

**Акопов Г.В., Акопян Л.С., Долгова В.И. Феномен созерцания:  
теоретическое и прикладное исследование//Вестник Челябинского  
государственного педагогического университета. №1/2014. - С. 28-34.**

**УДК 152**

**ББК 88.351.1**

**Акопов Гарник Владимирович**

доктор психологических наук,

профессор

кафедра социальной психологии

Поволжская государственная социально-гуманитарная академия,

г. Самара

**Акопян Любовь Суреновна**

доктор психологических наук,

доцент

г. Самара

**Долгова Валентина Ивановна**

доктор психологических наук

профессор

кафедра теоретической и прикладной психологии

Челябинский государственный педагогический университет

г. Челябинск

кафедра возрастной и педагогической психологии

Поволжская государственная социально-гуманитарная академия,

г. Самара

**Akopov Garnik Vladimirovich**

Doctor of Psychology,

Professor

Samara

Samara State Academy of Social Sciences and Humanities

**Akopian Liubov Surenovna**

Doctor of Psychology,

Assistant Professor

Samara

Samara State Academy of Social Sciences and Humanities

**Dolgova Valentina Ivanovna**

**Doctor of Psychology**

Professor

Chair of Theoretical and Applied Psychology

Chelyabinsk State Pedagogical University

Chelyabinsk

**Феномен созерцания: теоретическое и прикладное исследование**

(Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках проекта проведения научных исследований, проект № 12-06-00595)

**The phenomenon of contemplation: theoretical and applied research**

Актуализация проблемы созерцания дополняет научное понимание известной оппозиции "сознательное-бессознательное". Созерцание как термин философии можно сравнить с соответствующими психическими явлениями, которые потенциально могут проявляться в форме процесса, состояния или свойства субъекта (индивид, личность, индивидуальность). Осуществлено сравнение созерцания с основными психическими процессами (внимание, память, восприятие, ощущение, аффект, мышление, воображение и т.д.). Созерцание как психическое явление и категория является дополнительной к деятельности и расширяет спектр форм психической активности и индивидуально-психологических особенностей личности.

Concept “of contemplation” is the system of modern psychology categories. Actualization of problems in contemplation complements the new scientific understanding of the well-known opposition “conscious-unconscious”. Contemplation as a term of Philosophy can be compared to a relevant psychic phenomena which potentially can be a process, condition or properties of a subject (individual, personality, individuality). Further comparison of psychological (intentional) contemplation notion with the basic mental processes (attention, memory, perception, sensation, affect, thought, imagination, action, etc.) mental health (including special) states and the properties of the individual personality, individuality. Contemplation as the mental phenomenon considerably supplements the phenomenon of activity and expands the range of individual and psychological characteristics of personality.

**Ключевые слова:** созерцание, бессознательное, деятельность, личность, медитация, обыденные представления.

**Key words:** contemplation, consciousness, activities, personality, meditation, ordinary notions.

Характер отношений созерцания с базовыми психическими процессами и состояниями достаточно сложен. Оно конгруэнтно вниманию, не совпадая с ним (ненаправленное сосредоточение, задумчивость). Созерцание может быть обращено из настоящего в прошлое или наоборот, дезориентируя работу памяти. Оно может быть восприятием явного (реального) и ирреального, контаминируя перцепцию с воображением. Чуждое опосредованию, оно (созерцание) не мыслит и, вместе с тем, постигает сущность.

Созерцание может проявляться как отражение, оно может как приобретать, так и терять активность (свободу, интенциональность, направленность, опосредованность и т.д. и т.п.) будучи равноправным выражением «реальности субъекта» и «реальности объекта». Инверсируя от внешнего к внутреннему и наоборот, созерцание может охватывать

своим «вниманием» самые разнообразные предметы, объекты, явления, сущности, процессы, состояния и т.д., создавая и разрушая типологии, классификации, соединения, разъединения, целое и составные части, композиции и деконструкции.

Уравнивая реальности субъекта и объекта, созерцание выступает оппозицией (антиномией) деятельности, подтверждая, либо разрушая единство деятельности и сознания (С.Л. Рубинштейн) [4]. Как отмечают В.Ф. Петренко и В.В. Кучеренко, «концентрируясь «здесь и сейчас» на вид величественной горной гряды или глядя на горизонт великого океана, мы испытываем состояния, близкие к тем, что испытывал другой человек, стоявший на этом месте и погружённый в созерцание столетия назад. В этот момент времени, прошлое и настоящее, а также будущее (в восприятии еще не родившегося человека) сливаются, и мы чувствуем бездну вечности» [3].

Соотнося созерцание с явлениями изменённых состояний сознания (ИСС), можно сказать, что некоторые ИСС тесно взаимосвязаны с созерцанием, стимулируя, либо продуцируя друг друга. Созерцающее «Я» одновременно и «в себе» и «в объекте» (мире), оно сохранно, хотя и со слабо различимыми границами, что, по-видимому, более характерно для западной ментальности, в сравнении с восточной.

Дифференцированные кросс-культурные исследования моментов созерцания (созерцательности) в архитектурных формах, орнаменталистике, в садово-парковом искусстве, в протяжных песнях и в определённых жанрах музыкального фольклора, поэзии и т.д. позволяют определить многообразие модусов и структур, запечатлённых как органичные сознательно-бессознательные дополнения в различных видах человеческой активности (деятельности).

В возрастно-психологическом плане созерцание приобретает доминантную роль в периоды возрастных и иных кризисов, наиболее явно обнаруживаясь в младенчестве, юности и в преклонном возрасте.

Известно, что «психические состояния «метятся» знаком и модальностью эмоциональных переживаний» [1]. Хотя состояние созерцания не несет каких-либо внешних проявлений эмоциональности (человек, пребывающий в состоянии созерцания, узнаваем по его отрешенности от окружающего мира), предшествовавший созерцанию знак и модус эмоции сохраняется на протяжении всего периода созерцательной «остановки» трансцендируя в состояние постсозерцательной удовлетворенности. Реальность феномена созерцания проверялась на молодежной выборке доступными семантическими средствами. В эмпирическом исследовании, с целью выявления обыденных представлений студентов о феномене созерцания (ранее студенты не изучали данную тему), предлагалось в письменной форме (самоотчеты) изложить определение и понимание, как самого явления созерцания, так и его особенностей на разных возрастных этапах своей жизни. Вопросы, которые часто задает себе человек, находятся в поле его бытия: кто я, что я значу, в чем смысл моей жизни? Ответы на вопросы, возникающие в связи с той или иной проблемой, несомненно связаны с представлениями человека о себе и об окружающей среде, его самосознанием, мироощущением, обыденным знанием того или иного явления. Анализируя понятие «обыденное сознание», В.Н. Лавриненко рассматривает его как «стихийное (спонтанное, т. е. самопроизвольное) отражение людьми всего потока социальной жизни без какой-либо систематизации общественных явлений и обнаружения их глубинной сущности» [2, с.152]. Современная жизнь все более аксиологизирует это явление (путешествия, интернет, развлечения, увлечение фоторегистрацией и т.д.).

Полученные определения созерцания включают следующие словосочетания: «внутренняя тишина», «состояние спокойствия», «состояние, похожее на сон», «состояние, подобное оцепенению», «мозг отключается», «застывание в какой-то точке», «великая пустота»,

«отключение сознания», «... «залипание» в одну точку, когда организм отвлекается от надоевшей деятельности», «со стороны выглядит так, что ты сходишь с ума или застыла» и т.д., что в конечном итоге можно рассматривать как прекращение, остановку сознательной активности, деятельности. В полученной совокупности суждений можно выделить три группы определений.

В первую группу входят определения, в которых просматривается взаимное проникновение субъекта в объект и объекта в глубины субъекта: «состояние гармонизации с окружающим миром», «чувство слияния с миром», «созерцание – это некий мир, в который можно легко попасть, но также легко и выйти», «состояние внутренней вселенной, гармонии и красоты», «ощущение жизни и энергии внутри», «погружение во что-то» и др. Ни в одном из определений, пояснений, примеров и др. описаний созерцания, приводимых студентами, нет какой-либо эмоциональной характеристики, за исключением постсозерцательных переживаний. Это также подтверждает «остановку» предшествовавших эмоциональных процессов в состоянии созерцания. Бессознательная активность в состоянии созерцания, направленная на обретение (трансформацию, коррекцию, конкретизацию и т.д.) смысла, как можно предположить, не требует какого-либо эмоционального включения и осуществляется на основе того эмоционального потенциала, который «благоприятно» предшествовал созерцанию. Понятие эмоциональной эквипотенциальности, на наш взгляд, не только метафорически соответствует рассматриваемому психическому состоянию.

Вторая группа представлена определениями, связывающими созерцание с теми или иными психическими процессами (внимание, память, мышление, воображение, эмоции и т.д.). Это, в частности, следующие определения: «состояние рассматривания какого-либо объекта или определенного места, но не просто любование, а желание понять, найти смысл, увидеть суть того, на что обращено внимание», «понятие

себя, раскрытие своих возможностей», «оценка своего внутреннего мира», «познание чего-либо через свои чувства», «созерцать, значит увидеть что-то через внутреннее ощущение, чувства, увидеть не с помощью глаз», «способ познания мира, когда человек получает визуальную информацию от внешней среды», «способ чувствовать, видеть картины в уме», «переживание и наблюдение», «погружение в себя, свои мысли», «состояние, которое отключает внешнее внимание к окружающей среде и приводит к внутреннему осмыслению какой-то проблемы или ситуации» и т.д. В третью группу выделены определения, в которых понимание созерцания синонимично понятию задумчивости: «состояние задумчивости, когда я что-то вспоминаю», «состояние задумчивости в результате какого-то действия или ситуации», «созерцание как задумчивость и связано с воображением и познавательной деятельностью», «неподвижен, задумчив, не реагируешь на то, что происходит вокруг тебя, отдален от всех» и др.

Анализ ответов на вопрос, что предшествовало чаще всего моменту созерцания, показывает, что в большинстве случаев респонденты отмечают «трудные тревожные ситуации», «возникшие проблемы», «состояния утомления».

Подавляющее число респондентов отмечает положительный эмоциональный фон в постсозерцательный период: «чувствуешь себя уравновешенной, нет повода волноваться, тело расслабляется», «волнения и переживания уходили, наступала размеренность», «обретаю чувство внутреннего спокойствия», «данные чувства вызывают восторг, кратковременный восторг!», «складывается впечатление, что я знаю, что нужно делать и как правильно жить», «чаще всего после этого я нахожу выход из ситуации», «появляется легкое удивление», «помогает вспомнить все подетально», «бывают необъяснимые, спутанные чувства» и т.д. Большинство респондентов отмечает наличие трудностей, проблем, сложных ситуаций, предшествовавших состоянию созерцания и общий

положительный эмоциональный фон после состояния созерцания. Созерцание же, как состояние, не подчиняется каким-либо формам, времени, распорядку, программированию. Оно ситуативно, природно, психологически обусловлено, «в состоянии созерцания в голову приходят умные вещи, решение каких-либо жизненных задач», «осознавание себя, когда вспоминаешь себя в прошлом и соотносишь с собой в настоящем», «это оценка своего внутреннего мира» и др. Также можно говорить о положительном влиянии постсостояния созерцания на принятие личностью различных решений: «после созерцания, я понимаю, что нужно изменить в себе, в своем поведении и в какую сторону», «у меня складывается впечатление, что я знаю, что нужно делать и как правильно жить» и др.

Таким образом, выявлен обширный пласт обыденных представлений о созерцании, частично совпадающих с научными представлениями и в значительной мере обогащающий эти представления, а также открывающий иные трактовки, представляющие серьезный интерес для современных психологических и философских знаний.

#### **Библиографический список:**

1. Ильин Е.П. Психология эмоций. – Изд-во «Питер», 2001.
2. Лавриненко В.Н. Философия. Под редакцией проф. В. Н. Лавриненко — М.: Юристъ, 1998.
3. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Медитация как непосредственное познание // Методология и история психологии. Т. 2. Вып. 1. Январь-Март, 2007. – С. 164-190.
4. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб., 2003.

#### **Bibliography:**

1. Ilyin E.P. Psychology of emotion. - Publishing House of the "Peter", 2001.

2. Lavrynenko V.N. Philosophy. Edited by prof. VN Lavrynenko - M: Yurist, 1998.
3. Petrenko V.F, Kucherenko V.V. Meditation as unmediated knowledge // Methodology and History of Psychology. T. 2. MY. 1. January-March, 2007. - S. 164-190.
4. Rubinstein S.L. The man and the world. St. Petersburg., 2003.