

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Поволжская государственная социально-гуманитарная академия»

Г.В. Акопов, Т.В. Семенова

**Созерцание
как дополнительная к деятельности
категория психологии**

Лекция по курсу «Общая психология»

Самара 2014

УДК 159.9
ББК 88
А 38

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Поволжской государственной социально-гуманитарной академии

Рецензенты:

А.Ю. Агафонов, доктор психологических наук, профессор,
зав. кафедрой общей психологии
Самарского государственного университета;

Р.Ф. Ихсанов, кандидат психологических наук, доцент,
зав. лабораторией новых информационных технологий в обучении
Поволжской государственной социально-гуманитарной академии

А 38 Акопов Г.В., Семенова Т.В.

Созерцание как дополнительная к деятельности категория психологии : лекция по курсу «Общая психология». – Самара : ПГСГА, 2014. – 52 с.

ISBN 978-5-8428-1019-2

В пособии представлены новые теоретические материалы, дополняющие один из разделов курса «Общая психология» – «Мотивация, эмоции, воля, деятельность». Концептуальной основой расширения категориального строя психологии и введения категории созерцания является развиваемая в самарской научной психологической школе социально-коммуникативная парадигма, согласно которой сознание определяется в качестве главной проблемы и предмета современной психологии. Амплифицируется традиционный для отечественной психологии принцип единства сознания и деятельности, обновленное содержание которого определяется триадой: «сознание – деятельность – созерцание». Созерцание рассматривается в качестве дополнительной к деятельности категории психологии, что позволяет решить ряд вопросов теоретического плана и учесть новейшую фактологию в области соответствующих психических явлений.

В издании использованы фрагменты текстов монографий и научных статей, размещенных на сайте «Самарский научный центр психологии сознания» (СНЦПС, www.snpcps.ru).

Рекомендуется для преподавателей психологических дисциплин, аспирантов-психологов, магистров психологии и всех, интересующихся современными проблемами психологии.

ISBN 978-5-8428-1019-2

Издается при поддержке ФГНФ, проект № 12-06-00595

УДК 159.9
ББК 88

© Поволжская государственная
социально-гуманитарная академия, 2014
© Г.В. Акопов, Т.В. Семенова, 2014,

План лекции

<i>Введение</i>	3	
1. Принцип единства сознания и деятельности в психологии (<i>Г.В. Акопов, Т.В. Семенова</i>)	5	
2. Психологическая теория деятельности и деятельностный подход (<i>Г.В. Акопов, Т.В. Семенова</i>)	9	
3. Созерцание как предмет психологических исследований (<i>Г.В. Акопов</i>)	16	
4. Соотношение деятельности и созерцания (<i>Г.В. Акопов</i>)	24	
5. Трудоголизм, перфекционизм, прокрастинация, лень как формы проявления дисбаланса деятельности и созерцания (<i>Г.В. Акопов, Т.В. Семенова</i>)	32	
6. Проблемы диагностики созерцания и созерцательности (<i>Т.В. Семенова</i>)	39	
Литература		
<i>Основная</i>	44	
<i>Дополнительная</i>	46	
<i>Справочная</i>	49	
<i>Электронные ресурсы</i>	49	
<i>Психология сознания:</i> <i>социально-коммуникативная парадигма:</i> <i>Учебно-методические материалы</i> <i>(список утвержден 07.07.2014)</i>		50

Введение

Модернизация образования, связанная с существенным изменением современной жизни, обусловила пересмотр не только образовательных стандартов, но и содержательной части традиционных курсов, в частности, одного из наиболее стабильных по проблематике курсов – «Общая психология». Научно-теоретические и эмпирические исследования в области психологии последних десятилетий определили мировоззренческие императивы нового времени. В психологии и в других социальных и гуманитарных науках на первый план вышли проблемы сознания и субъекта сознания (Акопов, 2010). В понятии «субъект» заложено активное начало личности, в понятии «сознание» – насколько она (личность) может вписаться в природный и социальный контекст постоянно и быстро меняющейся окружающей действительности. В связи с тем, что категория сознания не в полной мере актуализирована в ряде традиционных и новых отраслей и направлений психологии, назрела необходимость рассматривать расширенные варианты ранее существовавших учебных курсов и учебных дисциплин, вводя в них посредством категории «сознание» обновленный смысл, адекватный соответствующему предметному полю.

Серия учебно-методических разработок, решающих вопросы сопряжения проблемы *сознания* в психологии с другими ее насущными проблемами, включает как теоретические блоки (такие как «Психология сознания: социально-коммуникативная парадигма», «Созерцание как дополнительная к деятельности категория психологии», «Онтогенез сознания», «Психология сознания для непсихологических специальностей» и др.), так и практико-ориентированный блок «Диагностический инструментарий», а также блоки инновационных (компьютерных) технологий («Сайт “Самарский научный центр психологии сознания”», «Электронное учебное пособие к пропедевтическому курсу «Психология сознания»», «Электронная хрестоматия к курсу “Методологические основы психологии”» и др.).

1. Принцип единства сознания и деятельности в психологии

Принцип единства сознания и деятельности основывается на идее, что сознание человека получает свое развитие посредством целенаправленной деятельности (в отличие от активности животных, обусловленной врожденными инстинктами), осуществляемой совместно с другими людьми. Человеческая деятельность невозможна без сознания (осознанности человеком своего поведения), а развитое сознание не может не быть деятельностно. Сознание порождается и развивается деятельностью, а новые виды деятельности человек осваивает благодаря сознанию.

Принцип единства сознания и деятельности разрабатывался А.Н. Леонтьевым в развитие идей Л.С. Выготского. Независимо от этой линии деятельностный подход разрабатывался и основателем другой психологической школы – С.Л. Рубинштейном и был им обозначен при рассмотрении принципа «творческой самодеятельности» (любая деятельность является самостоятельной и творческой – одна из важнейших мыслей С.Л. Рубинштейна): «Субъект в своих деяниях, в актах своей творческой самодеятельности не только обнаруживается и проявляется; он в них созируется и определяется. Поэтому тем, что он делает, можно определить то, что он есть; направлением его деятельности можно определить и формировать его самого» (*Рубинштейн, 1922, с. 148*). Если для школы Л.С. Выготского центральным является процесс интериоризации, то в теории С.Л. Рубинштейна исходным выступает действие, «проникающее» в объективную действительность и, по образному выражению Сергея Леонидовича, «несущее мышление на своем острие». Через принцип деятельности С.Л. Рубинштейн преодолевает недостаток, характерный, по его мнению, для традиционной психологии сознания и механистических концепций, где мир и сознание противопоставлены друг другу: деятельность выводит человека в мир и, тво-

ря мир, субъект творит и самого себя. В развитии человека личный и общественный опыт неразрывны.

С.Л. Рубинштейн отличает деятельность от поведения (поведение – это особая форма деятельности). Деятельность становится поведением тогда, когда мотивация человеческих действий из предметного плана (в данном случае имеется в виду «вещная» сфера) переходит в план личностно-общественных отношений (оба эти плана неразрывны: личностно-общественные отношения реализуются при посредстве предметных). Главное в поведении – отношение к моральным нормам. Если единицей анализа деятельности выступает действие, то единицей анализа поведения является поступок.

Несовпадение поведения и деятельности В.А. Иванников иллюстрирует следующим примером. Одинаковое поведение разных людей (или одного человека в разное время) может реализовывать разные дела человека. Посещение театра для одного будет исполнением желания насладиться игрой артиста, для другого – данью моде на этот спектакль, для третьего – способом ухаживания за объектом своей симпатии. Объективно поведение всех трех зрителей одинаково, но решают они разные задачи, и требуется новое понятие, чтобы адекватно объяснить поведение каждого. Таким понятием может быть деятельность. При одинаковом поведении трех людей они осуществляли разные виды деятельности (*Иванников, 2011, с. 92*). Понятие деятельности в отличие от понятия поведения позволяет не только описывать активность человека, но и объяснять ее мотивационно-содержательно, выделяя предмет потребности действующего субъекта.

Отличие в подходах к рассмотрению деятельности С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева: если для А.Н. Леонтьева деятельность является универсальным объяснительным понятием, то С.Л. Рубинштейн, как отмечает один из крупнейших последователей его творчества А.В. Брушинский, не сводил все многообразие взаимодействия человека с миром к одной лишь деятельности. В отношении структуры деятельности

обоими выдающимися психологами были разработаны во многом сходные позиции.

Отметим еще один важный момент. Психическое С.Л. Рубинштейн рассматривал прежде всего как процесс, движущийся, непрерывный, формирующийся, воплощающийся в продукты (результаты) – образы, понятия, состояния и др.; процесс включает прерывные операции, но не сводится к ним. Наиболее ярко это было показано на примере мышления, включающего логические, математические и другие операции; при этом мышление как процесс связано с мышлением как деятельностью личности, то есть с мотивацией, способностями. Как отмечает А.В. Брушинский, такой подход позволяет по-новому определить предмет психологии. Психология, понятая с позиций С.Л. Рубинштейна, изучает психическое как живой непрерывный процесс (в соотношении с его продуктами), участвующий в регуляции всего взаимодействия человека с миром.

Другой весьма важной особенностью концепции Рубинштейна является его обращение к психологическому феномену *созерцания*. Созерцание, по С.Л. Рубинштейну, представляет собой один из способов познания человеком мира, наряду с деятельностью. Но если в процессе деятельности человек познаёт мир посредством его изменения, то при созерцании человек воспринимает мир без его преобразования, воспринимая объект таким, каков он есть сам по себе в реальности, «каков он есть на самом деле», «как нечто, что значимо для человека и само по себе, в себе». В этом смысле созерцание пассивно, а не активно, как деятельность. Наивысшей формой созерцания Рубинштейн признаёт эстетическое созерцание, то есть восприятие прекрасного. По его мнению, в эстетическом, хотя и созерцательном, отношении к миру, к бытию и другому человеку проявляется величайшая заинтересованность человеческого существа в сущности явления, в нём самом, а не только в его служебной функции.

В контексте модели сознания, предложенной Рубинштейном: сознание как единство знания и переживания – со-

зерцание больше относится к переживанию как нелогической форме познания, в которой отсутствует активное мышление. Рубинштейн не исследует созерцание подробно, он, скорее, отмечает лишь факт его наличия как важного психического феномена. Однако само признание значимости созерцания как формы познания, наравне с деятельностью, является необычным и чрезвычайно важным методологическим моментом в психологии: «Величие человека, его активность проявляются не только в деянии, но и в созерцании, в умении постичь и правильно отнестись ко Вселенной, к миру, к бытию»; «в онтологии человека наличие не только действенного, но и познавательного, созерцательного отношения к миру составляет важнейшую характеристику человека» (Рубинштейн, 2003, с. 359). Крупнейшие последователи С.Л. Рубинштейна: К.А. Абульханова, А.В. Брушинский.

Контрольно-проверочные вопросы

- Как Вы понимаете суть принципа единства сознания и деятельности?
- В чем заключаются различия мировоззренческих позиций относительно принципа единства сознания и деятельности С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева?
- Почему, «созерцательное отношение к миру составляет важнейшую характеристику человека»?
- В чем заключается различие поведения и деятельности?

2. Психологическая теория деятельности и деятельностный подход

Деятельностный подход – это мировоззренческая позиция исследователей, которые принимают принцип единства сознания и деятельности. Психологическая теория деятельности в отечественной психологии связана с именем А.Н. Леонтьева. Основной единицей анализа деятельности является действие. Действие – это процесс, направленный на реализацию цели. Цель – это образ желаемого результата. Зарождение и порождение целей (целеустремленность, целеопределение, целеполагание и т. д.) связано с динамикой потребностей.

Потребность, как правило, определяется через состояние нужды организма в чем-то. А.Н. Леонтьев выделяет два этапа «в жизни» каждой потребности. Первый этап – **до** первой встречи с предметом, который удовлетворяет потребность; второй этап – **после** этой встречи. На первом этапе субъект может испытывать состояние напряжения, неудовлетворенности, но не знать, чем это состояние вызвано, что выражается в беспокойстве, поисковой активности, переборе различных объектов.

Наличие поисковой активности характеризует предсознательный уровень поведения, который можно **назвать целеустремленным поведением**, при том, что образ (или знак) цели не сформирован и тем более не определен. Таким образом, целеустремленное поведение – это такая совокупность различных видов активности, которой наличествует некоторая потребность, конкретный предмет которой не определен. Поэтому активность субъекта в плане как внешних, так и внутренних движений носит хаотический характер. Согласно некоторым исследованиям хаотичность этих движений не является абсолютной случайной и детерминируется программами мозга.

В ходе поисковой активности обычно происходит *встреча потребности с ее предметом* (А.Н. Леонтьев). Так завершается первый этап в жизни потребности. Вспомним слова

пушкинской Татьяны: «Ты чуть вошел, я вмиг узнала, вся обомлела, запылала и в мыслях молвила: вот он!». Процесс «узнавания» потребностью своего предмета получил название опредмечивания потребности. По мнению А.Н. Леонтьева, в акте опредмечивания рождается мотив. Мотив определяется как предмет потребности или, иначе, опредмеченная потребность. Самим актом опредмечивания потребность меняется, преобразуется. Она становится определенной, потребностью именно в данном предмете.

Следует отметить, что предмет потребности и мотив, по А.Н. Леонтьеву, не обязательно является вещественным или материальным образованием. Это может быть, к примеру, творческий замысел (идея) и множество других идеальных (нематериальных) объектов.

Существует мнение, что у человека биологические потребности те же, что и у животных. На них наслаиваются социальные и духовные потребности. А.Н. Леонтьев оспаривает это мнение. Он приводит слова К. Маркса: «Голод есть голод, однако голод, который утоляется вареным мясом, поедаемым с помощью ножа и вилки, это иной голод, чем тот, при котором проглатывают сырое мясо с помощью рук, ногтей и зубов» (Леонтьев, 1975, с. 101). Главная мысль К. Маркса состоит в том, что предмет и способы удовлетворения потребности формируют саму эту потребность: другой предмет и даже другой способ удовлетворения означают другую потребность! Главное содержание этого процесса – формирование потребностей человеческого типа. Вслед за опредмечиванием потребности и появлением мотива резко меняется тип поведения. Теперь поведение обретает «вектор» направленности.

Целенаправленное поведение – это более высокий уровень активности человека по сравнению с целеустремленностью, так как в этом случае активность регулируется психическим образом, причем этот образ может быть сформирован в любой модальности – зрительной, слуховой, вкусовой, кинестетической и др. Сформировавшийся образ регулирует пове-

дение человека не путем случайных проб и ошибок, а в системе опробованных и корректируемых в новых условиях схем. Целенаправленная активность, как и целеустремленность, – это еще не деятельность, так как искомая и достигаемая цель не (вполне) осознается

В литературе описан случай узконаправленного поведения (*Гиппенрейтер, 2014*). У ребенка в возрасте около года обнаружилась страсть к соли. Слово «соль» стало первым, которое он начал понимать и произносить: все время ее просил, ел ложками. Его положили на обследование в больницу и назначили нормальный режим питания. Ребенок умер. При вскрытии оказалось, что у него была опухоль надпочечника, в результате чего из организма вымывалась соль. Таким образом, острая органическая потребность нашла свой предмет – соль. Соль стала ведущим мотивом ребенка.

Множество действий, которые собираются вокруг одного предмета, – типичный признак мотива. Мотив – это то, ради чего совершается действие. Совокупность действий, которые вызываются одним мотивом, называются деятельностью или особым видом деятельности. В качестве примера обычно приводят игровую, учебную, трудовую деятельности. Это и увлечение спортом, воспитание ребенка, решение научной проблемы. Как уже говорилось, деятельность – это всегда вполне осознаваемая активность с определенной структурой, обеспечивающей этапы и результативность активности.

Предмет может быть идеальным: научной задачей или художественным замыслом. Один и тот же мотив может удовлетворяться набором разных действий. Одно и то же действие может побуждаться разными мотивами. Когда действия побуждаются сразу несколькими мотивами, говорят о полимотивированности человеческих действий. Главный мотив называется ведущим мотивом, второстепенные – мотивами-стимулами: они не столько запускают, сколько дополнительно стимулируют данную деятельность.

А.Н. Леонтьев рассматривает также проблему соотношения мотивов и сознания. Все мотивы можно разбить на два больших класса: осознаваемые и неосознаваемые. Мотивы первого класса (осознаваемые) – это мотивы-цели, которые направляют деятельность человека в течение длительных периодов его жизни. Существование таких мотивов характерно для зрелых личностей. Второй класс (неосознаваемые мотивы) – это практически все остальные мотивы. Неосознанные мотивы могут быть представлены в сознании в двух формах: эмоции и личностные смыслы.

Эмоции можно определить как отражение отношения результата деятельности к ее мотиву. Если с точки зрения мотива деятельность проходит успешно, возникают положительные эмоции, если неуспешно – отрицательные. Эмоции – ключ к разгадке человеческих мотивов. Чувство разочарования подсказывает, каким был истинный мотив действий.

Личностный смысл – это переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события. Личностный смысл появляется, когда нейтральный объект неожиданно становится субъективно важным. Так, для студента учебная дисциплина в группе начинает гораздо больше значить, если он назначается старостой.

А.Н. Леонтьев также рассматривает вопрос о связи мотивов и личности. Мотивационной сферой человека определяется масштаб и характер его личности. Личность, по Леонтьеву, – это совокупность ее ведущих мотивов и деятельностей. Очень важный вопрос: развитие мотивов. При анализе деятельности естественный путь движения: от потребности к мотиву, затем к цели и действию (П-М-Ц-Д). В реальности постоянно происходит обратный процесс: в ходе деятельности формируются новые мотивы и потребности (Д-М-П).

В теории деятельности намечен механизм образования мотивов, который получил название механизма «сдвига мотива на цель» (или превращение цели в мотив). Цель, ранее побуждаемая каким-то мотивом, со временем сама становится моти-

вом. Например, ученик увлекается учебным предметом, потому что ему очень нравится учитель (социальный мотив), затем этот предмет становится самостоятельной целью изучения (познавательный мотив). Сначала предмет «отражает свет» от других мотивов, а с какого-то момента «начинает светиться сам».

Теория мотивации В.С. Магуна продолжает идеи теории деятельности А.Н. Леонтьева. Ученый описывает «мотивационные смещения» как универсальный принцип развития мотивационной сферы человека. В.С. Магун пытается объяснить, как осуществляется переход от потребностей человека к его действиям и к действиям других людей. Любое действие – это организованный процесс, который удовлетворяет потребность более низкого порядка. Но оно само подразделяется на компоненты (этапы), каждый из которых является средством для последующих, а значит и для удовлетворения конечной потребности (*Магун, 1983*). Например, чтобы добраться до работы надо: выйти из дома (I этап), войти в метро (II этап), дойти до работы (III этап) и т. д. Ни один из последующих этапов не может быть осуществлен, пока не выполнен предыдущий. Действие – это ресурс, средство для удовлетворения потребностей, но оно само появляется в результате актуализации определенных ресурсов. Если действие еще не завершено и его результат только планируется, то этот результат называют целью или мотивом. Деятельность – это удовлетворение потребностей. Но не только. В процессе деятельности могут порождаться новые потребности.

В советской психологии сложилось два типа анализа деятельности: технологический и смысловой (*Иванников, 2011*). Технологический позволяет рассматривать деятельность как определенное предметное поведение (учебная, познавательная, трудовая, спортивная и т. д.), он направлен на выявление условий достижения результатов активности человека, независимо от предмета потребности действующего субъекта. Смысловой анализ (А.Н. Леонтьев и др.) учитывает именно предмет активности субъекта (то, на что активность направлена).

А.В. Карповым предложена, всесторонне эмпирически и экспериментально обоснована новая психологическая концепция деятельности, базирующаяся на синтезе традиционной (структурно-морфологической) и неклассической – функционально-динамической парадигм (Карпов, 2007). Ее важнейшим положением является доказательство существования не трех (как это считалось до настоящего времени), а пяти основных уровней организации деятельности. Данная концепция является более общей, нежели разработанные до сих пор концепции в данной области, то есть является *общей психологической теорией деятельности* и включает их в себя в качестве специальных, частных концепций. С позиций этой концепции, например, оказывается возможным включить в концептуальный аппарат и в состав теории деятельности представления о «субъект-субъектных» видах и типах деятельности, что не удавалось сделать в рамках традиционных представлений. В данной концепции обосновано положение о существовании в структуре деятельности неизвестных до настоящего времени уровней ее организации. Реализация деятельности немислима без комплексных, синтетических – специфически регулятивных процессов, более сложных, нежели те, которые составляют содержание категории «психические процессы» в традиционной трактовке. Они образуют качественно своеобразный класс и были обозначены А.В. Карповым как *интегральные процессы* психической регуляции деятельности (это, в частности, процессы целеобразования, антиципации, рефлексии, принятия решения, прогнозирования, программирования, планирования, контроля, самоконтроля).

Соответствующие уровни деятельности определяются несколько иными типами сознания, нежели **целеопределение** (неотъемлемая характеристика действия, связанная с фиксацией или выбором цели из множества известных). Отметим, в частности, **целеполагание** как способность конструировать или создавать новые, прежде неизвестные (субъективно или объективно) цели, а также прогнозные цели, рефлексивные це-

ли, программные и модельные цели и другие разновидности целеполагания.

Несмотря на все достоинства деятельностного подхода, в решении важных проблем психологии он оказывается недостаточным в силу того, что деятельность не исчерпывает собой все виды жизненной активности человека. Наряду с трудовой, познавательной и другими формами сознательной активности, существует также не вполне осознаваемая или бессознательная активность человека, являющаяся необходимым дополнением к деятельности, в качестве таковой выступает, в частности, созерцание.

Контрольно-проверочные вопросы

- В чем суть деятельностного подхода в психологии?
- Раскройте содержание основных моментов теории деятельности в концепции А.Н. Леонтьева: мотив как предмет потребности, полимотивированность человеческих действий, соотношение мотивов и сознания, мотивов и эмоций, личность как совокупность ее деятельностей, личностные смыслы, развитие мотивов, сдвиг мотива на цель и др.
 - Что принципиально нового внесла теория мотивационных смещений В.С. Магуна? Как, по мысли ученого, человек переходит от одних действий к другим?
 - Что Вы можете сказать в поддержку одной из современных теорий деятельности – психологической теории деятельности в концепции А.В. Карпова? Какова роль интегральных (метакогнитивных) процессов в психической регуляции деятельности?
 - Что общего и в чем различие понятий «целеустремленность», «целенаправленность», «целеопределение», «целеполагание»? Какие формы и примеры целеполагания Вы можете привести?
 - Какие еще теории деятельности Вам известны?
 - Что Вы можете рассказать об особенностях Вашей основной деятельности?

3. Созерцание как предмет психологических исследований¹

Созерцание – довольно редко используемое в современной психологии понятие, не наделённое категориальным статусом. Распространённый ассоциативный отклик связан со словосочетанием «чувственное созерцание», после К. Маркса «уничтожительно» возвращённое сенсуализму и не вписавшееся в «грандиозную» перспективу экономико-социальной и политической практики, метафорически названной в одной из работ М.К. Мамардашвили «ящиком Пандоры».

Значительный рост научного интереса к проблеме сознания в последние годы, а также в значительной мере увеличение доверия к этой категории (А.Ю. Агафонов, Г.В. Акопов, В.М. Аллахвердов, В.П. Зинченко, В.Ф. Петренко и др.) вызывают надежду на то, что понятие созерцания займет свое достойное место в категориальной системе теоретической и прикладной психологии. В определённом контексте (бинарность, дихотомизм) не деятельность и сознание, а деятельность и созерцание в любом диахроническом плане, выводимом из диалектического дискурса «субъект и сознание» (Акопов, 2010), задают одну из базовых оппозиций современной психологии сознания.

В связи с перспективами новых трактовок понятия «созерцание» обратимся к устоявшимся словарным значениям.

В словаре С.И. Ожегова созерцание (созерцать, созерцатель, созерцательный) определяется как пассивное наблюдение, бездеятельность, рассматривание (Ожегов, 1964).

Более широкое поле значений находим в словаре В.И. Даля: созерцать – «внимательно или продолжительно рассматривать, наблюдать, смотреть со смыслом, вникая, углубляясь

¹ Впервые представлено в публикации: Акопов Г.В. Созерцание как предмет психологических исследований // Созерцание как современная научно-теоретическая и прикладная проблема : материалы Поволжского консолидирующего семинара / отв. ред. Г.В. Акопов. Самара : ПГСГА, 2011. С. 36–43.

в предмет, изучая его, любуясь им; вникать во что-то мысленно, разумом, духом. *Созерцая природу, созерцаем и величие создателя*» (Даль, 1882, с. 261).

В Краткой философской энциклопедии в трёх группах значений созерцания фиксируются процессуальные и результирующие аспекты; внешняя и внутренняя, перцептивная и смысловая стороны созерцания; «эмпирическое, непонятливое, нерациональное постижение действительности» и т. д. (*Краткая...*, 1994, с. 422).

В Философском энциклопедическом словаре созерцание определяется как «непосредственное отношение сознания к предмету», «проникновение через видимость явлений к их сущности» или (в диалектическом материализме) «целостное осознание предмета, предшествующее понятийно-логическому мышлению» (*Философский...*, 1989, с. 596).

В одном из новых словарей философских терминов «созерцание сущности» определяется через отсылку к термину «идеация» (феноменология Э. Гуссерля), который, в свою очередь, интерпретируется следующим образом: «направленность сознания непосредственно на “всеобщее” (“сущность”, “эйдос”, “априори”), а также метод созерцания всеобщего». Здесь «созерцание сущности» сближается с понятиями «категориальное созерцание» и «эйдетическая интуиция» (*Словарь...*, 2007, с. 182).

В этом же словаре со ссылкой на С.Л. Рубинштейна приводится весьма интересное утверждение: «Созерцание есть равноправное взаимодействие двух реальностей, субъекта и объекта» (*Там же*, с. 525).

Если мы соотнесем приведенные выше определения и характеристики созерцания с понятийным аппаратом психологии, то придем к следующим заключениям. Созерцание как философское понятие можно сопоставить с релевантным психическим явлением, потенциально выступающим в формах процесса, состояния и свойства субъекта (индивида, личности, индивидуальности). Характеризуемое как отражение оно может как приобретать, так и терять активность (свободу, интенциональ-

ность, направленность, опосредованность и т. д. и т. п.), будучи равноправным выражением «реальности субъекта» и «реальности объекта» (С.Л. Рубинштейн). 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.

Следует отметить, что источником, средством или «орудием» созерцания выступает не только визуальная система: определённое соотношение звуков (шум ветра, звуки леса, птичий гомон, протяжная песня, симфоническая или иная композиция и др.), внутрителесных и поверхностно-мышечных гармоничных ощущений (легкое насыщение, сильное физическое напряжение, первичное утомление и т. д.), спокойное длительное движение, полёт и т. д. и т. п. Созерцание в синхронии можно обозначить как состояние необремененности прошлым и незабоченности будущим в благообретенном настоящем.

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

Некоторые заболевания «благоприятствуют» актуализации созерцания (см. повесть Л. Толстого «Смерть Ивана Ильича»), посредством которого проявляются скрытые контексты и обнажаются иные смыслы. В этом плане важно отчетливо дифференцировать явления созерцания и переживания. В последнем случае неотъемлемой и существенной характеристикой является эмоциональная составляющая. Для созерцания эмоциональная сторона вовсе не обязательна, если она вообще имеет место.

Достаточно сложен и характер отношений созерцания с базовыми психическими процессами. 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. Не откликаясь ни на одну из поименованных в науке эмоций, созерцание, возможно, несет в себе магию леонардовской Джоконды и вместе с ней полное отсутствие мотивации и видимого действия.

Уравнивая реальности субъекта и объекта (С.Л. Рубинштейн), созерцание выступает оппозицией (антиномией) деятельности, подтверждая либо разрушая единство деятельности и сознания (С.Л. Рубинштейн). Созерцание противостоит также прагматизму (утилитаризму, корысти, ангажированности и т. д.) не только в одной из своих разновидностей – эстетическом созерцании (И. Кант). В своей «неподвижной» противоположности любому вектору движения (действия) созерцание подобно светоносному (озаряющему) состоянию. Вместе с тем оно не тождественно состояниям озарения или инсайта, так как то и другое выступают итоговыми фазами целенаправленного поиска, ожидаемого решения заранее поставленной задачи. Созерцание абсолютно свободно, так как неподвластно регуляции.

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» (Петренко, Кучеренко, 2007, с. 164).

Свобода или случайность (спонтанность) выражаются в том, что это состояние может актуализироваться, а возможно, и нет, так же как и его смысловое оформление.

Соотнося созерцание с явлениями измененных состояний сознания (ИСС), можно, на наш взгляд, включить его в класс ИСС как необычное состояние сознания, если последнее опре-

деляется как разновидность ИСС. В этом случае в классе ИСС созерцание занимает особое место, не совпадая с известными другими (медитация, транс, молитва, затворничество, мантрическое или янтрическое сознание и др.). Вместе с тем некоторые ИСС тесно взаимосвязаны с созерцанием, стимулируя либо продуцируя друг друга (состояния Самадхи, Випассана) (Петренко, Кучеренко, 2007).

В связи с этим вывод, к которому приходят В.Ф. Петренко и В.В. Кучеренко, на наш взгляд, можно отнести не только к состояниям медитации, но и к созерцанию. Конгруэнтное качество одного (созерцание) и другого (медитация) состояний связано с «изменением форм категоризации мира, себя, других, со снятием субъект-объектной оппозиции “Я” и мира», то есть «снятием двойственности» (В.Ф. Петренко). Однако при всем сходстве обозначенных механизмов (декатегоризация, изменение качества оппозиции «Я» – «не Я») состояние созерцания, в отличие от медитации, не обязательно и не часто ассоциировано с исчезновением «Я», «растворением его в едином сознании мира». 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. Более общим механизмом регуляции состояний в одной и в другой культуре является представленный нами в контексте факторной структуры сознания механизм соотношения контакта (коммуникации, смыслового общения) и свободы (выбора, созидания) в сочетании с внутренним или внешним планами бытия. Общими для обеих культур (Запад – Восток) предикторами созерцания являются ситуации экстремальных ограничений во внешней коммуникации (различные формы уединения). Процессы внутренней коммуникации, в этом случае в формах аутокоммуникации или транскомуникации (по В.И. Кабрину), одинаково возможны, но не равновероятны для обозначенных культур. Иное соотношение в случае экстремального ограничения внешних свобод, субъективно принимаемых в одной ментальности (Восток) и

лишь более или менее ограничиваемых в другой (Запад). Здесь, на наш взгляд, пролегает граница между медитативным (трансовым) и созерцательным состояниями. В качестве подтверждающих иллюстраций, альтернативных примерам из буддистской литературы, можно отметить созерцающий персонаж из повести Ф.М. Достоевского «Белые ночи», а также ранний литературный этюд Ф. Кафки «Созерцание».

Более дифференцированные кросс-культурные исследования моментов созерцания (созерцательности) в орнаменталистике, в архитектурных формах, 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).

Продолжая линию сопоставлений, отметим, что созерцание также не тождественно мистическим состояниям. Опираясь на материалы книги У. Джеймса, которая, по мнению П.С. Гуревича, «до сих пор остаётся непревзойдённой по проникновению в тайны мистического опыта», и на комментарии П.С. Гуревича (*Гуревич, 1993*), можно сделать следующие основные выводы. Одно из важных различий состоит в том, что психологическую основу мистики составляет «стремление вступить в прямой контакт со сверхъестественным», в то время как для созерцания это вовсе не обязательно. П.С. Гуревич находит у Джеймса четыре главных характерных признака, или критерия, мистических переживаний. Часть из них совпадает с проявлениями созерцания, например «неизреченность, т. е. невозможность изложить собственные ощущения и впечатления на обычном языке, т. к. мистический опыт не имеет конкретных аналогов в земной жизни» (Там же). От задумавшегося (созерцающего) человека также трудно получить однозначный ответ, выражающий пережитое состояние. Конечно, можно найти определенные слова, как это сделано в прекрасных зарисовках И.А. Ильина: «Человек предается легкому и свободномузира-

нию; ему дается счастье чистого и бескорыстного созерцания; он вступает в некий Божий театр, древний, как мир, и благостный, как его Творец» (Ильин, 2006, с. 55). Но передача «истинного» содержания требует иных знаковых средств, не тождественных обычной речи.

Другая характеристика мистического переживания – «интуитивность» как особая форма познания... моменты внутреннего просветления» (Гуревич, 1993, с. 415). В связи с этим П.С. Гуревич, характеризуя «древний гнозис», рядоположно упоминает созерцательность, всеохватность и интуитивность постижения реальности (Гуревич, 1993), то есть и в характерной для мистики интуитивности нет тождества с созерцанием, которое вместе с тем также может быть формой познания, просветления и т. д.

Третий признак – «кратковременность» – является вполне общим как для мистики, так и для созерцания, хотя время, на наш взгляд, в этих состояниях необходимо оценивать несколько иначе.

Весьма важным признаком мистического переживания является «бездеятельность воли» (Там же). Созерцание также характеризуется «остановкой» предшествовавших процессов, отсутствием вектора действия, движения. Отличие состоит лишь в том, что, на наш взгляд, в мистическом состоянии сохраняется хотя бы часть предшествовавших ожиданий, в то время как у созерцания нет и этого, так как оно всегда одномоментно (в своем начале), ситуативно, неожиданно (внезапно); и оно (созерцание) не обязательно, в отличие от мистики, ищет «таинственную связь с Богом и миром» (Там же, с. 418).

В качестве безусловно общей характеристики мистики и созерцания следует признать заключение П.С. Гуревича о «некоем океаническом сознании, в котором устраняются различия между индивидом и миром. Они растворяются в безграничной целостности» (Там же, с. 423).

Можно констатировать, что и в том и в другом случае имеет место психопрактика обретения живого (рационально-

иррационального) опыта, будь то восприятие и понимание мира и себя, или частное отношение, или система отношений.

И если мистика – это целенаправленное «погружение» в иное сознание или бессознательное, то созерцание – это спонтанно обретаемая точка (область) схождения сознания и бессознательного.

Таким образом, введение категории созерцания в предметную область современной психологии позволяет исследовать соответствующие явления как в теоретико-методологическом, так и в прикладном планах, например в приложении к таким отраслям психологии, как возрастная, педагогическая, клиническая, психология личности, этническая, кросскультурная психология и т.д.

Контрольно-проверочные вопросы

- Чем понятие «созерцание» интересно современной науке? В чем заключается преимущество современных трактовок понятия «созерцание»?
- Как Вы можете раскрыть содержание дихотомии «деятельность – созерцание»? Какой базовой оппозиции современной психологии она приходит на смену?
- Только ли визуальная система является орудием созерцания?
- Какова связь созерцания и психических процессов (восприятия, воображения и др.)?
- Чем состояние созерцания отличается от других состояний сознания (мистического состояния, инсайта и др.)?
- В чем заключается сходство явлений, обозначаемых понятиями «медитация» и «созерцание»?
- Есть ли у Вас собственный опыт «измененного состояния сознания», «медитативного транса», «созерцания»? Что Вы можете рассказать о своих ощущениях и переживаниях? Напишите.

4. Соотношение деятельности и созерцания¹

Категориальная система отечественной психологии (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.В. Петровский, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов и др.) определила устойчивый понятийный базис доперестроечного развития научных и прикладных исследований.

Парадигмальный кризис в мировой и постсоветской психологии, не затрагивая категориальных систем, сопровождался существенной переоценкой и пересмотром методологических основ (Т.В. Корнилова, С.Д. Смирнов, В.А. Мазилев, А.В. Юревич и др.). Разнообразие мыслимых позиций в динамике сопровождалось имплицитным развитием ряда традиционных и новых отраслей психологии, что дало возможность рассматривать также расширенные варианты ранее существовавших категориальных систем и взаимно дополняющих методологических оснований (Акопов, 2010). В последнем случае (комплексирование методологических принципов как взаимодополнительных) преодолевается конкурентность различных подходов в объяснении и прогнозировании психических явлений. Одна из весьма перспективных агломераций в этом плане – системно-субъектно-деятельностный подход (Е.А. Сергиенко).

Не менее интересно объединение деятельностного и расширенного субъектного подходов, позволяющее выстроить экопсихологическое направление (В.И. Панов) теоретико-прикладных изысканий, актуализирующих идею психического как порождающего процесса в трансцендентальной психологии (Миракян, 2004). Соответствующее объединение трех методологических позиций может быть обозначено как трансцендентально-субъектно-деятельностный подход, позволяющий обос-

¹ По материалам, впервые представленным в публикации: Акопов Г.В. Методологические основания концепта «созерцание» в современной психологии // Созерцание как современная научно-теоретическая и прикладная проблема : материалы всерос. конф. / отв. ред. Г.В. Акопов. Самара : ПГСГА, 2013. С. 10–16.

новать принципиальную необходимость категории созерцания в понятийной системе современной психологии.

Анализируя означенную выше триаду, можно усмотреть эквивалентность внутренней деятельности и проявления субъектности; соответственно, предметной активности субъекта – внешней деятельности и, наконец, трансценденции одного в другом как порождения новых форм и/или содержания психического посредством явлений созерцания.

Конечно, контаминация методологических подходов еще не основание для умножения категорий. Определенную систему необходимых и достаточных оснований введения терминов рассматривает И.Н. Карицкий. Несколько изменив порядок, можно говорить о логических, онтологических, гносеологических, праксеологических, аксиологических (ценностных), регуляционных (отношения) и субстанциональных (свойства) основаниях (*Карицкий, 2010*). Значительная часть оснований категории «созерцание» определена нами ранее (*Акопов, 2011*). Вместе с тем не в полной мере показан идейный «капитал» отечественной психологии и подготовленная ею в разное время почва для категориального расширения в рассматриваемом аспекте. Так, в логико-методологическом, гносеологическом и онтологическом планах представляются важными высказывания С.Л. Рубинштейна о созерцании (*Рубинштейн, 2003*). Созерцание выделяется С.Л. Рубинштейном наряду с действием (практическим) и познанием как важнейшая форма активности человека. «Созерцательность не должна быть понята как синоним пассивности, страдательности, бездейственности человека», – отмечает С.Л. Рубинштейн. Не случайно А.Н. Леонтьев определил в качестве «самой сложной проблемы» «проблему явлений активности» (*Леонтьев, 1983, с. 245*).

Согласно С.Л. Рубинштейну, «величие человека, его активность проявляются не только в деятельности, но и в созерцании, в умении постичь и правильно отнестись ко Вселенной, к миру, к бытию» (*Рубинштейн, 2003, с. 359*). Наряду с «диалектикой познания как деятельности и как созерцания» С.Л. Ру-

бинштейн подчеркивает также эстетическую, непрагматическую функцию созерцания (*Рубинштейн, 2003, с. 401–402*).

К.А. Абульханова и А.Н. Славская в комментариях к книге С.Л. Рубинштейна «Человек и мир» констатируют введение С.Л. Рубинштейном категории «созерцание», «приравненной по своему рангу к познанию и деятельности», при различении созерцания и деятельности. С.Л. Рубинштейн «трактует созерцание не феноменологически как непосредственность, пассивность, а как выражающее сущность самого субъекта ценностное отношение к бытию» (*Абульханова, Славская, 1997, с. 422*).

Выстраивание научного категориального аппарата, с одной стороны, облегчает (создает опоры, ориентировочные основы) познавательный процесс в целом, с другой – вносит в познание проблему соотношения дискретных (разрозненных) средств в отражении, отображении и конструировании непрерывной реальности. Идущее из философской диалектики объединение категорий в пары по признакам логической противоположности или иным связям (бинарность, дихотомизм и т.д.) не решает проблемы в полной мере, так как сохраняется, по выражению М.К. Мамардашвили, некий «зазор», «подвес», «точка безразличия», или «великое безразличие», то есть фиксированная точка, в которой могут «меняться смыслы нашей жизни» (*Мамардашвили, 1993, с. 12, 32–33*).

В связи с понятием созерцания нами используется слово «остановка» – остановка внешней или внутренней деятельности как процессов целенаправленной, сознательной активности. Г.С. Померанц обозначает это как «паузу созерцания» «в череде дел», в «лихорадке деятельности» (*Померанц, 2002*). Пауза созерцания не есть абсолютная остановка, оцепенение (*Пергаменицик, 2009*); она заполнена более или менее интенсивной, иногда «избыточной» бессознательной активностью, сохраняя статус процесса или состояния, возможно, переходящего в свойство личности-индивидуальности.

Адекватное теоретическое решение проблемы дискретности-непрерывности психических процессов было найдено

А.В. Брушлинским, утверждавшим, что «непрерывность (континуальность) психического всегда формируется и реализуется одновременно на разных, но взаимосвязанных уровнях осознанного и неосознанного. Роль последнего здесь, естественно, весьма значительна» (*Брушлинский, 1996, с. 314*).

Непрерывность рассматривается А.В. Брушлинским не только как синоним постепенности (плавности): «Всегда оставаясь недизъюнктивным, или континуальным, психический развивающийся процесс осуществляется в двух формах: (1) как скачкообразное, качественное, внешнее внезапное ... и (2) как постепенная, плавная эволюция, подготавливающая подобные скачки в развитии» (*Брушлинский, 1996, с. 321*). В работах, посвященных проблеме бессознательного в трудах С.Л. Рубинштейна, А.В. Брушлинский весьма определенно утверждает, что непрерывность осознанного и неосознанного представляет собой одно из фундаментальных свойств психического процесса (*Брушлинский, 1979*). Взаимосвязь и взаимопереходы между осознанным и неосознанным, согласно А.В. Брушлинскому, «представляют собой один из важнейших механизмов преемственности всего психического» (*Брушлинский, 1996, с. 316*). Явление созерцания, на наш взгляд, представляет один из множества бессознательных механизмов. Уникальная особенность этого механизма заключается в его одновременной формальной (несодержательной) *доступности сознанию*.

Возвращаясь к идее континуальности, попробуем определить, в чем, собственно, состоит или чем наполнен механизм переходов из сознательного в бессознательное и в их рекурсии, обусловленной деятельностным контекстом и субъектной активацией.

Резонно предположить, что содержание психического бессознательного, каковым в нашем случае выступает созерцание, представляет собой процесс *порождения* нового (обновленного) знания, отношения (смысла), поведенческой стратегии, ценностного или эстетического новообразования. Субъектно-деятельностная или деятельностно-субъектная трансценденция в этих

случаях становится психологически понятной, чему способствует также концепция трансцендентальной психологии.

По А.И. Миракяну, трансценденция как внешнего, так и внутреннего плана связана со «снятием» непреодолимой декартовской границы между глобальностью как целостной бесконечностью хаотичного мира и упорядоченностью («упорядочиванием») структурных образований, порождающих сознание (Миракян, 2004). В концепции А.И. Миракяна мы усматриваем определенные сходные моменты с философско-психологическими идеями А. Бергсона, в частности, в вопросах дифференциации протяженности и длительности, статики и динамики, непрерывности и дискретности, целостности и структурированности и др. Однако направленность трансценденций авторов носит явно противоположный характер. Если в концепции А.И. Миракяна возможность психического отражения (новая процессуальность) ищется в материальных, телесных структурах и в принципах симметрии-асимметрии («манипулятивные» системы рук, глаз, ушей и т.д.), то в теоретических построениях А. Бергсона субстантивируется идеальная, образная сфера, логически безупречное обоснование которой осуществлено в работе «Материя и память». Соответственно, существенно разные «инструментальные» понятия вводятся в оборот и используются при этом: у А.И. Миракяна – анизотропность, у А. Бергсона – интуиция.

Если восприятие в работе А. Бергсона рассматривается исключительно в контексте обусловленности подготовкой к известному действию либо необходимостью выбора или конструирования необходимого действия, то у А.И. Миракяна восприятие исследуется вне совокупности готовых схем или заранее известных форм либо результатов действия, которые порождаются в трансцендирующем процессе.

Любопытно отметить, что как идеи А. Бергсона, так и идеи А.И. Миракяна при всей логичности, продуктивности и привлекательности не нашли широкого распространения в психологии. Основная причина, на наш взгляд, состоит в том,

что авторам не удалось выстроить категориальный аппарат, органично дополняющий либо расширяющий специфическое понятийное пространство психологии.

На наш взгляд, ситуация разработки и распространения концепций А. Бергсона и А.И. Миракяна могла бы сложиться совершенно иначе (имея в виду богатый потенциал возможностей как одной, так и другой теории), если бы авторам удалось найти более привлекательные «имена» для обозначения основополагающих понятий. И в том и в другом случае, на наш взгляд, удивительно точно соответствует главным идеям концепций А. Бергсона и А.И. Миракяна понятие созерцания. При всем многообразии трактовок этого понятия можно обнаружить его неотъемлемые характеристики, хорошо укладывающиеся в систему базовых представлений обоих авторов. Действительно, «длительность», по А. Бергсону, является также имманентной характеристикой созерцания, а что касается интуиции и непосредственных либо отсроченных последствий созерцания, то однородность этих процессов, особенно в микровременных интервалах, несомненна.

Относительно концепции А.И. Миракяна можно заметить, что отсутствие готовых форм или ориентировки на продукт (результат), слитность субъекта и объекта – также несомненные характеристики созерцания. Не требует доказательств анизотропность созерцания внешних объектов и внутреннего созерцания, рекреационного и эстетического созерцания, ретро- и про-созерцания и т.д. и т.п.

Анализируя объединение рассматриваемых подходов в контексте обоснования категории созерцания, следует также отметить нетранзитивность выделенных методологических позиций. Фундирующей характеристикой комплекса является субъектно-деятельностный подход, условием его «жизнеспособности» выступает недизъюнктивность («генетическая континуальность», по А.В. Брушлинскому), а результативность же (порождаемый продукт) обеспечивается трансценденцией внешнего (высший, запредельный объект) или внутреннего

(взаимопереходы: телесное – психическое, внимание – память, восприятие – мышление, интенция – аффект и др.) порядка. Становление комплексной целостности и, соответственно, системности представляет также новую задачу исследований.

Методологические исследования в области психологии созерцания Г.В. Акопова (*Акопов, 2013*) позволяют рассматривать вопрос органической взаимосвязи деятельности и созерцания. Деятельность как систематически осуществляемая, сознательная, целенаправленная активность человека в целом ряде внешних условий и внутренних – характерологических, мотивационных и др. особенностей может вызывать неблагоприятные психологические и иные последствия (эмоциональное выгорание, профдеформация и т. д.). Эти последствия, как правило, связаны с нарушением баланса деятельности и созерцания. Созерцание рассматривается как нетождественное восприятию, вниманию, воображению, инсайту, медитации и т. д. не вполне осознаваемое психическое явление, актуализируемое в формах процесса, состояния и свойства, личности-индивидуальности. Принятие взаимодополнительности деятельности и созерцания решает проблему дискретности – континуальности психического как процесса (А.В. Брушлинский), а также дихотомизма (оппозиции) осознаваемого и бессознательного, что позволяет конструировать комплексные практики необходимого психологического воздействия (профилактики). Созерцание как «точка подвеса», «зазор» (М.К. Мамардашвили) в сменах деятельности, «пауза» в текучке дел и забот (Г.С. Померанц) в формах осознаваемых неэмоциональных состояния и процесса способствует вызреванию, трансформации, корректировке, смене микро-, мезо- и макросмыслов жизнедеятельности человека. Доминирование (дисбаланс) той или иной формы жизнедеятельности (деятельностный-созерцательный типы личности) в течение длительных временных периодов определяют предпосылки субъективного неблагополучия, профзаболеваний, депрессий, социальных девиаций, аддикций и др.

Контрольно-проверочные вопросы

- Как соотносятся понятия «созерцание» и «остановка внешней или внутренней деятельности»?
- В чем заключается «диалектика познания как деятельности и как созерцания» (по С.Л. Рубинштейну)?
- Каким образом понятие «созерцание» соединяет «анизотропность» и «интуицию» в концепциях А.И. Миракяна и А. Бергсона?
- Почему трансцендентально-субъектно-деятельностный подход позволяет обосновать принципиальную необходимость категории созерцания в понятийной системе современной психологии?
- Что такое дисбаланс деятельности и созерцания?
- Можете ли Вы сформулировать собственную трактовку (понимание) феномена «созерцание»?

5. Трудоголизм, перфекционизм, прокрастинация, лень как формы проявления дисбаланса деятельности и созерцания

Дисбаланс деятельности и созерцания может проявляться в различных формах, например, трудоголизм, перфекционизм, прокрастинация, лень.

Эти явления обсуждаются в последнее время психологами разных направлений и рассматриваются с точки зрения отношения современных людей к труду. Например, Е.П. Ильин в своей книге, посвященной анализу роли труда в жизни человека, подчеркивает как негативные, так и позитивные моменты. Он обозначает проблемные темы, задавая читателю вопросы (и предлагая варианты ответов) такого типа: «Перфекционизм для дела – польза или вред?» (*Ильин, 2011, с. 85*); «Трудоголизм – болезнь?» (*Там же, с. 153*); «Что понимают под ленью?» (*Там же, с. 168*) и т.п. По сведениям Е.П. Ильина, людей, отдающих себя работе и становлению карьеры, с каждым годом становится все больше. Активно занимаются какой-либо профессиональной деятельностью, ставя ее на первое место, 46% современных служащих и только 5% уверенно заявляют, что никакая карьера не стоит того, чтобы из-за нее отказаться от семейной жизни, и на первый план выдвигают семейное счастье (*Там же, с. 8*).

На наш взгляд, избыточное внимание к деятельности как основному (но не единственному) виду активности человека может привести к негативным последствиям, связанным с личностным развитием и формированием аддикций (отклонений от нормы), и с этой точки зрения наибольший интерес представляют трудоголизм, перфекционизм, прокрастинация и лень. Однако отличие нашего подхода заключается в том, что мы рассматриваем эти явления не только с точки зрения оппозиции «польза – вред», но и с точки зрения баланса между двумя видами активности человека: деятельность (труд) и созерцание. Созерцание в данном контексте рассматривается не только как отдых от труда, хотя и это важно, но и как «психи-

ческая активность» («активность другого рода»), то есть как возможность (и необходимость) современного человека расширить свои личностные границы, дополнить свою жизнь до целостного ее понимания, сосредоточиться на способах постижения истин, овладеть новыми способами принятия трудных решений, освоить новые формы и виды досуга, научиться «ощущать мир» изнутри (альтернатива медитации, религиозным практикам и пр.) и т.д. Негативные последствия избыточности созерцания в жизни современного человека обсуждаются в научной литературе намного реже, в основном это связано с ленью, но, согласно нашим исследованиям лени в соотношении ее с созерцанием, эти явления имеют не только общие, но и различные черты (Акопов, Семенова, 2012).

Под трудоголизмом понимается тяга человека к работе, которая при принятии характера зависимости вытесняет все другие интересы и потребности, заполняет собой жизнь.

Трудоголизм необходимо отличать от трудолюбия, это разные психологические явления. Трудолюбие что-то привносит в жизнь, трудоголизм – отбирает.

Одним из признаков трудоголизма, который акцентируется в работе Е.П. Ильина, считается время, проведенное человеком на работе – более 50 часов в неделю. Согласно данным международной организации труда, 8% сотрудников проводят на рабочем месте более 12 часов в сутки (Ильин, 2011, с. 108).

Термин «трудоголизм» ввел американский священник и специалист по психологии религии Уэйн Оутс (1971), соединивший слова «труд» и «алкоголик», чтобы подчеркнуть сходство между двумя видами зависимости.

В зависимости от сферы деятельности можно выделить служебный, спортивный, творческий, домашний, садоводческо-огороднический, общественный и другие виды трудоголизма. Особенности этих видов описаны в разного рода психологических исследованиях.

Перфекционизм – желание человека всегда быть на высоте, не допустив ни одного промаха. Слово «перфекционизм» означает «абсолютное совершенство».

Перфекционизм присущ людям творческих профессий, маркетологам, конструкторам, программистам и другим – людям, готовым улучшать результаты своего труда до бесконечности, чаще в тех сферах, где распространена конкуренция. По мнению Е.П. Ильина, одним из первых термин «перфекционизм» использовал американский клинический психолог Я. Холендер (1978), понимая под ним «практику предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства» (Ильин, 2011, с. 76)

В качестве параметров перфекционизма чаще других выделяют: высокие стандарты, склонность к порядку, тревогу, прокрастинацию, проблемы интерперсональных отношений, озабоченность ошибками, сомнения в собственных действиях и др.

Перфекционизм может привести к разочарованию и депрессии, у человека может разрушиться личная жизнь и не сложиться карьера. Стремление к совершенству в разумных пределах положительное качество, но когда оно перерастает в желание достичь идеала (недостижимых целей), оно становится отрицательным.

Лень определяется как беспечность, нежелание работать, отвращение от труда, склонность к праздности, тунеядству, немотивированное уклонение от поручений и т.п. В определениях лени можно выделить два аспекта: мотивационное состояние и свойство личности (Михайлова, 2007).

Прокрастинация – склонность откладывать начало деятельности «на потом». Это явление соотносимо как с явлением перфекционизма, так и с явлением лени.

Подробнее тема рассмотрена в книге Е.П. Ильина «Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень» (СПб., 2011). Ниже приводятся выдержки из этого издания. Страницы указаны в квадратных скобках.



Трудоголизм рассматривается как негативный и сложный процесс, который в конечном счете влияет на способность индивида должным образом функционировать [102].

У трудоголиков существует стремление добиваться признания и успеха, однако оно может привести их к неверным решениям и личностному краху» [102].

Для нормальных трудоголиков работа – сродни хобби. <...> нормальные трудоголики получают удовлетворение и от самого процесса, и от результата, <...> их работа сопровождается состоянием психологического комфорта, такие трудоголики не являются проблемными [107].

За зависимого трудоголика (в негативном понимании этого слова) можно принять человека активного, не умеющего сидеть без дела. <...> отдыхать такой человек просто не умеет» [110].

Свойства работоголика, характерные для любого аддикта: ригидное мышление, уход от действительности, прогрессирующая вовлеченность и отсутствие критики» [112].

Для работоголика важны не его личные достоинства и особенности, а исключительно его социальная значимость ... черты, присущие типичному современному работоголику: любовь к порядку, добросовестность, терпение в работе, упорство, которое перерастает в упрямство, <...> в сочетании с пренебрежительным отношением к собственному здоровью и игнорированию собственных потребностей это приводит к <...> необходимости в серьезной и систематической коррекции» [115].

Трудоголизм – явление не только нашего времени, это не “достижение цивилизации”. О “болезненной, почти извращенной тяге к работе” писал еще Гюстав Флобер в 1852 году,

а Поль Лафарг <...> в 1883 году критиковал “странную зависимость от работы рабочего класса всех стран” [102].

Как болезнь трудоголизм впервые был описан психоаналитиком Ш. Ференци в 1919 году <...> у некоторых людей наблюдались выраженные симптомы лишения (аналог наркотической ломки). <...> трудоголики не находят себе места, без причины становятся злобными и мрачными, когда их лишают возможности трудиться. Все, что находится за пределами работы – их раздражает и означает безделье, лень. <...> Как и алкоголики, трудоголики <...> отрицают свою зависимость [102].

Трудолюбивый человек ставит перед собой цель, для него важен результат, для него профессиональная деятельность всего лишь часть жизни, способ самовыражения, средство самообеспечения и создания материальных благ. Для трудоголика все наоборот: результат работы не имеет смысла, работа – это способ заполнения времени, он нацелен на производственный процесс. Семейные отношения, сама семья трудоголиком воспринимаются как помехи, которые отвлекают от работы, и это вызывает раздражение и досаду [103].

Работа не представляет собой того, чем она является в обычных условиях: работоголик не стремится к работе в связи с экономической необходимостью, работа не является и одной из составных частей его жизни – она заменяет собой привязанность, любовь, развлечения, другие виды активности [103].

Трудолюбивый человек, работая <...> развивает себя, а трудоголик может деградировать как личность ... грань между трудолюбием и вредной зависимостью от работы проходит там, где работа превращается из средства в цель. <...> трудолюбивые люди обычно имеют какой-то баланс в своей жизни. Например, они сидят за рабочим столом и думают о горнолыжном курорте, трудоголики же, наоборот, катаются на лыжах и думают о работе ... трудолюбивые люди работают, чтобы жить, а трудоголики живут, чтобы работать. Для трудого-

лика мука смертная – сама мысль об отдыхе ... но часто ли он <...> пользуется плодами своего труда? [104].

При прокрастинации человек медлит даже тогда, когда на 100% уверен в необходимости действий. <...> он сознательно откладывает намеченное дело, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы и осложнения, <...> при этом он может выполнять малые и незначительные дела, которым придает большую значимость, чем действительно важному. <...> По данным психологов, устойчивая прокрастинация имеется у 15–25% людей, причем за последние 25 лет уровень прокрастинации у населения повысился. <...> Ряд ученых отмечает, что “синдром завтра” существовал в истории человечества всегда, что доказывают документы древности. <...> Прокрастинация объясняется наличием у человека ряда субъективных причин: нерешительности, страха неудачи и неодобрения со стороны окружающих, неуверенности в себе, перфекционизма. <...> Некоторые прокрастинаторы соответствуют житейскому пониманию лени, они сосредотачиваются на выполнении таких дел, которые доставляют удовольствие “здесь и сейчас” [174–175].

Есть мнение, что лень является двигателем прогресса, без нее не было бы никаких открытий. <...> Лень иногда необходима для отдыха. Если сильно подавляют волю, желание, лень является защитой от психотравматических факторов. <...> Многие считают лень символом свободы и умиротворенного счастья, другие – искушением, слабостью, приводящими к гибели личности, третьи – повседневной неизбежностью, не требующей ни вмешательств, ни поощрений. С ленью часто связаны муки совести [169].

В медицине лень рассматривают как заболевание. Основной ее симптом – спячка более 12 часов, стремление заставлять что-то делать других, циклическая агрессия. <...> Существует точка зрения, что лень – это миф, то есть она не существует. Люди, которых называют лентяями, страдают от дисфункций нейроразвития, таких как нарушения памяти, ре-

чи, внимания, моторики. Чтобы этого избежать, необходимо приучать детей к труду [169–170].

Иногда лень зависит от результата деятельности: добился человек результата, значит продуктивен; не добился, значит ленив. <...> Ситуативное проявление лени определяется следующими ситуациями: отсутствием настроения, скукой, усталостью, болезнью, сонливостью, голодом, неинтересным и трудным делом, перегрузками, внешним давлением, недостатком возможностей [170].

Контрольно-проверочные вопросы

- Что является основным признаком трудоголизма? Каковы психологические особенности трудоголика?
- Какие психологические явления соответствуют терминам «перфекционизм» и «прокрастинация»?
- Каковы мотивационные, нейробиологические, ситуационные, личностные и др. аспекты лени?

6. Проблемы диагностики созерцания и созерцательности¹

Можно ли изучать созерцание эмпирическим путем – как процесс, состояние и свойство личности – индивидуальности (созерцательность)? Социально-психологический подход к проблеме диагностики позволяет разрабатывать алгоритмы разнообразных форм опросов людей и относить информантов к тем или иным группам на основании психологических критериев.

Возможны сопоставительные исследования. Например, в дихотомии «созерцание и лень» оба эти явления выглядят как отказ от активности и альтернатива деятельности. Созерцание и лень отличаются разной направленностью: желанием отказаться от чего-то неприятного, непосильного, ответственного (в случае лени) или желанием быть вовлеченным во что-то приятное, притягательное, интересное (в случае созерцания). Взаимоотношения созерцания и лени можно проследить по следующим критериям: полярность (лень в большей степени биполярна, чем созерцание, лень чаще не одобряется, созерцание критики не вызывает), осознанность (лень более осознаваема, чем созерцание), эмоции (в созерцании преобладают положительные эмоции, в лени – отрицательные), активационные параметры (в состоянии созерцания, как и в состоянии лени, замедляются процессы мышления и памяти), тонические параметры (малый ресурс сил в случае лени проявляется в вялости, инертности, несобранности, усталости, а в случае созерцания – во внутренней расслабленности, отрешенности, гармоничности, погруженности в свои чувства), тензионные параметры (лень противоречива, связана как с пониженным

¹ По материалам, впервые представленным в публикации: Семенова Т.В. О проблемах диагностики созерцания // Созерцание как современная научно-теоретическая и прикладная проблема : материалы всерос. конф. / отв. ред. Г.В. Акопов. Самара : ПГСГА, 2013. С. 155–158.

напряжением в виде волевой слабости, так и с повышенным напряжением в виде самобичевания, созерцание характеризуется пониженным напряжением-расслаблением, но вместе с тем и желанием развивать способности к созерцанию с целью саморазвития) и др. Удалось выявить функции созерцания (релаксационная, гедонистическая, защитная, информационная, энергетическая, антиципирующая, регулирующая). Соотнесение созерцания и лени как проявлений индивидуального и группового сознаний (на примере «поэтического» и «российского» сознаний) позволило выделить типы созерцания, которые легли в основу разработки измерительного инструментария (Акопов, Семенова, 2012).

В «Тесте преобладающего типа сознания» (Семенова, 2012) вниманию информантов представлены стимулы для объективной оценки возможных спонтанно и ассоциативно возникающих ощущений (например, таких, которые вызывает шум дождя; предпочитает ли человек смотреть на костер или в большей степени любит поддерживать горение, разжигать костер; выбирает активный вид отдыха или пассивный и т.п.). Диагностируются «преобладающие типы сознания»: 1) «созерцательный тип сознания» с преобладанием созерцательности по сравнению с деятельностью активностью; 2) «деятельностный тип сознания» с преобладанием деятельностной активности по сравнению с созерцательностью; 3) «критический тип сознания» с созерцательностью и деятельностной активностью, выраженными в равной степени; 4) «неопределенный тип сознания». В «созерцательном типе сознания» были выделены три подтипа, соответствующие трем типам созерцания: «созерцательная лень» – это уход от действительности, нежелание действий, отказ от какой-либо активности для того, чтобы войти в мир грез и насладиться им; «созерцательный сон» – это уход от внутренних противоречий, желание погрузиться в мечту, «забыться в райском сне»; «созерцательная активность» (или «деятельностное созерцание») – это желание действовать в согласии со своей волей, но не собственно деятель-

ность. Эмпирический материал, полученный на примере студенческой выборки, позволил наметить процентное соотношение выявленных типов сознания: «созерцательный тип сознания» – 55%, в том числе «созерцательная лень» – 9%, «созерцательный сон» – 12%, «созерцательная активность» – 33%; «деятельностный тип сознания» – 21%; «критический» – 12%; «неопределенный» – 12%. Удалось выявить различия в молодежных группах, живущих в городе и в сельской местности (в городе «созерцателей» больше), а также найти количественные критерии, отличающие студентов дневного отделения первого курса от студентов-заочников шестого курса (второе высшее образование) с точки зрения «склонности к созерцанию» (Семенова, 2012), которая, по-видимому, зависит от возраста и уровня общего развития личности.

В проективной методике «Диагностика склонности к созерцательному или активному образу жизни» (модификация Т.В. Семеновой) в задачу информанта входит завершить предложение, написав недостающие слова в бланк ответов (например: дружба – это..., работа – это... и т.д.). Оказалось, что студенты-психологи в основном относятся к «созерцателям», а не к «деятелям». Более дифференцированная и содержательно осмысленная интерпретация данных позволяет всю группу «созерцателей» делить на более мелкие подгруппы «созерцателей разного типа». Есть пилотажные данные, подтверждающие предположение о том, что созерцательность противостоит трудоголизму, что созерцателей можно найти среди постоянных посетителей книжных магазинов и т.д.

Анкета «Созерцание» содержит ряд наводящих вопросов разного плана, предполагающих актуализацию размышлений, воспоминаний, спонтанных ассоциаций, сравнений, примеров из личного опыта или опыта других людей и т.д., «посвященных созерцанию». Содержательная обработка данных в сопоставительных исследованиях по группам позволяет анализировать явление в целом и находить в нем все больше признаков общего и особенного (Акопов, Семенова, 2012). Были выделе-

ны первые «дескрипторы созерцания» (смысловые понятия, высокочастотные слова), список которых продолжает уточняться (Семенова, 2012а). Обнаружены достоверные различия по ряду описательных характеристик в различных возрастных группах. У молодых людей преобладают «интерес», «спокойствие», «наблюдение», у зрелых – «отрешенность», «умиротворение», «насыщенность», «мысли», «одиночество», «задумчивость», «гармония», «радость», «чувство». Старшие описывают свое созерцание более подробно и красочно, наполняют самоотчеты размышлениями о феномене в целом и пытаются дать свои толкования и определения, молодые более категоричны и лаконичны. Представления о созерцании различаются. Например, для одних состояние созерцания – это умиротворение, мысли, для других – отсутствие мыслей, отрешенность и т.д., то есть под созерцанием информанты понимают различные субъективные психологические явления (состояния, эмоции, образы воспринимаемых объектов). Созерцательность в большей степени свойственна людям с развитой интуицией, она более характерна для интровертов, чем для экстравертов.

В поле внимания находится проблема актуализации состояния сознания, максимально приближенного к состоянию самосозерцания. Добровольцам из числа студентов предлагается несколько упражнений, посвященных рассматриванию себя в зеркале (домашнее задание наедине с собой или с членами семьи, в группе, с различными вариантами письменного и устного самоотчета, структурированного и неструктурированного интервью, с использованием осведомленных и неосведомленных информантов и др.) (Семенова, 2013, 2013а). Они позволяют обнаружить различные нюансы созерцания как процесса сознания в целом и самосозерцания как самосознания в частности. Например, самосозерцание по критерию времени можно отнести к особым состояниям сознания, оно характеризуется относительным смещением субъективного времени (по ощущениям информанта) по сравнению с объективным (по

часам). Субъективное время увеличивается от глубины размышлений и уровня обобщений. Самосозерцание начинается, как правило, как субъект-объектный процесс (подробное рассмотрение себя в зеркале), а заканчивается как субъект-субъектный (диалог с самим собой о себе). Вербальный (письменный) и невербальный (рисунки) самоотчеты трудно сопоставимы, но информативны. В рисунках деталей внешности относительно больше, чем в словесных самоотчетах, так как можно не описывать, например, глаза, но не нарисовать их труднее. По рисункам в целом отношение к себе представляется более позитивным, чем по словесным отчетам, в которых много откровенной самокритики. Осведомленность/неосведомленность информантов (формируемые лекциями о созерцании как явлении сознания или их отсутствием) повлияла на выраженность «уровней общения» человека с самим собой. У «неосведомленных» преобладают контактный и информационный уровни (они более подробно изучали себя и удивлялись, делаясь впечатлениями), а у «осведомленных» больше выражен смысловой и рефлексивный уровни (они пытались делать выводы о себе, рассуждать о явлении и вносили вклад в изменение процесса исследования). Смысловая нагруженность «осведомленных» скрыла многие интересные детали, свойственные информационному уровню «неосведомленных».

Контрольно-проверочные вопросы

- В чем заключается основная трудность эмпирических исследований созерцания?
 - Чем интересны сопоставительные исследования?
 - Какие типы созерцания свойственны разным группам людей?
 - Каким образом можно эмпирически изучать явление самосозерцания?
 - Какие идеи Вы можете предложить для разработки нового диагностического инструментария?

Литература

Основная

Агапов Д.А., Акопов Г.В. Созерцание как дополнительная к деятельности категория психологии // Созерцание как научно-теоретическая и прикладная проблема : материалы Поволжского консолидирующего семинара / отв. ред. Г.В. Акопов. Самара, 2010. С. 23–35.

Агапов Д.А., Акопов Г.В. Созерцание как дополнительная к деятельности категория психологии // Психология в системе современных гуманитарных наук : лекции для студ. психол. фак. / Д.А. Агапов. Изд. 2-е, испр. и доп. Самара, 2008. С. 167–180.

Акопов Г.В. Методологические основания концепта «созерцание» в современной психологии // Созерцание как современная научно-теоретическая и прикладная проблема : материалы всерос. конф. / под ред. Г.В. Акопова, Е.В. Бакшутовой. Самара, 21 мая 2013 года. Самара, 2013. С. 10–17.

Акопов Г.В. Образование в условиях глобализации: психологические аспекты // Известия Самарского научного центра РАН. 2012. Т. 14, № 2(3). С. 639–644.

Акопов Г.В. Психология сознания: вопросы методологии, теории и прикладных исследований. М., 2010.

Акопов Г.В. Созерцание как предмет психологических исследований // Созерцание как современная научно-теоретическая и прикладная проблема : материалы Поволжского консолидирующего семинара. 21 мая 2010 года. Самара, 2011. С. 36–44.

Акопов Г.В. Сознание и время. Апология ментальности и поэтического сознания. Изд. 2-е, испр. и доп. Самара, 2013.

Акопов Г.В., Семенова Т.В. Общее и особенное в состояниях созерцания и лени // Человек познающий. Человек переживающий. Человек действующий. Уфа, 2012а. С. 4–9.

Акопов Г.В., Семенова Т.В. Самосозерцание «у зеркала» // Созерцание как современная научно-теоретическая и приклад-

ная проблема : материалы всерос. конф. / под ред. Г.В. Акопова, Е.В. Бакшуговой. Самара, 21 мая 2013 года. Самара, 2013. С. 130–143.

Акопов Г.В., Семенова Т.В. Созерцание: современное теоретико-эмпирическое исследование // Креативная экономика и социальные инновации. 2012. № 2(2). [Электронный ресурс]. URL: <http://samin.ru/cesi> (дата обращения 23.01.2013).

Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М., 2014.

Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб., 2011.

Карпов А.В. Категория деятельности с позиций метасистемного подхода // Вестник интегративной психологии. Ярославль, 2007. Вып. 5. С. 14–26.

Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. М., 2005.

Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М., 1975.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 2006.

Семенова Т.В. Дескрипторы созерцания // Проблема индивидуальности в современной психологии : материалы второй всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. Н.В. Виничук. Владивосток, 2012. С. 133–136.

Семенова Т.В. Диагностика созерцательного и деятельностного типов сознания // Адаптация личности в современном мире. Саратов : Научная книга, 2012а. Вып. 5. С. 51–55.

Семенова Т.В. Комическое сознание // Социальная психология комического / Т.В. Семенова. Самара : ПГСГА, 2014. С. 68–72.

Семенова Т.В. О проблемах диагностики созерцания // Созерцание как современная научно-теоретическая и прикладная проблема : материалы всерос. конф. / под ред. Г.В. Акопова, Е.В. Бакшуговой. Самара, 21 мая 2013 года. Самара, 2013. С. 155–158.

Семенова Т.В. Созерцательность как черта характера // Проблемы личности и характера : материалы второй регион. науч.-практ. конф. 11–12 января 2013 г. Самара, 2013а. С. 34–36.

Созерцание как научно-теоретическая и прикладная проблема : материалы Поволжского консолидирующего семинара. Самара, 2010.

Созерцание как научно-теоретическая и прикладная проблема : материалы всерос. конф. Самара, 21 мая 2013 года. Самара, 2013.

Сознание в актуальных измерениях : академический проект / отв. ред. Г.В. Акопов, Т.В. Семенова. Самара, 2010. С. 89–103.

Дополнительная

Абульханова К.А., Славская А.Н. Послесловие // Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М., 1997.

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М., 1997.

Агафонов А.Ю. Когнитивная психомеханика сознания. Самара, 2008.

Аллахвердов В.М. Сознание как парадокс. СПб., 2000.

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.

Бергсон А. Опыт о непосредственных данных сознания // Собрание сочинений. В 4 т. М., 1992. С. 50–155.

Брушлинский А.В. Проблема бессознательного в трудах С.Л. Рубинштейна // Вопросы психологии. 1979. № 3. С. 115–122.

Брушлинский А.В. Субъект: Мышление, учение, воображение. М., 1996.

Выготский Л.С. Проблема сознания // Собрание сочинений. В 6 т. М., 1982. Т. 1. С. 156–167.

Гриншпун И.Б. Введение в психологию. М., 1994.

Гуревич П.С. Роптание души и мистический опыт (Феноменология религии У. Джеймса) // Джеймс У. Многообразие религиозного опыта : пер. с англ. М., 1993. С. 411–424.

Зинченко В.П. Сознание и творческий акт. М., 2010.

Иванников В.А. Нужно ли психологии понятие деятельности? // Вопросы психологии. 2011. № 5. С. 91–101.

Ильин И.А. Поющее сердце. Книга тихих созерцаний. М., 2006.

Кабрин В.И. Транскоммуникативные основания анализа ценностного мира человека // Теория и методология психологии. Постнеклассическая перспектива / отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М., 2007. С. 396–426.

Карицкий И.Н. Понятие субъекта и объекта в философии и психологии // Методология и история психологии. 2010. № 1. С. 69–102.

Карицкий И.Н. Психологические практики внутреннего созерцания реальности // Созерцание как современная научно-теоретическая и прикладная проблема. Самара, 2011. С. 112–126.

Корнилова Т.В. Экспериментальная парадигма, или Ложные дихотомии в психологии // Теория и методология психологии. Постнеклассическая перспектива / отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М., 2007. С. 95–118.

Леонтьев А.Н. Категория деятельности в современной психологии // Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. В 2 т. М., 1983. Т. 2. С. 243–246.

Ломов Б.Ф. Категории общения и деятельности в психологии // Вопросы психологии. 1979. № 6. С. 34–47.

Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности. Л., 1983.

Мазилев В.А. Интеграция научного знания в психологии // Теория и методология психологии. Постнеклассическая перспектива / отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М., 2007. С. 427–458.

Мамардашвили М.К. Картезианские размышления. М., 1993.

Миракян А.И. Контуры трансцендентальной психологии. Кн. 2. М., 2004.

Панов В.И. Сознание как предмет психологического исследования: гносеологический, онтологический и трансценден-

тальные аспекты // Психология сознания: современное состояние и перспективы : материалы II всерос. науч. конф. 29 сентября – 1 октября 2011 г., Самара. Самара, 2011. С. 102–108.

Петраменцик Л.А. Психическое оцепенение как разрыв непрерывности бытия // Журнал практического психолога. 2009. № 1. С. 156–165.

Петренко В.Ф. Основы психосемантики. СПб., 2005.

Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Медитация как непосредственное познание // Методология и история психологии. Т. 2, вып. 1. Январь – Март, 2007. С. 164–189.

Петровский А.В. Вопросы истории и теории психологии: Избр. труды. М., 1984.

Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов н/Д, 1996.

Платонов К.К. Сознание и личность // Проблемы сознания : материалы симпозиума. М., 1966. С. 186–194.

Померанц Г.С. Пауза созерцания // Дружба народов [Электронный ресурс]. 2002. № 2. URL: <http://magazines.russ.ru/druzhiba/2002/2/pom.html> (дата обращения 30.05.2013).

Рубинштейн С.Л. Принцип творческой самодеятельности (К философским основам современной педагогики) // Уч. зап. высшей школы г. Одессы. Т. 2. Одесса, 1922. С. 149–154.

Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб., 2003.

Сергиенко Е.А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспективы // Психологический журнал. 2011. № 1. С. 120–132.

Смирнов С.Д. Образ мира как объект психологического исследования // Теория и методология психологии. Постнеклассическая перспектива / отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М., 2007. С. 157–173.

Юревич А.В. Интеграция психологии: утопия или реальность? // Теория и методология психологии. Постнеклассическая перспектива / отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М., 2007. С. 503–524.

Справочная

Даль В. Толковый словарь живаго великорусского языка. В 4 т. Т. 4. СПб. ; М., 1882.

Краткая философская энциклопедия. М., 1994.

Ожегов С.И. Словарь русского языка. 6-е изд. М., 1964.

Словарь философских терминов / науч. ред. проф. В.Г. Кузнецова. М., 2007.

Философский энциклопедический словарь / под ред. С.С. Аверинцева, Э.А. Араб-Оглы и др. 2-е изд. М., 1989.

Электронные ресурсы

Самарский научный центр психологии сознания : сайт / разработчики Г.В. Акопов, Т.В. Семенова. URL: www.sncps.ru.

Психология сознания: социально-коммуникативная парадигма

Учебно-методические материалы

(список утвержден 07.07.2014)

Подготовлены к изданию

Самарским научным центром психологии сознания

Под общей редакцией Г.В. Акопова

Акопов Г.В., Семенова Т.В.

Сайт «Самарский научный центр психологии сознания» (СНЦПС): Методические рекомендации.

Акопов Г.В., Семенова Т.В.

Созерцание как дополнительная к деятельности категория психологии: Лекция к курсу «Общая психология»: Учебное пособие.

Акопов Г.В.

Психология сознания: социально-коммуникативная парадигма: Лекции к курсу «Методологические основы психологии»: Учебное пособие для бакалавриата по направлению «Психология».

Акопов Г.В., Семенова Т.В.

Созерцание: диагностический инструментарий: Тест преобладающего типа сознания (ТПТС). Диагностика склонности к созерцанию (ДС). Анкета «Созерцание» (АС): Методическая разработка для бакалавриата по направлению «Психология» и магистратуры по направлению «Социальная психология».

Акопов Г.В., Семенова Т.В.

Комплексная психологическая диагностика общения (КПДО): Методическая разработка для бакалавриата по направлению «Психология» и магистратуры по направлению «Социальная психология».

Акопов Г.В., Семенова Т.В.

Электронное учебное пособие к пропедевтическому курсу «Психология сознания»: Методические рекомендации.

Акопов Г.В., Семенова Т.В.

Электронная хрестоматия к курсу «Методологические основы психологии»: Методические рекомендации.

Чернышова Е.Л.

Социально-психологические аспекты современного высшего образования: Методическая разработка к курсу «Социальная психология образования» для магистратуры по направлению «Социальная психология».

Кашкурцева А.П., Чернышова Е.Л.

Психология сознания для непсихологических специальностей: Методическая разработка к курсу «Психология человека» для бакалавриата аэрокосмического университета.

Быкова А.В., Чернышова Е.Л.

Психология сознания для непсихологических специальностей: Методическая разработка к курсу «Психология человека» для бакалавриата технического университета.

Акимова М.Н., Смоляр А.И.

Психология сознания для непсихологических специальностей: Методическая разработка к курсу «Психология человека» для бакалавриата естественнонаучного и гуманитарных направлений.

Жданова Л.Г.

Развитие сознания в онтогенезе: Методическая разработка к дисциплинам «Психология развития» и «Возрастная психология» для бакалавриата направлений подготовки «Педагогическое образование» и «Психолого-педагогическое образование».

Ихсанов Р.Ф., Ковшова О.С., Роцупкина Е.И.

Психология и психопатология сознания: Методическая разработка к курсу «Клиническая психология» для специальностей медицинского профиля.

Акопов Г.В., Давыдкина Л.В., Семенова Т.В.

Ментальность как групповое сознание: Учебное пособие к курсу «Психология ментальности» для магистратуры по направлению «Социальная психология».

Давыдкина Л.В., Семенова Т.В.

Городская ментальность в психосоциальных измерениях группового сознания: Диагностический инструментарий: Методическая разработка к курсу «Психология ментальности» для магистратуры по направлению «Социальная психология».

*Гарник Владимирович Акопов
Татьяна Вениаминовна Семенова*

**Созерцание
как дополнительная к деятельности
категория психологии**

Лекция по курсу «Общая психология»

Корректурa и верстка в издательстве ПГСГА

Редактор С.В. Жукова

Главный редактор *О.И. Сердюкова*

Подписано к печати 19.06.2014. Заказ №
Бумага типографская. Печать оперативная.
Формат 60x84 1/16. Объем 3,25 п.л. Тираж 100 экз.

Издательство ПГСГА: 443099, Самара, ул. М. Горького, 61/63.
Тел.: 333-27-27

Отпечатано в типографии