

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2022.97.79.003

Принципы развития осознанности

Смирнова Юлия Эдуардовна

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

Аннотация

В психологии первыми начали появляться научные исследования, посвященные процессу сознания. Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, В.П. Зинченко, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн и другие отечественные исследователи занимались изучением осознанности. Также проблеме осознанности посвящены труды таких зарубежных ученых, как Б.Дж. Баарс, Н. Блок, Д.К. Деннет, П.С. Черчленд, Н. Эйлан и др. В статье проводится анализ понятия осознанности в современных психологических исследованиях. На основе результатов проведенного исследования делается вывод о том, что осознанность в современном понимании может быть рассмотрена с двух сторон, что подтверждается зарубежными учеными. Анализ трактовок понятия осознанности в современных исследованиях позволяет прийти к выводу о необходимости рассмотрения принципов развития профессиональной осознанности. Именно поэтому в статье осуществляется оценка основных составляющих компонентов профессиональной осознанности.

Для цитирования в научных исследованиях

Смирнова Ю.Э. Принципы развития осознанности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 3А. С. 37-42. DOI: 10.34670/AR.2022.97.79.003

Ключевые слова

Сознание, осознанность, профессиональная осознанность, развитие осознанности, принципы развития осознанности.

Введение

В психологической теории и практике имеет большое значение исследование феномена осознанности, потому что с анализом изменений в осознаваемом опыте субъекта связана во многом оценка эффективности психологической помощи и профессионального роста индивида. Так как осознанность человека является сильным фактором для личностной трансформации, исследование основных принципов развития осознанности считается актуальным в практическом плане профессионального становления и развития.

В процессе написания статьи были поставлены следующие задачи:

- рассмотрение понятия осознанности в современных психологических исследованиях;
- изучение основных принципов развития профессиональной осознанности.

Понятие осознанности в современных психологических исследованиях

В современных научных исследованиях наблюдается повышение интереса к проблеме осознанности. Именно поэтому в трудах многих российских и зарубежных исследователей представлено множество определений данного феномена, которые требуется рассмотреть в рамках настоящей статьи.

В научных изысканиях В.Л. Райкова указывалось, что в современной психологической науке исследование феномена осознанности считается наиболее сложной проблемой [Райков, 2000, 24]. Если обратиться к анализу психологической науки, то с осознаваемыми переживаниями ассоциируется явление сознания. Однако не все виды психической активности сопровождает осознанность. По терминологическому определению, предлагаемому в работе А.Г. Чесноковой, осознанность представляет собой особое качество психики, так как у индивида психическая деятельность может протекать и неосознанно, и осознанно [Чеснокова, 2003, 6].

О.Д. Пуговкиной и З.Н. Шильниковой отмечалось, что зарубежные исследователи рассматривают осознанность как способность индивида сосредоточивать произвольно внимание с одних аспектов на другие аспекты, ощущая подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им. Таким образом, субъект в состоянии осознанности, прежде всего, фокусируется на переживании настоящего, без переключения внимания на мысли о будущем или события прошлого. Исследователи при этом подчеркивают тот факт, что в данном случае идет речь непосредственно о фокусировке на переживаниях без концептуализации опыта, воспринимаемого индивидом [Пуговкина, Шильникова, 2014, 21].

Концепция осознанности в настоящее время в отечественной науке развивается вне традиционных направлений психологической науки. Так, некоторые исследователи относят проблему осознанности индивида к классу регуляторных способностей метакогнитивного характера. По мнению И.И. Кобзаревой и О.С. Прилепских, современная концепция осознанности выступает некоторым теоретическим конструктом и является методологическим средством синтеза психологических моделей патологии и нормы психики разных психологических школ [Прилепских, Кобзарева, 2015, 1547].

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что на современном этапе феномен осознанности считается в психологии сознания одной из главных проблем. Считается неправомерным отождествление осознания и сознания, так как осознание – это

конечный результат деятельности сознания. Наблюдается повышение интереса среди российских и зарубежных исследователей к проблеме исследования концепции осознанности. Если обратиться к зарубежной литературе, то можно обнаружить, что наиболее распространенным считается определение понятия осознанности с двух сторон. С одной стороны, зарубежные исследователи подходят к пониманию осознанности как полной вовлеченности субъекта в процесс, при этом такая вовлеченность объединяет в себе и действие, и восприятие. С другой стороны, осознанность – это форма осознания, предполагающая участие мышления и рефлексивного сознания. В дальнейшем исследовании требуется рассматривать осознанность как функциональную личностную составляющую, именно поэтому требуется рассмотрение основных принципов развития профессиональной осознанности.

Принципы развития профессиональной осознанности

Структура осознанности представлена взаимосвязью с рефлексивными и когнитивными компонентами любой деятельности субъекта. Осознанность напрямую связана с результатами деятельности, саморегуляцией поведения, действующими мотивами и принятыми субъектом решениями. Осознанность выступает движущей силой в преобразовании субъекта и его трансформации. Поэтому нас интересуют механизмы, которые ответственны за формирование осознанного опыта в профессиональной деятельности.

С.Л. Рубинштейн изучал особенности личностного становления профессионала. Им выделено два способа отношения становления личности. Один из них определяет безынициативную позицию, где вся жизнь является природным процессом, жизнь идет сама собой и не выходит за пределы установившихся связей. При таком развитии актуализации личности не совершается, человек не пробует свои силы и способности, скорее он живет привычным ему образом жизни. Во втором подходе жизнь связана с внутренней рефлексией, определена ценностно-ориентированным отношением к жизни, построением жизни на сознательной основе. При таком пути человек стремится актуализировать как свои личностные, так и профессиональные умения и способности [Рубинштейн, 2009, www].

Таким образом, осознание себя в профессиональной деятельности, или профессиональная осознанность, – это процесс внутренней рефлексии, осознания ценностей и интеграции их в профессиональную деятельность. Благодаря профессиональной осознанности деятельность становится более успешной.

Е.А. Климов выделял внешние и внутренние факторы профессионального самосознания. Внешние критерии оценки основаны на продуктивности и стабильности деятельности, они высказываются сторонниками (коллегами, потребителями) и определяют эффективность профессиональной деятельности. Внутренние критерии – это собственная оценка профессиональной деятельности и представления о конечном результате труда [Климов, 2010]. На наш взгляд, здесь осознанность в профессиональной деятельности рассматривается только с точки зрения рефлексивного компонента.

Э.Э. Сыманюк предложена концепция поливариантной карьеры, где одно из положений концепции указывает на то, что «профессиональная успешность зависит от метаумений и компетенций, которые определяют способность к компетентному выполнению профессиональных обязанностей» [Зеер, Сыманюк, Зиннатова, 2022]. Через призму данного подхода осознанность можно рассмотреть как одно из метаумений специалиста, которое позволяет ему выявить профессиональное Я путем осознания личных эффективных качеств, способностей и знаний, требований компании и интеграции своих умений с потребностями

компаний.

С.А. Замалиева считает, что осознанность отвечает за увеличение внимательности сотрудников по отношению к выполнению рабочих задач, реализацию осмысленной профессиональной деятельности и понимание своей роли в конечном результате труда всей организации [Замалиева, 2016].

А.В. Цай пишет, что роль формирования осознанности в профессиональной деятельности выражается в том, что руководитель становится способным «быть здесь и сейчас, воспринимать текущие дела и задачи» [Цай, 2017]. Сформированность осознанности у сотрудников влияет на мотивацию к выполнению профессиональной деятельности, удовлетворенность от выполнения профессиональных задач. Общим результатом сформированности осознанности в рамках профессиональной деятельности является повышение эффективности труда.

Таким образом, в структуре профессиональной осознанности могут быть выделены такие элементы, как степень готовности к риску, мотивы деятельности, уровень осознания, удовлетворенность трудом, толерантность к неопределенности.

Заключение

Осознанность – это структурный психический элемент, который является качественной характеристикой, свойством, продуктом познавательной деятельности и процессом одновременно. В структуре психического осознанность связана с рефлексивными и когнитивными компонентами сознания.

Если обратиться к зарубежной литературе, то можно обнаружить, что наиболее распространенным считается определение понятия осознанности с двух сторон. С одной стороны, зарубежные исследователи подходят к пониманию осознанности как полной вовлеченности субъекта в процесс, при этом такая вовлеченность объединяет в себе и действие, и восприятие. С другой стороны, осознанность – это форма осознания, предполагающая участие мышления и рефлексивного сознания.

В структуре профессиональной осознанности могут быть выделены такие элементы, как степень готовности к риску, мотивы деятельности, уровень осознания, удовлетворенность трудом, толерантность к неопределенности.

Библиография

1. Замалиева С.А. Майндфулнесс подход в современных организациях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 12. С. 356-360.
2. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э., Зиннатова М.В. Основы профессиологии. М.: Инфра-М, 2022. 205 с.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М.: Академия, 2010. 304 с.
4. Прилепских О.С., Кобзарева И.И. Феномен осознанности в современной психологической науке и практике // Научный альманах. 2015. № 8. С. 1546-1548.
5. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18-29.
6. Райков В.Л. Искусство и сознание: разум – зеркало Вселенной (философские и психологические аспекты). М., 2000. 293 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2009. URL: http://yanko.lib.ru/books/psycho/rubinshteyn=osnovu_obzhey_psc.pdf
8. Цай А.В. Психологические особенности развития профессионализма // Профессиональная ориентация. 2017. № 2. С. 118-125.
9. Чеснокова А.Г. Осознание как центральная проблема психологии в концепциях Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2003. № 4. С. 3-15.

The principles of mindfulness development

Yuliya E. Smirnova

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

Abstract

The article aims to identify the principles of mindfulness development. The first scientific research in psychology began to appear in connection with the attempts to study the process of consciousness. B.G. Ananyev, A.N. Leontiev, B.F. Lomov, A.R. Luria, S.L. Rubinstein, L.S. Vygotsky, V.P. Zinchenko and other Russian researchers were engaged in the study of mindfulness. A number of works by foreign scholars (B.J. Baars, N. Block, P.M. Churchland, D.C. Dennet, N. Eilan, etc.) are also devoted to the problem of mindfulness. The article makes an attempt to carry out an analysis of the concept of mindfulness in modern psychological research. Mindfulness is a structural mental element that is a qualitative characteristic, property, product of cognitive activities and a process at the same time. It is associated with the reflexive and cognitive components of consciousness. Taking into account the results of the research, the author of the article comes to the conclusion that mindfulness in the modern sense can be viewed from two perspectives, which is confirmed by foreign researchers. The analysis of the interpretations of the concept of mindfulness in modern research leads to the conclusion that it is necessary to consider the principles of the development of professional mindfulness. That is why the article assesses the main components of professional mindfulness.

For citation

Smirnova Yu.E. (2022) Printsipy razvitiya osoznannosti [The principles of mindfulness development]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (3A), pp. 37-42. DOI: 10.34670/AR.2022.97.79.003

Keywords

Consciousness, mindfulness, professional mindfulness, mindfulness development, principles of mindfulness development.

References

1. Chesnokova A.G. (2003) Osoznanie kak tsentral'naya problema psikhologii v kontseptsiyakh L.S. Vygotskogo i S.L. Rubinshteina [Mindfulness as the central problem of psychology in the concepts developed by L.S. Vygotsky and S.L. Rubinstein]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya* [Bulletin of Moscow University. Series 14: Psychology], 4, pp. 3-15.
2. Klimov E.A. (2010) *Psikhologiya professional'nogo samoopredeleniya* [The psychology of professional self-determination]. Moscow: Akademiya Publ.
3. Prilepskih O.S., Kobzareva I.I. (2015) Fenomen osoznannosti v sovremennoi psikhologicheskoi nauke i praktike [The phenomenon of mindfulness in modern psychological science and practice]. *Nauchnyi al'manakh* [Science almanac], 8, pp. 1546-1548.

4. Pugovkina O.D., Shil'nikova Z.N. (2014) Kontsepsiya mindfulness (osoznannost'): nespetsificheskii faktor psikhologicheskogo blagopoluchiya [The concept of mindfulness: a non-specific factor in psychological well-being]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* [Journal of modern foreign psychology], 2, pp. 18-29.
5. Raikov V.L. (2000) *Iskusstvo i soznanie: razum – zerkalo Vselennoi (filosofskie i psikhologicheskie aspekty)* [Art and consciousness: the mind is a mirror of the Universe (philosophical and psychological aspects)]. Moscow.
6. Rubinshtein S.L. (2009) *Osnovy obshchei psikhologii* [The fundamentals of general psychology]. St. Petersburg: Piter Publ. Available at: http://yanko.lib.ru/books/psycho/rubinshteyn=osnovu_obzhey_psc.pdf [Accessed 02/06/22].
7. Tsay A. (2017) Psikhologicheskie osobennosti razvitiya professionalizma [Psychological features of the development of professionalism]. *Professional'naya orientatsiya* [Professional orientation], 2, pp. 118-125.
8. Zamalieva S.A. (2016) Mainfulness podkhod v sovremennykh organizatsiyakh [The mindfulness-based approach in modern organizations]. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy* [International journal of applied and fundamental research], 12, pp. 356-360.
9. Zeer E.F., Symanyuk E.E., Zinnatova M.V. (2022) *Osnovy professionologii* [The fundamentals of professionology]. Moscow: Infra-M Publ.