

Теоретический анализ научного исследования осознания

Гафарова Ольга Ниловна, психолог — психотерапевт, член Международной ассоциации холистической психологии и психотерапии при ЮНЕСКО ООН, Генеральный директор Психологический Ресурсный Центр "Интеграция" (г. Тамбов)

Аннотация. В настоящей статье рассмотрены различные аспекты психологической теории об осознании. В результате данного теоретического анализа кратко раскрыта история его научного исследования и проведена систематизация различных представлений о нём. Это помогло автору обозначить «белое пятно» в понимании феномена осознания. Оно заключается в отсутствии единого видения формы его проявления. Поэтому, заключает автор, актуальность дальнейшего эмпирического изучения осознания остаётся в силе. Ведь без понимания формы осознания, невозможно определить механизм освоения информации о реальности в сознании человека. Необходимость ответить на вопрос: «Что есть осознание?» — состоит ещё и в том, что естественную, а не теоретическую, структуру сознания и личности возможно определить только по осознаваемым факторам. Но данные факторы можно зафиксировать лишь в результате эмпирического исследования осознания.

Ключевые слова: сознание, осознание, структура осознания, бессознательное, когнитивные процессы, механизм осознания, психологические явления.

Осознание остаётся одной из наиболее актуальных и обсуждаемых тем сегодня. Между тем точного определения данного термина и его концептуальной наполненности в современной науке не было утверждено. В рамках исследования были изучены существующие понятия и спорные аспекты, которые также кроются не столько в поиске единого определения, сколько в определении формы: что есть осознание?

Во многих психотерапевтических направлениях осознание занимает определенную позицию. Но его удельный вес и значимость, фокусировка представления о материале, ранее не осознаваемом пациентом, приемы, методы, применяемые для достижения адекватного представления о происходящем, в полной мере определяются базовой теорией.

Цель настоящей статьи — выявить особенности развития психологической теории об осознании на основе базовых её теорий. Для достижения поставленной цели были реализованы следующие задачи: определена актуальность теоретического анализа научных трудов в области осознания; кратко раскрыта история его научного исследования и обозначены открытые аспекты в теории осознания. Для достижения поставленной цели были реализованы следующие задачи:

- проведён обзор истории научного изучения сознания;
- проанализированы варианты понимания феномена осознания;
- конкретизирована сущность вариантов понятия «осознания».

На наш взгляд реализация данного исследования может составить целостное представление о феномене осознания с точки зрения научного подхода, что впоследствии может привлечь внимание других исследователей к более глубокому изучению данного вопроса в различных аспектах.

Часть 1. Обзор истории научного изучения осознания.

Проблема осознания имела фундаментальное значение во все периоды развития философской и научно — психологической мысли. История психологического изучения самого осознания начинается с появления самой психологии как самостоятельной сферы научного знания в неразрывной связи изучения феномена сознания. (W.James, 1890; Wundt, 1880; E.B. Titchener, 1898; Б.Г.Ананьев, 1961;

Л.С. Выготский, 1960; А.Н. Леонтьев, 1975; Б.Ф. Ломов, 1981; А.Р. Лурия, 1998; С. Л. Рубинштейн, 1959; В.А. Ганзен, 1984; В.П. Зинченко, 1991; Л.М. Веккер, 1998, 2000; D.C.Dennett, 1991, 1996; В.J. Baars, 1988; N. Block, 1995, P.M. Churchland, 1984; N. Eilan, 1995 и др., Б.М., Величковский 2006; В.М. Аллахвердов, 1993, 2000, 2003; А.Ю. Агафонов, 2003, 2005, 2012; Смит Н., 2003; Wilber, 1977; 1979; 1980; 1981; 1981b; 1983; Козлов В.В., 2010).

Хотя изучение осознания в российской психологии представляет собой несколько западноевропейскую науку, но в целом для современной стадии развития психологии характерно стремление понять не только происхождение и структуру осознания, но, прежде всего, объяснить принципы его функционирования. Это означает, что модель осознания нового образца должна включать идею о функциональных механизмах, работа которых обеспечивает «внутреннюю» психомеханику сознания.

Однако по сей день актуальной задачей остается развитие общей психологической теории осознания, в которой должны быть предложены ответы на следующие вопросы: что такое осознание? Как следует изучать осознание? Как объяснить механизм осознания? Какова структура осознания, т.е. иерархичность осознаваемой информации о реальности и последовательность включения элементов психики в осознание, как когнитивный процесс? Какие факторы влияют на результаты осознания?

Изучение феномена осознания не менее отвечает требованиям психологической практики, т.к. оценка эффективности психологической помощи во многом связана с анализом изменений в сознательном опыте субъекта (то есть осознании многочисленных составляющих архитектуры проблемной ситуации). Поскольку осознание, как результат, является мощным фактором в трансформации личности, изучение механизмов, ответственных за возникновение сознательного опыта, также имеет практическое значение. Особенно это важно в контексте рисков манипуляции сознанием в современной российской действительности: «Риск использования манипуляции сознанием выступает как неопределенность в результате деятельности человека» [1]. Ведь манипулировать сознанием, значит ограничивать осознанность личности или масс каким — либо способом.

Теория об осознании неразрывно связана с психологией сознания. Но, с одной стороны, изучение феномена созна-

ния имеет долгую историю, поскольку величайшие мыслители прошлого неоднократно высказывали мнения о природе сознания и его функциональной цели. С другой стороны, фактическая научная заинтересованность в явлении сознания возникла сравнительно недавно — только в середине XIX века. Это сознание, понимаемое как «непосредственный опыт», стало предметом научного и психологического изучения в интроспективной школе психологии. Эмпирический факт прямой реальности содержания сознания к его носителю, то есть сознательного действия, воспринимался как само сознание.

Парадоксально, что предложенный В. Вундтом взгляд на сознание как осознание оказал значительное влияние на рассмотрение этого явления в последующей истории научной психологии. В конце концов, до институционализации психологии и во времена Вундта многие исследователи активно защищали идею бессознательного определения активности сознания и бессознательного характера самой этой деятельности. Хотя это разделение происходило неявно, данные идеи включали различие между сознанием и осознанием. Г. Т. Фехнер в психофизическом исследовании обнаружил, что факты бессознательного, или действия раздражителя, или различия между стимулом и стандартом можно рассматривать как последствия бессознательного ранее непреднамеренного опыта обнаружения или дискриминации [17]. Впоследствии Г. Гельмгольц разработал концепцию «бессознательных выводов», в которой показал, что деятельность, которая является восприимчивостью, сознанием не реализуется [18]. Реализуется только конечный результат этой деятельности, «вывод», основанный на прошлом опыте. Ф. Дондерс предложил рассмотреть скрытое время психомоторных реакций как показатель бессознательных процессов, предшествующих осуществлению действия [2]. В свою очередь Г. Эббингхаус экспериментально обнаружил, что, когда невозможно воспроизвести ранее запомненные стимулы, эти стимулы повторно запоминаются намного быстрее по сравнению с аналогичными. Поэтому информация хранится в памяти, даже если человек не в состоянии ее реализовать [16].

Работа исследователей XIX века сделала неизбежным вывод о том, что объяснение сознательных переживаний должно выходить за пределы сознательного опыта и что знание не может быть отождествлено с сознанием [15]. Очевидным стало то, что осознание — это процесс, одна часть которого находится в области бессознательного, другая — в области сознательного. Не случайно в XX веке сложились принципиально новые подходы к проблеме осознания.

Особый интерес к логике взаимодействия между сознательным и бессознательным проявился в психоанализе. Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, признал присутствие в психической организации наличие специальных механизмов, которые отвечают за перевод информации из бессознательного в сознательное и, наоборот, из сознания в бессознательную сферу.

Таким образом, Фрейд показал, что словесные и моторные эффекты, действия и продукты человеческой деятельности можно объяснить влиянием прошлого в настоящий момент потенциально бессознательного опыта. Кроме того, работа цензуры, которая блокирует доступ к информации, хранящейся в памяти, может объяснить факты непризнания или отсутствия производства информации. Непризнание или искажение воспроизводимой информации имеет определенную причину, и поэтому забывание

является следствием решения не знать информацию, которая не должна быть реализована. Стоит отметить результаты экспериментальной деятельности в этой области, проводимые в Вюрцбургской школе, которые позволили вывести данные о зависимости отсутствия осознания как такового от первоначальной настройки сознания, то есть от характера осознания в прошлом опыте. Однако сам эффект такой установки также не реализован [2].

В рамках гуманистического подхода осознание понималось не только как важный ментальный механизм, но и как способ активизации основных сил человека. По мнению гуманистов, осознание служит цели открытия истинного Я человека, способствует самореализации — развитие личности в соответствии с его потенциальными возможностями, ведет к лучшему пониманию самих себя и решению личных проблем.

Когнитивная революция, которая произошла в начале 60—х годов XX века, обозначила не только возникновение нового направления исследований в психологии, но и новый взгляд на психологическую активность, которая понималась как познавательная деятельность. В результате многочисленных экспериментальных испытаний постулат когнитивистов об ограничениях сознания с точки зрения обработки информации был сфальсифицирован [14]. А. Ребер, комментируя упорство когнитивных психологов в защите «постулата ограничения», заключает: «Современные когнитивные ученые искали ключ под фонарным столбом, а не потому, что это наиболее вероятное место, а потому, что есть свет» (Ребер, 1992). Эксперименты показали, что сознание способно обрабатывать информацию вне сознательного контроля вплоть до уровня семантики [3]. В свою очередь, ранее непреднамеренная информация вызывает влияние осознания в ходе последующей познавательной деятельности [6]. Следовательно, не только работа сознания, но и не всё содержание сознания не реализуется в фактический момент времени. Другими словами, сознание реализует только часть информации, которую он воспринимает, и память хранит несравненно большую информацию, чем объём её распознавания или воспроизведения [5].

Осознание остается одной из наиболее актуальных и обсуждаемых тем сегодня. Между тем точного его определения не существует. В рамках исследования были изучены существующие понятия и спорные аспекты, которые также кроются непосредственно в поиске единого определения.

Часть 2. Анализ понимания феномена осознания.

Анализируя определения осознания, т.е. отвечая на вопрос «Что есть осознание?», прослеживается тенденция разными исследователями и авторами психологической, философской литературы и просто публицистики соотносить его с какими-либо психологическими явлениями: состоянием, процессом, свойством, образованием психики или результатом психической деятельности в целом. Рассмотрим данную соотносённость без ссылок на авторов, в связи с их огромным многообразием, т.к. важно здесь увидеть не перечень авторов, а дифференциацию понятия «осознание» по психологическим явлениям.

Наиболее часто осознание (awareness) определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть как психологическое состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем. Такое определение осознания подразумевает, что

субъективные переживания могут восприниматься самим субъектом непосредственно, без концептуализации, и принимаются как таковые (acceptance), тем самым осознание включается в более общее понятие внимательности (mindfulness), иными словами — состояния сосредоточенности.

Осознание, как психологическое свойство, — это величина внимания, с которой человек совершает определенные действия. Это могут быть любые действия, включающие в себя механический характер работы, так и умственный труд. Таким образом способность сознания (способность, как компонент психики относится к психологическим свойствам) к интроспекции собственной деятельности. Так же осознание как способ жизни — способность, умение и привычка личности сопровождать сознанием свои актуальные состояния, свои действия, свою деятельность, течение своей жизни.

В настоящее время всё чаще в работах по когнитивной психологии можно найти термины «бессознательное знание», «неявное обучение», «когнитивное бессознательное», «бессознательное» (Kihlstrom, 1987). Вопрос уже не в том, есть ли бессознательные процессы или нет. Интерес современных когнитивных психологов направлен на то, чтобы определить, какую функцию они выполняют, и насколько «умны» они по сравнению с процессом осознания. Способность к бессознательному осуществлению процедур и приобретению структур знаний, а также бессознательной способности к осознанию всё чаще рассматриваются как наиболее важные свойства когнитивной системы (Пинкер, 2004, Bizot, 1988; Reber, Allen, Regan, 1985) и даже как «основное метатеоретическое предположение когнитивной психологии» (Lewicki, Hill, 1989).

Осознание как структурное образование психики, — это результат направления сознания на происходящее, вследствие чего и возникает осознанное знание, — информация из личного опыта (субъективное свидетельство влияния осознания) освещённая светом сознания — то, на что обратили достаточное внимание (внимание, достаточное для нужных различий и, возможно, решений и выводов). Осознанное — это то, что мы видим и позже можем вспомнить, описать как увиденное. **«Эффекты осознания в большей степени обусловлены влиянием ранее осознанного опыта в сравнении с воздействием ранее неосознанной информации»** [13]. Осознанное знание — альтернатива тому, в чём мы не отдаём себе отчёта: неосознанному.

Осознание, как когнитивный процесс, ёмко и чётко в своё время определил С.Л. Рубинштейн: «Осознание переживания — это всегда установление объективной отнесенности сознания к причинам, его вызывающим, к объектам, на которые оно направлено, к действиям, которыми оно может быть реализовано» [1]. Неосознанные психические процессы — то, что в человеке или с человеком происходит само собой, естественно, без сознательного контроля и не требующее дополнительных сознательных усилий.

Осознание, как результат психической деятельности, — это непосредственное знание, полученное напрямую и не подвергнутое умственным интерпретациям и искажениям. Осознание — как конечный результат неосознаваемой деятельности сознания — является следствием выбора единственного из возможных в текущий момент времени способов понимания явления [1]. Данный вывод подтверждает упомянутый в начале статьи вывод, что осознание не является синонимом сознания, а есть деятельность и результат работы сознания. Осознание — это достижение

понимания ранее неосознаваемых аспектов и взаимосвязей собственной жизни, внутренних (интрапсихических) проблем и конфликтов, особенностей своего поведения и эмоционального реагирования, взаимоотношений с окружающими, а также причин формирования и развития этих психологических феноменов [8].

Таким образом, обобщая различные подходы, рассмотренные в рамках данного исследования, под осознанием было принято понимать интегральный психический продукт активности сознания, в частности, продукт познавательной деятельности. Но осознание — не просто конечный результат, а интегральный психический продукт активности сознания, в частности, продукт познавательной деятельности» [1]. Он складывается в результате охвата сознанием широкого спектра эмпирических явлений, связанных с различными сферами психологического опыта, например сенсорными, перцептивными, ментальными сферами или сферами представления и двигательной активности человека. Целостность множества сознательных переживаний создаёт единый инвариантный процесс их генерации: любой эффект осознания является следствием бессознательной деятельности сознания, которое есть текущий поток мыслительных, эмоциональных и волевых актов в логической связи элементов реальности, находящиеся между собой в закономерных отношениях. (Серии публикаций: Wilber, 1977; 1979; 1980a; 1981a; 1981b; 1983).

Эта деятельность осуществляется сознанием через функциональные механизмы, одним из которых является механизм принятия решений об осознанности. Механизм принятия решений играет важную роль в функциональной структуре сознания. Работа этого механизма подготавливает как эффекты осознания, так и бессознательное воспринимаемой информации [4].

Часть 3. Чем же является осознание?

Итак, систематизируя всё выше сказанное, ясно видно, что за всю историю изучения осознания в научном психологическом сообществе более или менее согласованно его определение. И на наш субъективный взгляд, наиболее ёмко и конкретно его функциональная суть сформулирована С.Л. Рубинштейном (1959). Но до настоящего времени разноплановый характер носит понимание того, чем осознание является по форме: процессом, состоянием, свойством, образованием или интегральным психическим продуктом? А учитывая тот факт, что осознание, способно выходить за пределы сложившегося опыта (сознательного и бессознательного), чтобы осваивать новую информацию о реальности (внутренней и внешней), то осмелимся сделать вывод о том, что без единого представления о форме осознания, не возможно определить его внутреннюю структуру и алгоритм освоения информации, как «внутренний» механизм сознания. Итак...

Вариант №1. Если осознание по форме является состоянием сознания, то, как специфическая психологическая категория его структурой должна быть система качественных характеристик психической деятельности. Данные характеристики за определённый период времени, показывают своеобразие психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности [10]. Следуя методологии данной категории и характеристикам состояний сознания, описанным в научном труде по интегральной психотерапии Козловым В.В. «Психотехнологии изменённых состояний сознания» [8], в структура осознания тогда должна состоять из переходящих в друг

друга видов состояний сознания, а сам механизм осознания тогда будет представлять собой систему условий их переключения, т.е. набор объектов для осознания.

Вариант №2. Если осознание по форме является когнитивным процессом, то его структурой должна быть последовательность объектов осознания, а внутренний механизм — динамика перевода фокуса внимания с одного объекта в на другой, о чём ещё в конце XIX века писал в своей книге «Научные основы психологии» У.Джеймс (James, 1890).

Вариант №3. Если осознание по форме является *своей* структурой сознания, то

— его структура должна представлять собой уровни информации в «поле сознания»,

— внутренний механизм осознания, следуя логике, являться комплексом диалектических принципов, которые способствуют переходу объёма информации в «единицы более высокого порядка» (Wundt, 1874),

— механизм перехода — «актом апперцепции», которые сформулировал основатель экспериментальной психологии В. Вундт (Wundt, 1880), исследуя содержание сознания, что и привело его к идее структуризации элементов сознания и психики (Wundt, 1874), а механизмом перехода — «акт апперцепции», которые сформулировал основатель экспериментальной психологии В. Вундт (Wundt, 1880) исследуя содержание сознания, что и привело его к идее структуризации элементов сознания и психики.

Вариант №4. Если осознание по форме есть образование сознания, т.е. информация ставшая освоенным знанием и опытом, тогда его структура — это иерархия типов сознания, которые формируются у человека в ходе его личностного развития (личной эволюции). И в этом варианте прежде всего встаёт необходимость в психологической науке систематизировать всё разнообразие типологий сознания, опыта и периодов становления личности.

Вариант №5. Если осознание по форме является результатом психической деятельности, то встаёт вопрос о критериях или факторах выбора единственного из возможных в текущий момент времени способов понимания явления [3], к какому бы слою сознания они не относились: 1) рефлексивному или рефлексивно—созерцательному (значение и смысл) или 2) бытийному или бытийно—деятельностному (чувственная ткань образа и биодинамическая ткань живого движения и действия) [7]. Осмелимся предположить, что в ходе эмпирического исследования алгоритма осознания, реально зафиксировать наблюдаемые факторы, по которым можно будет говорить о качественных изменениях психической деятельности, потому что только по осознаваемым факторам можно судить о нали-

чии психологического результата. Следовательно, в контексте данного варианта, в структуре осознания должна быть заложена система факторов (параметров изменения), которые возможно будет наблюдать, и фиксировать, как минимум тестовым способом.

Вариант №6. Если осознание по форме — это интегральный психический продукт активности сознания, то логично будет предположить, что в его структуре дифференцировано, но в единой целостности лежит система элементов сознания, которые осознаются в закономерной последовательности. Интегративная психология [9], предложившая периодизацию когнитивных процессов в сознании, указывая тем самым на существование данной закономерности. Каждый когнитивный процесс имеет свой результат в какой — либо форме. Следовательно, осознание — это мета—когнитивный процесс, протекающий по дифференцированной, но целостной структуре элементов сознания, а принципы (т.е. логические связи), по которым происходит переход от одного элемента сознания к другому, от одного когнитивного процесса к другому и есть механизм осознания. Что и стоит исследовать и установить.

Часть 4. Заключение.

Подводя итог настоящей статьи, можно констатировать, что актуальность исследования феномена осознания остаётся в силе. И как видно из перечисленных вариантов того, чем по форме оно является, выявление его естественного алгоритма действия позволит определить его эмпирическую структуру после чего и возможно будет ответить на вопрос «Что есть осознание?».

До настоящего времени в психологической науке структура сознания и структура личности представлены различными теоретическими схемами о составляющих их элементов. Причём данные схемы отражают теоретическую концепцию какой — либо психологической школы. В своё время В.Н. Мясищев в своей работе «Структура личности и отношения человека к действительности» констатировал, что «структуру личности можно определить только по осознаваемым факторам можно судить о личности» [13]. Поэтому, эмпирическое изучения алгоритма осознания, определение его алгоритма и факторов (критериев динамики), по которым определяется изменение того или иного объекта психической деятельности, необходимо для определения всей структуры личности. А так как личность невозможно отделить от сознания, то из этого следует логический вывод о том, что и эмпирическую (а не теоретическую) структуру сознания возможно определить по осознаваемым факторам, которые можно зафиксировать только в результате экспериментального изучения осознания.

Литература:

1. Агафонов А.Ю. Бессознательные обертоны осознания // По обе стороны сознания. Экспериментальные исследования по когнитивной психологии / Под общей редакцией А. Ю. Агафонов. Самара: Издательский дом «Бахрах — М», 2012. С.6 — 53.
2. Агафонов А.Ю. Феномен осознания в когнитивной деятельности: дис. док. психол. наук: 19.00.01 / Андрей Юрьевич Агафонов. — Санкт — Петербург, 2006 г. — 378 с.
3. Агафонов А.Ю., Козлов Д.Д., Чукина Е.С. Исследование зависимости решения когнитивной задачи от семантики иррелевантной информации // Сборник научных трудов. Вып.3 / Под ред. А.Ю. Агафонов, В.В. Шпунтовой. — Самара: Изд — во «Универс — групп», 2006. — 4 с. / 1.5 с.
4. Аллахвердов В.М. и коллеги. Экспериментальная психология познания: когнитивная логика сознательного и бессознательного. СПб., 2006. — 352 с.
5. Аллахвердов В.М. Опыт теоретической психологии (в жанре научной революции). СПб.: Печатный двор, 1993. - 325 с.
6. Величковский Б.М. Когнитивная наука: Основы психологии познания: в 2 т. — Т. 1 / Борис М. Величковский. — М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. — 448 с.

7. Зинченко В.П. Базовые категории в определении предмета психологии / Методология и история психологии. 2006. Том 1. Выпуск 1. — С. 207 — 231.
8. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Монография — 2 — ое изд., испр. И доп. — М.: Изд — во Института психотерапии, 2005 — 544 с.
9. Козлов В.В. Сознание как предмет интегративной психологии. Седьмая волна психологии. Вып.7. Ярославль, МАПН, ЯрГУ, 2010 — 3 — 18 с.
10. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. — М.: «Просвещение», 1964. — 344 с.
11. Мясичев В.Н. Структура личности и отношения человека к действительности // Психология личности: тексты / Под ред., А.А. Пузыря, — М., 1982. — 35 — 38 с.
12. Негодаева О.Б. «Манипуляция сознанием как рискогенный фактор» // «Молодые исследователи России» — Комплексные междисциплинарные исследования молодых учёных в области фундаментальных наук. Электронный источник: http://mir.spbu.ru/index.php?option=com_k2&view=item&id=111:mns — 15 — 8 — 03&Itemid=51
13. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир., Издательство: СПб.: Питер., ISBN: 5 — 318 — 00720 — 1 Серия: Мастера психологии, 2003. — 512с.
14. Смит Н. Современные системы психологии. / Пер. с англ. под общ. ред. А.А. Алексеева — СПб.: ПРАЙМ-МЕВРОЗНАК, 2003. — 384 с.
15. Шульц Д.П., Шульц С.Э. История современной психологии / Пер. с англ. А.В. Говорунов, В.И. Кузин, Л.Л. Царук / Под ред. А.Д. Наследова. — СПб.: Изд — во «Евразия», 2002. — 532с.
16. Эбингаумъ Г. Очеркъ психологии / Дополненный переводъ съ 3 — го немецкаго издания подъ реакцией К.И. Поварнина. — СПб: Издательство О. Богдановой, 1911. — 242 с.
17. Fechner, Gustav Theodor. Elemente der Psychophysik, 2 vols., Breitkopf und Hdrtel, Leipzig; 2nd. ed. ibid. (English transl. of vol 1 dy Helmut E. Adler: Elements of Psychophysics, ed. by D. H. Howes & E. G. Boring, Holt, Rinehart & Winston, New York, 1966).
18. Helmholtz, Hermann von: Allgemeine Encyclopddie der Physik : . Handbuch der physiologischen Optik / hrsg. von Gustav Karsten. Leipzig. Leipzig : Leopold Voss, 1867. ETH-Bibliothek Zьrich, Raг 4866, <http://doi.org/10.3931/e-rara-21259/> Public Domain Mark
19. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. — 2014. — № 2. — С.18-26.
20. Work-Related Mental Health and Job Performance: Can Mindfulness Help? / Gordon W., Shonin E., Zangeneh M., Griffiths M. // Int J Ment Health Addiction. 2014. Vol. 12. P. 129—137
21. Шилов Ю. Е. Когнитивные аспекты изучения бессознательного в современной психологии // Известия Самарского научного центра РАН. 2015. т. 17. № 1(4). с. 907 — 912.
22. Гафарова О.Н. Практическое применение механизма психологического влияния «Структурирование информации и опыта» по матричному алгоритму «Технология осознания реальности» на примере работы с диагнозом подростка: олигофрения в стадии дебильности. (Психология и психотехника). Ежемесячный научный журнал журнал «Евразийский Союз Учёных (ЕСУ). № 12 (57) / 2018. 7 часть. Редакционная коллегия: д.п.н., профессор Аркулин Т.В. (Москва, РФ). Члены редакционной коллегии: Артафонов Вячеслав Борисович, кандидат юридических наук, доцент кафедры экологического и природоресурсного права (Москва, РФ). — С. 11 — 26.