

УДК 370.182

Глава 3

САМОСВІДОМІСТЬ, СТАН УСВІДОМЛЕННЯ ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНИЙ ЧИННИК ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ SELF-CONSCIOUSNESS AS A FUNDAMENTAL FACTOR OF HUMAN HEALTH

Вознюк О. В.

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови з методиками викладання у дошкільній та початковій освіті, Житомирський державний університет ім. Івана Франка, м. Житомир, Україна
ORCID: 0000-0002-4458-2386

Рибалка В. В.

доктор психологічних наук, професор, почесний академік НАПН України, головний науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, м. Київ, м. Біла Церква, Україна
ORCID: 0000-0002-8279-7468

Voznyuk O. V.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Professor of the Department of English with Teaching Methods in Preschool and Primary Education, Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine

Rybalka V. V.

doctor of psychological, professor, Honorary Academician of the National Academy of Sciences of Ukraine, Chief Researcher of the Laboratory of Applied Educational Psychology of the Ukrainian Scientific and Methodological Center for Practical Psychology and Social Work of the National Academy of Sciences of Ukraine, Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Management of the Bila Tserkva Institute of Continuing Professional Education of the Higher Educational Service «University of Educational Management» of the National Academy of Sciences of Ukraine, Kyiv, Bila Tserkva, Ukraine

Аналізується стан самосвідомості людини як процес її результат усвідомлення її самої себе. Доводиться, що цей стан постає фундаментальним чинником людського здоров'я, і відповідно, завдання освіти як суспільного інституту полягає у формуванні й розвитку стану усвідомленості в учасників освітнього процесу, який (стан) робить людину творчою, щасливою, здоровою істотою, здатною відповідати за свої вчинки.

Показано, що ключова якість особистості — свідомість/самосвідомість (як здатність людини усвідомлювати себе через рефлексію — спроможність подивитися на себе з боку, здійснити трансценденцію — вихід за межі актуальної даності) передбачає свободу людини від детермінізму світу, що і робить людину людиною, яка звільняється від тваринної долі біологічного робота і починає відповідати за свої дії/вчинки (тільки вільна особа/істота, що спроможна контролювати певні аспекти соціальної реальності, може відповідати за свої дії).

Як довели відповідні дослідження, людська свобода реалізується як внутрішня мотивація, що, у свою чергу, пов'язана з такими аспектами, як надситуативна активність, рефлексивність, абстрагування, транценденція наявної ситуації «тут і тепер», неадаптивна поведінка, вихід за межі потребно-ситуативної детермінації, звільнення від детермінізму світу, творча активність/діяльність, свідомість/самосвідомість — все те, що робить людину мислячою істотою, яка володіє «Я» — людською особистістю — унікальною і тотожною тільки собі сутністю.

Окреслюються дослідження стану усвідомленості у різних сферах людської діяльності та життєдіяльності, зокрема, розглядаються експерименти Е. Лангер та її колег: ретротерапія; експерименти з людьми похилого віку, які брали

відповідальність за свої дії; дослідження ефектів протигодинникового руху стрілки, що виявляло вплив людини на процеси її старіння; дослідження, в якому одяг використовується як чинник додання процесів людського старіння; експерименти з покійками, яким пропонували усвідомлено сприймати свою роботу як тренування; експерименти щодо покращення зору людини; дослідження впливу усвідомленого сприйняття реальності щодо процесів загоєння ран людини та тривалості сну; також досліджувалися як ефекти усвідомленої уваги людини до варіативності сигналів/подразників середовища, так і детермінанти/чинники жіночого лідерства.

Зазначені дослідження засвідчують про глибокий позитивний вплив стану усвідомленості на людину у контексті її гармонійного багатогранного розвитку, а також духовно-інтелектуального, психосоматичного, соціального здоров'я, творчості та тривалості життя.

Ключові слова: свобода, особистість, усвідомленість, цілепокладання, дипластія, ретроterapia.

The state of human self-awareness is analyzed as a process and result of person's self-consciousness. It is proved that this state becomes a fundamental factor of human health, and accordingly, the task of education as a social institution is to form and develop a state of self-consciousness in participants in the educational process, which (state) makes a person a creative, happy, healthy being, capable of being responsible for his/her actions.

It is shown that the key quality of the personality — consciousness/self-awareness (as a person's ability to be aware of himself/herself through reflection — the ability to look at himself/herself from the outside, to achieve transcendence — going beyond the current givenness) presupposes the freedom of a person from the determinism of the world, which makes the person a creature who is freed from the animal fate of biological robot and begins to be responsible for his/her actions/deeds (only a free person/being who is capable of controlling certain aspects of social reality can be responsible for his/her actions).

As relevant studies have proven, human freedom is realized as an internal motivation, which, in turn, is associated with such aspects of a person as supra-situational activity, reflexivity, abstraction, transcendence of the existing situation «here and now», non-adaptive behavior, going beyond the boundaries of need-based and situational determination, liberation from the determinism of the world, creative activity, consciousness/self-awareness, — all that makes a person a thinking being who possesses the «I» — the human personality — a unique and self-identical essence.

Studies of the state of consciousness in various spheres of human activity and life are outlined, in particular, the experiments of E. Langer and her colleagues are considered: retrotherapy; experiments with elderly people who took responsibility for their actions; the counterclockwise study, which revealed the influence of a person on the processes of their aging; research in which clothing is used as a factor in overcoming the processes of human aging; experiments with maids who were offered to consciously perceive their work as training; experiments on improving human vision; research on the influence of conscious perception of reality on the processes of healing wounds of a persons and the duration of their sleep; both the effects of a person's conscious attention to the variability of environmental signals/stimuli and the determinants/factors of female leadership were also studied.

Studies of the state of consciousness in various spheres of human activity and life are outlined, which indicate a profound positive impact of the state of consciousness on a person in the context of his/her harmonious multifaceted development, as well as spiritual-intellectual, psychosomatic, social health, creativity and longevity.

Keywords: freedom, personality, awareness, goal-setting, diplasty, retrotherapy.

Вступ.

Фундаментальною категорією, а також предметною сферою сучасної науки є особистість, що може розумітися як термінальна мета розвитку людської істоти (І. Бех). При цьому, якості/характеристики особистості постають наріжними й системотвірними серед таких, що характеризують людину як розумну мислячу істоту і представника *Homo sapiens*.

Ключова якість особистості — свідомість/самосвідомість (як здатність людини усвідомлювати себе через рефлексію — спроможність подивитися на себе з боку, здійснювати трансценденцію як вихід за межі актуальної даності).

Зазначена якість передбачає свободу людини від детермінізму світу, що, власне, і робить людину людиною, котра звільняється від тваринної долі біологічного робота і починає відповідати за свої дії/вчинки: тільки вільна особа/істота, спроможна контролювати певні аспекти соціальної реальності, може відповідати за свої дії [1; 4].

Перш за все, особистість — це вільна істота, що характеризується свободою. У контексті наукових розвідок свобода реалізується як внутрішня мотивація, яка, у свою чергу, пов'язана з такими аспектами людини, як надситуативна активність, рефлексивність, абстрагування, трансценденція наявної ситуації «тут і тепер», неадаптивна поведінка, вихід за межі потребова-ситуативної детермінації, звільнення від детермінізму світу, творча активність/діяльність, свідомість/

самосвідомість — все те, що робить людину мислячою істотою, що володіє «Я» — людською особистістю — унікальною і тотожною собі сутністю, що на перших сторінках Апокаліпсису визначається як «білий камінь і на камені написано нове ім'я, якого ніхто не знає, крім того, хто отримує» [3; 23]. Таким чином, наведені аспекти/феномени постають як такі, що позитивно корелюють один з одним [28].

Важливо також зазначити, що творча активність робить людину фізично й психологічно здоровою істотою, оскільки така активність дозволяє людині бути відкритою невизначеності (парадоксу, абсурду, хаосу, диву тощо), що постає як фундаментальною характеристикою людини, так і механізмом формування мислення людини (а у більш широкому контексті — механізмом формування людини як мислячої істоти, представника *Homo sapiens* [22]) — дипластії, притаманній тільки людині здатності поєднувати в одному психо-емоційному, логіко-когнітивному, психофізіологічному контекстах протилежні стани, категорії, предмети, поняття цінності [29]. Відповідно до інформаційної теорії емоцій П. Симонова, емоційний стан напруги (який у разі тривалої актуалізації призводить до падіння життєвого/соматичного тону людини і, як наслідок, до хвороб) впливає з нездатності людини занурюватися у невизначеність/парадокс і оперувати парадоксальними аспектами реальності.

Ця нездатність виявляється у феномені когнітивно-го дисонансу, внутрішнього пізнавального конфлікту за Л. Фестингером (1956). Близьким до нього, в плані виявлення чинників психічного здоров'я, є поняття конгруентності, зокрема в інтерпретації К. Роджерса, який тлумачив його як узгодженість, гармонія між самооцінкою (реальним та ідеальним Я), досвідом та спілкуванням, порушення якого призводить до неврозу і хвороб. Польський психіатр А. Кемпінський (Antoni Kępiński), відзначав глибоко прихований потяг людини до трансценденції як виходу до вічності, до руйнування бар'єрів між зовнішнім та внутрішнім світом, «до розчинення у Всесвіті», що також реалізується у прагненні до творчості. При цьому творча людина принципово володіє дипластичною здатністю оперувати парадоксом/абсурдом як категорією, що реалізує дипластію.

Зазначимо, що у вітчизняній психології проблема свідомості ставилася багатьма вченими. Можна навести в цьому плані узагальнюючі дані А. Петровського (1986), який розумів свідомість як вищий, інтегруючий рівень психіки людини, що включає ряд компонентів. Це сукупність знань, розрізнення суб'єкту і об'єкту, тобто «Я» і «не-Я» людини, цілепокладальна діяльність, відношення людини до світу, володіння мовою. Нижчим рівнем психіки визнається несвідоме, панування якого часто призводить до патогенних стосунків зі свідомим.

Слід зазначити, що вивчення співвідношення між свідомістю, самосвідомістю та несвідомим, як чинник психічного і фізичного здоров'я, має значні і навіть неочікувані перспективи. Так, в українській психології відповідними до цієї проблеми є погляди психофізіолога Б. Цуканова [5], який вивчав роль часу у психіці людини і встановив, що час у своєму перебігу має не лінійний, а циклічний характер. Одиницею часової ритміки є так званий тау-тип, який визначає тип темпераменту людини. Тип же темпераменту як природний процес зазвичай не усвідомлюється людиною і не враховується нею у соціально визначених нівельованих «свідомих» видах діяльності. Тому це призводить у багатьох випадках до психодинамічної неконгруентності, тобто до конфліктної невідповідності між ними і як наслідок — до так званих переважаючих хвороб. Конкретний механізм такої патологізації внаслідок психодинамічної неконгруентності був встановлений В. Рибалкою [4].

Таким чином, творча людина є принципово психічно й соматично здоровою істотою. При цьому творчість одночасно реалізується як свобода, свідомість/самосвідомість людини.

Мета дослідження — обґрунтування на основі залучення нових наукових даних ролі свідомості/самосвідомості, а саме усвідомленості мислення, в формуванні духовно здорової особистості через творчі процеси.

Основні матеріали дослідження.

Автори відзначили, що свідомість як характеристика/умова свободи людини актуалізується через усвідомлення людиною себе завдяки здатності рефлексувати, виходити за межі актуальної даності. При цьому рефлексивність,

здатність помічати нове та бути присутнім у кожному життєвому моменті як сторонній спостерігач позитивно впливає на всі сфери: здоров'я, відносини, роботу, творчість. У книзі «Усвідомленість» авторка теорії усвідомленості (mindfulness) Еллен Лангер (Ellen Langer) розповідає, як людині привнести стан усвідомленості у своє життя [15].

Е. Лангер вперше розглянула усвідомленість у всьому різноманітті її аспектів ще 1990 року. Книга та численні статті стали результатом понад 50 наукових експериментів щодо того, як активуються увага, інтуїція, мислення, самоконтроль, автоматична поведінка у контексті стану усвідомленості [13-21].

Авторка пояснює, чому усвідомленість допомагає людині розуміти себе та оточуючих, приймати рішення та реагувати на події більш ефективно, ніж у звичайному стані неусвідомленості, в якому перебуває більшість людей значну частину свого життя. Ще один важливий аспект, проаналізований у книзі, пов'язаний із інтуїцією, із здатністю людини прислуховуватися до свого «внутрішнього голосу».

У 70-х роках ХХ століття, коли соціальна психологія переживала когнітивну революцію, вивчаючи когнітивні процеси, Е. Лангер задалася питанням: «А чи усвідомлюють люди самих себе і навколишній світ?» Після кількох десятиліть досліджень вчена дійшла висновку, що неусвідомленість — явище повсюдне. Е. Лангер вважає, що всі наші проблеми — особисті, міжособистісні, професійні і громадські — прямо чи опосередковано походять зі стану неусвідомленості.

У сучасній літературі з соціальної психології, присвяченій праймінгу (праймінг — термін, що позначає механізм пам'яті, при якому мозок інтерпретує нові відомості в контексті раніше отриманих даних [7; 24; 27]) показано, як певні сигнали/подразники оточуючого середовища автоматично викликають у нас ті чи інші реакції. Емоції, наміри та цілі можуть породжуватися примітивними стимулами і практично не піддаватися когнітивній обробці. Так, нам може не подобатися людина просто тому, що носить таке саме ім'я, як і та, до кого ми відчували неприязнь. Несвідомо ми наслідуюмо процеси оточення — наші рухи мимоволі збігаються із рухами людей, з якими ми разом працюємо. Дослідження щодо стереотипізації поведінки засвідчують, що окремі ознаки (стать або раса) можуть активізувати цілу низку упереджень і затьмарити будь-яку протилежну інформацію.

Тепер, через десятиліття після першого видання книг Е. Лангер, багато досліджень присвячені стану усвідомленості. Протягом останніх десятиліть, спираючись на результати своїх досліджень, Е. Лангер поглибила цю концепцію в таких контекстах, як навчання, творчість, бізнес, здоров'я.

Один із експериментів щодо стану усвідомленості — експериментальний ретрит (від англ. retreat — затвір, духовне усамітнення, відступ — період особистого чи групового усамітнення для духовної/психологічної роботи у контексті процесу усвідомлення людиною себе та світу),

схожий до аналогічних ретритів у сфері духовних практик, що покращують фізичні та розумові здібності. Це спонукало Е. Лангер організувати ретрит (відомий як терапія спогадами або ретротерапія), доступний всім дорослим людям (див. <https://www.ellenlanger.me/>). Ефект від перебування в цьому незвичному середовищі має сильний позитивний терапевтичний ефект.

Розглянемо інші аспекти стану усвідомленості.

Дослідження в будинку для людей похилого віку штату Коннектикут проводилося спільно з Джудіт Родін (Judith Rodin). Людям пропонувалося приймати свідомі рішення у процесі життєдіяльності. Так розпочалися дослідження на тему «Розум/тіло» [13; 14].

У будинку для людей похилого віку було проведено польовий експеримент для оцінки впливу підвищеної особистої відповідальності та вільного вибору на групу мешканців будинку. Жителям будинку запропонували обрати кімнатні рослини, які вони хотіли б доглядати, а також вирішити, яким буде розпорядок дня. Люди похилого віку, які також вирішували багато інших процедур свого життя, через півтора року виявилися більш життєрадісними, активними та уважними, ніж постояльці цієї установи з контрольної групи, які були позбавлені вільного вибору щодо свого життя. При цьому живих серед людей похилого віку з першої (експериментальної) групи залишилося набагато більше, ніж з представників контрольної групи, коли з тих, хто сам обрав розпорядок дня та доглядав рослини, пішли з життя майже вдвічі менше людей, ніж у другій (контрольній) групі.

За таких умов, мешканцям, які були в експериментальній групі, була надана змога бути відповідальними за свою поведінку та, взагалі, за своє життя, у той час як представники контрольної групи відчували відповідальність персоналу за їх життя. Оцінки анкет та поведінкові заходи засвідчили про значне поліпшення для представників експериментальної групи порівняно з контрольною групою щодо пильності, активної участі та загального почуття добробуту, а також тривалості життя.

Цей експеримент започаткував більш ніж десятирічне дослідження величезного впливу того феномену, який Е. Лангер з колегами стали називати усвідомленість, а також її зворотної сторони — настільки ж потужного, але деструктивного стану неусвідомленості [13; 14].

Ретротерапія стала перевіркою сміливої теорії єдності розуму та тіла.

Дослідження 1979 року, що отримало назву «Дослідження ефектів протигодинникового руху стрілки» (Counterclockwise study), проведене Е. Лангер, вивчало вплив мислення людини на процеси її старіння. У ході дослідження для групи людей похилого віку були створені умови жити так, ніби це було 20 років тому протягом тижня. Примітно, що вони показали покращення фізичних та когнітивних функцій вже через тиждень, що свідчить про те, що сприйняття віку може значно впливати на процес старіння [19].

У дослідженні взяли участь вісім людей, які жили разом протягом п'яти днів, поводячи себе так, ніби вони пе-

ребувають у 1959 році. Вони дивилися фільми тієї епохи, обговорювали поточні події так, ніби вони розгорталися тоді, і загалом поводитися так, ніби вони були на 20 років молодші. Результати виявилися разючими: були відзначені покращення у фізичній силі, спритності, ході, поставі, сприйнятті, пам'яті, когнітивних функцій, смаковій чутливості, слуху та зорі.

Наведемо ще одне дослідження, в якому одяг використовується як тригер стереотипів щодо старіння. Більшість людей намагаються одягатися відповідно до свого віку, тому одяг фактично стає сигналом для укорінених в людській культурі поглядів на вік людини. Але якщо створити умови для нівелювання цього сигналу? Е. Лангер вирішила вивчити людей, які регулярно носять уніформу в рамках свого робочого життя, та порівняти їх із людьми, які носять звичайний/вуличний одяг. Вона виявила, що люди, які носять уніформу, пропускали роботу менше днів через хвороби чи травми, мали менше візитів до лікаря та госпіталізацій та виявили менше хронічних захворювань — навіть незважаючи на те, що всі вони мали однаковий соціально-економічний статус. Це відбувалося тому, що ці люди не отримували постійного нагадування про їхнє власне старіння через свій вибір одягу. Відмінності у стані здоров'я були ще більш разючими, коли Е. Лангер вивчила процеси старіння забезпечених людей: імовірно, можливість купити ще більше одягу забезпечує постійний потік нових сигналів старіння, які заможні люди сприймають як нездорові погляди та очікування.

Е. Лангер не виступає за те, щоб ми всі носили уніформу. Її думка полягає в тому, що нас щодня оточують ледь помітні сигнали про те, що старіння — це небажаний період занепаду. Ці сигнали заважають старіти «витончено». Подібні сигнали також занурюють усіх нас — незалежно від віку — у сферу невдач та хвороб. Ми надто швидко приймаємо діагностичні категорії, такі як рак та депресія, і дозволяємо їм визначати наш психофізіологічний та психоментальний статус (<https://www.newsweek.com/can-we-reverse-aging-changing-how-we-think-77669>).

Загалом, експерименти Е. Лангер щодо носіння уніформи засвідчили про приголомшливі результати: всього через тиждень у чоловіків в експериментальній групі (порівняно з контрольною групою того ж віку) спостерігалася велика гнучкість суглобів, підвищена спритність та менший артрит у руках. Їхня розумова активність помітно зросла, а хода і постава покращилися. Сторонні, яким показали фотографії чоловіків, оцінили їх як значно молодші за контрольну групу. Іншими словами, процес старіння певною мірою почав рухатися у зворотному порядку.

Робота Е. Лангер кинула виклик традиційному детерміністському погляду на старіння, наголосивши на потенціалі психологічних чинників, що викликають відчутні зміни в організмі. Це дослідження вплинуло на сферу соціальної психології та стимулювало подальші розвідки щодо зв'язку розуму і тіла та впливу стану усвідомленості/мислення на старіння. При цьому основна ідея наведеної теорії полягає в тому, що змінюючи те, як ми сприймаємо себе та свої ха-

рактеристики/здібності, ми можемо впливати на наше фізичне та когнітивне благополуччя [13–21].

В одному з останніх експериментів — експерименті з покоївками — брали участь 84 жінки, які працювали покоївками у семи різних готелях та цілий день виконували важку фізичну роботу. Жінки були досліджені за фізіологічними показниками здоров'я, на які впливають фізичні вправи. Коли їх запитали, чи займалися вони раніше спортом, більшість відповіли негативно. Половині групи запропонували сприймати свою роботу як тренування, наприклад, процес заправки ліжка сприймався як заняття на спортивних тренажерах. Заміна уявної установки у жінок експериментальної групи порівняно з контрольною дала такий результат: вони схудли, у них зменшилося співвідношення розмірів талії та стегон, знизився індекс маси тіла, став нижчим кров'яний тиск — і все це внаслідок їхнього свідомого ставлення до роботи як до тренування [9].

Ще один експеримент щодо єдності свідомості людини та її тіла стосувався зору. Е. Лангер вирішила вивчити цей аспект, оскільки в експерименті щодо ретротерапії зір людей похилого віку покращився.

Розглянемо дослідження Е. Лангер щодо впливу стану усвідомленості на людину та її здоров'я, в якому використовувалася звичайна таблиця перевірки зору. Це таблиця з величезною літерою Е нагорі і низхідними лініями дедалі дрібніших літер, які зрештою неможливо прочитати. Е. Лангер та її колеги перевернули цю таблицю, оскільки традиційна таблиця перевірки зору створює очікування, що у якийсь момент ви вже не зможете розрізнити літери. Перегорнута таблиця «перегорнула» це непродуктивне очікування. Представники експериментальної групи, як і раніше, не могли прочитати найдрібніші літери, але коли вони очікували, що літери стануть більш розбірливими, вони могли розрізнити дрібніші літери. Виявилося, що їхнє очікування, їхній спосіб мислення, покращив їхній фактичний зір.

Таким чином, респонденти змогли побачити більше літер із більшою точністю, ніж раніше. Експериментатори, знаючи, що наявне очікування проблем після прочитання приблизно двох третин стандартної таблиці перевірки зору, створили іншу таблицю, яка починалася на третину нижче, — і тепер нижче першого рядка букви були набагато меншими, ніж у тій самій точці на звичайній таблиці. І знову учасники дослідження змогли побачити більше букв, ніж раніше.

Ще раніше, у вітчизняних дослідженнях було доведено, що люди, які усвідомлено ставились до звукових сигналів, які вони сприймали, змогли згодом знизити пороги відчуття звукових сигналів в аспекті їх сили та частоти, тобто змогли розрізнити звукові сигнали, які вони раніше не могли чути.

Розмірковуючи про діагностику зору, Е. Лангер виявила не конструктивність деяких медичних практик: перевіряти зір у потенційно стресовій обстановці, називаючи чорні літери на білому тлі поза значимим контекстом, а потім отримувати деяке число в діоптріях, що відображає гостроту зору, здається майже абсурдним. У зв'язку з цим

Е. Лангер зазначає: «Не знаю, як ви, але я, коли голодна, швидше зауважу вивіску ресторану, ніж коли сита. Я бачу предмети, що рухаються інакше, ніж нерухомі. Я бачу деякі кольори краще, ніж інші. Але що найважливіше — мій зір, як і решта, змінюється протягом дня: іноді бачу краще, в інший час — гірше. Числа надають ситуації статичності, тоді як все навколо змінюється. Коли у відповідь на наші очікування від перевірки зору ми отримуємо якесь число в діоптріях, результат перевірки немовби висікається на камені. Усвідомленість передбачає протилежне».

Дослідження, подібні до діагностики зору, показують, наскільки небезпечно встановлювати для себе обмеження. Наприклад, Е. Лангер запитувала студентів: яку максимальну відстань людина може пробігти не зупиняючись? Оскільки студенти знали, що довжина марафону — сорок два кілометри, то спочатку озвучували це число, а потім, припускаючи, що межі ще не досягнуто, відповідали: близько п'ятдесяти кілометрів. Для тараумара, племені, що мешкає в Мідному каньйоні в Мексиці, ця відстань може досягати трьохсот кілометрів. Відтак, якщо ми перебуваємо у стані усвідомлення, то не вважаємо, що обмеження минулого досвіду повинні мати визначальне значення для сьогодення.

Розглянемо дослідження щодо впливу усвідомленого сприйняття на процеси загоєння ран (the perception and healing study [6]). У цьому дослідженні експериментатори поранили учасників дослідження, дотримуючись стандартизованої процедури, і маніпулювали часом, який учасники експерименту сприймали/фіксували, для того, щоб перевірити, чи впливає швидкість перебігу часу, який люди сприймали, на швидкість процесів загоєння. Це відбулося у трьох умовах, коли використовувалася внутрішньосуб'єктивний дизайн: повільний час (удвічі повільніший, ніж час за годинником), нормальний час (час за годинником) та швидкий час (удвічі швидше, ніж час за годинником).

Грунтуючись на теорії єдності розуму і тіла, яка постулює одночасний і двоспрямований/зворотний вплив розуму на тіло і тіла на розум, було висунуто гіпотезу, що рани гояться швидше або повільніше, коли часом, що сприймається, маніпулюють так, щоб він сприймався як більш тривалий або короткий відповідно. Хоча фактичний перебіг час становив 28 хвилин у всіх трьох умовах, значно більше загоєння спостерігалось у стані нормального часу порівняно зі станом повільного часу, у стані швидкого часу порівняно зі станом нормального часу та у стані швидкого часу порівняно зі станом повільного часу. Ці результати підтверджують гіпотезу, що вплив часу на фізичне загоєння безпосередньо залежить від психологічного сприйняття часу, незалежно від фактичного/об'єктивного часу.

Особливий інтерес являють дослідження впливу усвідомлення людиною тривалості свого сну (sleep and clock perception study [24]) Ці результати показують, що тривалість сну, що сприймається людиною, може модулювати психосоматичні реакції. Учасники експерименту спали у лабораторії. Експериментатори маніпулювали годинниками. Виявилося, що реальний час, що сприймається

(через навіювання) учасниками експерименту, впливає на виконання ними різних дій у стані неспання: якщо учасники експерименту думали/вважали, що вони проспали більш тривалий час — 8 годин (у той час як вони проспали 5 годин), то їх дії були більш ефективними у стані бадьорості.

Усвідомленість передбачає дві ключові стратегії для оздоровлення: увага до контексту (до конкретної обстановки) та увага до варіативності (мінливості). Контекст може мати вирішальне значення. Досвід ретротерапії засвідчив, що, люди, відтворюючи в пам'яті час, коли вони відчували себе бадьорими та здоровими, можуть бути здоровими за будь-яких обставин.

Друга стратегія передбачає увагу до варіативності. Спостерігаючи за змінами симптомів, ми могли б краще контролювати свої хронічні захворювання, які поки що не контролюємо. Коли ми зауважуємо, що симптоми посилюються або слабшають, а потім шукаємо причину цього, відбуваються два процеси. По-перше, від думки, що симптоми є постійно присутніми, ми переходимо до усвідомлення, що це не так. По-друге, аналізуючи, чому симптоми виявляються за тих чи інших обставин, вчимося контролювати ці обставини. Пошук глибинних причин сам по собі є усвідомленим і допомагає нам почуватися краще.

Усвідомлений підхід до здоров'я є особливо ефективним при хронічних станах. Розглянемо проблему депресії. Коли люди в депресії, вони схильні вірити, що їхній стан постійний й непереборний. Усвідомлення мінливості стану приводить до протилежного висновку, що надає надію. Помічаючи конкретні моменти чи ситуації, у яких відчуваємо себе гірше чи краще, ми можемо змінювати своє життя на краще.

Е. Лангер із колегами також досліджувала увагу до варіативності сигналів/подразників середовища. Учасницями експерименту були вагітні жінки. Їх попросили спостерігати за змінами у відчуттях, які вони фіксували під час вагітності, вони при цьому заповнювали анкети та звіти. Виявилось, що після тренування усвідомленої уваги та рефлексивності спостерігалися значне покращення самопочуття та ослаблення стресу. Дослідники також виявили, що діти жінок, які мали високий рівень усвідомленості за шкалою Е. Лангер, отримали вищі бали Апгар (the Apgar score), які передбачають оцінку стану немовляти відразу після народження. Шкала Апгар — це клінічний інструмент, який використовується медичними працівниками для швидкої оцінки фізичного стану новонародженого через декілька хвилин після народження. Оцінка проводиться за п'ятьма характеристиками: зовнішнім виглядом (кольором шкіри), пульсом (частотою серцевих скорочень), гримасою (рефлекторною збудливістю), активністю (м'язовим тоном) та диханням. Кожна з характеристик оцінюється за шкалою від 0 до 2. Сумарний бал від 2 до 7. Нижчі бали вказують на необхідність негайного медичного втручання та можуть вимагати додаткових обстежень.

Увага до контексту та варіативності може бути ефективною і для міжособистісного спілкування. Щоразу коли ми даємо комусь характеристику, називаючи лінивим, неуважним, егоцентричним тощо, ми ставимося до цієї людини так, ніби у неї невиліковне захворювання, і ігноруємо будь-які докази зворотного. Однак будь-яка дія має бути виправдана з погляду суб'єкта цієї дії, інакше вона не реалізується. Коли ми виявляємо, що засуджуємо інших, то розуміємо, що чинимо нерозумно. Можливо, ви намагаєтесь бути надійною людиною, на яку можна покластися, але інші вважають вас жорсткою. Коли ви виявляєте безпосередні, щирі реакції, інші можуть подумати, що ви імпульсивні. Ви можете бути довірливим, а вас вважатимуть легковірним. Запитуючи себе, чому ми поведимося так, а не інакше, в чому причини поведінки інших людей, ми бачимо мотиви такої поведінки, розуміємо, що подібно до симптомів захворювання, вони змінюються залежно від часу, місця, обставин. Поважніший погляд на інших людей може покращити наші взаємини. Коли ми скаржимося, що чоловік змінився, може виявитися, що змінилася не його поведінка, а наше сприйняття цієї людини. Якщо ми реалізуємо стан усвідомленості, то краще розуміємо: неприємне в одному контексті може бути приємним в іншому. Відтак, чим більше люди занурюються у стан усвідомленості, тим більше вони задоволені своїми стосунками.

Що сталося б, якби ми всіх однаково поважали і заохочували б у собі стан усвідомленості? Е. Лангер з колегами протестували це на симфонічних оркестрах, які зазвичай характеризуються ієрархічною структурою. В одному оркестрі кожен музикант отримав завдання зіграти музичну композицію по-новому — так, щоб усі тонкощі виконання були відомі лише йому. Інший оркестр повинен був спробувати повторити один із варіантів попереднього виконання тієї ж мелодії, який, на їхню думку, був особливо вдалим. Виступи записали на плівку, а потім прогнали для аудиторії, яка не знала про експеримент. Усі музиканти отримали анкету з питаннями, які дали змогу оцінити, наскільки їм сподобалося виконувати композицію. Глядачі в переважній більшості віддали перевагу усвідомлено зіграній мелодії, музикантам також сподобалося виконувати її усвідомлено. Тільки під час написання наукової статті Е. Лангер спало на думку, що ці дослідження важливі і для групових процесів. Можна було подумати, що якщо кожен гратиме фактично по-своєму, результатом стане хаос (гнали класичну музику, не джаз), але коли кожен музикант робив це по-своєму, майстерно привносячи у власне виконання щось нове, він одночасно ставав уважнішим, і результатом виявилось чудово скоординоване виконання.

Наші стереотипи можуть приховувати від нас таланти інших людей. В результаті люди почуваються неспроможними, і ми втрачаємо внесок, який вони могли б зробити.

Успішним лідером може вважатися людина, яка визнає, що всі мають таланти, яка бачить своє завдання у заохоченні усвідомленості у тих, ким керує. У зв'язку з цим постає запитання: що робить лідерів ефективними? В одному до-

слідженні Е. Лангер з колегами вивчали жіноче лідерство. У жінок є особлива проблема: якщо вони поведуться як чоловіки і виглядають сильними, їх не люблять, а якщо традиційно по-жіночому — їх вважають слабкими. Е. Лангер з колегами попросили жінок вивчити одну переконливу промову, яку вони повторювали доти, доки не починали вимовляти її сухо (неусвідомлено). Щоразу процес знімали на відео. Половині було наказано поводитися під час виступу жорстко, по-чоловічому, а іншим — м'яко, по-жіночому. Одним людям показали остаточну, завчену, несвідомо сказану мову, а іншим — більш ранню версію, в якій жінки звертали увагу на стиль виступу, тобто показали усвідомлену версію. Результати були очевидними у контексті їх аналізу, оскільки тут значущим чинником був стан усвідомлення: коли жінки робили промови усвідомлено (неважливо, була поведінка більше схожа на чоловічу чи на жіночу), їх оцінювали як харизматичних, які заслуговують на довіру та щиріх — це важливі характеристики хороших лідерів. Простіше кажучи, люди знаходять нас привабливішими, коли наша поведінка усвідомлюється нами.

Зазвичай ми вважаємо креативність та інновації — на роботі, у мистецтві — прерогативою небагатьох обраних. З'ясувалося, що стан усвідомленості може стимулювати творчий підхід до діяльності, коли увага людей зосереджена на процесі, а не на продукті/результаті. Як приклад того, як стан неусвідомленості здатен перешкоджати нововведенням/інноваціям, є компанія, яка намагалася зробити клей, але вона отримала клей, який майже не клеїв. Це можна було прийняти за невдачу. Однак інженери компанії пішли іншим шляхом: скориставшись властивостями поганого клею, вони створили на його основі самоклеючі стікери.

Неусвідомленість щодо процесу нашої діяльності стає на заваді в багатьох наших починаннях. По-перше, у нас можуть бути завищені очікування щодо того, що ми намагаємось зробити. По-друге, коли щось працює не так, як планувалося, ми вважаємо, що це провал. По-третє, нам здається, що отриманий результат марний. Дуже часто ми робимо просту, неусвідомлену помилку: у назвах, які даємо продуктам/речам, у сутності самих речей.

В одному експерименті Е. Лангер з колегами пропонували людям товар, який не мав успіху на ринку. Першій групі показали невдалий продукт і запитали, що вони б з ним зробили. Більшість сказала: замінили б на щось інше. Другу групу запитали, що вони могли б зробити з цим зіпсованим продуктом (наприклад, з клеєм, який погано клеїть). На цей раз деякі з учасників були винахідливішими. Коли розповіли про властивості того ж продукту третій групі, без згадки про його початкове призначення, у людей з'явилося ще більше усвідомлених пропозицій.

Може здатися, що намагатися завжди бути усвідомленим — це втомлює. Багато разів під час лекцій, які читала Е. Лангер, люди здригалися, коли чули про необхідність зберігати свідомість практично весь час, — вони думають, це важка праця. Е. Лангер вважає, що бути усвідомленим нескладно, труднощі створюють наша тривожність та низь-

ка самооцінка. Тривога викликає стрес, а стрес виснажує психічні ресурси людського організму. Усвідомленість — ні, оскільки дозволяє отримувати задоволення від того, що ми робимо, час летить непомітно і ми відчуваємо, що живемо. Розглянемо, наприклад, подорожі. Ми відкриваємося для чогось нового, можемо втомлюватися фізично, але при цьому отримувати велике задоволення. Під час одного дослідження Е. Лангер попросила дві групи людей оцінити мультфільм. Одній групі завдання подали як роботу, іншій — як гру. Перші думки блукали, їм явно було невесело. Ті, хто грав, отримали від процесу задоволення.

Коли ми подорожуємо або ставимося до роботи як до гри, то бачимо, що свідомість приносить задоволення і дає енергію, а не виснажує нас. Гумор справляє таку ж саму дію. Загалом, усвідомленість приносить задоволення. Коли Е. Лангер писала про несвідомість і усвідомленість у 1977 році, деякі прирівнювали ці категорії до автоматичної та контрольованої обробки інформації.

Сьогодні вони відомі як типи мислення за Системою-1 та Системою-2. Система-1 — це автоматична обробка інформації, а Система-2 — керована обробка. На перший погляд вони схожі. Проте контрольована обробка інформації та усвідомленість — різні речі. Навіть автоматична обробка та неусвідомленість — це не одне й те саме. Автоматична дія, безумовно, відбувається неусвідомлено, але неусвідомленість не завжди повною мірою є автоматичною обробкою інформації через вплив фонові інформації. Наприклад, одного разу у друзів під час вечері Е. Лангер побачила, що виделка лежить не з того боку від тарілки, і відчула себе так, ніби було порушено якийсь закон природи. Чому Е. Лангер так хвилювала подібна нісенітниця? Е. Лангер згадала, що коли була дитиною, мама казала: виделка має лежати зліва від тарілки. Ці слова визначають реакцію Е. Лангер і по сьогодні.

За таких умов усвідомленість перестає бути контрольованою обробкою інформації. Контрольована (наприклад, заучування інформації для проходження тесту) може бути стомлюючою, множити трицифрові числа на чотиризначні теж втомлює. Обидві ці дії зазвичай виконуються механічно, неусвідомлено. Множення та запам'ятовування можна зробити усвідомленими діями, спробувавши виконати їх по-новому.

Відтак, практично будь-яку дію можна виконувати свідомо. Під час одного дослідження Е. Лангер попросила людей зайнятися не улюбленими справами. Хто ненавидів футбол, мав дивитися футбол. Кому не подобався певний напрямок у музиці — наприклад, класика чи реп, — мав слухати саме його. Хто не любив живопис, мав розглядати картини. У кожному випадку учасників розділили на чотири групи: перша просто виконувала вправу, іншим запропонували знайти один новий елемент у процесі вправи, третя група мала знайти три нових елементи, а остання — шість. Чим більше нового вони помічали, то більше їм подобалося це заняття. Відтак, нудьга є наслідком неусвідомленості.

Цікавим можна зробити все, що завгодно. У книзі «Життя на Міссісіпі» Марк Твен, дивлячись на річку, писав: «Згодом поверхня води перетворилася на дивовижну книгу. Для необізнаного пасажира її мова була мертвою, але мені вона розповідала все без таємниці, розкривала свої найпотаємніші таємниці з такою ясністю, ніби говорила живим голосом».

З того часу, як Е. Лангер почала працювати над зазначеною темою, у науково-популярних журналах з'явилася величезна кількість матеріалів, присвячених проблемі усвідомленості. Але у зазначеному контексті багато досліджень присвячено різним формам медитації, і основну увагу приділено боротьбі зі стресом та негативними емоційними станами. Дійсно, медитація (зокрема, трансцендентальна медитація) — це інструмент досягнення усвідомленості. Незалежно від того, як ми її досягаємо (через медитацію, увагу до новизни, перевірку припущень тощо), бути усвідомленим — значить жити в сьогоденні, рефлексувати, помічати дивовижне, про що ми раніше й не підозрювали.

Один із шляхів, що ведуть до панування стану неусвідомленості, — це створення категорій та потрапляння в їхню пастку, вважаючи, що їхня значимість від нас не залежить. Наприклад, категорія балансу «робота — життя» зустрічається у всіх дискусіях про баланс між роботою та особистим життям. З позиції теорії усвідомленості краще прагнути єдності роботи та особистого життя, ніж балансу між ними. Баланс припускає, що наше життя складається із двох частин: чим усвідомленішими ми стаємо, тим менше схильні ділити своє життя на частини.

З цього приводу користуємося такою відомою психологічною історією. В одній фірмі працювали два товариша. Після закінчення роботи, ввечері, вони виходили із приміщення, де працювали. Один був виснаженим, вижати як лимон, вкрай втомленим, про це свідчив й його одяг — забруднений та пом'ятий. Його ж товариш виглядав свіжим, свіжим і чистим був й його одяг. Перший чоловік, втомлено запитав другого: «Чому ми приходимо в офіс вранці однаково одягненими й свіжими, а в кінці дня, після напруженої роботи, я виглядаю як вижати лимон, а ти — як спіле налите яблуко?». Другий чоловік відповів: «А хто напружено працює?»

Ким людина є у певний момент часу? Це переважно залежить від ситуації, стверджують соціальні психологи. Хто створює ці ситуації, тобто контексти життєвих подій? Як вважає Е. Лангер, чим усвідомленішими ми будемо, тим більше життєвих та поняттєвих контекстів для себе зможемо створювати; коли ми самі створюємо контекст, у нас більше шансів бути такими, якими ми є насправді. Відтак, усвідомленість дозволяє бачити речі у новому світлі та вірити у можливість позитивних змін. За таких умов, якщо ми відчуваємо, що нас сковують суворі процедури та правила, можемо усвідомити, що колись їх вигадали інші люди — вони жили у певний момент історії, у них були свої упередження, уподобання, потреби. Зрозумівши це, багато хто може замислитися на тим, як перебудувати свою роботу

відповідно до власних навичок, способу життя, життєвих пріоритетів та цінностей.

Так, будь-яка корпоративна політика колись була передовим досвідом, але її необов'язково «висікати в камені». Визнаючи рівність між людьми, бачачи, що судження будуються людьми, ми усвідомлюємо, що багато у нашому житті можна змінити. Робота стає більше схожа на гру, гра набуває тієї ж цінності, що й робота.

Наведемо приклад. Зверніть увагу на табличку «По газонах не ходити!». Більшість людей неусвідомлено слідує цій команді. А тепер уявіть, що на табличці написано: «Еллен каже, що по газонах ходити не можна!». У цьому разі ви запитаете: хто така Еллен? Чи справді вона заперечуватиме, якщо сьогодні я сиджу на її галявині? А чи можна з нею домовитися? Відповідь на останнє запитання завжди позитивна.

Відтак, чим краще ми розуміємо, що більшість наших оцінок стосовно самих себе, інших, наших талантів, здоров'я і щастя були несвідомо сформовані нами на більш ранньому етапі життя, тим швидше приходимо до розуміння, — це можна змінити! І все, що нам потрібно для початку, — це перебування у рефлексивному й трансцендентальному стані усвідомленості.

Перший раз Е. Лангер зіткнулася з серйозним ризиком, який несе у собі стан неусвідомленості, коли навчалася у магістратурі. Її бабуся скаржилася лікарям на змію, яка «повзала у неї в черепі та викликала головний біль». Ці описи були яскравими та образними. Однак молоді лікарі не звертали особливої уваги на слова цієї дуже літньої дами, що належала до іншого культурного покоління. Вони діагностували старечий маразм. Зрештою, маразм справді приходить у старості і змушує людей говорити дурниці. Коли страждання бабусі та сплутаність свідомості ще більше посилювалися, лікарі порекомендували електросудомну (шокову) терапію та переконали мою матір дати згоду. І тільки після розтину виявили, що бабуся мала пухлину головного мозку.

Знання Е. Лангер про безпеку неусвідомленості стосуються й того, що досягти більшої усвідомленості у житті дуже легко (згадаймо експеримент у будинку для літніх людей). Ці знання допомогли зрозуміти, як цей обопільний механізм працює у різних умовах.

Як приклад розглянемо події, які призвели до аварії літака авіакомпанії Air Florida у 1982 році — тоді загинули сімдесят чотири пасажери.

Це був звичайний рейс з Вашингтона до Флориди з досвідченим льотним екіпажем на борту. Командир та другий пілот були абсолютно здорові. Ніхто не був стомленим, не перебував у стані стресу чи алкогольного сп'яніння. Що ж пішло не так? Розслідування показало, що екіпаж проводив контрольні перевірки перед зльотом. Командир екіпажу та другий пілот, як завжди, перевірили усі системи управління. Вони виконали звичайну роботу і відзначили «Вимкнено» у списку навпроти антиобмерзання — автоматично. Однак цей політ відрізнявся від усіх попередніх

у їхній льотній практиці: він проходив не в теплу погоду, яка характерна для півдня. За бортом підморожувало. Виконуючи контрольні перевірки — як завжди, одну за одною, — пілот, здавалося б, міркував, але насправді це було не так. Процедури, які виконує командир екіпажу та другий пілот перед зльотом, мають багато спільного зі нудною демонстрацією засобів безпеки, яку бортпровідники з байдужим поглядом проводять перед досвідченими пасажирами. Коли ми сліпо дотримуємося шаблону або виконуємо безглузді накази, діємо як автомати, це може призвести до серйозних наслідків.

Не всі люди дозволяють собі діяти/жити у стані неусвідомлення. Деякі піаністи, які концертують, намагаються запам'ятовувати музику, перебуваючи далеко від клавіатури, щоб уникнути скрутного становища, коли їхні пальці знають музику, але вони самі — ні. По суті, ці професіонали ставляться усвідомлено до своїх виступів. За відсутності клавіатури вони можуть сприймати свою гру як щось само собою зрозуміле.

Найцікавіші для Е. Лангер аспекти дослідження, включаючи подолання невпевненості на робочому місці, це зв'язок між неусвідомленістю та пасткою дуалізму розуму та тіла. Це має значення для багатьох інших галузей знань [10].

Як вважав Вільям Джеймс, «З полотна часу ми вирізаємо дні та ночі, літо та зиму. Ми даємо назву кожному поняття континууму сприйняття і всі ці абстрактні поняття є певними концептами. Духовно-інтелектуальне життя людини майже повністю полягає в тому, що вона замінює перцептивну систему свідомості, в якій спочатку виникає її досвід, на концептуальну систему» [11].

Уявіть, що зараз дві години ночі. Лунає дзвінок у двері. Здрігнувшись, ви встаєте, відчиняєте двері — і бачите чоловіка. На ньому обручки з діамантами, він шикарно одягнений, на вулиці стоїть його мерседес. Він каже, що йому шкода будити вас у таку годину, але ТБ-гра «Половання за сміттям» у розпалі. Його колишня дружина також бере участь, тому для нього дуже важлива перемога. Йому потрібна дерев'яна панель розміром приблизно 80 × 200 см. Чи не можете ви допомогти? Щоб вас зацікавити, він пропонує за послугу 100 000 доларів. Ви вірите йому, він явно багатий. Тоді ви кажете собі: «Де я можу дістати йому цю дерев'яну панель?». Ви думаєте про склад пиломатеріалів, ви не знаєте, кому належить цей склад, навіть не знаєте, де він знаходиться. У будь-якому випадку о другій годині ночі склад закрито. Ви дуже стараетесь, але нічого не можете вигадати. Потім відповідаєте неохоче: «Розуму не докладу, де її взяти... вибачте». Наступного дня, проходячи повз будівельний майданчик поряд з будинком вашого друга, ви бачите дерев'яну панель приблизно потрібного розміру, 80×200 см, — двері. Ви могли б просто зняти ці двері з петель, чи двері свого будинку, та віддати їх за 100 000 доларів.

Висновки.

Відтак, люди зазвичай перебувають у пастці категорій (категоріального мислення), оскільки пізнають світ, створюючи категорії та роблячи різницю між ними: «Це китай-

ська, а не японська ваза»; «Ні, він лише першокурсник»; «Білі орхідеї перебувають під загрозою зникнення»; «Тепер вона його бос». Так люди створюють картину світу та уявлення про самих себе, без категорій світ, начебто, вислизає від нас. Тибетські буддисти називають такий тип мислення «владикою мови».

Такі набори категорій є інструментами керування всіма явищами життя. Найвідчутніші плоди ця тенденція приносить у вигляді ідеологій, комплексів ідей, які раціоналізують, виправдовують і освячують наше життя. Як вважають Е. Лангер та її колеги, націоналізм, комунізм, екзистенціалізм, християнство, буддизм, — все це способи самоідентифікації, правила поведінки та інтерпретації того, як і чому відбувається саме те, що відбувається [26].

Створення нових категорій — усвідомлене заняття. Неусвідомленість виникає, коли ми надто покладаємося на створені у минулому категорії та різницю між ними (чоловіче/жіноче, старий/молодий, успіх/невдача тощо). Щойно категорії створені, вони починають жити власним життям. Наприклад: 1) спочатку була Земля; 2) потім були суша, море та небо; 3) потім були країни; 4) потім була Німеччина; 5) потім була Східна Німеччина на протилежність Західній Німеччині...

Як вважає Е. Лангер, категорії набирають надзвичайної сили, їх дуже важко відкинути, люди створюють власну і спільну реальність, а потім стають її жертвами.

Якщо розглянути категорії, які міцно утвердилися в минулому, буде легше зрозуміти, чому можуть знадобитися нові. Так, аргентинський письменник Хорхе Луїс Борхес (Jorge Luis Borges) цитує древню китайську енциклопедію, в якій тварини класифікуються за такими ознаками: а) те, що належать імператору, б) забальзамовані, в) ручні, г) молочні поросята, д) сирени, е) бродячі собаки, і) незліченні, к) намальовані дуже тонким пензлем кольору верблюжої вовни, л) і так далі, м) такі, що тільки що розбили глечик з водою, н) здалеку схожі на мух.

Як пише Е. Лангер, бути неусвідомленим/неусвідомленою — значить опинитися у пастці жорстокого світу, де деякі істоти завжди належать імператору, християнство — це завжди добре, певні люди недоторканні навіки, а двері ж є лише дверима.

Загалом, як йдеться у нашій статті, саме стан усвідомленості робить людину творчою, щасливою, здоровою істотою. У зазначеному контексті згадаємо нашу статтю про «усвідомлені сновидіння», що постають етальонним психо-ментальним станом, до якого має прагнути людина [2; 12].

При цьому ключова якість особистості — свідомість/самосвідомість передбачає звільнення людини від детермінізму світу, що і робить людину людиною, яка звільняється від тваринної долі біологічного робота і починає відповідати за свої дії/вчинки. Людська свобода реалізується як внутрішня мотивація, що, у свою чергу, пов'язана з такими аспектами людини, як надситуативна активність, рефлексивність, абстрагування, транценденція наявної ситуації «тут і тепер», неадаптивна поведінка, вихід за межі потребо-ситуативної

детермінації, звільнення від детермінізму світу, творча активність/діяльність, свідомість/самосвідомість — все те, що робить людину мислячою істотою, особистістю, що володіє «Я» — унікальною і тотожною тільки собі сутністю — вільною монадою Всесвіту, тотожною Абсолюту.

Відтак, як засвідчують наукові розвідки, свідомість/самосвідомість як наріжний аспект людської особистості постає вершиною еволюції людини в онто- та філогенезі. У контексті буддистської філософії й релігії стан перманентного самоусвідомлення людини постає метою її розвитку. В християнській доктрині мета розвитку людини також пов'язується з досягненням стану усвідомлення людиною самої себе у контексті свого зв'язку з Вищою Реальністю.

List of references / Список використаних джерел

- Вознюк О. Міждисциплінарне дослідження особистості: психолого-педагогічний та релігійний контексти. Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти — доуніверситетська підготовка — заклад вищої освіти. 2025. № 1(5). С. 269–278. DOI: <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.20275>.
- Вознюк О. В., Дубасенюк О. А. Педагогіка усвідомлених сновидінь — новий напрям освітньої діяльності у контексті інклюзивної парадигми. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в ХХІ столітті. 2025. № 7. С. 101–105. ISSN 2708-4809. <https://eprints.zu.edu.ua/41952/>. DOI: <https://doi.org/10.58962/2708-4809.SIUTY.2025.14>.
- Мірошниченко О. А., Вознюк О. В. Мотиваційна складова готовності до професійної діяльності у здобувачів вищої освіти педагогічних спеціальностей. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2023. № 3 (114). С. 118–137. DOI: [https://doi.org/10.35433/pedagogy.3\(114\).2023.118-137](https://doi.org/10.35433/pedagogy.3(114).2023.118-137).
- Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогії: навч. посібн. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович. 2009. 575 с.
- Цуканов Б. Й. Час у психіці людини: монографія. Одеса: Астропринт. 2000. 220 с.
- Aung P, Langer E. (2023) Physical healing as a function of perceived time. Sci Rep. 2023 Dec 17;13(1):22432. DOI: 10.1038/s41598-023-50009-3. Erratum in: Sci Rep. 2024 Jan 29;14(1):2412. DOI: 10.1038/s41598-024-52799-6.
- Bargh, J.A., Chartrand, T.L. (2000). Studying the Mind in the Middle: A Practical Guide to Priming and Automaticity Research. In Reis H, Judd C (eds.). Handbook of Research Methods in Social Psychology. New York, NY: Cambridge University Press. pp. 1–39.
- Connie J.G Gersick, J.Richard Hackman (1990) Habitual routines in task-performing groups. Organizational Behavior and Human Decision Processes, Volume 47, Issue 1, Pages 65-97. DOI: [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(90\)90047-D](https://doi.org/10.1016/0749-5978(90)90047-D).
- Crum AJ, Langer EJ. (2007) Mind-set matters: exercise and the placebo effect. Psychol Sci. 2007 Feb;18(2):165-71. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x>.
- Illich I. (1976) Medical Nemesis. New York: Pantheon.
- James W. (1983). Talks to teachers on psychology and to students on some of life's ideals. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Original work published 1899).
- LaBerg S. (1985). Lucid Dreaming. Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985.
- Langer E. and Rodin J. (1976) The Effects of Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting. Journal of Personality and Social Psychology, 34, 191–198.
- Langer E. and Rodin J. (1977) Longterm Effects of a Control-Relevant Intervention Among the Institutionalized Aged. Journal of Personality and Social Psychology, 35, 897–902.
- Langer, E. J. (1989). Mindfulness. Cambridge, MA: De Capon Press.
- Langer, E. J. (1993). A mindful education. Educational Psychologist, 28, 43–50. DOI: https://doi.org/10.1207/s15326985sep2801_4
- Langer, E. J. (1997). The power of mindful learning. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Langer, E. J. (2000). Mindful learning. Current Directions in Psychological Science, 9(6), 220–223. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00099>.
- Langer, E. J. (2009). Counterclockwise. New York: Ballantine Books.
- Langer, E. J. (2023) The mindful body: thinking our way to chronic health. Ballantine Books.
- Langer, E. J., Hatem, M., Joss, J., & Howell, M. (1989). Conditional teaching and mindful learning. Creativity Research Journal, 2(3), 139–150. DOI: <https://doi.org/10.1080/10400418909534311>.
- Poršnev B. F. (1979). O začiatkoch ľudských dejín: Problémy paleopsychologie / Překladatel z rus. orig. Raisa Kopsová. Bratislava: Pravda.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- Shadab A. Rahman, Dharmishta Rood, Natalie Trent, Jo Solet, Ellen J. Langer, Steven W. Lockley (2020). Manipulating sleep duration perception changes cognitive performance — An exploratory analysis. Journal of Psychosomatic Research, Volume 132, 109992, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109992>.
- Shapir, O.M., Shapir-Tidhar, M.H., Shtudiner, Z. (2023). Priming effect across framing, culture, and gender: Evidence from the academia. Managerial and Decision Economics, 44 (7), 3758–3768. DOI: <https://doi.org/10.1002/mde.3918>.
- Trungpa C. (1973). Cutting Through Spiritual Materialism. Boulder and London: Shambhala.
- Tulving, E., Schacter, D.L., Stark, H.A. (1982). Priming Effects in Word Fragment Completion are independent of Recognition Memory. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 8 (4), 336–342. DOI: <https://doi.org/10.1037/0278-7393.8.4.336>.
- Voznyuk A., Manolov M. (2019). On the problem of human consciousness: from facts to theoretical speculations. Diogenes, 7(1), 48–62. Veliko Tarnovo, Bulgaria. URL: <http://journals.uni-vt.bg/diogen/eng/vol27/iss1/7>.
- Voznyuk A. (2025). Creativity as the Major Prerequisite of Human Health and Well-Being. 3rd International Postve Schools & Well-Being Congress “Contemporary Approaches to Well-Being”. POSWEB Congress 2025. FULL-TEXT BOOK 13-15 May, 2025 Kyrena-North Cyprus. P. 168–176. URL: <https://www.poswebcongress.com/2025tamkitabi.php>.