



УДК 17

О.Д. Пунанцева

Пунанцева Ольга Дмитриевна, студентка 4-го курса группы ПЭ/бак-18 факультета дизайна, изобразительных искусств и гуманитарного образования Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: pod29olya@mail.ru

Научный руководитель: **Станоева Юлия Петровна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и философии Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: yuliya_stanoeva@mail.ru

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ОСОЗНАННОСТИ НА УРОВЕНЬ ОТЧУЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

В статье представлены результаты исследования по выявлению зависимости уровня отчуждения и осознанности личности. Показано, что высокий уровень осознанности положительно сказывается на личности, благодаря чему понижается уровень отчуждения.

Ключевые слова: отчуждение, личность, осознанность, эмоции, взаимосвязь.

O.D. Punantseva

Punantseva Olga Dmitrievna, 4nd year student of PIE / bak-18 group faculty of design, fine arts and humanities of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: pod29olya@mail.ru

Research supervisor: **Stanoeva Yuliya Petrovna**, candidate of psychological sciences, associate professor of department of pedagogy, psychology and philosophy of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy st., Krasnodar), e-mail: yuliya_stanoeva@mail.ru

REVEALING THE INFLUENCE OF AWARENESS ON THE LEVEL OF ALIENATION OF THE PERSON

The article presents the results of a study to identify the dependence of the level of alienation and awareness of the individual. It is shown that a high level of awareness has a positive effect on the individual, due to which the level of alienation decreases.

Key words: alienation, personality, awareness, emotions, interrelation.

Вопрос отчуждения является одним из центральных проблем современной психологии и философии. Он остается актуальным по сей день, несмотря на то, что уже долгое время занимает значительное место в философском дискурсе. Кроме того, его важность возрастает с каждым годом все больше, т.к. человек острее ощущает надвигающуюся опасность социального прогресса. Значение проблемы отчуждения возрастает каждый раз, когда происходят события, в корне меняющие жизнь людей. Данная проблема влечет за собой многие негативные социальные последствия: девиантное поведение, отсутствие реализации собственного творческого потенциала, спад социального здоровья и подрыв психического здоровья. В

крайних случаях это также могут быть революции и терроризм. Все это обуславливает актуальность темы исследования [2].

В настоящей реальности человек все больше ощущает сам себя как нечто чуждое, противоположное, враждебное, способное деформировать и даже подорвать смысл его существования.

В философских словарях отчуждение трактуется как «отношения между субъектом и какой-либо его функцией, складывающиеся в результате разрыва их изначального единства, ведущего к обеднению природы субъекта и изменению, извращению, перерождению природы отчужденной функции, а также процесс разрыва этого единства» [6, с. 406]. Также под отчуждением рассматривают «философскую категорию для обозначения общественного процесса, в границах которого происходит превращение результатов и продуктов деятельности людей в независимую силу, становящуюся выше своих творцов и подавляющую их» [4].

В философских работах (Г. Гегеля, А. Камю, Ж.-П. Сартра, Л. Фейербаха, М. Хайдеггера, К. Ясперса и др.) отчуждение понимается как «отклонение», «отвержение», «отдаление», «отрыв», «непритие», «бездумность», «разобщение», «отстраненность», «обособление», «расщепление», «смыслоутрата» и т.д.

В психологических словарях понятие «отчуждение» определяется как проявление таких жизненных отношений субъекта с миром, при которых продукты его деятельности, он сам, а также другие индивиды и социальные группы, являясь носителями определенных норм, установок и ценностей, осознаются как противоположные ему самому (от несходства до неприятия и враждебности) [3].

На наш взгляд, следует различать два разных смысла феномена «отчуждение». В широком понимании отчуждение – это онтологический факт различности в самой системе бытия. Такое понимание дает возможность интерпретировать возникновение человека и его сознания как переход материи в абсолютно другую форму бытия. Так и производство

человеком культурных предметов можно понимать как процесс отчуждения сил человека.

В узком понимании отчуждение следует понимать как переход продуктов деятельности человека (трудовой, социальной, эмоциональной, нравственной, научной и т.д.) в нечто автономное, чуждое ему и проявляющее власть над ним. Данный смысл понятия "отчуждение" является традиционным в психолого-философских дискурсах и в основном имеет негативную этическую оценку. Основная позиция относительно феномена отчуждения говорит о том, что оно должно быть преодолено [2].

Осознанность – это английский перевод палийского термина «сати», который означает осознание, внимание и память. Публикации по осознанности начали появляться в 1970-х годах, и с тех пор их количество продолжает расти. Рост заметно ускорился в 1990-х годах, и сегодня мы наблюдаем почти экспоненциальный рост этих публикаций. Интерес к осознанности не ограничивается областью психотерапии, он вызывает огромный интерес в фундаментальных исследованиях, особенно в нейробиологии, а также в образовании.

Осознанность – это поминутное осознание мыслей, чувств и ощущений. Идея состоит в том, чтобы позволить мыслям, чувствам и ощущениям приходить и уходить, без осуждения или необходимости что-либо с ними делать. Цель осознанности заключается в том, чтобы пробудиться к внутренней работе наших умственных, эмоциональных и физических процессов.

Цель нашего исследования состояла в изучении влияния осознанности на уровень отчуждения личности. В рабочей гипотезе мы предположили, что высокий уровень осознанности помогает снизить уровень отчуждения личности.

В проведенном исследовании были использованы следующие методики:

– «Опросник субъективного отчуждения» (Е.Н. Осина) [1];

– «Индекс уровня осознанности. Шкала осознанности и внимательности» (Кирк Браун, Ричард Райян).

Исследование проводилось в марте 2022 г. В исследовании принимали участие 50 человек в возрасте от 20 до 30 лет. В выборку вошли студенты очной формы обучения, учащиеся четвертого курса факультета дизайна, изобразительных искусств и гуманитарного образования направления подготовки «Прикладная этика» ФБГОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры»; учащиеся очной и заочной форм обучения первого–четвертого курсов Высшей школы социально-гуманитарных наук и международной коммуникации направления подготовки «Философия» ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова»; учащиеся четвертого курса очной формы обучения Высшей школы психологии, педагогики и физической культуры направления подготовки «Психология» ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова».

Диагностика была начата с выявления уровня отчуждения респондентов. Для этого был использован опросник субъективного отчуждения Е.Н. Осина [3]. Результаты проведенного исследования позволяют говорить о том, что 2% опрошенных респондентов имеют высокий уровень отчуждения; 72% имеют средний уровень отчуждения; 26% имеют низкий уровень отчуждения. Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что основная часть респондентов обладает средним уровнем отчуждения, что подтверждает актуальность вопроса преодоления отчуждения. Следует отметить, что большинство респондентов имеет уровень отчуждения, близкий к высокому (24 респондента из 50).

Следующим этапом нашего исследования стало выявление уровня осознанности респондентов. Это было произведено с помощью методики "Индекс уровня осознанности" (Шкала осознанности и внимательности), которая выявляет уровень осознанности в различных сферах жизни человека.

Данное исследование позволило выяснить, что 2% имеют высокий уровень осознанности; 62% имеют средний уровень осознанности; 36% имеют низкий уровень осознанности. Таким образом, полученные данные позволяют говорить о том, что основная часть респондентов обладает средним уровнем осознанности, что свидетельствует о невысокой степени внимательности к самому себе и окружающему миру. При этом более трети опрошенных имеют низкий уровень осознанности, что говорит об автоматизме их действий, слабом контроле собственных проявлений.

Следующий этап нашего исследования представляет собой изучение взаимосвязи уровня отчуждения и уровня осознанности. Для этого нами был использован корреляционный анализ, результаты которого отражены в Таблице 1.

Таблица 1. Степени взаимосвязи показателей отчуждения и уровня осознанности

Шкала	Уровни значимости различий, р
Отчуждение в межличностных отношениях – Осознанность	-0.49
Отчуждение от собственной личности – Осознанность	-0,50
Общий показатель отчуждения – Осознанность	-0,53

Данные Таблицы 1 позволяют заключить, что обнаружены отрицательные корреляции между общим показателем отчуждения и осознанностью ($r = -0,53$ при $p \leq 0,001$), а также показателями отчуждения в межличностных отношениях и уровнем осознанности ($r = -0,49$ при $p \leq$

0,001), и показателями отчуждения от собственной личности и уровнем осознанности ($r = - 0,50$ при $p \leq 0,001$).

Таким образом, можно говорить о том, что общее отчуждение и отчуждение в различных сферах предполагает собой низкий уровень осознанности. И наоборот, низкий уровень отчуждения говорит о высоком уровне осознанности и внимательности человека.

Считаем, что для повышения уровня осознанности и, соответственно, снижения уровня отчуждения необходимо проводить профилактические и коррекционные мероприятия: организовывать тренинги по повышению осознанности, формировать у населения навык осознанности путем просвещения, проводить совместно с психологом групповые занятия по снижению отчуждения.

Список используемой литературы:

1. *Осин, Е. Н.* Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика: автореф. дис. ... канд. психологических наук: 19.00.01 / Осин Евгений Николаевич ; [Место защиты: Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. Фак-т психологии]. – Москва, 2007. – 23 с.
2. *Осин, Е. Н. Леонтьев Д. А.* Смыслоутрата и отчуждение / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Культурно-историческая психология. – 2007. – № 4. – 68-77.
3. Отчуждение // Большая психологическая энциклопедия: [сайт]. – URL: <https://rus-big-psyho.slovaronline.com/5801-%D0%BE%D1%82%D1%87%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5?ysclid=l28ra68ubx> (дата обращения: 10.10.2021).
4. Отчуждение // Новейшая философская энциклопедия: [сайт]. – URL: https://gufo.me/dict/philosophy_encyclopedia/%D0%9E%D0%A2%D0%A7%D0%A3%D0%96%D0%94%D0%95%D0%9D%D0%98%D0%95 (дата обращения 02.09.2021).

5. *Пивоваров, Д. В.* Понятие отчуждения: альтернативные подходы / Д.В. Пивоваров // Известия Уральского государственного университета. – 2007. – № 54. – С. 80-92.

6. *Фромм, Э.* Искусство любить / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2017. – 224 с.