждения отталкивается от убеждения в том, что люди априори равны между собой, стремятся к собственному счастью. Принятие других без осуждения отталкивается также от убеждения, что наша оценка другого может строиться на наших «культурных линзах», а значит, наше восприятие может быть ошибочным. Также этому способствует установка любящей доброты. Любящая доброта может рассматриваться как последовательное развитие способности любить и принимать себя и других людей, в том числе неприятных или враждебно к нам настроенных. Это приводит к состоянию «открытости миру», являющейся особым переживанием доверия к другому человеку, другим обстоятельствам жизни.

Принятие без осуждения также отталкивается от особых ценностей и нравственных императивов «не поступать по отношению к другому плохо», жестоко, несправедливо. Иными словами, принятие без осуждения – это способность, с одной стороны, видеть универсальные ценности, которые регулируют взаимодействие людей, а с другой стороны – обеспечение внутренней ориентации на принятие другого, доброту по отношению к нему и любовь.

Сдерживание автоматических реакций. Сдерживание автоматических реакций представляет собой контроль реактивности. Данная способность сопровождается умением распознавать физиологические состояния и находить им объяснения с дальнейшим принятием решений о наиболее подходящем ответе на данные ощущения. Контроль реактивности обеспечивается за счет навыков: расслышать сигналы телесных ощущений; найти объяснения телесным ощущениям; выработать установку на принятие другого без осуждения.

Способность контроля реактивности выражается во внутреннем переживании расстояния между стимулом и реакцией, то есть между раздражающим событием и/или внутренним ощущением, временно не осознанным, и нашей эмоциональной и поведенческой реакцией на полученную информацию (реакция может быть выражена в виде агрессивного вербального или невербального ответа). Контроль реактивности обеспечивается в первую очередь навыком внимательного анализа ощущений, которые возникают в теле с дальнейшей их интерпретацией. За счет времени, необходимого для анализа, осуществляется расстояние между стимулом и реакцией. Контроль реактивности неизбежно снижается в случае депривации ресурсов, при этом ресурсами могут выступать совершенно разные факторы – это может быть и объективное состояние здоровья (болезненные физиологические ощущения различного происхождения и выраженности; утомление разной степени выраженности; недостаточность сна) и ресурс времени (увеличение скорости обмена вербальной и невербальной информацией между собеседниками; необходимость удерживать расписание у нескольких участников общения; различное отношение ко времени у представителей разных культур).

Полученные результаты позволяют соотнести их с данными исследований Тинг-Туми (Ting-Toomey, 2015), которые описывают, что при развитии уровне осознанности, даже в случае проблемного межкультурного взаимодействия, возникающие ощущения и эмоции поддаются контролю реактивности. Активизация компонента внимательного мониторинга имеет решающее значение для контроля эмоционального возбуждения и эмоциональной реактивности в межкультурном общении.

Одним из важных следствий настоящего анализа является чувствительность к последствиям стереотипов и проекций для коммуникации, что подтверждается исследованиями Тинг-Туми. Таким образом, именно осознанность по отношению к собственным ощущениям и эмоциям, сдерживанию автоматических реакций, неосуждающему принятию приводит к снижению межгрупповой тревоги и страха при общении с культурно непохожими партнерами по общению.

Заключение

Качественный анализ вклада осознанности в ситуации межкультурного взаимодействия позволяет сделать предварительное заключение. Наше исследование в целом подтвердило данные Тинг-Туми о роли осознанности в

межкультурном взаимодействии. Глубинный качественный анализ позволил получить описания того, как осуществляется осознанность в ситуации межкультурного взаимодействия в целом и как осознанность реализуется на каждом из теоретических уровней: концентрация на настоящем, присутствие; внимательное осознание и себя и другого; принятие другого без осуждения; сдерживание автоматических реакций.

Особый вклад в переживание эффективности и осмысленности межкультурного взаимодействия вносит идея ценностей и нравственных императивов, которые позволяют участникам взаимодействия сделать тот или иной выбор в общении.

Развитие осознанности как направленного внимания формирует особую чувствительность к телесным ощущениям и эмоциональным состояниям, что в итоге приводит к позитивному и эффективному межкультурному взаимодействию. Особый вклад в эффективность взаимодействия также вносит безоценочное принятие другого, выраженное в установках любящей доброты и толерантности, и сдерживание автоматических реакций как способ контроля реактивного поведения – иными словами, навык обращения к своему внутреннему состоянию в ответ на внешний сигнал обеспечивает необходимую паузу для анализа и контроля ситуации в межкультурном общении.

В целом, мы полагаем, что проведенный качественный анализ позволил углубить и уточнить роль осознанности в переживании эффективного межкультурного общения и получить ответ на основной исследовательский вопрос о том, каково содержание переживания межкультурной коммуникации в контексте четырех уровней осознанности: концентрации на настоящем, внимательном осознании одновременно себя и другого, принятии другого без осуждения и сдерживании автоматических реакций.

В завершение данной статьи необходимо упомянуть об **ограничениях применения полученных результатов**. Информанты как практикующие майндфулнесс в анализе межкультурного взаимодействия опирались на собственные модели осознанности. Необходимость переводить их описание в наш теоретический контекст приводило к проблеме языковой адаптации их анализа. В дальнейшем для более глубокого и точного описания механизмов осознанности необходимо опираться на те модели, которые существуют в сознании у носителей данной практики – непосредственно у информантов.

Исследование носит эмпирический характер, целью которого является продолжение проверки интегративной модели межкультурной коммуникации. Результаты данного исследования могут послужить основой для развития интегративной модели, описывающей роль тревоги и неопределенности в межкультурном общении, и позволяют операционализировать данные в измерительные шкалы для количественных исследований в области оценки роли осознанности в межкультурном общении.

Список литературы

- Дьяков Д.Г., Слонова А.И. Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 1. С. 30–47. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270103>

- Зеликсон Д.И. Взаимосвязь осознанного присутствия и субъективного благополучия // Современная зарубежная психология. 2016. Т. 5. № 3. С. 92–99. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2016050310>
- Квале С. Исследовательское интервью. М.: Смысл, 2003. 301 с.
- Мельникова О.Т., Кричевец А.Н., Гусев А.Н., Бусыгина Н.П., Хорошилов Д.А., Барский Ф.И. Критерии оценки качественных исследований // Национальный психологический журнал. 2014. № 2 (14). С. 49–51. <https://doi.org/10.11621/npj.2014.0206>
- Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18–28.
- Ткаченко Н.В., Хухлаев О.Е. Интегративная модель межкультурного взаимодействия: опыт качественного анализа // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2021. Т. 18. № 3. С. 459–474. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-3-459-474>
- Федунина Н.Ю., Вихристюк О.В., Банников Г.С. Практики осознанности в профилактике суицидального поведения подростков (обзор зарубежных исследований) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 2. С. 121–144. <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.02.121>
- Хухлаев О.Е. Интегративная социально-психологическая модель оценки и прогнозирования эффективности межкультурного взаимодействия // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11. № 4. С. 26–41. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110403>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Creswell J.W. Qualitative inquiry and research design: choosing among five traditions. Thousand Oaks, CA: Sage, 1997. 450 p.
- Dekeyser M., Raes F., Leijssen M., Leysen S., Dewulf D. Mindfulness skills and interpersonal behaviour // Personality and Individual Differences. 2008. Vol. 44. No. 5. Pp. 1235–1245.
- Gudykunst W.B. A model of uncertainty reduction in intercultural encounters // Journal of Language and Social Psychology. 1985. Vol. 4. No. 2. Pp. 79–98. <https://doi.org/10.1177/0261927X8500400201>
- Gudykunst W.B., Nishida T. Anxiety, uncertainty, and perceived effectiveness of communication across relationships and cultures // International Journal of Intercultural Relations. 2001. Vol. 25. No. 1. Pp. 55–71. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(00\)00042-0](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(00)00042-0)
- Hammer M.R., Wiseman R.L., Rasmussen J.L., Bruschke J.C. A test of anxiety/uncertainty management theory: the intercultural adaptation context // Communication Quarterly. 1998. Vol. 46. No. 3. Pp. 309–326. <https://doi.org/10.1080/01463379809370104>
- 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. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Neuliep J.W. The relationship among intercultural communication apprehension, ethnocentrism, uncertainty reduction, and communication satisfaction during initial intercultural interaction: an extension of anxiety and uncertainty management (AUM) theory // Journal of Intercultural Communication Research. 2012. Vol. 41. No. 1. Pp. 1–16. <https://doi.org/10.1080/17475759.2011.623239>
- Smith J.A., Osborn M. Interpretative phenomenological analysis // Qualitative Psychology – a Practical Guide to Research Methods / ed. by J.A. Smith. London: Sage Publications, 2007. Pp. 53–80.
- Starks H., Trinidad S.B. Choose your method: a comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory // Qualitative Health Research. 2007. Vol. 17. No. 10. Pp. 1372–1380. <https://doi.org/10.1177/1049732307307031>
- Stephan W.G., Stephan C.W., Gudykunst W.B. Anxiety in intergroup relations: a comparison of anxiety/uncertainty management theory and integrated threat theory // Inter-

national Journal of Intercultural Relations. 1999. Vol. 23. No. 4. Pp. 613–628.
[https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00012-7](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00012-7)

Thomas D.C. Domain and development of cultural intelligence: the importance of mindfulness // *Group and Organization Management*. 2006. Vol. 31. No. 1. Pp. 78–99.
<https://doi.org/10.1177/1059601105275266>

Ting-Toomey S. Mindfulness // *Encyclopedia of Identity*. Fullerton: Sage, 2010. Pp. 455–458.

Ting-Toomey S. Mindfulness // *The Sage Encyclopedia of Intercultural Competence* / ed. by J.M. Bennett. Fullerton: Sage, 2015. Pp. 620–626.

Ting-Toomey S., Dorjee T. Intercultural and intergroup communication competence: toward an integrative perspective // *Communication Competence* / ed. by A. Hannawa, B. Spitzberg. Berlin, München, Boston: De Gruyter Mouton, 2015. Pp. 503–538.
<https://doi.org/10.1515/9783110317459-021>

История статьи:

Поступила в редакцию 25 декабря 2021 г.

Принята к печати 15 февраля 2022 г.

Для цитирования:

Ткаченко Н.В., Хухлаев О.Е. Осознанность в межкультурной коммуникации: опыт качественного анализа // *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*. 2022. Т. 19. № 1. С. 110–127. <http://doi.org/10.22363/2313-1683-2022-19-1-110-127>

Сведения об авторах:

Ткаченко Наталья Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва, Россия). ORCID: 0000-0002-0315-8511, eLIBRARY SPIN-код: 9214-5834. E-mail: tkachenkonv@mgppu.ru

Хухлаев Олег Евгеньевич, кандидат психологических наук, заведующий кафедрой этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования, Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва, Россия). ORCID: 0000-0002-4620-9534, eLIBRARY SPIN-код: 7510-5633. E-mail: huhlaevoc@mgppu.ru

DOI 10.22363/2313-1683-2022-19-1-110-127

Research article

Mindfulness in Intercultural Communication: A Qualitative Analysis Experience

Natalya V. Tkachenko  , Oleg E. Khukhlaev 

Moscow State University of Psychology and Education,
29 Sretenka St, Moscow, 127051, Russian Federation

 tkachenkonv@mgppu.ru

Abstract. The study of intercultural communication has recently become one of the topical issues in the psychology of intergroup relations, intercultural communication and social psychology. Intercultural communication is considered within the framework of communication theory

and describes the features and mechanisms underlying effective communication. The integrative communication model, previously described by the authors of this article, made it necessary to test the role of mindfulness in intercultural communication. The aim of this research is to analyze the contribution of mindfulness to the situation of intercultural interaction using qualitative research methods. The research was carried out based on the theoretical model of interpersonal mindfulness described at the following levels: (1) concentration on the present, presence; (2) attentive awareness of both oneself and the other; (3) acceptance of the other without condemnation, and (4) inhibition of automatic responses. Using the method of in-depth interviews and subsequent thematic and phenomenological data analysis, the authors were able to describe the mechanisms of mindfulness in intercultural communication in general and at each of the four analytical levels separately. The data obtained as a result of the analysis made it possible to reveal the content of each of the levels of mindfulness. Conclusions were also made about the content of the goals and values of intercultural communication, the motives for specific practices in the life and communication of informants. Methods for controlling reactivity in a situation of uncertainty in intercultural communication were analyzed and the roles of attitudes towards accepting the other without condemnation were described. The results of this study can serve as a basis for the development of an integrative model that will describe the role of anxiety and uncertainty in intercultural communication and allow the data to be operationalized into measuring scales for quantitative research in the field of assessing the role of mindfulness in intercultural communication.

Key words: mindfulness, focused attention, awareness of oneself and another, acceptance of the other without condemnation, inhibition of automatic responses

Acknowledgements and Funding. The study was carried out with the financial support of the Russian Foundation for Basic Research (RFBR) as part of the Research Project No. 19-013-00892 “An Integrative Socio-Psychological Model for Assessing and Predicting the Effectiveness of Intercultural Interaction.”

References

- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Creswell, J.W. (1997). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235–1245.
- Dyakov, D.G., & Slonova, A.I. (2019). Mindfulness in the development of the cognitive sphere: Evaluation of the short-term effectiveness of the mindfulness-based cognitive therapy program. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 27(1), 30–47. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270103>
- Fedunina, N.Yu., Vikhristyuk, O.V., & Bannikov, G.S. (2019). Mindfulness practices in the prevention of suicidal behavior in adolescents (a review of foreign studies). *Moscow University Psychology Bulletin*, (2), 121–144. <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.02.121>
- Gudykunst, W.B. (1985). A model of uncertainty reduction in intercultural encounters. *Journal of Language and Social Psychology*, 4(2), 79–98. <https://doi.org/10.1177/0261927X8500400201>
- Gudykunst, W.B., & Nishida, T. (2001). Anxiety, uncertainty, and perceived effectiveness of communication across relationships and cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 25(1), 55–71. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(00\)00042-0](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(00)00042-0)

- Hammer, M.R., Wiseman, R.L., Rasmussen, J.L., & Brusckke, J.C. (1998). A test of anxiety/uncertainty management theory: The intercultural adaptation context. *Communication Quarterly*, 46(3), 309–326. <https://doi.org/10.1080/01463379809370104>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Khukhlaev, O.E. (2020). Integrative socio-psychological model for assessment and forecasting the effectiveness of intercultural interaction. *Social Psychology and Society*, 11(4), 26–41. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/sps.2020110403>
- Kvale, S. (2003). *Issledovatel'skoe interv'yu*. Moscow: Smysl Publ. (In Russ.)
- Melnikova, O.T., Krichevets, A.N., Gusev, A.N., Busygina, N.P., Khoroshilov, D.A., & Barskiy, F.I. (2014). Criteria for the evaluation of qualitative research. *National Psychological Journal*, (2), 49–51. (In Russ.) <https://doi.org/10.11621/npj.2014.0206>
- Neuliep, J.W. (2012) The relationship among intercultural communication apprehension, ethnocentrism, uncertainty reduction, and communication satisfaction during initial intercultural interaction: An extension of anxiety and uncertainty management (AUM) theory. *Journal of Intercultural Communication Research*, 41(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/17475759.2011.623239>
- Pugovkina, O.D., & Shilnikova, Z.N. (2014). The concept of mindfulness: Nonspecific factor of psychological wellbeing. *Modern Foreign Psychology*, (2), 18–28.
- Smith, J.A., & Osborn, M. (2007). Interpretative phenomenological analysis. In J.A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology – a Practical Guide to Research Methods* (pp. 53–80). London: Sage Publications.
- Starks, H., & Trinidad, S.B. (2007). Choose your method: A comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative Health Research*, 17(10), 1372–1380. <https://doi.org/10.1177/1049732307307031>
- Stephan, W.G., Stephan, C.W., & Gudykunst, W.B. (1999). Anxiety in intergroup relations: A comparison of anxiety/uncertainty management theory and integrated threat theory. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(4), 613–628. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00012-7](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00012-7)
- Thomas, D.C. (2006). Domain and development of cultural intelligence: The importance of mindfulness. *Group and Organization Management*, 31(1), 78–99. <https://doi.org/10.1177/1059601105275266>
- Ting-Toomey, S. (2010). Mindfulness. *Encyclopedia of Identity* (pp. 455–458). Fullerton: Sage.
- Ting-Toomey, S. (2015). Mindfulness. J.M. Bennett (Ed.), *The Sage Encyclopedia of Intercultural Competence* (pp. 620–626). Fullerton: Sage.
- Ting-Toomey, S., & Dorjee, T. (2015). Intercultural and intergroup communication competence: Toward an integrative perspective. In A. Hannawa & B. Spitzberg (Ed.), *Communication Competence* (pp. 503–538). Berlin, München, Boston: De Gruyter Mouton. <https://doi.org/10.1515/9783110317459-021>
- Tkachenko, N.V., & Khukhlaev, O.E. (2021). An integrative model of intercultural interaction: A qualitative analysis experience. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 18(3), 459–474. (In Russ.) <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-3-459-474>
- Zelikson, D.I. (2016). The interrelation between mindfulness and subjective wellbeing. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 5(3), 92–99. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/jmfp.201605011>

Article history:

Received 25 December 2021

Revised 8 February 2022

Accepted 15 February 2022

For citation:

Tkachenko, N.V., & Khukhlaev, O.E. (2022). Mindfulness in intercultural communication: A qualitative analysis experience. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 19(1), 110–127. (In Russ.) <http://doi.org/10.22363/2313-1683-2022-19-1-110-127>

Bio notes:

Natalya V. Tkachenko, PhD in Psychology, is Associate Professor of the Department of Ethnopsychology and Psychological Problems of Multicultural Education, Moscow State Psychological and Pedagogical University (Moscow, Russia). ORCID: 0000-0002-0315-8511, eLIBRARY SPIN-code: 9214-5834. E-mail: tkachenkonv@mgppu.ru

Oleg E. Khukhlaev, PhD in Psychology, is Head of the Department of Ethnopsychology and Psychological Problems of Multicultural Education, Moscow State Psychological and Pedagogical University (Moscow, Russia). ORCID: 0000-0002-4620-9534, eLIBRARY SPIN-code: 7510-5633. E-mail: huhlaevoc@mgppu.ru