

УДК 159.923.2

DOI: 10.34670/AR.2021.82.98.017

**Анализ теоретических подходов к изучению осознанности****Смирнова Юлия Эдуардовна**

Аспирант,  
Московский государственный областной университет,  
141014, Российская Федерация, Мытищи, ул. Веры Волошиной, 24;  
e-mail: Spepsix14@gmail.com

**Аннотация**

Предметом написания статьи является характеристика термина «осознанность», «сознание», «осознавание» и «осознание» в российской и зарубежной психологии. Целью данной работы является теоретический анализ и систематизация подходов к изучению осознанности. Методология работы: 1) поиск и подбор источников на тему «осознанность»; 2) метод анализа теоретической литературы и выделения семантики термина «осознанность»; 3) метод обобщений, который характеризуется критическим анализом существующих подходов и выбором основных направлений при рассмотрении термина «осознанность». Научной новизной работы является рассмотрение феномена «осознанность» с точки зрения разных теоретических подходов и ответ на вопрос: «Чем же является осознанность»? Практическая ценность данной статьи заключается в том, что она может быть полезна практикующим психологам в рамках консультаций с клиентами в состоянии неопределенности, а также психологам-преподавателям на лекциях и практических занятиях на темы: «Развитие личности», «Самосознание», «Идентичность личности». В заключении автор выделяет три основных элемента структуры осознанности: 1) осознанность как категория сознания; 2) осознанность как когнитивный процесс; 3) осознанность как продукт психической и познавательной деятельности.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Смирнова Ю.Э. Анализ теоретических подходов к изучению осознанности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 6А. С. 157-162. DOI: 10.34670/AR.2021.82.98.017

**Ключевые слова**

Осознанность, осознание, осознавание, внимание, психология.

## Введение

В современном мире особое значение имеет потребность людей в поддержке в состоянии неопределенности. Одним из условий, позволяющих стабилизировать неопределенность, является осознанность.

*Актуальность работы* обусловлена необходимостью раскрыть и систематизировать известные теоретические подходы к изучению осознанности для успешной работы психологов-практиков, консультирующих людей в состоянии неопределенности.

*Целью* данной работы является теоретический анализ и систематизация подходов к изучению осознанности. *Научной новизной работы* является рассмотрение феномена «осознанность» с точки зрения разных теоретических подходов и ответ на вопрос: «Чем же является осознанность?»

*Практическая ценность* данной статьи заключается в том, что она может быть полезна практикующим психологам в рамках консультаций с клиентами в состоянии неопределенности, а также психологам-преподавателям на лекциях и практических занятиях на темы: «Развитие личности», «Самосознание», «Идентичность личности».

## Основная часть

Понятие осознанности напрямую связано с такими феноменами как «*сознание*», «*осознанность*», «*осознавание*» и «*осознание*». Природа осознанности определяет «*сознательность действия*» [Вундт, 2015, 121]. Как отмечал З. Фрейд, при совершении человеком определенных действий, демонстрируются принципы сознания [Фрейд, 2002, 302]. В работе З. Фрейда впервые была выделена область бессознательного как отдельная часть психического [там же]. Человек может контролировать свое поведение только лишь с помощью процесса осознания. Таким образом, осознанность представляет собой не только психическую составляющую, но и средство активизации внутренних ресурсов человека.

В 60-х годах XX века произошла когнитивная революция и благодаря ей стали изучать познавательную деятельность, принципы существования сознательного и бессознательного как виды психологической активности. А. Ребер отмечает плотное взаимодействие сознания и подсознания, тем самым обозначая, что полученная человеком информация может преобразовываться в дополнительные «*смыслы*» [Ребер, 1997, 438]. В свою очередь, информация, полученная из предшествующего опыта, имеет влияние на осознанность в процессе какой-либо другой умственной деятельности.

В гештальт-психологии осознанность воспринимается через призму личностного развития человека. Основатель гештальт-терапии Ф. Перлз рассматривал «*осознавание*» как часть субъективного переживания. Абсолютное «*сознавание*», по мнению ученого, является бессмысленным понятием [Перлз, 1998, 20]. При характеристике понятия «*сознание*» Ф. Перлз использовал выражения *topdog* (верхняя, победившая собака) и *underdog* (нижняя, проигравшая собака). Верхняя собака является праведной. Авторитарной и безупречной – человек осознает себя сильным, смелым и решительным. Нижняя собака не имеет сил, она манипулирует слабостью, извинениями и защитой собственного мнения [там же, 21]. Таким образом, «*осознание*» в гештальт-терапии разделяется на человека контролирующего (*topdog*) и человека контролируемого (*underdog*). Высшей степенью осознанности человека. Ф. Перлз отмечал важность пребывания человека в настоящем: «*Настоящее = переживание = осознанность = реальность*», поскольку прошлого уже нет, а будущего еще нет [там же, 43].

К. Наранхо при характеристике осознанности отмечал, что прошлое и будущее для человека

являются не объектом наблюдения, а его отражением. Ученый также выделял две важных жизненных характеристики: осознанность и спонтанность [Наранхо, 1995, 90]. Таким образом, осознанность в теории К. Наранхо входит в триаду основополагающих психологических принципов: *актуальность – осознанность – ответственность* [там же, 39].

Интересную мысль отметил А.В. Гронский при характеристике гештальт-терапии: «*Человек не может отвечать за то, что он не осознает*» [Гронский, 2002, 273]. Это объясняется тем, что для совершения выбора человеку необходимо понимать и осознавать, то, что происходит в данный момент, т.е. в настоящее время.

А. Хуссейн и др. исследователи полагают, что более высокие формы осознанности требуют работы коры головного мозга [Hussain, 2008, 298]. Исследователь Ч. Тарт соотносил осознанность человека и внимательность, как взаимообусловленные качества человека, поскольку невнимательный человек не сможет осознавать свою деятельность и поведение других людей [Тарт, 1996, 113].

Обратимся к рассмотрению понятия «осознанность» в трудах отечественных психологов. С.Л. Рубинштейн при характеристике осознанности опирается на отражение *объективной* реальности с помощью объективированных значений [Рубинштейн, 2003, 54]. Вместе с тем ученый объединяет термины «осознанность» с регулированием поведения, деятельности и действий людей. Принципиально иной подход изложен в трудах Л.С. Выготского. Л.С. Выготский считал, что «осознанность» – это события, которые происходят в собственной душе человека. Л.С. Выготский полагал, что «осознание» является актом сознания, направленным на саму деятельность сознания [Выготский, 2005, 99]. Получается, что осознанность является характеристикой внутреннего мира человека.

В работе ученых принципиальным является вопрос характера процесса осознания: опосредованный (С.Л. Рубинштейн) и посредственный (Л.С. Выготский). Однако общим в работах исследователей была взаимосвязь процесса осознания и произвольности как усвоения определенного содержания [там же, 143]. Более подробно сравнительный анализ концепций С.Л. Рубинштейна и Л.С. Выготского произведен в работе А.Г. Чесноковой. Исследователь выделяет важность «осознания» как психически важного процесса для формирования психической, познавательной и теоретической видов деятельности [Чеснокова, 2003]. А.Г. Чеснокова приходит к выводу, что осознанность является качеством психики.

Позднее А.Ю. Агафонов дополнил эти выводы, отметив, что *сознательная деятельность не является сознанием*, несмотря на то что она обеспечивает осознание опыта [Агафонов, 2016, 34]. Это свидетельствует о том, что осознанность как психологический процесс обладает качественными характеристиками. Автор указывает, что осознанность опирается на вербальные, психомоторные, психофизиологические реакции, продукты деятельности человека и его поступки [там же, 18]. Автор делает вывод, что понятие «осознанность» опирается на субъективные физические переживания, которые формируются в результате физического опыта. В этой работе осознанность понимается как отражение внешнего мира, а не внутренних переживаний человека. Однако стоит отметить, что в работе А.Ю. Агафопова делается акцент не на качестве отражаемых реалий, а на переживаниях, которые возникают в результате действий, отражающих внешний мир человека.

Концепция осознанности была интерпретирована О.Д. Пуговкиной и проанализирована О.С. Прилепских, И.И. Кобзаревой [Пуговкина, Шильникова, 2014; Прилепских, Кобзарева, 2015]. Авторы отмечают две составляющие осознанности: *осознанность* и *внимательность* [Пуговкина, Шильникова, 2014, Hussain, 2008; Прилепских, Кобзарева, 2015, 1547]. Осознанность помогает человеку использовать произвольное внимание, сфокусировавшись на тех или иных событиях в текущий момент и с легкостью переключая внимание с одного объекта

на другой [там же, 1548]. В работе С.А. Замалиевой осознанность понимается как психологический процесс, который формируется в текущий момент времени [Замалиева, 2016, 357].

Исследователи Е.В. Ветерок и Л.В. Зиновьева рассматривают осознанность как *внимание*, которое обретается с помощью сознательной саморегуляции [Ветерок, Зиновьева, 2019, 20]. Внимание является проводником для поиска и определения внутренних психических процессов. Осознанность же является осведомленностью, присущей настоящему моменту и его принятию. Такое понимание осознанности напоминает определение гештальт-подхода, которое рассматривается с точки зрения процесса.

Осознанность как часть психической структуры находит отражение в работе О.Н. Гафаровой [Гафарова, 2019]. Осознанность понимается как *процесс постижения* своих мыслей, чувств и переживаний в определенный момент времени, т.е. концентрация на себе и своем внутреннем мире [там же]. Получается, что, концентрируясь на себе, человек приобретает внимание, которое является одной из составляющих осознанности. В этом определении «осознанность» является психологическим состоянием фокуса на текущем моменте.

Последним структурным элементом осознанности является «осознавание». Он разделяет процесс и результат, является психологическим свойством данного процесса. Осознавание считается частью процесса осознания, так как оно предоставляет для него информацию. Осознавание – это величина внимания, в реальности она отражает особенности внимания к любому виду деятельности и восприятия информации [Волченков, 2009, 22].

Таким образом, отвечая на вопрос «Чем же является осознанность?» следует обозначить, что осознанность – это комплексная характеристика сознания. Характер осознанности определяется степенью осознания и временем, затраченным на осознавание. Результат осознанности представляет собой осознанные знания о себе, о мире, об опыте. Эти знания получены в результате работы сознания, которое не подвергалось искажениям и изменению интерпретаций. Оно является характеристикой выбора личности в текущий момент времени.

## Заключение

Таким образом, при рассмотрении структуры осознанности необходимо выделить три направления, которые сложились в отечественной и зарубежной психологии:

1. Осознанность – это *категория сознания*, которая представлена структурными элементами психической деятельности. Процесс осознания происходит в результате перехода категорий осознания от одной к другой. Механизм осознания являет собой набор объектов сознания (С.Л. Рубинштейн, В. Вундт, В.В. Козлов, А.Ю. Агафонов, др.).

2. Осознанность как *когнитивный процесс*, представленный объектами сознания, а механизм представляет собой переключение внимания между объектами (Л.С. Выготский, А.Г. Чеснокова, О.С. Прилепских, И.И. Кобзарева).

3. Осознанность как *продукт познавательной деятельности* (О.Н. Гафарова) представлена структурой, состоящей из освоенных знаний и опыта. Осознанность как *продукт психической деятельности* (В.П. Зинченко, А.Ю. Агафонов) представлена структурой, состоящей из рефлексивных, смысловых, деятельностных компонентов. Мы объединяем данные подходы, так как они в обоих случаях рассматривают осознанность как результат деятельности, и их общий механизм осознания представлен интеграцией опыта из области бессознательного в сознательное.

---

## Библиография

1. Агафонов А.Ю. Феномен осознания когнитивной деятельности: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2016. 334 с.
2. Ветерок Е.В., Зиновьева Л.В. Теоретические аспекты изучения феномена осознанности в современной науке // Смальта. 2019. № 1. С. 15-22.
3. Волченков Э.И. О взаимосвязи внимания, восприятия и памяти в структуре основных психических процессов // Сервис Plus. 2009. № 2. С. 22-25.
4. Вундт В.М. Очерк психологии. М.: Терра, 2015. 464 с.
5. Выготский Л.С. Психология развития человека. М., 2005. 1136 с.
6. Гафарова О.Н. Теоретический анализ научного исследования осознания // Школа Науки. 2019. № 2 (13). URL: [https://storage.shkolanauki.ru/source/publication\\_pdf/2019-18-02\\_14-37-54\\_Gafarova\\_Olga\\_Nilovna.pdf](https://storage.shkolanauki.ru/source/publication_pdf/2019-18-02_14-37-54_Gafarova_Olga_Nilovna.pdf)
7. Гронский А.В. Экзистенциальные аспекты гештальт-терапии // Человек: траектории понимания. Новосибирск, 2002. С. 272-279.
8. Замалиева С.А. Майндфулнесс подход в современных организациях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 12. С. 356-360.
9. Наранхо К. Гештальт-терапия: Отношение и Практика атеоретического эмпиризма. Воронеж: МОДЭК, 1995. 304 с.
10. Перлз Ф. Гештальт-семинары. М.: Институт общегуманитарных исследований, 1998. 325 с.
11. Прилепских О.С., Кобзарева И.И. Феномен осознанности в современной психологической практике // Научный альманах. 2015. № 8. С. 1546-1548.
12. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18-29.
13. Ребер А. Гусеницы и сознание // Философская психология. Нью-Йорк, 1997. С. 437-450.
14. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. М.: Питер, 2003. 512 с.
15. Тарт Ч. Практика внимательности в повседневной жизни. М., 1996. 134 с.
16. Фрейд З. Психология бессознательного. М.: Питер, 2002. 400 с.
17. Чеснокова А.Г. Осознание как центральная проблема психологии в концепциях Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна // Вестник МГУ. Серия 14 «Психология». 2003. № 4. С. 3-15.
18. Hussain A. et al. Brain Inspired Cognitive Systems. 2008. P. 298-299.

## Analysis of theoretical approaches to the study of mindfulness

**Yuliya E. Smirnova**

Postgraduate,  
Moscow State Regional University,  
141014, 24, Very Voloshinoi str., Mytischki, Russian Federation;  
e-mail: Spepsix14@gmail.com

### Abstract

The subject of the article is the disclosure of such terms as awareness and consciousness in the works of Russian and foreign scientists. The purpose of this paper is to analyze and systematize known approaches to the understanding of the term "mindfulness". First, it is necessary to select the literature on the topic of mindfulness. Next, we need to analyze the literature and select the meanings of the term "mindfulness". Using the generalization method to identify the main approaches to the consideration of the term "mindfulness". Scientific novelty of the work is the search for an answer to the question: What is mindfulness? The materials of the article can be successfully used by psychologists-practitioners in work with uncertain clients. The author concludes that when considering the structure of awareness, it is necessary to single out three areas that have developed in domestic and foreign psychology. The work will be interesting to teachers of such courses as "Personality development", "Self-consciousness" and "Identity of the Person". The author of the

paper identified three structural elements of awareness, which are: 1) awareness is a category of consciousness; 2) awareness is a cognitive process; and 3) awareness is a product of mental and cognitive activity.

### For citation

Smirnova Yu.E. (2021) Analiz teoreticheskikh podkhodov k izucheniyu osoznannosti [Analysis of theoretical approaches to the study of mindfulness]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (6A), pp. 157-162. DOI: 10.34670/AR.2021.82.98.017

### Keywords

Mindfulness, awareness, consciousness, attention, psychology.

### References

1. Agafonov A.Yu. (2016) *Fenomen osoznaniya kognitivnoi deyatel'nosti. Doct. Dis.* [Phenomenon of awareness of cognitive activity. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
2. Chesnokova A.G. (2003) Osoznanie kak tsentral'naya problema psikhologii v kontseptsiyakh L.S. Vygotskogo i S.L. Rubinshteina [Awareness as the central problem of psychology in the concepts of L.S. Vygotsky and S.L. Rubinstein]. *Vestnik MGU. Seriya 14 «Psikhologiya»* [Bulletin of Moscow State University. Series 14: Psychology], 4, pp. 3-15.
3. Freud S. (2002) *Psikhologiya bessoznatel'nogo* [Psychology of the unconscious]. Moscow: Piter Publ.
4. Gafarova O.N. (2019) Teoreticheskii analiz nauchnogo issledovaniya osoznaniya [Theoretical analysis of the scientific study of awareness]. *Shkola Nauki* [School of Science], 2 (13). Available at: [https://storage.shkolanauki.ru/source/publication\\_pdf/2019-18-02\\_14-37-54\\_Gafarova\\_Olga\\_Nilovna.pdf](https://storage.shkolanauki.ru/source/publication_pdf/2019-18-02_14-37-54_Gafarova_Olga_Nilovna.pdf) [Accessed 12/12/2021]
5. Gronskii A.V. (2002) Ekzistentsial'nye aspekty geshtal't-terapii [Existential Aspects of Gestalt Therapy]. In: *Chelovek: traektorii ponimaniya* [Human: Trajectories of Understanding]. Novosibirsk.
6. Hussain A. et al. (2008) *Brain Inspired Cognitive Systems*.
7. Naranjo C. (2004) *Gestalt Therapy*. Crown House Pub Ltd.
8. Perls F. (1998) *Geshtal't-seminary* [Gestalt seminars]. Moscow: Institute of General Humanitarian Research.
9. Prilepskikh O.S., Kobzareva I.I. (2015) Fenomen osoznannosti v sovremennoi psikhologicheskoi praktike [The phenomenon of awareness in modern psychological practice]. *Nauchnyi al'manakh* [Scientific almanac], 8, pp. 1546-1548.
10. Pugovkina O.D., Shil'nikova Z.N. (2014) Kontseptsiya mindfulness (osoznannost'): nespetsificheskii faktor psikhologicheskogo blagopoluchiya [The concept of mindfulness (consciousness): a non-specific factor of psychological well-being]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* [Modern foreign psychology], 2, pp. 18-29.
11. Reber A. (1997) Gusenitsy i soznanie [Caterpillars and consciousness]. In: *Filosofskaya psikhologiya* [Philosophical psychology.]. New York.
12. Rubinshtein S.L. (2003) *Bytie i soznanie. Chelovek i mir* [Being and consciousness. Human being and the world]. Moscow: Piter Publ.
13. Tart C. (1994) *Living the Mindful Life*. Shambhala.
14. Veterok E.V., Zinov'eva L.V. (2019) Teoreticheskie aspekty izucheniya fenomena osoznannosti v sovremennoi nauke [Theoretical aspects of the study of the phenomenon of awareness in modern science]. *Smal'ta* [Smalta], 1, pp. 15-22.
15. Volchenkov E.I. (2009) O vzaimosvyazi vnimaniya, vospriyatiya i pamyati v strukture osnovnykh psikhicheskikh protsessov [On the relationship of attention, perception and memory in the structure of basic mental processes]. *Service Plus* [Service Plus], 2, pp. 22-25.
16. Vygotskii L.S. (2005) *Psikhologiya razvitiya cheloveka* [Psychology of human development]. Moscow.
17. Vundt W. (2020) *An Introduction to Psychology*. Independently published.
18. Zamalieva S.A. (2016) Maindfulness podkhod v sovremennykh organizatsiyakh [Mindfulness approach in modern organizations]. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy* [International Journal of Applied and Fundamental Research], 12, pp. 356-360.