

Задание по теме «Сознание и самосознание»

1. Прочитайте предложенный текст
2. Выпишите в тетрадь основные понятия и их определения
3. Выберите одну из предложенных практик самосознания, выполните ее в течении 5-10 минут (засеките время или поставьте таймер) и опишите свой опыт (*Какую практику вы выбрали? Удалось ли удерживать внимание? Сложно ли было выполнять практику? Чего хотелось в процессе? Произошло ли что-то необычное? Что изменилось? Еще какие-то ваши наблюдения*). Отчет можно выполнить в электронном виде
4. Отчет по работе на почту uzaripova32@gmail.com

Сознание и самосознание

Сознание представляет собой одно из самых загадочных и многоликих явлений. На протяжении многих веков философы и психологи пытались понять сущность этого феномена.

Функции сознания очень многообразны. Сознание обеспечивает ориентацию человека в мире и возможность саморегуляции его деятельности. Сознание делает возможным общение и взаимодействие человека с другими людьми, процессы обучения, познания и творчества и многое другое.

Сознание можно определить как высшую, свойственную лишь человеку форму психического отражения действительности.

Сознание и мозг. Сознание есть свойство человеческого мозга. Мозг представляет собой чрезвычайно сложную материальную, физиологическую систему. Связь сознания и мозга нетрудно установить. Например, при поражении определенных участков мозга у человека могут исчезать некоторые функции сознания — память, речь, зрительное восприятие и т. п. Но психологические процессы нельзя отождествлять с физиологическими. Процессы сознания — идеальны, физиологические процессы в мозге — материальны. Идеальным сознание является потому, что его образы и понятия не включают в себе физических, химических или физиологических свойств. Кроме того, сознание всегда направлено на какой-либо предмет, а физиологические процессы не имеют такой направленности. Вообще же проблема отношения сознания и мозга — «психофизическая проблема» — чрезвычайно сложна и до сих пор далека от решения.

Структура сознания. В сознании можно выделить три основные сферы: познавательную, эмоциональную и волевую.

В структуру сознания входит также **самосознание**. Помимо осознания окружающего мира человек может также осознавать свой внутренний мир, свои собственные состояния сознания — чувства, мысли, эмоции. Эта способность называется самосознанием. Можно, иными словами, выделить *предметное сознание*, направленное на внешние явления, и *самосознание*. **Самосознание** — это осознание человеком своих действий, чувств, мыслей, мотивов поведения.

Сознание человека способно к *рефлексии*, т. е. к обращению на самоё себя, на свою собственную деятельность. Человек способен к наблюдению за внутренней работой сознания, что позволяет ему осознавать собственные переживания, чувства, мысли. Многие мыслители видели в самосознании и самопознании главную способность человека. Так, например, для Декарта самосознание выступало исходным пунктом философии.

Самопознание является основой для **самооценки**, которая включает в себя знание шкалы ценностей, по которой человек может оценить себя. Самооценка бывает адекватной (реальной) и неадекватной — либо завышенной, либо заниженной.

В самосознании человеку дано его **Я**. В этом понятии отражается то обстоятельство, что различные проявления и действия сознания имеют некоторый центр. **Я** придаёт *единство* различным процессам сознания. Посредством самосознания человеку дается в большей или меньшей мере осознанная «*Я-концепция*» — целостный образ самого себя, включающий осознание своей внешности и внутренних качеств и способностей, а также своей

социальной значимости. «Я-концепция» — важный структурный элемент психологического содержания личности, который складывается в деятельности и общении и который осознаётся посредством самосознания.

В человеческой психике есть и **бессознательные уровни**. Не всё освещено светом сознания, не всё доступно самосознанию, как это показали в XX в. З. Фрейд, К. Юнг и другие сторонники психоанализа. Бессознательное — это совокупность психических явлений, состояний и действий, лежащих глубже осознаваемых психологических процессов и не поддающихся контролю со стороны сознания.

Сознание и язык. Важную роль в формировании и работе сознания играет язык. Обычно язык понимают лишь как средство выражения наших мыслей, как средство коммуникации между людьми. Однако есть точка зрения, что сознание, мышление не может существовать и функционировать без языка, без него мышление было бы лишь потоком непосредственных переживаний. Возьмём, например, предметную сторону сознания. Через предметное сознание нам даны не просто некие непонятные предметы, а осмысленные, имеющие значения вещи — дерево, дом, камень, лошадь и т. п. Язык даёт сознанию систему значений, поэтому человек в сознании имеет осмысленный мир.

Итак, можно сказать, что сознание человека представляет собой сложную многоуровневую систему, которая обеспечивает различные виды деятельности человека. Сознанию также присуще самосознание, придающее единство различным его явлениям, которые осознаются как принадлежащие одному и тому же Я.

Практики осознанности

Если во время выполнения практики вы замечаете, что ваши мысли куда-то «уходят», просто отметьте это и мягко верните внимание к процессу.

- Осознанное дыхание. Одним из самых простых упражнений является осознанное дыхание. Просто сосредоточьтесь на движении мыслей и дыхании, не пытайтесь их изменить.
- Сканирование тела сидя или лежа. Сосредоточьте свое внимание на одной части тела за раз, замечая любые физические ощущения и не реагируя на них. Типичное сканирование тела может начинаться с ног, а затем постепенно перемещаться к коленям, бедрам, спине, животу, груди, шее и голове.
- Прием пищи с осознанностью. Это упражнение включает в себя медленный прием пищи с акцентом на ощущения, обоняние, пережевывание и даже проглатывание.
- Осознанное движение. Во время ходьбы обращайтесь пристальное внимание на свое дыхание, движения тела и окружение.