DOI: 10.17117/na.2015.08.1546

<http://ucom.ru/doc/na.2015.08.1546.pdf>

Поступила (Received): 31.08.2015

Прилепских О.С., Кобзарева И.И. Феномен осознанности в современной психологической науке и практике

Prilepskikh O.S., Kobzareva I.I.
The phenomenon of awareness in modern
psychological science and practice

В статье представлен анализ отечественных и зарубежных психологических исследований феномена осознанности. Определена траектория дальнейшего исследования данного феномена в теории психологии и психотерапии

Ключевые слова: сознание, феномен осознанности, концепция mindfulness

The article presents an analysis of domestic and foreign psychological studies of the phenomenon of awareness. Determine the trajectory of further studies of this phenomenon in the theory of psychology and psychotherapy

Key words: consciousness, phenomenon of awareness, concept mindfulness

Прилепских Оксана Сергеевна

Кандидат психологических наук, доцент
Ставропольский государственный педагогический институт

г. Ставрополь, ул. Ленина, 417 А

Prilepskikh Oksana Sergeevna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Stavropol state pedagogical institute
Stavropol, Lenin st., 417 A

Кобзарева Инна Ивановна

Кандидат психологических наук, доцент
Ставропольский государственный педагогический институт

г. Ставрополь, ул. Ленина, 417 А

Kobzareva Inna Ivanovna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Stavropol state pedagogical institute
Stavropol, Lenin st., 417 A

Сознание, по мнению В.Л. Райкова, является самой сложной проблемой современной науки [4, с.24]. В психологической науке явления сознания ассоциируются с осознаваемыми переживаниями. Сознательную деятельность принято противопоставлять бессознательной активности (или неосознаваемой обработке информации). Тем не менее, осознанность сопровождает не все виды психической активности. А.Г. Чеснокова под осознанностью понимает не только особую форму, но и особое качество психики. Психическая деятельность индивида, по ее мнению, может протекать как осознанно, так и неосознанно [5, с. 6]. В то же время, работа механизмов сознания, то есть, сама сознательная деятельность, сознанием не осознается, хотя и обеспечивает конечные результаты – осознаваемые психические продукты, в том числе когнитивного свойства. С точки зрения А.Ю. Агафонова, подход, при котором происходит отождествление сознательного и осознаваемого, препятствует пониманию ло-

гики работы механизмов сознания, поскольку предполагает, что сфера сознания не может включать в себя неосознаваемые явления [1, с.22].

Вопрос о роли осознания в процессе познания человеком окружающего мира и самого себя является достаточно дискуссионным. Значительное влияние на понимание сознания как осознания оказала теория В. Вундта, которая стала основой для дальнейшего рассмотрения этого феномена в последующей истории научной психологии. Ведь и до момента институализации психологии, и во времена В. Вундта многие исследователи активно защищали идеи, как о неосознаваемой детерминации деятельности сознания, так и о неосознаваемом характере самой этой деятельности. Данные идеи предполагали разграничение между сознанием и осознанием [1, с.22].

Исследования концепции *mindfulness* (осознанности) О.Д. Пуговкиной констатируют, что в современной зарубежной психологии принято разделять два термина: осознанность (англ. *awareness*) и внимательность (англ. *mindfulness*). Исходя из этого, под осознанностью понимается способность произвольно сосредоточивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им. В состоянии осознанности субъект фокусируется на переживании настоящего момента, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем. В то же время, автор особо подчеркивает, что речь идет о непосредственной фокусировке на переживаниях, фокусировке без концептуализации воспринимаемого опыта. Понятие внимательности в зарубежной психологии означает способность безоценочно, предметно и буквально осознавать свой жизненный опыт (полноту и разнообразие содержания переживаемых событий и явлений) и одновременно осознание, что переживаемые ощущения есть внутренняя репрезентация опыта, некий субъективный слепок с реальности, а не сама объективная реальность [9, с.19].

С точки зрения А.Ю. Агафонова, осознанность, которую традиционно связывают с проявлением сознания, обнаруживает себя в факте субъективной очевидности ощущаемого, воспринимаемого, мыслимого и т.д. [1, с. 23].

Изучение феномена осознания имеет огромное значение в психологической практике, так как оценка эффективности психологической помощи во многом связана с анализом изменений в осознаваемом опыте человека. Поскольку осознание является мощным фактором трансформации личности, исследование механизмов, ответственных за возникновение осознаваемых переживаний, представляется актуальной темой и в практическом плане. Данный постулат подтверждается и в зарубежной психологической литературе последних десятилетий. О.Д. Пуговкина отмечает устойчивый рост числа работ, посвященных научной разработке концепции осознанности, или психологической внимательности (*psychological mindfulness*) По мнению О.Д. Пуговкиной данная концепция имеет высокий потенциал в клинической психологии, психотерапии, нейронауках [9, с.18].

Несмотря на внешнее созвучие термина в русском переводе, концепция осознанности развивается несколько вне традиционных направлений психо-

логии. Ученые относят феномен осознанности к классу метакогнитивных регуляторных способностей. Ряд исследователей считают, что концепция осознанности может, таким образом, претендовать на роль некоего транстеоретического конструкта и служить методологическим средством синтеза психологических моделей нормы и патологии психики, разрабатываемых в разных психологических школах [9, с.19].

Резюмируя вышесказанное, можно констатировать, что феномен осознания на современном этапе развития психологической науки является одной из центральных проблем психологии сознания. Осознание является конечным результатом деятельности сознания, поэтому отождествление сознания и осознания является неправомерным. В зарубежной психологической литературе отмечается рост интереса к изучению концепции *mindfulness* (осознанности). В зарубежной литературе наиболее удобным является рассмотрение понятия осознания с двух сторон: *awareness* (проживание, переживание, сознание) – это полная вовлеченность, включенность в процесс, объединяющая одновременно и восприятие и действие; *consciousness* (осознание, понимание) – эта форма осознания подразумевает участие рефлексивного сознания, мышления. Дальнейшее исследование феномена осознанности (*mindfulness*) представляется в изучении осознанности как функциональной составляющей личности, ее влияния на психологическое качество жизни человека, а так же исследование психотерапевтического эффекта данного феномена.

Список используемых источников:

1. Агафонов А.Ю. Когнитивная психосемантика сознания, или как сознание неосознанно принимает решение об осознании. Самара: Универс групп, 2006. С. 22-26.
2. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. С. 298-299.
3. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция *mindfulness* (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18-29.
4. Райков В.Л. Искусство и сознание: Разум – зеркало вселенной (философские и психологические аспекты). М.: Б.и., 2000. С. 24.
5. Чеснокова А.Г. Осознание как центральная проблема психологии в концепциях Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна // Весник МГУ. 2003. №4. С. 6.