

## **Насколько важна осознанность и что это такое**

Возможно, многие встречались со словом осознание, сознание, самоосознание, рефлексия и Mindfulness, как это все взаимосвязано и откуда лежит начало. В широком понимании каждого человека, осознанность — это знание себя, наблюдение за своими эмоциями, общее представление о себе. Иначе говоря, это способ проживания реальности с непосредственным восприятием ее через органы чувств, отслеживанием собственных ощущений, эмоций, мыслей с их принятием.

Понятие осознанности (Mindfulness) появилось в философии дзен-буддизма. Оно подразумевает подчеркнутую ориентацию на настоящий момент. Дзен учит, что каждый момент является полным и совершенным и что в центре терапии должно быть принятие, смирение и умение ценить то, что есть, а не тяга к изменениям (Hayes et al., 2004).

В своем первоначальном смысле это понятие не относится к психическим состояниям, но некоторые аспекты осознанности предполагают восприимчивость к психологическим процессам. Центральный элемент осознанности — признание того, что мысли это всего лишь мысли, а не «ты» или «реальность» (Fonagy, Bateman, 2006).

Так, автор методики Master Kit вкладывает значение в понятие осознанности — принятие ответственности без переживания чувства вины, понимание ограничивающих установок и собственных желаний. Осознанность в данном случае является важным компонентом программы, где, прорабатывая свои подсознательные установки, человек выходит на осознание себя, меняется его восприятие, человек приходит к осмыслению своих установок и таким образом выводит из своего подсознания. «Самое главное — понимать, что если у нас чего-то нет, мы сами этого не хотим подсознательно. Более того, для нашего подсознания очень-очень важно, чтобы у нас этого не было».

Иными словами, человек подчиняет свою жизнедеятельность собственной воле и сознанию. Он сам выделяет себя из окружающей среды, ощущает себя субъектом своих физических и психических состояний, своих действий и поведения. Он субъективно переживает фактор времени, свое прошлое и настоящее, может представлять свое будущее осознанно.

Данное понимание осознанности близко в психологии к термину «самосознание». Самосознание — осознание и оценка человеком самого себя как субъекта практической и познавательной деятельности, как личности.

Понятия осознанности и самосознания близки, и оба являются определяющими параметрами в методике Master Kit. В психологии деятельности существует параметр включенности в деятельность человеком или состояние осознанности, формируемое после мотивации на уровне после непроизвольного внимания, иными словами, человек, вовлекаясь в процесс, перестает опираться на мотивацию себя самого, а просто начинает получать удовольствие от самого процесса, что и происходит со многими пользователями Master Kit. Ключевым параметром в таком случае является склонность человека к осознанности и включенности в деятельность, чем лучше человек осознает себя и свои действия, чем выше его метакогнитивные процессы, тем проще и эффективнее работа с Master Kit. Важным параметром работы с методиками, в том числе и с Master Kit, является осознание человеком своего психического состояния, что выражается через эффективность погруженности в процесс и работу с установками, что напрямую выражает результативность всех совокупных техник.

## Теории осознанности

В психологии принято говорить об осознанности как о черте, характеризующей когнитивно-личностный стиль индивида. Предметом исследования в этом случае является функция осознанности в организации внутренней жизни человека (Didonna, 2009). Способность осознавать субъективность внутренней картины реальности рассматривается, таким образом, как эффективное средство совладания с различными формами психологического стресса — тревогой, страхами, раздражением, гневом, руминациями.

Стоит отметить, что феномен осознанности является центральным компонентом нескольких психотерапевтических подходов: Mindfulness based stress reduction program (MBSR) или снижение стресса на основе осознанности и медитации (Kabat Zinn, 1990), Mindfulness based cognitive therapy (MBCT) или когнитивная терапия, основанная на осознанности (Kuyken, Watkins, Holden et al., 2010; Teasdale, Segal, Williams et al., 2000), а также предметом многочисленных книг по самопомощи и самосовершенствованию. Помимо научного изучения осознанности как специфической психотерапевтической интервенции, этот феномен активно обсуждается в более популярной литературе как путь к духовному росту, наслаждению, мудрости и т. п.

Многочисленные исследования как зарубежных, так и отечественных ученых обнаруживают влияние технологии Mindfulness на физическое и психическое здоровье, в частности доказана эффективность в:

- снижении тревожности,
- ослаблении депрессивных состояний,
- повышении иммунитета,
- уменьшении хронических болей,
- повышении концентрации внимания,
- улучшении памяти,

- усилении субъективного ощущения благополучия и счастья,
- снижении негативных влияний стресса,
- повышении физической и психической выносливости.

Mindfulness — метод, находящийся на стыке психологии, нейрофизиологии и созерцательных практик. Технологически Mindfulness — это сочетание медитативных практик и техник современной когнитивно-поведенческой психотерапии, находящееся в контексте определенных философских ценностей. При этом преимущественно Mindfulness конкретизируется в медитативных техниках, которые могут быть нацелены на достижение психотерапевтического, релаксационного или развивающего эффекта.

Помимо классических медитаций и когнитивных техник, практикование Mindfulness предполагает «неформальные» практики: дезавтоматизацию привычных действий, фиксацию внимания на том, что происходит с человеком, его телом, дыханием, мыслями, эмоциями во время этих действий.

Понятие Mindfulness берет свои истоки в философской традиции буддизма, но в настоящее время практика Mindfulness концептуально отошла от своих религиозных истоков и прочно вошла в контекст западной психотерапии, практической психологии, нейропсихологии.

Понятие осознанности нашло важное применение в когнитивно-поведенческих методах, которые включают в себя диалектическую поведенческую терапию (ДПТ, Linehan, 1987; Chiesa, Serretti, 2001) и форму когнитивно-поведенческой терапии депрессии, направленную на то, чтобы уменьшить вероятность ее повторения (Teasdale et al., 2000). Осознанность отражает отношение открытости, которое тоже входит в концепцию ментализации (Fonagy, Bateman, 2006).

Современные представления об осознанности описаны в литературе по диалектико-поведенческой терапии (DBT). В DBT указано, что осознанность — это способность намеренно жить в настоящем моменте с

полным вниманием (освободиться от привычек, ставших автоматическими или рутинными, чтобы полностью присутствовать и участвовать в своей жизни); не осуждать и не отрицать настоящий момент (осознавая последствия, различая полезное и вредное, но отпуская желание дать оценку настоящему моменту, избежать, подавить или заблокировать его); не привязываться к прошлому или будущему (уделять внимание переживанию каждого нового мгновения, а не игнорировать настоящее, цепляясь за прошлое или будущее).

### **Феномен осознанности как психологический конструкт**

Под осознанностью понимается способность произвольно сосредотачивать 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. Особо следует подчеркнуть, что речь идет о непосредственной фокусировке на переживаниях, фокусировке без концептуализации воспринимаемого опыта. Более общее понятие внимательности 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 (О. Д. Пуговкина).

Осознание и принятие опыта предполагает занятие субъектом метакогнитивной, наблюдающей позиции по отношению к своему опыту и внутреннему осмыслению его. В результате этого мысли воспринимаются как переходные, несущественные ментальные события, а не как точное представление реальности. Этот процесс некоторые исследователи называют децентрацией или когнитивной гибкостью. В обоих случаях речь идет об

отношении к мысли как просто мысли, а не как онтологическому отражению действительности. Такое отношение предполагает более высокую эффективность совладания с негативными переживаниями, а именно легкость актуализации альтернативных аспектов опыта, воздержания от негативной концептуализации нейтральных событий, широту диапазона и адаптивность ответов на негативные стимулы.

### **Исследования, связанные с осознанностью**

Многочисленные исследования свидетельствуют, что осознанность (как черта когнитивно-личностного стиля) выступает мощным неспецифическим фактором психологического благополучия. Получены данные о связи осознанности с более высоким уровнем удовлетворенности жизнью, жизнестойкостью, психологическим благополучием, оптимизмом, компетентностью, самоконтролем, позитивной самооценкой, эмпатией. Исследования продемонстрировали значительные отрицательные корреляции между осознанностью и депрессией, нейротизмом, когнитивной реактивностью, социальной тревожностью.

Ряд работ посвящен связи осознанности и общих когнитивных процессов. Например, показана связь осознанности и повышения продуктивности решения задач, требующих длительного сосредоточения и настойчивости. Показано, что регулярные тренировки осознанности приводят к улучшению когнитивного функционирования: повышение продуктивности рабочей памяти, зрительно-пространственное восприятие, общие исполнительские (программирования и контроля) функции. Отмечено, что навыки осознанности способствуют росту продуктивности на работе, а также повышению удовлетворенности работой, а в студенческой популяции — большей эффективности совладания с академическим стрессом и успешности в обучении. Продемонстрирована связь осознанности и творческого дивергентного мышления на примере решения проблемных задач разного типа

(требующих стереотипного решения и решения методом «инсайта»)  
(О. Д. Пуговкина).

Теоретические положения о механизмах благоприятного эффекта осознанности при разных формах психологического стресса и психических расстройствах были подвергнуты экспериментальной проверке. В эмпирических исследованиях были получены данные о повышении в процессе терапии навыков осознанности и внимательности к текущему жизненному контексту и ощущениям, а также способности к самосостраданию, т. е. к способности реагировать на нежелательные мысли и чувства терпимо, невозмутимо и доброжелательно. Получены данные об особом влиянии осознанности на когнитивную реактивность, или склонность к активации типичных мыслительных паттернов в ответ на изменения в эмоциональном фоне. Фактически высокая когнитивная реактивность создает высокий риск эмоциональных нарушений, вплоть до возникновения и формирования неблагоприятного типа течения депрессивных расстройств. Теоретически осознанность призвана понижать когнитивную реактивность. Навыки осознанности и безоценочного принятия опыта нивелируют связь между негативными эмоциями и специфическими паттернами мышления. Таким образом, даже при активации дисфункциональных мыслительных паттернов посредством переживания неприятных ощущений человек, будучи осведомленным о значении происходящего, сможет отреагировать на это спокойно.

В теоретической модели и многочисленных эмпирических исследованиях показано, что способность человека сосредоточиваться, осознавать текущий внутренний и внешний опыт, управлять процессом осознания является важным фактором стрессоустойчивости и психологического благополучия.

Осознанность можно тренировать. Благодаря развитию навыков осознанного проживания жизни и восприятия окружающей действительности

качество жизни людей может значительно измениться в лучшую сторону. Именно восприятие мыслей как всего лишь мыслей, без побуждения к действию позволяет избежать импульсивных поступков в жизни, а также формирует стремление к принятию ответственных решений в трудных жизненных ситуациях.

Овладение навыками осознанного проживания жизни позволяет взглянуть на мир шире, открывает возможность учиться грамотно справляться с негативной информацией и стрессами, которые имеют огромное значение в современном динамично развивающемся мире.

Речь идет об отношении к мысли как просто мысли, а не как онтологическому отражению действительности. Такое отношение предполагает более высокую эффективность совладания с негативными переживаниями, а именно легкость актуализации альтернативных аспектов опыта, воздержания от негативной концептуализации нейтральных событий, широту диапазона и адаптивность ответов на негативные стимулы.

### **Нейрофизиологические исследования феномена осознанности**

Уровень осознанности связан с различиями в ряде параметров мозговой активности. J. D. Creswell с использованием функциональных методов нейровизуализации обнаружил, что высокий уровень осознанности был связан с уменьшением активации в области миндалины и более широким полем активации префронтальной коры головного мозга. Была зафиксирована выраженная обратная связь между активацией префронтальной коры и миндалины среди испытуемых с высоким уровнем осознанности, в отличие от испытуемых с низким уровнем, у которых такой связи не обнаруживалось. Это позволяет предполагать, что более «осознающие» испытуемые лучше способны регулировать эмоциональные реакции за счет активности префронтальной коры и ингибирования активности в области миндалины.

Осознанность также отрицательно коррелирует с активностью в миндалине, медиальной префронтальной и теменной областях мозга во время сосредоточения испытуемого на своих ощущениях, в то время как высокий уровень выраженности симптомов депрессии положительно коррелирует с активностью в этих областях. Сходные данные получены при изучении потенциальных нейробиологических коррелятов осознанности и состояния медитации при сравнении структуры и активности мозга в процессе медитации у испытуемых, систематически практикующих медитацию, и не практикующих подобных техник. Результаты свидетельствуют, что интенсивный опыт медитации связан: 1) с увеличением толщины серого вещества в областях мозга, участвующих в реализации функций внимания, interoцепции, сенсорной обработке, в том числе в областях префронтальной коры и правой передней островковой доле; 2) с увеличением активации в областях мозга, участвующих в обработке отвлекающих событий и эмоций, которые включают переднюю поясную кору и дорсомедиальную префронтальную кору соответственно. Эти данные позволяют утверждать, что систематическое обучение осознанию и медитации вызывает изменения, которые могут быть оценены и определены на субъективных, поведенческих и нейробиологических уровнях.

### **Связь осознанности с рефлексией и самосознанием**

Сперва нужно пояснить, что рефлексия является компонентом осознанности, напрямую зависит от ее уровня и входит в еще большее значение как сознание.

Рефлексия — процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Обращение человеком своего сознания на свое или чужое мышление и поведение, на приобретенные знания и совершенные поступки, понимание и анализ своих мыслей, чувств и мотивов.

Можно сказать, что рефлексия есть обращенность *сознания* на себя. Другими словами, все мысли, речь, воображение и другие способы сознательной деятельности могут быть рефлексивными, «размышление о том, как человек мыслит, чувства по поводу собственных чувств, воображение по поводу того, что человек представил».

Цели рефлексии — вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты. Рефлексия помогает человеку сформулировать получаемые результаты, переопределить цели дальнейшей работы, скорректировать «мыслительный поток». Если физические органы чувств для человека являются источником его внешнего опыта, то рефлексия — это источник внутреннего опыта, способ самопознания и необходимый инструмент мышления.

Рефлексию следует отличать от самосознания. Не всякая рефлексия — обращение сознания на свое знание — становится самосознанием. Самосознание есть такая рефлексия, при которой ее предметом становится знание себя. Другое близкое к рефлексии понятие — обдуманность, это результат включения сознания на предстоящее. А осознанность — результат включения сознания на происходящее. Рефлексия — включение сознания на уже происшедшее.

В психологии рефлексией называют всякое размышление человека, направленное на анализ самого себя (самоанализ) — собственных состояний, своих поступков и прошедших событий. При этом глубина рефлексии, самоанализа зависит от степени образованности человека, развитости морального чувства, уровня самоконтроля, что отражает в конечном результате уровень осознанности.

Проблема изучения связи рефлексии с уровнем осознанности является одной из ключевых в психологии. Она широко обсуждается в рамках отечественных и зарубежных психологических исследований. Изучение

структуры рефлексии, динамики ее развития представляет большой интерес как в теоретическом, так и в практическом плане, поскольку позволяет приблизиться к пониманию механизмов формирования мышления и сознания человека.

Аспект личностно-смысловой обусловленности становится центральным при ином понимании механизма рефлексии, а именно как переосмысления и перестройки субъектом содержаний своего сознания, своей деятельности, общения, т. е. своего поведения, как целостного отношения к окружающему миру. В процессе переосмысления выделяются 5 этапов (фаз): 1) актуализация смысловых структур «я» при вхождении субъекта в проблемно-конфликтную ситуацию и при ее понимании; 2) исчерпание этих актуализировавшихся смыслов при апробировании различных стереотипов опыта и шаблонов действия; 3) их дискредитация вплоть до полного обесмысливания в контексте обнаруженных субъектом противоречий; 4) инновация принципов конструктивного преодоления этих противоречий через осмысление целостным «я» проблемно-конфликтной ситуации и самого себя в ней как бы заново — собственно фаза «переосмысления»; 5) реализация этого заново обретенного целостного смысла через последующую реорганизацию содержаний личного опыта и действенное, адекватное преодоление противоречий проблемно-конфликтной ситуации.

### **Осознанность как аспект самосознания**

Существенное отличие человека как вида от животных состоит в его способности рассуждать и мыслить абстрактно, размышлять о своем прошлом, критически оценивая его, и думать о будущем, разрабатывая и реализуя рассчитанные на него планы и программы. Все это вместе взятое связано со сферой человеческого сознания.

Сознание — это врожденная высшая форма психического отражения действительности в виде обобщенной и субъективной модели окружающего

мира в форме словесных понятий и чувственных образов. Человеческое сознание является сложным феноменом; оно многомерно, многоаспектно. Представления о нем весьма различны, зависят от разнообразия жизненного опыта людей, формирующего далеко не тождественные между собой его трактовки; понимание сознания, его сути, содержания, масштабов проявления определяется во многом культурными традициями людей, их религиозной, общественной ориентацией. Самосознание есть определенная форма реального явления — сознания.

Самосознание не является созерцанием собственного изолированного индивида, оно возникает в процессе общения. Общественная обусловленность формирования самосознания заключается не только в непосредственном общении людей друг с другом, в их оценочных отношениях, но и в формулировании требований общества, предъявляемых к отдельному человеку в осознании самих правил взаимоотношения. Человек осознает себя не только посредством других людей, но и через созданную им материальную и духовную культуру. Самосознание в процессе жизни человека развивается не только на базе «органических ощущений и чувств», но и на основе его деятельности, в которой человек выступает творцом созданных им предметов, что развивает в нем сознание различия субъекта и объекта.

Самосознание предполагает выделение человеком самого себя, своего «Я» от всего, что его окружает. Самосознание — это осознание человеком своих действий, чувств, мыслей, мотивов поведения, интересов, своего положения в обществе. В формировании самосознания существенную роль играют ощущения человеком своего собственного тела, движений, действий. Самосознание есть сознание, направленное на самого себя: это — сознание, делающее своим предметом, объектом сознание.

Так, И. С. Кон в своих работах говорил о том, что человек способен сознательно воспринимать и относиться к самому себе, при этом он не исключал взаимосвязь сознания и самосознания, сознаваемого и

неосознаваемого, личности и самосознания. Л. С. Выготский и С. Л. Рубинштейн определяли самосознание как этап в развитии сознания, подготовленный развитием речи и произвольных движений, ростом самостоятельности, вызванным этим развитием, а также связанными с этими процессами изменениями во взаимоотношениях с окружающими (на примере детей).

Функции самосознания:

1. Самопознание — получение информации о себе.
2. Эмоционально-ценностное отношение к себе. Эмоционально-ценностное отношение личности к себе, являющееся результатом и интегратором механизмов личностного самосознания, обладает сложной психологической структурой. Как чувство, оно обладает размерностью, включающей оси симпатии, уважения и близости. Феноменально отношение к себе проявляется в виде внутреннего диалога между «Я» и «не-Я», похожим и отличным от самого субъекта, и результирует в переживаемое (сознаваемое или неосознаваемое) эмоционально-ценностное отношение к себе.
3. Саморегуляция поведения. Главная функция самосознания — сделать доступными для человека мотивы и результаты его поступков и позволить понять, каков он есть на самом деле, оценить себя. Если оценка окажется неудовлетворительной, то человек может либо заняться самосовершенствованием, саморазвитием, либо, включив защитные механизмы, вытеснить эти неприятные сведения, избегая травмирующего влияния внутреннего конфликта. Только благодаря осознанию своей индивидуальности возникает особая функция — защитная: стремление защитить свою уникальность от угрозы ее нивелирования.

Самосознание способствует достижению внутренней согласованности личности, тождественности самому себе в прошлом, настоящем и будущем. Определяет характер и особенности интерпретации приобретенного опыта. Служит источником ожиданий относительно себя и своего поведения.

