ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАННОСТИ У ЛИЦ, СКЛОННЫХ К КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Непомнящий Анатолий Владимирович

Доктор педагогических наук, кандидат технических наук,
профессор, Южный федеральный университет (г. Таганрог)
nepomnyashchiy@sfedu.ru

Завада Сергей Сергеевич

Аспирант, Южный федеральный университет (г. Таганрог)
zavada@sfedu.ru

PECULIARITIES OF MINDFULNESS IN INDIVIDUALS PRONE TO COMPUTER ADDICTION

**A. Nepomnyashchiy
S. Zavada**

Summary: The article is devoted to the theoretical and empirical study results of the awareness features in people prone to computer addiction, conducted on the basis of the Southern Federal University with students who are fond of computer games. At the level of theoretical analysis, the relevance of the topic of the development of awareness is justified, as the basis for the development of a person and his personality and as the prevention of the emergence of dependent behavior. Significant correlations between the level of computer addiction severity and the factors of mindfulness have been established. It is shown that as the computer addiction indicators increase, the main indicators of mindfulness decrease. The results obtained for each of the indicators are analyzed. Differences in the indicators of personal reflection in students who are addicted to computer games and those who are not addicted to computer games, and their connection with the degree of computer addiction, manifested in the tendency to quasi-reflection as a method of self-knowledge and evaluation of their actions, are revealed.

Keywords: person, development, awareness, mindfulness, computer addiction, digitalization, personal reflection, to quasi-reflection.

Аннотация: Статья посвящена результатам теоретического и эмпирического исследования особенностей осознанности у лиц, склонных к компьютерной зависимости, проведенного на базе Южного федерального университета со студентами, увлекающимися компьютерными играми. На уровне теоретического анализа обоснована актуальность темы развития осознанности, как основы для развития человека и его личности и как профилактики возникновения зависимого поведения. Установлены значимые взаимосвязи между уровнем выраженности компьютерной зависимости и факторами осознанности. Показано, что по мере возрастания показателей компьютерной зависимости снижаются основные показатели осознанности. Дан анализ полученных результатов по каждому из показателей. Выявлены различия в показателях личностной рефлексии у студентов, обладающих зависимостью от компьютерных игр и не обладающих такой аддикцией, и их связь со степенью выраженности компьютерной зависимости, проявляющаяся в склонности к квази-рефлексии как методу самопознания и оценки своих действий.

Ключевые слова: человек, развитие, осознанность, майндфулнесс, компьютерная зависимость, цифровизация, личностная рефлексия, квази-рефлексия.

Широкое распространение технологий цифровизации во всех аспектах человеческого бытия, продуцирует целый ряд актуальных проблем, связанных, прежде всего с развитием самого человека и его личности в условиях замещения его основополагающих когнитивных функций средствами информационно-коммуникационных технологий и искусственного интеллекта.

Одной из таких значимых проблем является проблема возникновения в сознании современного человека компьютерной зависимости, приводящей к регрессу центров мозга, функционально предназначенных для обработки многомерных, интегральных образов действительности, и к их функциональному замещению растущей активностью других центров, осуществляющих простейшие функции обработки двумерных симуляций интегральных образов и возникающих при этом симулякров [2, 5].

У современных детей, молодёжи и студенчества этот процесс инициируется путём переноса, изначально присутствующего во внутренней программе развития каж-

дого человека, игрового, творчески развивающего поведения [4] из мира интегральной действительности, где присутствует многомерное множество форм существования (реальность) и сознаний, управляющих этими формами, в мир компьютерных симуляций – мир компьютерных игр, в котором присутствуют только редуцированные до двухмерности или, в лучшем случае, трёхмерные образы реальности, но не действительности, в целом.

Остановить этот процесс развития «цифровой деменции» у молодёжи, как его именует М. Шпитцер [16] и др., внешними волевыми усилиями и приказами «свыше» не представляется возможным, поскольку это спровоцирует, у этой самой молодёжи, ещё больший интерес к пагубному занятию, в силу того, что способность к осознанному самоуправлению, к субъектности, начинает проявляться только после 26 лет от роду телесной формы человека, когда, благодаря уже достаточной развитой для этого нервной системы, «рождается», т.е. функционально актуализируется ум личности, как инструмент интегрального видения и дедукции [13, 16]. До этого момента человек обладает естественным интеллектом и

физическим разумом, как фрагментатором мира [14], и из трёх основных факторов управления жизнедеятельностью человека – среда обитания, предшествующий опыт и субъектность – активны и по-настоящему эффективны только первые два, что и облегчает задачу информационных интервенгов, искушающих детей и родителей по-детски красивым и совсем не страшным миром компьютерных игр, дабы остановить их интегральное развитие и, благодаря этому, надолго укрепиться в своей власти над ними и над их жизненным миром [4].

В связи с этим актуализируются проблема определения психологических условий предупреждения и возможной коррекции зависимого от компьютера поведения [1], и соответствующая ей задача своевременного выявления и предотвращения зарождения компьютерной аддикции, для чего необходимы мониторинг и психологическая поддержка лиц из группы риска.

Показатели роста численности молодежи, страдающей данным видом зависимости, говорят о том, что не выявлены и не внедрены адекватные методы ее предупреждения, а если они есть, то, по-видимому, блокируются заинтересованными силами [11]. Ранее проведенные исследования среди склонных к компьютерной аддикции выявили особенности игровой активности и личностной рефлексии, которые могут быть использованы для изучения основы возникновения пагубной привычки [12].

Многие исследователи, в частности, А. Войскунский, В. Заблотский, Р. Юсупов, К. Янг, М. Шпитцер и др., сходятся во мнении, что предикторами компьютерной зависимости являются: феномены снижения чувствительности в эмоциональной сфере личности на фоне низкого уровня развития самосознания и саморегуляции; неумение осознавать фундаментальные отличия между цифровым миром и миром действительности; неспособность контролировать свои действия, осознавать свои чувства и эмоции, принимать решения, целесообразные собственному развитию. В связи с этим возникает интерес к тренингу развития осознанности (майндфулнесс), уже активно применяемому в практике реабилитационных центров, связанных с устранением химических зависимостей [3, 6, 7].

Термин «майндфулнесс (mindfulness)» является разнотрактуемым и междисциплинарным. Данное понятие можно раскрыть с помощью самых разных категорий, так или иначе связанных с состояниями человеческого сознания. Чаще всего в англоязычных источниках, вслед за пионером в области исследования данного конструкта Джоном Кабат-Зинном, майндфулнесс определяется как полнота сознания, что в свою очередь является не вполне корректным по смыслу переводом [19], поскольку сознание не имеет ограничивающей его формы, а

стало быть, и невозможно, вообще, говорить о его «полноте». В более современных источниках, опирающихся в вопросе определения понятия майндфулнесс на концепции раннего буддизма смысловой перевод понятия представлен, как «полнота ума», где ум понимается как ментальная компонента души, при помощи которой человек может сконцентрировать осознаваемую компоненту внимания на объекте исследования или их совокупности [12].

В русскоязычной психологической литературе данный термин часто не переводится, а транслитерируется, поэтому его можно встретить без перевода, а лишь с заменой латинских букв на кириллицу. Основным же, наиболее близким к содержанию конструкта и наиболее используемым русскоязычным понятием-аналогом «майндфулнесс», является термин «осознанность» и «осознаваемое присутствие» [18]. Здесь эти понятия используются как синонимичные.

Также в русскоязычных исследованиях можно встретить определение – «внутренняя созерцательность» [12], под которым понимается психологическое свойство человека и его личности, проявляющееся в способности оценивать происходящее в действительности, не искажая его эмоциональными переживаниями и субъективными оценками.

Таким образом, «осознанность» (осознанное присутствие или майндфулнесс) может пониматься, как диспозиционная черта личности и как состояние, проявляющееся в способности к произвольной децентрации, концентрации на моменте «здесь-и-сейчас» и безоценочному наблюдению за возникающими психическими феноменами [19]. Многочисленные экспериментальные исследования майндфулнесс показали выраженную корреляцию развитости этой способности с психологическим благополучием, что позволило использовать этот конструкт как компонент успешной терапии пациентов с различными видами зависимостей за счет развития саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, повышения рефлексивности и ряда других эффектов [15].

Несмотря на обширный опыт эмпирического исследования осознанности в практике терапии химических аддикций, исследований в области компьютерной зависимости и ее связи с уровнем и качеством осознанности, не много [8, 10]. Дефицит подобных изысканий определяет актуальность научного исследования особенностей осознанности у лиц, склонных к компьютерной аддикции, и проблему настоящей работы: существуют ли таковые особенности осознанности у лиц, склонных к компьютерной зависимости?

Осознанность имеет важное значение для пони-

мания природы когнитивных процессов, личностной рефлексии и общего психологического благополучия индивидуальной жизни человека. В исследованиях на данную тему, F.J. Ruiza, J.C.S. Falcón и D.R. Hernández установили наличие тесной корреляционной связи между психическим здоровьем человека и уровнем развития осознанности, а также установили корреляционную зависимость между аддиктивными проявлениями и способностью личности к осознанному присутствию [20].

В то же время, представляется очевидным, что любая зависимость порождается приматом в сознании личности мифического разума над рациональным, т.е. низким уровнем осознанности.

Теоретический анализ литературы позволил предположить, что компьютерозависимые молодые люди будут иметь низкий уровень осознанности (своих действий, эмоций и чувств), а также проявлять отличия в области регуляторного аспекта осознанности, то есть будут более склонны к квазирефлексии и интроспекции, чем к системной рефлексии.

Для исследования целевой группы респондентов был использован опросник А.Р. Шакуровой «Диагностика Компьютерной Зависимости». Данная методика позволяет определить общий уровень выраженности зависимого поведения, а также выявить тип зависимости подразделяя ее по выраженности трех следующих основных компонентов: *компенсаторный*, или компьютерная зависимость, как атарактическая зависимость, – отражает проблемы в построении отношений с реальностью, эмоциональный контакт с виртуальностью; *социальный*, или помещение интересов и жизненных приоритетов в виртуальное пространство, – отражает важность межличностных онлайн коммуникаций для респондента; *сверхценностный*, или степень поглощенности личного пространства компьютером.

Для измерения полноты осознания у лиц, склонных к компьютерной зависимости, был использован «Опросник внимательности и осознанности, МААС» К. Brown, R. Ryan в адаптации А.М. Голубева. Данный опросник включает в себя шкалу, позволяющую оценить уровень полноты осознания по трем критериям: «высокий», «средний» и «низкий», что отражает уровень внимательности и осознанности в повседневной жизни [9].

Для исследования уровня личностной рефлексии как проявления регуляторного аспекта осознанности и определения её преобладающего типа был использован опросник «Дифференциальный тип рефлексии, ДТР» Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина [11], в котором выделяется три следующих основных шкалы.

Системная рефлексия: связана с самодистанцированием и взглядом на себя со стороны. Она позволяет

одновременно удерживать в фокусе внимания и субъект и объект.

Квазирефлексия: направлена на объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации и связана с отрывом от действительности, от актуальной ситуации бытия в мире.

Интроспекция: связана с чрезмерной сосредоточенностью на собственном состоянии, собственных переживаниях.

С целью изучения выраженности отдельных факторов, определяющих осознанность у лиц, склонных к компьютерной зависимости, был использован «Пятифакторный опросник осознанности, FFMQ» Руфь Баер в адаптации Н.М. Юмартовой, Н.В. Гришиной. В процессе интерпретации его результатов можно не только отметить, какой компонент осознанности наиболее выражен в той или иной группе респондентов, но и увидеть динамику изменения выраженности характерных признаков осознанности по мере роста компьютерной зависимости [17]. Основные шкалы этого опросника следующие.

Наблюдение – умение замечать, отслеживать и отмечать внешнее и внутреннее: чувства, эмоции, мысли, звуки, запахи и т. д.

Описание – навык словесного выражения результата внутреннего опыта.

Осознанность действий – умение быть здесь и сейчас, включившись в настоящий момент.

Безоценочность – умение любой внутренний опыт принимать каким он есть, без стремления избавиться от чего-либо, или подавить что-либо в нём.

Нереагирование – способность наблюдать за происходящими и уходящими мыслями, не увлекаясь ими.

В настоящем исследовании принимали участие обучающиеся старших курсов очного отделения ЮФУ (третьего, четвертого курса бакалавриата и первого и второго курса магистратуры). Объем выборки 147 человека (78% – юноши и 22% – девушки, средний возраст 20,5 лет).

По результатам применения методики А. Шакуровой «Диагностика компьютерной зависимости» удалось разделить выборку испытуемых на три целевых группы по уровню выраженности компьютерной зависимости (КЗ): 1-я группа – 17 человек (11,5%) с низким уровнем компьютерной зависимости; 2-я группа – 32 человека со средним уровнем выраженности этой зависимости (21,7%); 3-я группа – 98 человек с высоким уровнем компьютерной зависимости (66,8%).

Для оценки выраженности уровня полноты осознания был использован опросник внимательности и осознанности (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS). Получено распределение выраженности компьютерной зависимости по уровню полноты осознания – низкому, среднему и высокому, из которого следует обратная

корреляция между уровнем компьютерной зависимости и полнотой осознания.

Для достижения статистической достоверности в значимости различий был использован критерий t-Стьюдента. Обнаружены значимые различия по параметру «полнота осознания» между подвыборками со средним и низким уровнем компьютерной зависимости.

Для анализа полученных результатов, рассмотрены три основных компонента содержания понятия «полнота осознания»: саморегулирование внимания, ориентация на текущем впечатлении и открытость новому опыту.

С увеличением роста компьютерной зависимости человек проявляет все меньше способностей к концентрации и удержанию локуса внимания на одном объекте, развивается так называемое «клиповое мышление». Что касается негативных мыслей и чувств, исследователи обращают внимание, что позиция «непринятия» изменяет субъективное значение ситуации, и, таким образом, дистресс переживается как более тревожный или угрожающий.

Для определения различий в выраженности регуляционного компонента осознанности у респондентов с разным уровнем компьютерной зависимости был использован тест «Дифференциальный тип рефлексии» (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин). Результаты приведены в табл. 1.

В выявленных значимых различиях наблюдается снижение общего уровня личностной рефлексии с ростом компьютерной зависимости. По мере увеличения уровня погруженности в киберсреду, человеку становится все сложнее самодистанцироваться от переживаний настоящего момента. Уходит состояние «здесь и сейчас» и самоопределение в этом состоянии, что свидетельствует о невозможности для аддикта переключить локус внимания в ходе реализации своего увлечения.

Так же существуют значимые статистические различия по параметру «квазирефлексия» между подвыборками со средним и низким уровнем компьютерной зависимости. С ростом зависимости локус внимания смещается с себя на объект (страницу в соц. сети, персонажа компьютерной игры), что приводит к формированию квазирефлексии. Настроение и мироощущение аддикта привязывается к значимому для него объекту киберпространства, смещая фокус восприятия от окружающей действительности. Так же увеличивается отстраненность аддиктов от осознания актуальной ситуации, происходящей в их жизни по мере роста зависимости.

При этом не выявлено статистически значимых различий по параметру интроспекция между подвыборками с низким и высоким уровнем зависимости. Предполагается, что полученные результаты объясняются возрастными особенностями респондентов. Е.О. Соснин и Н.Н. Яровая изучавшие вопрос интроспекции у студентов от 17 до 22 лет пришли к выводу, что высокий уровень выраженности интроспекции связан с тем, что у респондентов данного возраста первое место занимают собственные эмоциональные состояния и переживания [15]. Таким образом можно заключить, что компьютерная зависимость не смещает значимым образом локус внимания испытуемых с собственных переживаний и чувств.

Для дифференцированного изучения различных аспектов осознанности у респондентов была использована методика «пятифакторный опросник осознанности». Результат обработки данных представлен в табл. 2.

Из таблицы 2 видно, что с ростом показателей компьютерной зависимости снижаются все основные факторы осознанности. В ходе проведения первичного интервью, компьютерозависимые респонденты отмечали, что не могут не реагировать на киберраздражители, с трудом воздерживаются от эмоциональной оценки про-

Таблица 1.

Выраженность типов рефлексии у испытуемых разных уровней КЗ.

Уровень выраженности КЗ	Тип рефлексии	Уровень выраженности компонентов рефлексии (%)		
		Низкий	Средний	Высокий
Низкий	Системная рефлексия	22,60%	77,40%	0%
	Квазирефлексия	66,50%	26,80%	6,70%
	Интроспекция	43,90%	31,10%	25,0%
Средний	Системная рефлексия	69,20%	30,80%	0%
	Квазирефлексия	58,90%	41,10%	35,40%
	Интроспекция	28,20%	42,60%	29,20%
Высокий	Системная рефлексия	77,50%	12,50%	0%
	Квазирефлексия	77,30%	22,70%	59,60%
	Интроспекция	24,70%	44,10%	31,20%

Таблица 2.

Сравнение параметров осознанности у лиц с разным уровнем КЗ.

Уровень зависимости	Показатели	Параметры осознанности				
		Наблюдение	Описание	Осознанность действий	Безоценочность	Нереагирование
Низкий	Медиана	29	31	30	34	31
	Среднее	29,8	30,6	30,5	32,6	31,2
Средний	Медиана	25,5	24	21,5	23	22,5
	Среднее	25,8	24,3	21,7	23	22,7
Высокий	Медиана	19	18	18	16	15
	Среднее	18,7	17,8	17,8	16,3	15,5

исходящего в онлайн, а также испытывают сложность с фиксацией на состоянии «здесь и сейчас».

Были обнаружены значимые различия по параметру «наблюдение» между подвыборками со средним и низким уровнем компьютерной зависимости. Полученные результаты свидетельствуют о том, что с ростом компьютерной зависимости индивид все меньше отслеживает внешний и внутренний опыт. Сознание аддикта погружается в кибермир, что не только занимает в большей мере его чувства, мысли и эмоции, но и снижает чувствительность к внешним раздражителям.

Именно снижение чувствительности и переключение внимания стоит в основе формирования зависимого поведения. Анализ данных показывает, что это прямо коррелируется со снижением уровня факторов осознанности, а значит и ее общего показателя.

В ходе проведения дальнейшей статистической обработки были обнаружены значимые различия по параметру «описание» между подвыборками со средним и низким уровнем компьютерной зависимости, а также высоким и средним уровнем. Отмечается, что, с ростом выраженности компьютерной зависимости, ухудшается и умение респондентов словесно выражать внутренний опыт. Предположительно это происходит из-за того, что потребность в самоанализе в киберпространстве не велика, а потому и большинство сложных психологических личностных переживаний отображаются в сленговых однозначно трактуемых обозначениях. Таким образом, не развивая данный навык и все больше упрощая самописание, человек допускает снижение данного аспекта осознанности с ростом своей компьютерной зависимости.

Так же были обнаружены значимые различия по параметру «осознанность действий» между подвыборками со средним и низким уровнем компьютерной зависимости, а также высоким и средним уровнем. Киберпространство предполагает оперирование набором симуляций, что отрывает сознание аддикта от обработки образов действительности, неуклонно снижая осознание своих действий. Алгоритмы человеко-машинного

взаимодействия строго формализованы и имеют ряд простых правил – будь то компьютерная игра или общение в мессенджере. Пользователь, по сути, выполняет определенные действия в разном порядке, что, несомненно, сокращает свободу творчества, а также позволяет «отключиться» от настоящего момента.

Состояние оторванности от реальности, судя по проведенному интервью с зависимыми и анализу литературы по данной теме является одним из ключевых факторов, привлекающих аддиктов в киберпространство. Возможность не находиться «здесь и сейчас» в действительности, уходя таким образом от трудностей реальной жизни приводит к угнетению состояния «осознанного присутствия», что взаимосвязанно с общим уровнем осознанности и подтверждается статистическим анализом данных.

Обнаружены значимые различия по параметру «безоценочность» между подвыборками со средним и низким уровнем компьютерной зависимости, а также высоким и средним. Анализ результатов исследования дает основание полагать, что зависимые респонденты более склонны к дихотомическому восприятию собственного опыта. При этом не переживая, а вытесняя его негативный компонент. Само по себе присваивание оценочных суждений характерно для киберпространства, которым увлекается аддикт, будь то «хорошие» и «плохие» персонажи в играх или навязывание «ярлыков» лидерами общественного мнения в социальных сетях. Данный вид упрощения восприятия окружающего мира приводит к сужению спектра сознания до однозначных оценочных реакций, что в свою очередь укрепляет человека в его зависимости не позволяя выйти в своем развитии на уровень безоценочных суждений.

Также были обнаружены значимые различия по параметру «нереагирование» между подвыборками со средним и низким уровнем компьютерной зависимости, а также высоким и средним уровнем. Поскольку киберпространство функционирует путем препятствования сознательному перемещению внимания аддикта, можно наблюдать невозможность пребывания человека в

состоянии «свидетеля». Мир компьютерных симуляций несет высокую эмоциональную нагрузку, дабы удержать поток сознания на себе. Аддикты, вовлекаясь в эмоциональные переживания и вытесняя в них эмоции, с которыми на данный момент не могут справиться, не способны не реагировать на стимулы киберсреды.

На основании проведения статистического анализа полученных в ходе исследования результатов можно установить, что с увеличением выраженности компьютерной зависимости у респондентов снижаются следующие факторы, прямо или косвенно указывающие на состояние осознанности.

Полнота осознания достоверно ниже, чем у лиц не склонных к компьютерной зависимости. Данный вывод указывает на то, что аддикты, не всегда полностью осознают свою зависимость и ее негативные последствия. Недоценивают время, которое проводят за компьютером, и не осознают вред, наносимый их здоровью, отношениям, работе или учебе.

Системный показатель личностной рефлексии у компьютерозависимых ниже в сравнении с лицами не склонными к зависимости, что говорит о затруднениях в дистанцировании и взгляде на себя со стороны. Так же это указывает на низкий уровень осознания своих переживаний. Тогда как квазирефлексия, выражающаяся во взгляде и ощущении себя через объект, наоборот, существенно выше – это указывает на то, что настроение и мироощущение аддикта привязывается к значимому для него объекту киберпространства, что приводит к боль-

шему отрыву от окружающей действительности

Осознанность по пяти ее основным факторам (FFMQ Автор: Рурфь Баер Адаптация: Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина) так же значимо ниже у компьютерозависимых в сравнении с лицами, не склонными к данному рода аддикции. Достоверные различия наблюдаются в шкалах «наблюдение», «описание», «осознанность действий», «нерегистрирование» и «безоценочность». Компьютерозависимые плохо справляются с отслеживанием внутреннего опыта, а также с его словесной интерпретацией. Онлайн активности, в том числе игры и социальные сети, всячески поощряют эмоциональное и чувственное погружение, что негативно сказывается на выраженности вышеперечисленных факторов. Отдельно стоит отметить, что при смещении локуса внимания неизбежно снижаются параметры самосознания и способность к саморегуляции.

Рассмотрев составляющие осознанности как метакогнитивного сознательного процесса в сравнении подгрупп с разным уровнем выраженности компьютерной зависимости, можно установить, что сама по себе способность к непосредственному переживанию с отсутствием автоматической реактивности и оценочных суждений у компьютерозависимых ниже. Это может являться как следствием, так и предиктором формирования аддикции.

Полученные результаты открывают перспективы для дальнейших исследований, в том числе для разработки психокоррекционных программ, направленных на развитие осознанности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал. – 1998. – № 1. – С. 89-100.
2. Бодрийяр, Ж. Симулякры и симуляция [Текст] / Ж. Бодрийяр. – Перевод О. А. Печенкина. – Тула, 2013. – 204 с.
3. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. – 2020. – № 1. – С. 90-100.
4. Выступление В.В. Жириновского Фрагмент №7 стенограммы заседания Государственной Думы 17 октября 2012 г. – URL: <http://oleg-smolin.livejournal.com/60655.html> (дата доступа: 26.06.2021).
5. Выступление А. Курпатов на деловом завтраке в Давосе <https://www.youtube.com/watch?v=vcNIA8rvbE8> Дата обращения 30.01.2025 г.
6. Голубев А.М. Природа полноты сознания. Адаптация опросника внимательности и осознанности МАAS // Вестник НГУ, Серия: Психология, 2012. Том 6, вып. 2.
7. Голубев А.М., Дорошева Е.А. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности // Сибирский психологический журнал, 2018. № 69. с. 46-68.
8. Дрепа М.И. Психологический портрет личности интернет-зависимого студента // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2009. Вып. 4 (82). С. 75–81.
9. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т. 5. № 2. С. 20-27.
10. Казанцева Е.В., Холина О.А., Москаленко А.Е. Оценка степени осознанности студентов с наличием склонности к аддиктивному поведению // Психолог. – 2019. – № 5. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php (Дата обращения 10.12.2024).
11. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014. Т. 11. № 4. С. 110-135.
12. Пенман Д., Уильямс М. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире [Текст] / Д. Пенман, М. Уильямс. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2014. – 46 с.
13. Пенроуз Р. Тени разума: в поисках науки о сознании. [Текст] / Пенроуз Р. – Москва-Ижевск: Институт компьютерных исследований, 2005. – 688 с.
14. Пирс Дж. Ч. Биология трансцендентного [Текст] / Дж. Ч. Пирс; пер. с англ. Ю. Сараяевой. – Москва: «Гаятри», 2006. – 400 с.

15. Соснин Е.О., Яровая Н.Н. Половые особенности интроспекции в юношеском возрасте. Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф. (16 апреля 2008 г.) / под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд; Перм. гос. ун-т. – Пермь, 2008. – Вып. 1. – 148 с.
16. Шпитцер Манфред. Антимозг: цифровые технологии и мозг / Манфред Шпитцер; пер. с немецкого А.Г. Гришина – Москва: АСТ, 2014. – 288 с.
17. Юмартова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (Mindfulness). Характеристики и инструменты измерения // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ, 2013.
18. Bray S., Phillipson P. Gestalt and Awareness [Текст] / S. Bray, P. Phillipson // Psychotherapy. – 2003. – № 3. – С. 56-67.
19. Brown K.W., Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being [Текст] / K.W. Brown, R.M. Ryan // Journal of Personality and Social Psychology Copyright. – 2003. – №4. P. 822–848.
20. Ruiza, F.J., Suárez-Falcón, J.C., Riaño-Hernández, D. (2016). Psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale in Colombian undergraduates // Suma psicológica, 23: 18-24.

© Непомнящий Анатолий Владимирович (nepomnyashchiy@sfedu.ru), Завада Сергей Сергеевич (zavada@sfedu.ru).
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»