

УДК 159.923

**Елизавета Андреевна Романюк***магистр психологии, аспирант 1-го года обучения каф. психологии  
Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина***Elizaveta Romaniuk***Master of Psychology, 1-st Year Postgraduate Student of the Department of Psychology  
of Brest State A. S. Pushkin University  
e-mail: elizavetasiniuk@gmail.com*

## ФЕНОМЕН ОСОЗНАННОСТИ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Обсуждается феномен осознанности как форма психотерапевтического вмешательства и психологический конструкт. Утверждается, что указанное понятие в современной науке в большей степени разработано в рамках психотерапевтического подхода. Выделены характеристики осознанности (*mindfulness*): временная ориентация сознания на настоящем моменте; способность рефлексировать внешний и внутренний жизненный опыт, которая состоит из умения намеренно сосредоточивать сознание на настоящем и умения перемещать фокус сознания; способность тормозить процессы переработки осознаваемого содержания; предметность осознания; дезавтоматизация, или объективация; безоценочность и принятие того, что происходит здесь и сейчас; процессуальность осознания; открытость новому опыту; децентрация, или когнитивная гибкость. Указанные характеристики свидетельствуют о важности изучения осознанности в психологии развития на этапе становления данной метакогнитивной регуляторной способности в онтогенезе.

**Ключевые слова:** безоценочное осознание, внимание, концепция *mindfulness*, сознание, феномен осознанности, психологическая внимательность.

### *The Phenomenon of Mindfulness as a Subject of Psychological Research*

*The phenomenon of mindfulness as a form of psychotherapeutic intervention and a psychological construct is discussed in the article. This phenomenon in modern science has been developed to a greater extent within the framework of psychotherapeutic approach. The following characteristics of mindfulness have been identified: temporal orientation of consciousness on the present moment; the ability to reflex external and internal life experience, which consists of the ability to intentionally focus consciousness on the present and the ability to move the focus of consciousness; the ability to inhibit the processes of processing the perceived content; objectivity of awareness; deautomatization or objectification; non-evaluation and acceptance of what is happening here and now; processuality of awareness; openness to new experience; decenteration or cognitive dichotomy; and the ability to be aware of what is happening here and now. These characteristics indicate the importance of studying mindfulness in the psychology of development, at the stage of formation of this metacognitive regulatory ability in ontogenesis.*

**Key words:** non-judgmental awareness, attention, concept *mindfulness*, consciousness, phenomenon of awareness, psychological mindfulness.

### **Введение**

В конце XX – начале XXI в. в зарубежной науке и практике, а в последние десятилетия и в русскоязычной психологии получил широкое распространение феномен «майндфулнесс» (*mindfulness*), что в переводе на русский язык чаще обозначается как «осознанность». Некоторые ученые (О. В. Митина, Д. А. Леонтьев, Л. А. Алек-

сандрова, В. Ю. Костенко, Н. В. Кошелева) отмечают, что данный вариант перевода чересчур упрощенный, т. к. содержание указанного феномена не в полной мере соотносится с житейским или общепсихологическим понятием осознанности [1]. Вместе с тем этот перевод уже достаточно прочно укоренился в русскоязычном научном сообществе. При этом Д. Г. Дьяков, А. И. Слонова уточняют, что т. к. в русском языке нет достаточно точного и общепринятого перевода рассматриваемого нами понятия, то наиболее корректным, на их взгляд, представляется использование англоязыч-

---

*Научный руководитель – Ирина Евгеньевна Валитова, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры социальной педагогики и психологии Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина*

ного термина «mindfulness» в русскоязычном звучании [2].

Изучение феномена осознанности, по утверждению Е. П. Белинской, М. Р. Джураевой, Д. Г. Дьякова, С. А. Замалиевой, О. Д. Пуговкиной, З. Н. Шильниковой, О. С. Прилепских, И. И. Кобзаревой и др., вносит существенный вклад в современную психологическую науку и практику, т. к. метакогнитивная способность человека к осознанию различных аспектов своей жизнедеятельности не только является мощным фактором трансформации личности, что приводит к личностному росту, повышению психологического благополучия и улучшению качества жизни, но и увеличивает эффективность оказания людям, находящимся в трудной жизненной ситуации, психологической помощи [2–6].

Анализ работ русскоязычных и зарубежных авторов показал, что концепция осознанности на современном этапе развития науки является одной из центральных проблем психологии. Так, в базе Scopus можно встретить более 10 тыс. работ, в которых «mindfulness» упоминается как ключевое слово. В разных психологических школах и направлениях изучены различные аспекты осознанности. Вместе с тем в науке недостаточно исследований, посвященных изучению развития указанной способности в онтогенезе. Цель данной статьи – определить теоретические основания для исследования феномена осознанности в психологии развития.

### **Основная часть**

Многие философские, духовные и психологические традиции подчеркивают важность качества сознания для поддержания и улучшения эффективности жизни человека. Неслучайно психология как наука начала свое существование именно с изучения сознания в рамках интроспективной психологии [7]. Со времен В. Вундта как в зарубежной, так и в русскоязычной психологии неоднократно предпринимались попытки выделить значимые свойства и состояния сознания, описать его структуру и механизмы функционирования (В. Джеймс, Э. Титченер, Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, В. П. Зинченко, Б. Ф. Ломов, Л. М. Веккер). И на современном этапе развития науки со-

знание и его качественные характеристики в силу своей идеальной, трудно измеряемой природы стоят в ряду сложных научных проблем.

Неслучайно понятие «сознание» многозначно. Еще в начале XX в. А. Бэн отметил, что данный термин является одним из самых запутанных слов в человеческом словаре [8]. Вместе с тем явления сознания и сознательная деятельность в психологии со времен З. Фрейда противопоставляются бессознательной активности человека [9]. Действительно, далеко не всякая психическая активность контролируется нашим сознанием и, следовательно, осознается.

А. Г. Чеснокова осознанность рассматривает не только как особую форму, но и как особое качество психики, обеспечивающее работу механизмов нашего сознания [10]. При этом наблюдается интересный факт: процессуальные характеристики сознательной деятельности, обеспечивающей получение какого-то осознаваемого психического продукта, по замечанию А. Ю. Агафонова, зачастую нами не осознаются. Указанный автор отмечает, что отождествление сознательного и осознаваемого является препятствием при анализе логики работы механизмов сознания, так как предполагает, что сфера сознания не может включать в себя неосознаваемые явления [11].

В настоящее время в рамках изучения сознания наблюдается возрастание интереса к феномену осознанности, который, как мы отмечали выше, уже прочно вошел в современный лексикон как «mindfulness». Концепция mindfulness уходит корнями в буддийскую и другие современные традиции, где активно культивируются сознательное внимание и осознанность. С одной стороны, осознанность рассматривается как психологическое явление, а с другой – как форма психотерапевтической интервенции в виде разнообразных методик саморегуляции в целях профилактики и коррекции различных форм психической патологии.

J. Kabat-Zinn, американский ученый в области медицины, был одним из первых специалистов, обратившихся в 1970-х гг. к научному изучению Mindfulness. Он адаптировал буддистские практики внимательности к менталитету людей западного типа, опираясь на системный подход, и использовал полученные знания при лечении психи-

ческих расстройств. J. Kabat-Zinn трактует термин *Mindfulness* как осознание, возникающее при целенаправленном внимании на настоящем моменте разворачивающегося опыта, характеризующееся безоценочным, непредвзятым характером. Это качество сознания позволяет человеку открыто и без применения психологических защит осознавать, что происходит на самом деле [14].

S. R. Bishop, M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N. D. Anderson, J. Carmody, Z. V. Segal, S. Abbey, M. Speca также определяют *Mindfulness* как саморегулирование нашего внимания с целью направления его на текущие впечатления для усиления распознавания психических событий, происходящих в данный момент. При этом указанные авторы подчеркивают, что такого рода вниманию присущи следующие качества: любопытство, открытость, принятие [15]. В более широком смысле S. Keng, M. Smoski, C. Robins определяют феномен осознанности как умение предметно, детально и при этом безоценочно рефлексировать свой жизненный опыт (все разнообразие и полноту содержания событий, происходящих на нашем жизненном пути) и одновременно ясное понимание того, что субъективно переживаемые нами ощущения являются лишь внутренней репрезентацией жизненного опыта, неким субъективным слепком с реальности, а не самой объективной реальностью [16]. Исходя из этого О. Д. Пуговкина утверждает, что в современной зарубежной психологии принято разделять два термина: осознанность (англ. *awareness*) и внимательность (англ. *mindfulness*).

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. Внимательность представляет собой способность безоценочно, предметно и буквально осознавать все происходящее [12, с. 19].

S. R. Bishop и другие выделяют два компонента осознанности: саморегулирование внимания и ориентацию на текущий опыт. Саморегулирование внимания представляет собой способность фокусировать и удерживать внимание на непосредственном впечатлении, что обеспечивает непрерывность отслеживания различных ощущений,

переживаний и мыслей без концептуализации воспринимаемого опыта. Подобная непрерывность достигается в том случае, если фокус внимания не стимулирует человека к размышлениям, не вовлекает в мысленные потоки, которые по ассоциации связывают с прошлым опытом, поиском возможных причин происходящего. Следовательно, саморегулирование внимания состоит из мониторинга (непрерывное внимание, переключаемость внимания) и контроля (торможение процессов переработки). В состоянии «*mindfulness*» достигается такое качество внимания, при котором наши ощущения, мысли, эмоции, – отмечают авторы, – отслеживаются в уме без свержидентификации с ними, без фильтрации через ожидания, желания и убеждения. Второй компонент осознанности – ориентация на текущий опыт – обеспечивает поддержание любопытствующей позиции, открытость новым впечатлениям [15].

K. W. Brown и R. M. Ryan, подчеркивая временную ориентацию *mindfulness* на настоящем моменте с его принятием, даже вводят в оборот термин «присутствующее настоящее» [17]. Если же у человека возникают негативные мысли и чувства, то, по мнению исследователей, принятие изменяет субъективную значимость сложившейся ситуации, и вследствие этого проблемы и неприятности переживаются менее травматично.

Как считает немецкий психотерапевт В. Нойфельд, *mindfulness* наиболее корректно обозначать термином «безоценочное осознание». Описывая практику безоценочного осознания, он соглашается с заявленными выше идеями: направляя внимание на настоящий момент, человек получает возможность воспринимать не только то, что происходит во внешнем мире, но и то, что отражается в его внутреннем состоянии, стремясь при этом к безоценочности и принятию. Человек может созерцать внутренние процессы в роли доброжелательного и любопытного наблюдателя, но не отождествлять себя с данными процессами и не давать им себя поглотить. Поэтому и негативные ощущения, чувства, мысли следует наблюдать с принятием, не критикуя себя за них и не пытаться их подавлять. Человек может направлять внимание на непосредственное восприятие через пять органов

чувств, созерцая ощущения, мысли и чувства в их текучести, поточности сознания. При этом следует учиться сознательно противостоять желанию оценивать, критиковать, выстраивать причинно-следственные связи, планировать и т. д. Важно развивать в себе способность принимать то, что происходит здесь и сейчас, как нечто ценное и преходящее. В практике mindfulness не преследуется никакая цель, а воспринимается сам процесс безоценочного осознания [13].

Подобное осознание и принятие происходящего возможно в том случае, когда человек занимает метакогнитивную, наблюдающую позицию по отношению как к своему жизненному опыту, так и к его осмыслению, что в психологии принято обозначать децентрацией или когнитивной гибкостью. При данном подходе возникающие мысли воспринимаются лишь как несущественные, субъективные ментальные образы, а не как точное воспроизведение действительности. Такое отношение к мыслям как просто к мыслям, а не как к онтологическому отражению реальности, по убеждению исследователей, позволяет более эффективно справляться с негативными переживаниями [18].

Для лучшего понимания mindfulness K. W. Brown и R. M. Ryan характеризуют данный феномен, рассматривая противоположное состояние – mindlessness (недостаток или ограничение восприятия/сознания), находясь в котором человек фокусируется на каком-либо травмирующем объекте. Все остальное содержание его жизни, происходящее в данный момент, попадает на периферию сознания и, соответственно, кажется незначительным. В состоянии mindlessness человек, погруженный в прошлое, размышляет о проблемах, фантазирует, тревожится о возможном будущем, а в настоящем действует «на автомате» [17]. Сознание не концентрируется на настоящем, и человек, по мнению S. R. Bishop и других, застревает в навязчивых мыслях по поводу прошлого или будущего в контексте травмы. Индивид, погруженный в обдумывание кризисных событий, проблем и переживаний, с ними связанных, характеризуется определенной «тоннельностью» сознания, зачастую обнаруживающейся при депрессиях, суицидальных мыслях, обсессивных расстройствах и других психических наруше-

ниях [15]. E. Langer, рассматривая Mindfulness как состояние познавательной активности, в котором человек целенаправленно конструирует свою среду, сознательно управляя ее признаками, отмечает, что в противоположном Mindlessness состоянии индивид сталкивается с уже построенной средой, автоматически перерабатывая ключевую информацию о ней [19].

В противоположность mindlessness, полнота осознанности свидетельствует, по утверждению специалистов, о психологическом благополучии и в целом удовлетворенности жизнью [15; 17; 19]. Поэтому практика Mindlessness применяется в терапии маниакально-депрессивных состояний, снижении личностной тревожности и неадаптивных реакций на стресс в профессиональных и других жизненных ситуациях, для уменьшения хронических болей, а также для повышения физической, психической выносливости и иммунитета, для укрепления психологического здоровья и усиления субъективного ощущения благополучия, при нарушениях пищевого поведения, синдроме хронической усталости и т. д. Эффективность этого подхода подтверждена во многих исследованиях, т. к. практика безоценочного осознания предоставляет возможность сознательно пережить, а не вытеснить, подавлять негативные мысли и чувства. И если в случае подавления или неосознаваемого «прокручивания» неприятных мыслей, переживаний они склонны консервироваться, то, применяя Mindlessness, как отмечают В. Нойфельд, S. R. Bishop, K. W. Brown, C. Burke, J. Kabat-Zinn, S. Keng, R. M. Ryan, M. Smoski, C. Robins, человек убеждается в их изменчивости, негативные чувства воспринимаются как менее опасные, и таким образом возрастает готовность их сознательно проживать [13–17].

Доминирующие психотерапевтические подходы на основе осознанности включают MBSR (снижение стресса на основе осознанности), МВСТ (когнитивная терапия на основе осознанности), ДВТ (диалектическая поведенческая терапия) и АСТ (терапия принятия и ответственности) и др. [20]. В литературе по проблеме исследования описаны также вариации этих подходов, включая интеграцию тренировки осознанности в индивидуальную психотерапию с разных точек зрения. При этом эффектив-

ность методов психотерапевтической интервенции на основе осознанности, которые поощряют непредвзятое принятие опыта, получает все большее эмпирическое подтверждение.

Практика осознанности, по данным исследований зарубежных и русскоязычных ученых, также может оказывать позитивное влияние на развитие когнитивной сферы, что, по сути, является вторичным эффектом. Так, белорусскими учеными Д. Г. Дьяковым и А. И. Слоновой проведен генетико-моделирующий эксперимент, направленный на определение краткосрочной эффективности программы МВСТ, которая входит в «третью волну» когнитивно-поведенческой терапии. Эмпирически выявлено, что операционализирующая технологию Mindfulness программа МВСТ оказала положительное влияние на показатели точности и эффективности внимания, а также кратковременной памяти у юношей и девушек, участвующих в данном исследовании [2].

Таким образом, осознанность (Mindfulness) является качественной характеристикой сознания, метакогнитивной способностью, а также ключевым механизмом личностного развития, психического и психологического благополучия, позволяющего людям избегать жизни «на автомате», целенаправленно погружаясь в восприятие реальности.

### **Заключение**

Подытоживая вышесказанное, мы можем утверждать, что в зарубежной, а в настоящее время и в русскоязычной психологии отмечается рост интереса к изучению концепции Mindfulness (осознанности). При этом феномен осознанности в современной психологической науке является в большей степени разработанным в рамках психотерапевтического подхода как форма психотерапевтического вмешательства, оставаясь при этом психологическим конструктом, являющимся одной из центральных проблем психологии сознания.

Изучив различные литературные источники по заявленной теме, мы выяснили, что осознанность (либо психологическая внимательность, безоценочное осознание –

Mindfulness) рассматривается как метакогнитивная регуляторная способность человека предметно, детально, безоценочно рефлексировать свой текущий жизненный опыт и одновременно ясное понимание того, что субъективно переживаемое является лишь внутренней репрезентацией реальности, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им.

Можно выделить ряд важных характеристик осознанности как психологического конструкта: временная ориентация сознания на настоящем моменте; способность рефлексировать внешний и внутренний жизненный опыт, которая состоит из умения намеренно сосредоточивать (фокусировать) сознание на настоящем и умения перемещать фокус сознания; способность контролировать, тормозить процессы переработки осознаваемого жизненного опыта; предметность осознания; дезавтоматизация или объективация; безоценочность и принятие того, что происходит здесь и сейчас; процессуальный характер или потоковость осознания; открытость новому опыту; децентрация или когнитивная гибкость, характеризующая наблюдающую позицию по отношению как к своему жизненному опыту, так и к его осмыслению. Благодаря этим характеристикам осознанность является мощным фактором трансформации личности, что приводит к личностному росту.

Вместе с тем в современной науке не рассматривается значение осознанности в процессе личностного развития в онтогенезе. В частности, в период юности перед молодыми людьми, стоящими на пороге взрослой жизни, стоит важная задача поиска своего места во взрослом мире – самоопределения. Личностное самоопределение означает не только понимание самого себя, своих возможностей, желаний и намерений, но и осознание своего места в социуме и своего жизненного предназначения.

Все вышеизложенное свидетельствует о высоком потенциале концепции осознанности не только в клинической психологии, психотерапии, нейронауках, но и в психологии развития, т. к. открытыми остаются вопросы, затрагивающие становление указанной метакогнитивной регуляторной способности в онтогенезе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осознанность в структуре саморегуляции: структура и психодиагностические возможности методики оценки осознанного присутствия (МООП) [Электронный ресурс] / О. В. Митина [и др.] // Психол. исслед. – 2021. – Т. 14, № 76. – Режим доступа: <https://psystudy.ru/index.php/-num/article/view/140/85>. – Дата доступа: 14.03.2023.
2. Дьяков, Д. Г. Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы mindfulness-based cognitive therapy [Электронный ресурс] / Д. Г. Дьяков, А. И. Слонова // Консультатив. психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27, № 1. – С. 30–47. – Режим доступа: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2019\\_n1/cpp\\_2019\\_n1\\_Dyakov\\_Slonova.pdf](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2019_n1/cpp_2019_n1_Dyakov_Slonova.pdf). – Дата доступа: 12.07.2023.
3. Белинская, Е. П. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ [Электронный ресурс] / Е. П. Белинская, М. Р. Джураева // Вестн. Санкт-Петерб. ун-та. Психология. – 2021. – Т. 11, № 1. – С. 48–62. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-proaktivnogo-sovladaniya-s-trudnymi-zhiznennymi-situatsiyami-i-urovnya-osoznannosti-kross-kulturnyy-analiz/viewer>. – Дата доступа: 16.03.2023.
4. Замалиева, С. Сила момента: Mindfulness: принципы осознанности для нового качества жизни [Электронный ресурс] / С. Замалиева, А. Еричев. – [б. м.] : Издат. решения, 2016. – 64 с. – Режим доступа: <https://zamalieva.ru/wp-content/uploads/2016/12/sila-momenta.pdf>. – Дата доступа: 12.02.2023.
5. Прилепских, О. С. Феномен осознанности в современной психологической науке и практике [Электронный ресурс] / О. С. Прилепских, И. И. Кобзарева // Науч. альм. – 2015. – № 8 (10). – С. 1546–1648. – Режим доступа: <http://ucom.ru/doc/na.2015.08.1546.pdf>. – Дата доступа: 12.12.2022.
6. Пуговкина, О. Д. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия [Электронный ресурс] / О. Д. Пуговкина, З. Н. Шильникова // Соврем. зарубеж. психология. – 2014. – № 2. – С. 18–29. – Режим доступа: <https://psychlib.ru/mgppu/periodica/szp022014/szp-0181.htm#p18>. – Дата доступа: 15.12.2022.
7. Вундт, В. М. Очерк психологии / В. М. Вундт. – М. : Терра, 2015. – 464 с.
8. Бэн, А. Психология [Электронный ресурс] / А. Бэн. – М. : Изд. Товарищества И. Д. Сытина. – 526 с. – Режим доступа: <https://www.livelib.ru/author/609488/top-aleksandr-ben>. – Дата доступа: 02.02.2023.
9. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – СПб. : Питер, 2007. – 400 с.
10. Чеснокова, А. Г. Осознание как центральная проблема психологии в концепциях Л. С. Выготского и С. Л. Рубинштейна [Электронный ресурс] / А. Г. Чеснокова // Вестн. МГУ. Сер. 14, Психология. – 2003 – № 4. – С. 3–15. – Режим доступа: [stina.msu.ru/publications/article/472801/](http://stina.msu.ru/publications/article/472801/). – Дата доступа: 02.02.2023.
11. Агафонов, А. Ю. Когнитивная психосемантика сознания, или как сознание неосознанно принимает решение об осознании / А. Ю. Агафоров. – Самара : Универс групп, 2006. – 348 с.
12. Пуговкина, О. Д. Mindfulness-based cognitive therapy: когнитивная психотерапия, основанная на осознанности в лечении хронической депрессии [Электронный ресурс] / О. Д. Пуговкина // Соврем. терапия психол. расстройств. – 2022. – № 4. – Режим доступа: <https://psypharma.ru/ru/mindfulness-based-cognitive-therapy-kognitivnaya-psihoterapiya-osnovannaya-na-osoznannosti-v>. – Дата доступа: 22.01.2023.
13. Нойфельд, В. Mindfulness и Acceptance and Commitment Therapy – направление третьей волны когнитивно-поведенческой терапии [Электронный ресурс] / В. Нойфельд // Вестн. Ассоц. психиатров Украины. – 2013. – Т. 4 – С. 43–44. – Режим доступа: <http://www.mifua.com/archive/-article/36916>. – Дата доступа: 04.05.2023.
14. Kabat-Zinn, J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results [Electronic resource] / J. Kabat-Zinn // General Hospital Psychiatry. – 1982. – Vol. 4. – P. 33–47. – Mode of access: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0163834382900263>. – Date of access: 22.01.2023.

15. Mindfulness: A Proposed Operational Definition [Electronic resource] / S. R. Bishop [et al.] // *Clinical Psychology: Science & Practice*. – 2004. – Vol. 11 (3). – P. 230–241. – Mode of access: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1093%2Fclipsy.bph077>. – Date of access: 03.02.2023.
16. Keng, S. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies [Electronic resource] / S. Keng, M. Smoski, C. Robins // *Clinical Psychology Review*. – 2011. – Vol. 31. – P. 1041–1056. – Mode of access: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3679190/>. – Date of access: 22.01.2023.
17. Brown, K. W. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being [Electronic resource] / K. W. Brown, R. M. Ryan // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2003. – Vol. 84, nr 4. – P. 822–848. – Mode of access: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003\\_BrownRyan.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf). – Date of access: 02.02.2023.
18. Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a non randomized waiting list controlled study [Electronic resource] / F. Raes [et al.] // *Behaviour Research and Therapy*. – 2009. – Vol. 47. – P. 623–627. – Mode of access: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19362705/>. – Date of access: 22.06.2023.
19. Langer, E. Mindlessness – mindfulness [Electronic resource] / E. Langer // *Concise Encyclopedia of Psychology*; ed. by R. J. Corsini, A. J. Auerbach. – New York: John Wiley and sons, 1996. – P. 569. – Mode of access: [https://books.google.by/books?id=F7vd7JQ4zlcC&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.by/books?id=F7vd7JQ4zlcC&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false). – Date of access: 16.08.2023.
20. Burke, C. Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field [Electronic resource] / C. Burke // *J Child Fam Stud*. – 2010. – Vol. 19. – P. 133–144. – Mode of access: <https://www.mindfulschools.org/pdf/burke-child-adol.pdf>. – Date of access: 15.01.2023.

## REFERENCES

1. Mitina, O. V. Osoznannost' v strukturie samoreguliacii: struktura i psikhodiagnostichieskije vozmozhnosti mietodiki ocnki osoznannogo prisutstvija (MOOP) [Elektronnyj riesurs] / O. V. Mitina [i dr.] // *Psikhol. isslied*. – 2021. – T. 14, № 76. – Riezhim dostupa: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/140/85>. – Data dostupa: 14.03.2023.
2. D'jakov, D. G. Praktiki osoznannosti v razvitii kognitivnoj sfiry: ocnka kratkosrochnoj effiektivnosti programmy mindfulness-based cognitive therapy [Elektronnyj riesurs] / D. G. D'jakov, A. I. Slonova // *Konsul'tativ. psikhologija i psikhotierapija*. – 2019. – T. 27, № 1. – S. 30–47. – Riezhim dostupa: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2019\\_n1/cpp\\_2019\\_n1\\_Dyakov\\_Slonova.pdf](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2019_n1/cpp_2019_n1_Dyakov_Slonova.pdf). – Data dostupa: 12.07.2023.
3. Bielinskaja, Ye. P. Vzaimosviaz' proaktivnogo sovladanija s trudnymi zhiznennymi situacijami i urovnia osoznannosti: kross-kul'turnyj analiz [Elektronnyj riesurs] / Ye. P. Bielinskaja, M. R. Dzhurajeva // *Viestn. Sankt-Pietierb. un-ta. Psikhologija*. – 2021. – T. 11, № 1. – S. 48–62. – Riezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvaz-proaktivnogo-sovladaniya-s-trudnymi-zhiznennymi-situatsiyami-i-urovnja-osoznannosti-kross-kulturnyy-analiz/viewer>. – Data dostupa: 16.03.2023.
4. Zamalijeva, S. Sila momenta: Mindfulness: principy osoznannosti dlja novogo kachiestva zhizni [Elektronnyj riesurs] / S. Zamalijeva, A. Yerichiev. – [b. m.] : Izd. rieshienija, 2016. – 64 s. – Riezhim dostupa: <https://zamalijeva.ru/wp-content/uploads/2016/12/sila-momenta.pdf>. – Data dostupa: 12.02.2023.
5. Priliepskikh, O. S. Fienomien osoznannosti v sovriemiennoj psikhologichieskoj nauke i praktike [Electronic resource] / O. S. Priliepskikh, I. I. Kobzarieva // *Nauch. al'm*. – 2015. – № 8 (10). – S. 1546–1648. – Riezhim dostupa: <http://ucom.ru/doc/na.2015.08.1546.pdf>. – Data dostupa: 12.12.2022.
6. Pugovkina, O. D. Koncepcija mindfulness (osoznannost'): niespiecificieskij faktor psikhologichieskogo blagopoluchija [Elektronnyj riesurs] / O. D. Pugovkina, Z. N. Shil'nikova // *Sovriem. zarubiezh. psikhologija*. – 2014. – № 2. – S. 18–29. – Riezhim dostupa: <https://psychlib.ru/mgppu/-periodica/szp022014/szp-0181.htm#p18>. – Data dostupa: 15.12.2022.
7. Vundt, V. M. Ochierk psikhologii / V. M. Vundt. – M. : Terra, 2015. – 464 s.

8. Ben, A. Psikhologija [Elektronnyj riesurs] / A. Ben. – M. : Izd. Tovarishchestva I. D. Sytina. – 526 s. – Riezhim dostupa: <https://www.livelib.ru/author/609488/top-aleksandr-ben>. – Data dostupa: 02.02.2023.
9. Frejd, Z. Psikhologija biessoznatiel'nogo / Z. Frejd. – SPb. : Pitier, 2007. – 400 s.
10. Chiesnokova, A. G. Osoznaniye kak central'naja problema psikhologii v koncepcijakh L. S. Vygotskogo i S. L. Rubinshtejna [Elektronnyj riesurs] / A. G. Chiesnokova // Viestn. MGU. Sier. 14, Psikhologija. – 2003. – № 4. – S. 3–15. – Riezhim dostupa: [stina.msu.ru/publications/article/472801/](http://stina.msu.ru/publications/article/472801/). – Data dostupa: 02.02.2023.
11. Agafonov, A. Yu. Kognitivnaja psikhosiemantika soznaniya, ili kak soznaniye nieosoznanno primajet riesheniye ob osoznanii / A. Yu. Agafonov. – Samara : Univers grupp, 2006. – 348 s.
12. Pugovkina, O. D. Mindfulness-based cognitive therapy: kognitivnaja psihoterapiya, osnovannaja na osoznannosti v liechenii khronichieskoj diepriessii [Elektronnyj riesurs] / O. D. Pugovkina // Sovriem. tierapiya psikhol. rasstrojstv. – 2022. – № 4. – Riezhim dostupa: <https://psychpharma.ru/ru/mindfulness-based-cognitive-therapy-kognitivnaya-psihoterapiya-osnovannaya-na-osoznannosti-v>. – Data dostupa: 22.01.2023.
13. Nojfiel'd, V. Mindfulness i Acceptance and Commitment Therapy – napravlieniye triet'jej volny kognitivno-poviedienchieskoj tierapii [Elektronnyj riesurs] / V. Nojfiel'd // Viestn. Assoc. psikhiatrov Ukrainy. – 2013. – T. 4 – S. 43–44. – Riezhim dostupa: <http://www.mifua.com/archive/article/-36916>. – Data dostupa: 04.05.2023.
14. Kabat-Zinn, J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results [Electronic resource] / J. Kabat-Zinn // General Hospital Psychiatry. – 1982. – Vol. 4. – P. 33–47. – Mode of access: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0163834382900263>. – Date of access: 22.01.2023.
15. Mindfulness: A Proposed Operational Definition [Electronic resource] / S. R. Bishop [et al.] // Clinical Psychology: Science & Practice. – 2004. – Vol. 11 (3). – P. 230–241. – Mode of access: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1093%2Fclipsy.bph077>. – Date of access: 03.02.2023.
16. Keng, S. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies [Electronic resource] / S. Keng, M. Smoski, C. Robins // Clinical Psychology Review. – 2011. – Vol. 31. – P. 1041–1056. – Mode of access: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3679190/>. – Date of access: 22.01.2023.
17. Brown, K. W. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being [Electronic resource] / K.W. Brown, R.M. Ryan // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 84, nr 4. – P. 822–848. – Mode of access: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003\\_Brown\\_Ryan.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_Brown_Ryan.pdf). – Date of access: 02.02.2023.
18. Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a non randomized waiting list controlled study [Electronic resource] / F. Raes [et al.] // Behaviour Research and Therapy. – 2009. – Vol. 47. – P. 623–627. – Mode of access: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19362705/>. – Date of access: 22.06.2023.
19. Langer, E. Mindlessness – mindfulness [Electronic resource] / E. Langer // Concise Encyclopedia of Psychology ; ed. by R. J. Corsini, A. J. Auerbach. – New York : John Wiley and sons, 1996. – P. 569. – Mode of access: [https://books.google.by/books?id=F7vd7JQ4zlc-C&printsec=frontcover-&hl=ru&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.by/books?id=F7vd7JQ4zlc-C&printsec=frontcover-&hl=ru&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false). – Date of access: 16.08.2023.
20. Burke, C. Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field [Electronic resource] / C. Burke // J Child Fam Stud. – 2010. – Vol. 19. – P. 133–144. – Mode of access: <https://www.mindfulschools.org/pdf/burke-child-adol.pdf>. – Date of access: 15.01.2023.