

*Абдыкаимова С.Ю.***БААМДОО ЖОГОРКУ КЛАССТАРДА ИЙГИЛИКТҮҮ  
ОКУУНУН АБДАН ЗАРЫЛ ШАРТЫ КАТАРЫ***Абдыкаимова С.Ю.***ОСОЗНАННОСТЬ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО  
ОБУЧЕНИЯ В СТАРШИХ КЛАССАХ***S.Yu. Abdykaimova***CONSCIOUSNESS AS A NECESSARY CONDITION OF SUCCESSFUL  
LEARNING IN SENIOR CLASSES**

УДК: 159. 922- 053.5: 37. 015. 324

Макалада баамдоо (түшүнүү) психологиялык феноменине түрдүү теоретикалык ыкмалар каралууда. Бул феномендин түшүнүктөрүн талдоодо адабият булактарын кароо өткөрүлөт. Баамдоо бир нече деңгээлде көрсөтүлгөн: регулятивдик-физиологиялык; мотивация-жүрүм-турумдук; эркиндик жана элестетүү (эстин функционалдуулугу); образдарды өзгөртүү (аң-сезимдин операциялдык тарабы). Анткени сензитивдик мезгилдин бири болуп жогорку класста окуган окуучунун жаш-курагы саналат. Аны менен бардык деңгээлдер жана жогоруда айтылган феномендин этаптары байланышкан, жогорку класстын окуучуларын окутуу процессинде баамдоонун ролун жана маанилүүлүгүн көрсөтүүгө аракеттер көрүлгөн. Жогорку класстын окуучулары ишкердүүлүктүн субъекттери катары көрсөтүлгөн, ал өз кезегинде баамдоону окуу иш-чараларынын ийгиликтүүлүгүнүн зарыл шарты катары белгилөөгө мүмкүндүк берет.

**Негизги сөздөр:** баамдоо, баамдоонун деңгээлдери, өспүрүм жаш-курагы, ишкердүүлүк субъекти, окуу иши, мотивация, таанып-билүү процесстери.

В статье рассматриваются разносторонние теоретические подходы к психологическому феномену осознанности. Проводится литературный обзор источников в объяснении понятий данного феномена. Осознанность представлена на нескольких уровнях: регулятивно-физиологическом; мотивационно-поведенческом; эмоционально-психологическом. Обозначены этапы становления сознания: независимость (мотивационная избирательность); свобода и воспроизводство (функциональность памяти); преобразование образов (операциональная сторона мышления). Так как, одним из сензитивных периодов является возраст учащихся в старших классах, на примере учебной деятельности, с которой связаны все уровни и этапы становления вышеуказанного феномена, предпринята попытка показать значимость и роль осознанности в процессе обучения старшеклассников. Старшеклассники представлены как субъекты деятельности, что позволяет обозначить осознанность как необходимое условие успешности учебной деятельности.

**Ключевые слова:** осознанность, уровни осознанности, подростковый возраст, субъект деятельности, учебная деятельность, мотивация; познавательные процессы.

The article deals with versatile theoretical approaches to the psychological phenomenon of awareness. A literature review of the sources is carried out in explaining the concepts of this phenomenon. Awareness is presented on several levels: regulatory and physiological; behavioral motivational; emotional and psychological. The stages of the formation of consciousness are designated: independence (motivational selectivity); freedom and reproduction (memory functionality); transformation of images (the operational side of thinking). Since one of the sensitive periods is the age of students in the senior classes, using the example of learning activities with which all levels and stages of formation of the above phenomenon are related, an attempt was made to show the significance and role of awareness in the process of teaching high school students. High school students are represented as subjects of activity, which makes it possible to designate awareness as a necessary condition for the success of a learning activity.

**Key words:** mindfulness, levels of awareness, adolescence, subject of activity, learning activities, motivation, cognitive processes.

В психологических исследованиях Человек выступает как существо многомерное, сложноорганизованное, описывая которое В.И. Слободчиков и Е.И.Исаев указывают на фундаментальную характеристику, проявляющуюся в его жизнедеятельности – осознанность. Сознание выступает неотъемлемой характеристикой человека. Вопрос осознанности является одним из сложных и дискуссионных не только в психологии, но и философии и его актуальность не утратилась со временем.

Основой для рассмотрения понятия осознанности послужила теория В. Вундта, в которой сознание и осознание имели определенное разграничение. Он считал, что сознание состоит из отдельных элементов и ассоциативной связью между ними (механизм), что приводит к образованию представлений, при помощи которых отражается объективная действительность. В. Вундт вводит понятие «апперцепция» (спонтанная активность души), отождествляя его с вниманием и волей, рассматривая его как определенные отношения между субъектом сознания и его

объектом [1].

Широкое и значительное изучение понятия «осознанность» произошло в 80-х годах XX века и в настоящее время оно существует как самостоятельное направление [2]. Однако до сих пор нет четкой концептуализации феномена осознанности, отсутствуют разработки методик, оценок, техник в стадии оформления. Определенный успех достигнут в поиске нейрофизиологических коррелятов осознанности [3].

Теоретический конструкт осознанности в современных научных исследованиях развивается без опоры на традиционные парадигмы и подходы.

В современной науке субъективные проявления познавательных процессов: ощущений, восприятия, мышления, памяти, эмоций традиционно связаны с проявлением сознания, которые в свое время В. Вундт определял, как структурные элементы сознания [1]. А осознанное переживание является производным функции сознания. Осознанная деятельность может противопоставляться бессознательной активности, другими словами, обработка поступающей информации неосознаваема. Так, А.Г. Чеснокова обозначает осознанность как особое качество психики, формально обусловленное сознанием [4].

Субъектная осознанность – фокусировка на непосредственно переживаемом опыте, при которой возникает ощущение полного контроля происходящего, сосредоточение и управление восприятием. Значимость настоящего момента приоритетна, исключаются мысли о переживании прошлого или будущего, что позволяет включенность процесса безоценочного внимания, которое оставляет своеобразную (субъективную) копию реальности, а не саму объективную реальность [5].

Отношение к осмыслению, осознанию своего внутреннего опыта, являются децентрацией, или когнитивной гибкостью [6].

Итак, осознанность определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего. Это способность сознания к интроспекции (рефлексии) собственной деятельности. Так понимаемая осознанность предполагает, что переживания субъекта могут восприниматься им непосредственно, без теоретического обоснования, и принимаются как таковые. Как считают зарубежные исследователи (L. Cardaciotto, J.D. Herbert, E.M. Forman, E. Moitra, V. Farrow), осознанность как конструкт входит в более сложное и широкое понятие «внимательность» (от англ. mindfulness) [7].

Осознанность может рассматриваться и как особенность когнитивно-личностного стиля индивида

(R.Gardner, H.Witkin, J. Klein), проявляющегося в такой характеристике как рефлексивность (J.Kagan), направленной на осознанность в организации внутреннего мира человека. «Рефлексия – это приобретенная сознанием способность сосредоточиться на самом себе и овладеть самим собой как предметом, обладающим своей специфической устойчивостью и своим специфическим значением, – способность уже не просто познавать, а познавать самого себя; не просто знать, а знать, что знаешь» [8, с. 136]. В этих словах П. Тейяра де Шардена рефлексия выступает как «родовая особенность человека», а в качестве другой такой же выступает деятельность человека как «способ его существования» [9, с. 19].

Вся человеческая активность, деятельность связана с осознаваемыми или неосознаваемыми процессами. Регулятором этих процессов выступает сознание. Генетическое исследование взаимосвязи между деятельностью человека и его сознания в их единстве можно найти в трудах Л.С. Выготского, С.Л.Рубинштейна и А.Н. Леонтьева. В 30-е годы XX века С.Л. Рубинштейн выводит принцип единства сознания и деятельности как принцип деятельностного подхода, являющегося основным в исследованиях психологии развития и педагогической психологии. Поскольку в статье рассматривается проблема осознанности у старших школьников в процессе учебной деятельности, данный принцип является основным и для нас.

Переход в старшую школу связан с новой социальной ситуацией развития. Жизненно важными становится осознание направленности на будущее, выбора стиля жизни, профессии, значимых людей. Ярко выражена потребность в самоопределении, которая оказывает регулирующее влияние на содержание и характер протекания учебного процесса старшеклассника и определяет его. Меняется и сама учебная мотивация, она становится качественно иной по структуре и выступает как средство реализации жизненных планов будущего.

Под мотивом учебной деятельности следует понимать все факторы, побуждающие учащегося к проявлению учебной активности: потребности, цели, установки, чувство долга, интересы, ценностные ориентации. Положительная учебная мотивация, ее устойчивость у старших школьников зависит от осознания важности выполняемой деятельности; интереса к содержанию учебного материала; самоорганизации учебной деятельности; коллективно-объединяющих форм учебной деятельности; оценки, самооценки, самоконтроля учебной деятельности; психологического подхода к деятельности учителя. Структурирование и организация учащимися своей деятельности – залог успеваемости. Осознанная систематизация

информационного поля приводит к развитию самостоятельности, построению жизненных планов и нахождению творческого решения задач [10].

Продуктом учебной деятельности являются полученные знания. Дальнейшее поступление в Вуз, выступает как реализация знаний, обусловленное направлением внутреннего мотива [11]. Конечно, сам процесс обучения, при наличии развитости компонента «вовлеченности», тоже может доставлять удовольствие. Основополагающим при этом является субъект-субъектные взаимоотношения преподавателя с учеником, что с необходимостью предполагает личностно-ориентированное обучение, направленное на развитие у учащихся навыков самообучения [12].

Для учащихся 9-11 классов, период обучения носит значимый характер, т.к. является отчетным жизненным рубежом. Предстоящая сдача экзаменов, поступление в высшие учебные заведения, все это отражается на процессе учебной деятельности тех старшеклассников, для которых процесс самоопределения в профессиональном плане выступает как осознанная цель. Важную роль здесь играет такая важная особенность сознания как рефлексивность. При исследовании аутентичности в подростковом и старшем школьном возрасте выявлены статистически значимые различия в уровне рефлексивности. Развитую рефлексию обнаружили старшие школьники, что как раз и свидетельствует об умении анализировать свои действия, поступки и будущую деятельность. Корреляционный анализ выявил связь между шкалой рефлексивности и такими шкалами как самоинтерес, самоуважение, самопонимание, глобальное самоотношение (чувство ценности собственного «Я») [13, с. 194].

В данный период большую роль в успешности сдачи экзамена играет как информационная подготовленность, так и психологическая, включающая рефлексию (осознание того, что знаю). Проблема может заключаться в способности применения полученных знаний, использовании полученного учебного ресурса [14]. Экзамен рассматривается как испытание в единстве компонентов: когнитивного, эмоционального и поведенческого. Осознанная саморегуляция выступает интегральным показателем готовности не только к обучению в целом, но и к успешной сдаче экзамена [15].

Готовность учащегося к профессиональному самоопределению включает систему ценностных ориентаций, образы-эталоны, способности, уверенность в своих возможностях, явно выраженные профессиональную ориентацию и профессиональные интересы. Однако профессиональное самоопределение невозможно без личностного становления, оно тесно

связано с ним и включает развитие интеллектуальной сферы, творческого мышления, овладение методами научного познания, умение самовоспитания, наличие жизненных планов во временной перспективе. Межличностные семейные взаимоотношения также являются значимыми. У старших подростков меняется отношение к родителям, их авторитет повышается, особенно в тех случаях, когда они поддерживают, принимают участие в их личностном самоопределении [16].

Именно в семье происходит формирование идентичности подростка, осознание «себя» как личности. Благодаря семейным отношениям возникает реализация таких важных потребностей, как потребность в уважении, потребность в поддержке, осознание своей значимости и принадлежности [17].

Проведенный теоретический анализ понятия феномена осознанности, и его проявления в условиях обучения в старших классах, позволяет сделать следующий вывод: период обучения в старших классах обусловлен наличием сформированной осознанности, т.к. именно в этот период перед учащимися стоят такие жизненно важные задачи как социальное становление, личностное самоопределение, самоактуализация. Ресурсом высокого уровня осознанности становится личностно-ориентированное обучение, направленное на развитие и саморазвитие личности в учебной деятельности, а традиционное обучение нивелирует многие особенности проявления осознанности.

#### Литература:

1. Агафонов А.Ю. Когнитивная психосемантика сознания, или как сознание неосознанно принимает решение об осознании [Текст] / А.Ю. Агафонов. - Самара: Универс групп, 2006.
2. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center. - New York: Delta, 1990.
3. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности [Текст] / Н.Н. Данилова, А. Л. Крылова. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. - 478 с.
4. Чеснокова А.Г. Осознание как центральная проблема психологии в концепциях Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна [Текст] / А.Г. Чеснокова // Вестник МГУ. - 2003. - №4. - С. 6-8.
5. Keng S., Smoski M., Robins C. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies // Clinical Psychology Review. - 2011. Vol. 31. - P. 1041-1056.
6. Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a nonrandomized waiting list controlled study / Raes F., Dewulf D., Van Heeringen C., Williams J. // Behaviour Research and Therapy. - 2009. Vol. 47. - P. 623-627.
7. Cardaciotto L., Herbert J. D., Forman E. M., Moitra E., Farrow V. The Assessment of Present-Moment Awareness and

- Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale // Assessment. - Sage Publications, 2008. - Vol. 15, no. 2. - P. 204-223.
8. Тейяр де Шарден П. Феномен человека [Текст] / П.Тейяр де Шарден. - М., 1987.
  9. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности [Текст] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. - М.: Школа-Пресс, 1995.
  10. Моросанова В.И. Дифференциально-регуляторные основы педагогического взаимодействия учителя [Текст] / В.И. Моросанова, Т. Г. Фомина // Психологическая наука и образование. - 2012. - №2. - С. 94-102.
  11. Зобков А.В. Саморегуляция учебной деятельности: монография [Текст] / А.В. Зобков, А.С. Турчин. - Владимир: Изд-во ВлГУ, 2013. - 54с.
  12. Иванова В.П. Взаимосвязь учебной деятельности с жизнестойкостью [Текст] / В.П. Иванова, Д.В. Толмачева // Вестник КРСУ. - 2019. - Том 19. - №2. - С. 136-141.
  13. Иванова В.П. Особенности аутентичности в подростковом и юношеском возрасте [Текст] / В.П. Иванова, С.М. Хандышанова // Вестник КРСУ. 2018. - Т.18. - №1. - С. 190-194.
  14. Моросанова В.И. Личностные и регуляторные предикторы успешности и надежности действий школьников в ситуации экзамена [Текст] / В.И. Моросанова, В.Е. Филипова, Т. Г. Фомина // Вестник Московского университета. Сер.14. Психология. - 2014. - №4. - С. 4-12.
  15. Моросанова В.И. Изучение регуляторных основ психологической успешности учащегося на экзамене [Текст] / В.И. Моросанова, Е.В. Филипова // Вестник РУДН. Сер. Педагогика и Психология. - 2009. - №4. - С. 37-43.
  16. Захарова А.В. Психология обучения старшеклассников [Текст] / А. В. Захарова // Новое в жизни, науке, технике: педагогическая психология / - М.: Знание, 1976. / 64 с.
  17. Якушева С.Д. Роль семьи в воспитании подростка [Текст] / С.Д. Якушева, Т.В. Буревич // Современная педагогика: актуальные проблемы и тенденции развития: мат. междун. заочной науч.-практ. конф. - Новосибирск, 2010. - С. 154-161.