

# ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

## ОБЩЕЕ И ОСОБЕННОЕ В ЯВЛЕНИЯХ: «СОЗЕРЦАНИЕ», «УХОД В СВОИ МЫСЛИ», «ПОЛНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ» И «ВНУТРЕННЯЯ КОММУНИКАЦИЯ ЛИЧНОСТИ»

©Акопов Г.В.

доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник НИЦ, профессор кафедры общей и социальной психологии, Самарский филиал Московский городской педагогический университет, Самара, Россия, akopovgv@gmail.com; ORCID: 0000-0001-8374-1629

©Акопян Л.С.

доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры педагогики и психологии, Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия, akolubov@mail.ru; ORCID: 0000-0003-2265-4470

Масштабные исследования в междисциплинарной области науки о сознании (Science of Consciousness) фиксируют, наряду с так называемой «трудной проблемой сознания», до сих пор не получившей методологического решения, также проблему эмпирической совместимости исследовательских позиций «от первого лица» и «от третьего лица». И в том, и в другом вариантах наиболее остро стоит вопрос об идентификации бессознательных и осознаваемых личностью процессов в их сложной взаимосвязи и взаимообусловленности. В статье представлен опыт соответствующей психологической идентификации. Определены сходные и дифференцирующие признаки в континууме осознаваемых и бессознательных явлений: «созерцание», «уход в свои мысли», «полная осознанность», «внутренняя коммуникация личности».

**Ключевые слова:** проблемы сознания и бессознательного, созерцание, уход в свои мысли, осознанность, внутренняя коммуникация личности.

### Введение

Совершенствование программ искусственного интеллекта, придание им «человекообразного» характера с перспективой конструирования искусственного сознания, определяют новый этап исследований сознания [1]. Психические или ментальные явления обрели прочный статус субъективной реальности, качественное содержание которой все более расширяется. Понятийное оформление и концептуализация таких, относительно недавно актуализированных

явлений внутреннего мира личности, как созерцание [2; 3; 7-10; 14; 17; 19; 21; 23-25], уход в свои мысли (mind-wandering) [12; 13], полная осознанность (mindfulness) [16] и внутренняя коммуникация [4-6; 18; 20; 22] не только приближают исследователей к разрешению тайны (загадки, головоломки, драмы и т.д. – Д. Деннет, Н.С. Юлина, В.М. Аллахвердов и др.), но и определяют новые технологии практической работы с сознанием личности.

### Созерцание и сознание

В системе человеческого знания концепция созерцания ярко представлена в философии, искусстве, религиозных учениях и практиках, а также социальных и гуманитарных науках. В узких научных исследованиях, таких как науки о сознании, нейробиология, когнитивная наука, созерцание может быть связано с проблемой взаимности феноменального и когнитивного (психологического) сознания. Чаще всего созерцание связано с перцептивным сознанием. Феноменология созерцания как частично сознательного процесса может раскрыться в субъективных сообщениях, т.е. в представлениях от 1-го лица.

Одно из первых исследований созерцания с точки зрения академической психологии было представлено в работе Хана Ф. Де Вита «Созерцательная психология» [23]. Широкое распространение получило предлагаемое автором слияние психологических позиций с теоретическими концепциями и различными практиками духовных верований. Категория созерцания в произведениях этого направления раскрывается с точки зрения духовности, медитативного опыта, сострадания и т.д. В более поздних исследованиях произошло расширение проблемы созерцания в область науки Сознания [15; 25] (см. также «Journal of Contemplative Education», «Journal of Contemplative Psychotherapy», «Meditation: Phenomenological, Philosophical and Scientific Perspectives on Meditation» и др.). Тем не менее медитация по-прежнему выступает в качестве основного понятия, определяющего феномен созерцания, которое, на наш взгляд, не охватывает всей феноменологии созерцания [24].

Феномен бессознательного, освоенный наукой, искусством и используемый в терапевтической практике в версиях Зигмунда Фрейда, Карла Юнга, Поля Диеля и других, сегодня приобретает иные очертания. В этом контексте созерцание можно сравнить с камнем, оставшимся в стороне от так называемой строительной площадки бессознательного. В то же время тема созерцания широко представлена в эзотерических и религиозных изданиях. Научный интерес к проблеме созерцания в Самаре первоначально

реализовался в формате Волжского семинара (2011 г.), а затем на Всероссийской конференции (2013 г.). На этой основе определены перспективы преодоления известного противостояния сознания и бессознательного посредством категории созерцания [3; 17; 19].

Созерцательная наука упускает из виду психические процессы и состояния созерцания (умственный опыт), которые являются случайными, непредсказуемыми и спонтанными. Эти процессы и состояния, например, в перцептивном сознании, часто вызываются естественными или другими внешними факторами. В определенный момент они становятся осмысленно-бессознательными, т.е. непреднамеренными (не направленными на предыдущий объект). При этом признается сам факт необычного состояния, т.е. существует та часть феноменального сознания, которая имеет субъективный характер, определяемый как принадлежность опыта самому себе, своей самости в отсутствие качественной детерминации опыта.

### Метод

По результатам пилотного исследования нами был разработан опросник созерцательной деятельности. Структура анкеты позволяет определить представления респондентов о созерцании и личный опыт переживания этого состояния. Участниками стали студенты 18-19 лет, изучающие педагогические вопросы инклюзивного образования. В группе из 11 человек наблюдалось 37 описаний созерцания: 42% из них определяют это состояние как «погружение в себя» («в свой мир», «в свои мысли, чувства, мечты», «уход в себя», «отстраненность от внешнего мира», «пребывание в своем мире», «переживание в своем мире», «переживание в себе» и т.д.); несколько больше – 46% опрошенных определяют созерцание как состояние спокойствия («смирение»; «удовольствие», в том числе – эстетическое, «умиротворение», «единение с миром», «с окружающим пространством», «открытость миру» и т.д.); остальные – 12% идентифицируют созерцание как «задумчивость», что, видимо, тоже можно отнести к состояниям [7; 8].

В совокупности ответов студентов на уточняющие вопросы об особенностях деятельности при созерцании и ее содержании удалось выявить следующие аспекты погружения личности в созерцание:

1) процессуальный аспект характеризуется «погружением или уходом в себя», «остановкой внутреннего диалога», «спокойствием», «душевной гармонией», «наслаждением происходящим», «чувством третьего лица», «наблюдателя» и т.д.;

2) содержательный аспект определяется высказываниями участников: «ты думаешь о главном в жизни», «о любви к природе и людям, о судьбе», «ты смотришь на красоту, природу, созерцаешь ее и сразу думаешь о своей жизни, о прошлом, будущем, настоящем», «бессознательно всплывает то, что не было проанализировано», «ситуация оценивается без чувств и эмоций»;

3) ситуативный аспект: «созерцание приходит в естественной среде», «когда находишься один», «когда смотришь или слушаешь что-то красивое или спокойное» и т. д.;

4) функциональный (действенный) аспект: «созерцание помогает правильно проанализировать происходящее», «набраться опыта», «иногда нам не хватает времени, чтобы сделать паузу и обдумать», «достигается гармония с самим собой», «уходят внутренние зажимы», «меняется восприятие», «успокоение ума», «переоценка событий без эмоций, без сожаления, как наблюдатель со стороны», «после созерцания легкость и радость» и т.д.

Выбирая указанные в тексте анкеты условия, стимулирующие процесс зрительного созерцания, участники опроса примерно одинаково признали таковыми: «вид с высоты горной вершины», «бескрайность моря», «облака, плывущие в небе», «даль горизонта», «горящий костер», «текущая река». К этому списку некоторые респонденты добавили «звездное небо», «вид яркой луны». Слуховое созерцание в равной степени стимулируется «шумом моря» и «пением птиц», чуть меньше – «протяжной песней», реже – «тиканьем часов» и «слышимым тихим разговором».

Психомоторная деятельность, способствующая созерцанию, по мнению участников, состоит из процессов ходьбы и монотонных действий. Количественное распределение выбранных зрительных, слуховых и кинестетических стимулов созерцательных состояний у 11 участников следующее: 71, 36 и 21 стимулирующая ситуация.

В репрезентациях опыта созерцания участники опроса выявили значительную вариативность содержания созерцания: «мысли сами приходят, и думаешь обо всем и ни о чем», «в один момент – мысли и воспоминания, в другой – просто пустота», «кто-то находится в состоянии отсутствия каких-либо мыслей, а у других в момент созерцания происходит переоценка жизненной ситуации, но без эмоций и сожаления», «иногда, когда думаешь о ситуации или вопросе долгое время вы сами себя загоняете в это состояние», «в созерцании внутренняя деятельность осуществляется бессознательно, неосознанно» и т.д. [9; 10].

Примерно такую же эмоциональную окраску участники придают процессу созерцания. В основном это такие состояния, как: спокойствие, счастье, удовлетворение, свобода, теплота, чувство единения. Многие ответы отрицают какое-либо эмоциональное сопровождение созерцания: «без чувств и эмоций», «отключение от всего мира», «ощущение третьего лица, наблюдателя». Интересно отметить, что в описаниях момента, предшествующего созерцанию, участники не фиксируют никаких эмоций. Но после созерцания они чувствуют спокойствие, расслабленность, «приятное послевкусие от процесса», «в мыслях все становится на свои места», приписывают ощущение гармонии, легкости и радости. Единичные высказывания, относящиеся к активному постсозерцательному состоянию: «ощущение, что что-то нужно изменить или совершить какое-то действие прямо сейчас», или «появляется чувство раздражения, если его прерывают».

Оценивая частоту переживания моментов созерцания, большинство студентов выбрали среднюю позицию предложенной шкалы («очень часто», «часто», «изредка», «редко», «очень

редко)). Те, кто замечает состояние созерцательности у других людей, описывают следующие внешние признаки: «человек сосредоточенно смотрит в одну точку и не реагирует на окружающее», «смотрит на что-то, но погружен в себя», «задумчивый», «мирный». Способность по своему желанию вызывать состояние созерцания, управлять им признали очень немногие участники. При этом в качестве средства погружения в созерцание отмечается весьма ограниченный круг возможностей: «выбор тихого места», «в деревне», «в уединении», «после прочтения книги», «выглядывание вдаль», «у окна», «на скучной лекции», «долго гуляю», «долго размышляю над каким-то вопросом».

### Результаты исследования и их анализ

Наши результаты, как ни парадоксально, во многом совпадают с результатами, полученными в исследованиях на выборках старшеклассников (16-17 лет) и студентов вузов (2020-2021 год), в ранее опубликованных работах [7; 8]. Парадокс состоит в независимости результатов от использования различных инструментов и времени от 7 до 8 лет. Такая воспроизводимость феномена созерцания характеризует его как важное, неслучайное психическое свойство человека. В то же время созерцание нельзя отнести ни к одному из известных классов психических свойств человека, будь то процессы (внимание, память и т.д.), состояния, особенности (факторы) человека.

Итак, процесс внимания (направления и концентрации мыслительной деятельности) нельзя отождествлять с созерцанием, для которого характерна лишь концентрация при отсутствии объекта направления (исключая предубеждения). Созерцание может нести следы памяти, но оно не является целенаправленным процессом припоминания, припоминания, запоминания и т.д. В более широком смысле можно утверждать, что созерцание также не совпадает с явлениями сознания, в частности с чувственным, перцептивным, аффективным и познавательным сознанием.

Как известно, одним из общепринятых критериев осознанности той или иной деятельности

человека является способность давать отчет в своих действиях, поступках, переживаниях и своих состояниях. Представленная выше феноменология созерцания не позволяет говорить о полной подотчетности процесса созерцания личности. Ясно осознается только само состояние созерцания, погружение в него. Созерцаемое (исключая досозерцательные объекты мыслительной деятельности) не является эксплицитно сознательным, тогда как в чувственном, перцептивном и других видах сознания предмет непосредственно представлен в поле сознания.

В неклассической психологии сознание определяется признаками произвольности, обобщения и опосредования (Л.С. Выготский). На этом основании также нельзя утверждать, что созерцание является полностью сознательным процессом. Если попытаться отнести созерцание к бессознательным, психическим явлениям, то также ясно, что это не фрейдовское либидо, не юнгианский архетип, не тщеславие Диля и т.д. В то же время оно похоже на проявления Эго по Фрейду, Самость по Юнгу и т.д.

Обращаясь к современным исследованиям сознания, можно обратить внимание на такую идентификацию сознания, как «квалиа» (А. Ревонсуо). Из «пяти ведущих идей», позволяющих идентифицировать сознание (Т. Хондерич), идея квалиа, на наш взгляд, позволяет присвоить статус сознания созерцанию. В то же время квалиа относится к категории феноменального сознания, которое, в отличие от перцептивного, когнитивного и других типов сознания, определяет так называемую «Трудную проблему» сознания (Д. Чалмерс; Т. Хондерич; А. Ревонсуо и др.). Трудность, т.е. нерешенность проблемы научного объяснения феноменального сознания, не позволяет включить созерцание в категориальное пространство сознания.

Подводя итог, считаем необходимым отметить, что помещение категории созерцания в предметную область современной психологии позволяет изучать соответствующие явления в теоретическом, методологическом и прикладном аспектах и, в частности, в границах таких отраслей психологии как возрастная, педагоги-

ческая, клиническая, этническая, межкультурная психология, психология личности и т.д.

Таким образом, созерцание оказывается важной составной частью известных психических процессов, состояний и свойств личности. Особенностью процесса созерцания является осознание его личностью как особого состояния несмотря на то, что объект созерцания и само «течение» процесса не воспринимаются. Функциональной особенностью созерцания является внутренняя, скрытая обработка или коррекция, или преобразование микро- и макросмыслов человеческой жизни. Примечательно также, что процесс переосмысления содержательно скрыт и эмоционально положителен для личности. На основании вышеизложенного процесс созерцания можно квалифицировать как спонтанную психологическую самотерапию личности.

#### **Mindwandering vs Mindfulness**

Как нам представляется, весьма близким к состоянию созерцания является «уход в свои мысли» (*mindwandering*). Авторы русскоязычных работ в этом направлении определяют соответствующее понятие как «отсоединением внимания от внешней текущей деятельности и перенаправление фокуса внимания на внутренний эндогенно-сгенерированный поток информации» [12, с.16]. Уход в свои мысли, это «специфическое состояние сознания, связанное с полным или частичным отсоединением внимания от восприятия внешней информации, характеризующейся высокой спонтанностью и произвольностью» [13, с.168].

Термин в русскоязычном переводе заимствован из исследований J. Smallwood, J.W. Schooler и др. В связи с этим состоянием констатируется переключение внимания субъекта от восприятия внешнего мира к размышлениям, фантазиям, чувствам; понижение уровня контроля над содержанием сознания, снижение уровня когнитивного контроля в решении предшествовавшей «уходу» внешней задачи. При этом могут иметь место: руминация (повторяющиеся мысли), инкубация творческих решений (прединсайт), рассеянность и др.

На основании анализа англоязычных исследований авторы отмечают связь ухода в свои мысли с такой чертой личности, как мечтательность, а в качестве предикторов (детерминанты) ухода в свои мысли определяют мотивацию и аффект в ситуациях несоответствия «фактического состояния и эталона» внешней деятельности [12, с.17, 18]. Особо отметим фиксируемую авторами указанной статьи связь ухода в свои мысли с рефлексией и полнотой осознания (*mindfulness*) [12, с.20]. В целом, отмечается, что понятие «уход в свои мысли» определяет весьма «неоднозначное и противоречивое состояние сознания» [12, с.24].

Как ясно из вышеизложенного, явление ухода в свои мысли, согласно определению, имеет определенное сходство с созерцанием. Это, в частности, перемещение фокуса внимания с внешних объектов во внутренний мир субъекта и, соответственно, потеря контроля над содержанием внешних событий, а также спонтанность и неуправляемость момента возникновения. Существенное различие между состояниями созерцания и ухода в свои мысли заключается в переходе процессов, поддерживающих созерцание в неосознаваемую форму, в то время как уход в свои мысли является рефлексивным «активным когнитивным процессом» [12, с.19, 20].

Что касается явления непосредственной осознанности (*mindfulness*), которое обеспечивается самоуправляемыми процессами осознаваемого восприятия окружающей действительности и себя, отслеживанием собственных ощущений, эмоций, мыслей без анализа, без оценок и критических суждений, то популярность соответствующего понятия связана с практиками психотерапии, в частности, с медитацией [16]. Отметим, что общими моментами для созерцания и непосредственной осознанности являются периоды, предшествующие погружению в соответствующие состояния и выходы из них. Помимо этого, в случае использования медитативной техники, может быть достигнуто состояние просветления, которое весьма сходно с постсозерцательным состоянием.

Существенным различием между созерцанием и непосредственной осознанностью является то, что первое характеризуется полной спонтанностью и неосознаваемостью содержания в случае полного погружения в созерцание, в то время как процессы погружения и сопровождения *mindfulness* вполне управляемы и полностью осознаваемы. В то же время отметим, что сам переход к состоянию просветленности в медитативных техниках *mindfulness* является неосознаваемым, как и в процессе созерцания. Таким образом, главным отличием состояний созерцания и непосредственной осознанности является неуправляемость первого и управляемость второго. Эта управляемость, на наш взгляд, обеспечивается не только и не столько внешней инструкцией, сколько процессами внутренней коммуникации личности [4; 5].

#### **Внутренняя коммуникация личности**

Тема внутренней коммуникации личности (ВКЛ) не является традиционной для социальной психологии [18; 20]. В.Е. Семенов отчетливо дифференцирует понятия общения и коммуникации, а также определяет явления внутриличностного (интраперсонального) общения, как и понятия «внутриличностная коммуникация» [18]. Т. Шибутани, связывает соответствующее явление с процессами сознания и самосознания [20]. В когнитивно-ориентированной социальной психологии интенсивно изучались явления внутренней атрибуции, внутреннего оправдания, независимого и взаимозависимого представления о своем «я», когнитивного диссонанса, каузальной атрибуции, зеркального «я» и др.

В работах Л.С. Выготского и Ж. Пиаже явление внутренней речи у детей прямо либо косвенно связано с общением (социальный контекст). В весьма масштабном современном обзоре проблемы внутренней речи у детей и взрослых коммуникативная функция отмечается наряду с когнитивной и регулятивной. Исходными условиями, представленными в этом понятии (внутренняя речь), являются: согласно Ж. Пиаже – внесоциальность (аутичность), эгоцентризм, обращенность к себе (к своему желанию),

возрастная ограниченность осознания внешней реальности; согласно Л.С. Выготскому – исходная социальность (неустраняемая взаимосвязь с другими людьми), социальная ситуация развития, ситуативное осознание как предпосылка объективации и расширения сознания.

Отходя от общепсихологического плана внутренней речи к социально-психологическому, мы расширяем это понятие, определяя ВКЛ как явление, включающее внутреннюю речь, внутренний диалог, а также иные формы общения в качестве составных частей в тех случаях, когда отчетливо представлены два или более ментальных субъекта, включая саму личность и ее «самоудвоение». Во внутреннем общении в качестве партнера может выступать реальный или виртуальный субъект, вовлекаемый в смысловое пространство исходного субъекта. Внутренняя коммуникация личности не сводится исключительно к внутреннему диалогу, который исследуется как механизм функционирования самосознания в работах А.В. Визгиной, Г.В. Дьяконова, Л.Г. Дмитриевой, И.С. Кона, Г.М. Кучинского, В.В. Столина и др. Обычно коммуникация как обмен информацией включена в практическое взаимодействие людей, т.е. в совместный труд, учение, познание, игру и т.д., обеспечивая тем самым планирование и осуществление совместной деятельности. Пусковыми механизмами внутренней коммуникации часто являются: неопределенность, связанная с содержанием и способами удовлетворения тех или иных потребностей, а также необходимость «преодоления критических ситуаций».

Из биографии выдающегося психолога Уильяма Джеймса известно, что, преодолевая кризис жизненного самоопределения и депрессию, он использовал, главным образом, внутреннюю коммуникацию. Исследование ВКЛ предполагает обращение к широкому кругу взаимосвязанных с ней феноменов, таких, как особенности сознания личности и ее смысловой сферы, самосознания, рефлексии; традиционные особенности общения в исходной культурной среде; новые средства и формы общения. Данное направление соответствует социально-коммуникативной парадигме сознания, операционализируе-

мой в двухфакторной модели, позволяющей осуществлять эмпирическую верификацию выдвигаемых положений.

Одним из инструментальных средств изучения специфики ВКЛ в сравнении с внешней коммуникацией является сконструированный нами опросник, позволяющий определять наличие, либо отсутствие, самого факта внутренней коммуникации в повседневной жизни респондента, различные типы, формы, средства и функции ВКЛ [4; 5]. В результате опроса раскрываются такие особенности ВКЛ, как: «место» внутренней коммуникации во внутреннем мире субъекта; виды и формы активности, актуализируемые в процессах внутренней коммуникации; продолжительность ВКЛ; доминирующие психические процессы (память, мышление, воображение и др.); авторские позиции «субъектов» внутреннего диалога и др.

В исследованиях 2019-2022 гг. большая часть (от 90 % до 100 %) участников согласна с утверждением, что у всех людей в определенных ситуациях имеет место внутренняя коммуникация; значительная часть (порядка 98%) замечает, т.е. осознает, что пребывает в состоянии внутриличностного общения, при этом данное явление актуализируется у половины участников опроса постоянно («всегда»). По продолжительности ВКЛ оценивается участниками опроса в зависимости от ситуаций и может измеряться секундами (2 % от числа участников), минутами (46%), часами (34%); некоторые респонденты отмечают, что данное явление может измеряться днями (17 %).

Интересно отметить, что, фиксируя партнеров по общению во внутреннем диалоге, участники чаще всего отмечают «общение с самим собой» (47 %), «общение с каким-либо реальным лицом» (35 %), «общением со своим другим Я» (19 %), «общением с неопределенным лицом» (12 %), «общением с вымышленным лицом» (10 %) (превышение 100 % связано с возможностью выбора более одного варианта ответов).

Выбирая качественные характеристики «образа Я» в процессах внутренней коммуникации, участники отмечают чаще всего присутствие «Реального Я» (в долях единицы, если за

единицу принять соответствующий выбор всех участников обследованной группы от общего числа 48 человек), что составляет 0,65, в то время как: «Идеальное Я» – 0,29, «Противоположное Я» – 0,08. Участники опроса могли выбрать также такие характеристики, как: «Истинное Я» – 0,48, «Я для себя» 0,43 и «Я для других» – 0,21, а также «Я в прошлом» – 0,27 и «Я в будущем» – 0,18.

Интересно отметить, что образ «Идеального Я» имеет место в процессах ВКЛ значительно реже в сравнении с «Реальным» и «Истинным Я». Также значительно отличаются ранги (значимость) образов Я для себя и для других. Можно также отметить, что образ себя в будущем менее представлен в процессах ВКЛ в сравнении с образом себя в прошлом.

Обратим также внимание на незначительную представленность противоположного образа себя, что, по нашему мнению, можно связать с непротиворечивостью внутренней картины «образов Я» в сознании участников обследованной выборки; можно заключить, что представление о себе и самоотношение в данной выборке, носят достаточно целостный характер.

Социально-психологические исследования механизмов внутриличностной коммуникации как особого способа ментальной активности личности, а именно: самопонимания и эмпатии, самосознания, саморегуляции и самоконтроля, познания, самопознания и самосозидания, планирования, прогнозирования и построения отношений Я – Другой (другие), регуляции активности, самоотношения и самоопределения во внутреннем и внешнем мирах – определяют актуальную проблему субъективного благополучия личности в ее непосредственной связи с психологическими вызовами глобальной конфронтации, цифровизации, искусственного интеллекта и других направлений изменения всех форм жизни современного человека.

### Заключение

В заключение отметим, что в современной науке о сознании достигнут серьезный прогресс в исследованиях, связанных с использованием аппаратных методов. Эти достижения обеспе-

чены междисциплинарным характером исследований сознания как функции мозга. Вместе с тем, не снимается с повестки проблема изучения сознания «от первого лица», этому способствует также констатация того, что имеет место более отчетливая регистрация нейроактивности, в частности, при произвольном внимании в сравнении с непроизвольным [11]. Соответственно,

в явлениях осознанной и бессознательной активности личности, при всем «могуществе» аппаратных методов, мы не можем пока отказаться от информации, получаемой «от первого лица», в том числе в связи с рассмотренными выше явлениями созерцания, ухода в свои мысли, полной осознанности и внутренней коммуникации личности.

## Литература

1. Акопов Г.В. Новые подходы в постановке и решениях проблем сознания // Национальный психологический журнал. 2023. № 1. С. 66-76.
2. Акопов Г.В., Акопян Л.С. Хронотопическое, образное и дискурсивное сознание в условиях информатизации и цифровизации образования // Мир психологии. 2021. № 1-2(105). С. 34-40.
3. Акопов Г.В., Акопян Л.С. Теоретические и экспериментальные подходы к проблеме созерцания в современной психологии // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2014. № 2. С. 17-21.
4. Акопов Г.В., Акопян Л.С. Внутренняя коммуникация личности в предметном поле социальной психологии // Актуальные проблемы современной социальной психологии и ее отраслей. Сборник научных трудов / Отв. ред. Т.В. Дробышева, Т.П. Емельянова, Т.А. Нестик, Н.Н. Хащенко, А.Е. Воробьева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. С. 355-361.
5. Акопов Г.В., Белоус А.В. Внутренняя коммуникация личности: типы сознания и осознания // Ученые записки Института психологии Российской академии наук. 2021. Т.1. №2. С. 79-85.
6. Акопов Г.В., Белоус А.В. Внутренний диалог с позиций двухфакторной модели сознания // Психология диалога и мир человека: памяти Г.В. Дьяконова: сборник научных трудов. 2019. Т. 3. С.22-26.
7. Акопян Л.С. Обыденные представления студентов о феномене созерцания // Сборник статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции «Психологическое знание в контексте современности: теория и практика». 18 февраля 2013 г. Йошкар-Ола: МОСИ, С. 10-14.
8. Акопян Л.С. Определение понятия «созерцание» и роль опыта в личностном самоопределении студентов // Личностная идентичность: современные вызовы: материалы Всероссийской научно-практической конференции (с иностранным участием) / Отв. ред. Рябикина З.И., Знаков В.В. Краснодар: Кубанский государственный университет, Майкоп: Адыгейский университет; Москва: Институт психологии РАН, 2014. С. 96-97.
9. Акопян, Л.С., Акопов Г.В., Долгова В.И. Феномен созерцания: теоретическое и прикладное исследование // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2014. №1. С. 28-34.
10. Акопян Л.С., Акопов Г.В. Эмоциональная эквипотенциальность созерцания как психического состояния // Психология психических состояний: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Казанский федеральный университет, 14-16 ноября. Ч. 1. Казань: Издательство «ОТЕЧЕСТВО», 2013. С. 3-8.
11. Величковский Б.М., Нуждин Ю.О., Свирин Е.П., Строганова Т.А., Федорова А.А., Шишкин С.Л. Управление «силой мысли»: на пути к новым формам взаимодействия человека с техническими устройствами // Вопросы психологии. 2016. № 1. С. 109-122.



12. Лапина А.А., Чернышев Б.В. Феномен «ухода в свои мысли» и его место в континууме сознания // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т.12. №4. С. 13-32.
13. Лапина А.А., Чернышев Б.В., Чернышева Е.Г. Влияние состояния «ухода в свои мысли» на выполнение слуховой конденсационной задачи: поведенческий анализ в рамках парадигмы когнитивного контроля // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2017. Т.14. №1. С. 167-177.
14. Мелик-Пашаев А.А. Актуализация одаренности: деятельность и созерцание // Теоретическая и экспериментальная психология. 2024. Т.17. № 2. С.50-61.
15. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Медитация как непосредственное познание // Методология и история психологии. Т.2. Выпуск 1. 2007. С.164-190.
16. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18-28.
17. Рулина Т.К. Созерцание: познание категории. Учебник для спецкурса истории психологии. Самара: Порто Принт, 2013.
18. Семенов В.Е. Общение и специфика его массовых форм // Социальная психология. История. Теория. Эмпирические исследования / Под ред. Е.С. Кузьмина и В.Е. Семенова. Ленинград: Изд-во Ленинградского университета, 1979. С. 191-197.
19. Шестун Е.В., Подоровская И.А. Созерцание в теоретическом осмыслении и практиках монотеистических религий / Под редакцией Г.В. Акопов. Самара: СамРУПС, 2014.
20. Шибутани Т. Социальная психология. М.: Издательство «Прогресс», 1969.
21. Akopov G.V., Akopian L.S. Non-Meditative Contemplation as a Research Project in Psychology: Between the Conscious and Unconscious Mind // Psychology Applications & Developments VII Advances in Psychology and Psychological Trends Series. Edited by: Prof. Dr. Clara Pracana and Prof. Dr. Michael Wang, 2021.
22. Alderson-Day B., Fernyhough Ch. Innerspeech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology // Psychological Bulletin, 2015. № 141(5). P. 931-965.
23. De Wit, Han F. Contemplative Psychology. Translated from Dutch by Marie Louise Baird. Pittsburgh: Dunquegne University Press. 1991.
24. Sparby T., Edelhauser F., Weger U. The sense of certainty and the reliability of first-person reports: An investigation using micro-phenomenological self-inquiry // Personality and Social Psychology. 2020. V.61. Issue 6. P.775-783.
25. Terje S. The nature of contemplative science and some prospects for its future development // Journal of Consciousness Studies, 2017. V.24. № 5-6, P. 226-250.

## GENERAL AND SPECIFIC PHENOMENA: “CONTEMPLATION”, “MINDWANDERING”, “MINDFULNESS” AND “INTERNAL COMMUNICATION OF THE PERSONALITY”

© Garnik V. Akopov

PhD (Psychology), Professor, Chief Researcher of the Scientific Research Center, Professor of the Department of General and Social Psychology, Samara Branch of Moscow City University, Samara, Russia, akopovgv@gmail.com

© Liubov S. Akopian

PhD (Psychology), Associate Professor, Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Samara State University of Social Sciences and Education, Samara, Russia, akolubov@mail.ru

Large-scale research in the interdisciplinary field of the Science of Consciousness fixes, along with the so-called “difficult problem of consciousness”, which has not yet received a methodological solution, also the problem of empirical compatibility of the research positions “from the first person” and “from the third person”. In both variants, the most pressing issue is the identification of unconscious and conscious processes in their complex interrelation and interdependence. The article presents the experience of corresponding psychological identification. Similar and differentiating features have been identified in the continuum of conscious and unconscious phenomena: “contemplation”, “mind-wandering”, “mindfulness”, “internal communication of the individual”.

**Keywords:** problems of consciousness and the unconscious, contemplation, mind-wandering, mindfulness, internal communication of the personality

### REFERENCES

1. Akopov G.V. (2023). Novy`e podxody` v postanovke i resheniyax problem soznaniya [*New approaches to the formulation and solutions of problems of consciousness*] // Nacional`ny`j psixologicheskij zhurnal [*National psychological journal*]. № 1. P.66-76.
2. Akopov G.V., Akopyan L.S. (2021). Xronotopicheskoe, obraznoe i diskursivnoe soznanie v usloviyax informatizacii i cifrovizacii obrazovaniya [*Chronotopic, figurative and discursive consciousness in the conditions of informatization and digitalization of education*] // Mir psixologii [*World of Psychology*]. №1-2(105). P.34-40.
3. Akopov G.V., Akopyan L.S. (2014). Teoreticheskie i e`ksperimental`ny`e podxody` k problem sozerczaniya v sovremennoj psixologii [*Theoretical and experimental approaches to the problem of contemplation in modern psychology*] // Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psixologiya. Pedagogika [*Bulletin of the Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy*]. № 2. P.17-21.
4. Akopov G.V., Akopyan L.S. (2023). Vnutrennyaya kommunikaciya lichnosti v predmetnom pole social`noj psixologii // Aktual`ny`e problemy` sovremennoj social`noj psixologii i ee otraslej. Sbornik nauchny`x trudov / Otv. red. T.V. Droby`sheva, T.P. Emel`yanova, T.A. Nestik, N.N. Xashhenko, A.E. Vorob`eva [*Internal communication of the individual in the subject field of social psychology // Current problems of modern social psychology and its branches. Collection of scientific papers / Rep. ed. T.V. Drobysheva, T.P. Emelyanova, T.A. Nestik, N.N. Khashchenko, A.E. Vorobyov*]. Moscow: Izd-vo «Institut psixologii RAN» [*Publishing house "Institute of Psychology RAS"*]. P.355-361.

5. Akopov G.V., Belous A.V. (2021). Vnutrennyaya kommunikaciya lichnosti: tipy `soznaniya i osoznaniya [*Internal communication of the personality: types of con-sciousness and awareness*] // Ucheny`e zapiski Instituta psixologii Rossijskoj akademii nauk [*Proceedings of the Institute of Psychology of the Russian-Academy of Sciences*]. V.1. № 2. P.79-85.
6. Akopov G.V., Belous A.V. (2019). Vnutrennij dialog s pozicij dvuxfaktornoj modeli soznaniya [*Internal dialogue from the perspective of a two-factor model of consciousness*] // Psixologiya dialoga i mir cheloveka: pamyati G.V. D`yakovna: sbornik nauchny`x trudov [*Psychology of dialogue and the world of man: in memory of G.V. Dyakonova: collection of scientific works*]. V.3. P. 22-26.
7. Akopyan L.S. (2013). Oby`denny`e predstavleniya studentov o fenomene sozerczaniya [*Everyday ideas of students about the phenomenon of contemplation*] // Sbornik statej po materialam III Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Psixologicheskoe znanie v kontekste sovremennosti: teoriya i praktika». 18 fevralya 2013 [*Collection of articles based on the materials of the III All-Russian scientific and practical conference “Psychological knowledge in the context of modernity: theory and practice.” February 18, 2013*]. Joshkar-Ola: MOSI. P.10-14.
8. Akopyan L.S. (2014). Opredelenie ponyatiya «sozerczanie» i rol` opy`ta v lichnostnom samoopredelenii studentov [*Definition of the concept of “contemplation” and the role of experience in the personal self-determination of students*] // Lichnostnaya identichnost`: sovremenny`e vy`zovy`: materialy` Vserossiiskoy nauchno-prakticheskoy konferencii (s inostranny`m uchastiem) / Otv. red. Ryabikina Z.I., Znakov V.V. [*Personal identity: modern challenges: materials of the All-Russian scientific and practical conference (with foreign participation) / Responsible. ed. Ryabikina Z.I., Znakov V.V.*]. Krasnodar: Kubanskij gosudarstvenny`j universitet, Majkop: Ady`gejskij universitet; Moskva: Institut psixologii RAN [*Krasnodar: Kuban State University, Maykop: Adyge University; Moscow: Institute of Psychology RAS*]. P. 96-97.
9. Akopyan, L.S., Akopov G.V., Dolgova V.I. (2014). Fenomen sozerczaniya: teoreticheskoe i prikladnoe issledovanie [*The phenomenon of contemplation: theoretical and applied research*] // Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [*Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University*]. №1. P. 28-34.
10. Akopyan L.S., Akopov G.V. (2013). E`mocional`naya e`kvipotencial`nost` sozerczaniya kak psixicheskogo sostoyaniya [*Emotional equipotentiality of contemplation as a mental state*] // Psixologiya psixicheskix sostoyanij: aktual`ny`e teoreticheskie i prikladny`e problemy`. Kazanskij federal`ny`j universitet, 14-16 noyabrya. Part 1 [*Psychology of mental states: current theoretical and applied problems. Kazan Federal University, November 14-16. Part 1*]. Kazan`: Izdatel`stvo «OTEChESTVO». P. 3-8.
11. Velichkovskij B.M., Nuzhdin Yu.O., Svirin E.P., Stroganova T.A., Fedorova A.A., Shishkin S.L. (2016). Upravlenie «siloy my`sli»: na puti k novy`m formam vzaimodejstviya cheloveka s texnicheskimi ustrojstvami [*Managing the “power of thought”: on the way to new forms of human interaction with technical devices*] // Voprosy` psixologii [*Questions of psychology*]. № 1. P. 109-122.
12. Lapina A.A., Cherny`shev B.V. (2015). Fenomen «uxoda v svoi my`sli» i ego mesto v kontinuumе soznaniya [*The phenomenon of “going into one’s thoughts” and its place in the continuum of consciousness*] // Psixologiya. Zhurnal Vy`sšej shkoly` e`konomiki [*Psychology. Journal of the Higher School of Economics*]. V.12. № 4. P. 13-32.
13. Lapina A.A., Cherny`shev B.V., Cherny`sheva E.G. (2017). Vliyanie sostoyaniya «uxoda v svoi my`sli» na vy`polnenie sluxovoj kondensacionnoj zadachi: povedencheskij analiz v ramkax paradigmy` kognitivnogo kontrolya [*The influence of the state of “going into one’s thoughts” on the performance of an auditory condensation task: behavioral analysis within the framework of the cognitive control paradigm*] // Psixologiya. Zhurnal Vy`sšej shkoly` e`konomiki [*Psychology. Journal of the Higher School of Economics*]. V.14. № 1. P.167-177.

14. Melik-Pashaev A.A. (2024). Aktualizaciya odarennosti: deyatel`nost` i sozerczanie [*Actualization of giftedness: activity and contemplation*] // Teoreticheskaya i e`ksperimental`naya psixologiya [*Theoretical and experimental psychology*]. V. 17. № 2. P.50-61.
15. Petrenko V.F., Kucherenko V.V. (2007). Meditaciya kak neposredstvennoe poznanie [*Meditation as direct knowledge*] // Metodologiya i istoriya psixologii [*Methodology and history of psychology*]. V.2. № 1. P.164-190.
16. Pugovkina O.D., Shil`nikova Z.N. (2014). Konceptiya mindfulness (osoznannost`): nespecificheskij factor psixologicheskogo blagopoluchiya [*The concept of mindfulness (awareness): a nonspecific factor of psychological well-being*] // Sovremennaya zarubezhnaya psixologiya [*Modern foreign psychology*]. № 2. P. 18-28.
17. Rulina T.K. (2013). Sozerczanie: poznanie kategorii [*Contemplation: cognition of a category*]. Uchebnik dlya speczkursa istorii psixologii [*Textbook for a special course on the history of psychology*]. Samara: Porto Print.
18. Semenov V.E. (1979). Obshhenie i specifika ego massovy`x form [*Communication and the specificity of its mass forms*] // Social`naya psixologiya. Istoriya. Teoriya. E`mpiricheskie issledovaniya [*Social psychology. Story. Theory. Empirical research*] / Ed. E.S. Kuzmin, V.E. Semenov. Leningrad: Izd-vo Leningradskogo universiteta. P. 191-197.
19. Shestun E.V. Podorovskaya I.A. (2014). Sozerczanie v teoreticheskom osmy`slenii i praktikax mono-teisticheskix religij [*Contemplation in theoretical understanding and practices of monotheistic religions*] / Pod red. G.V. Akopov [*Edited by G.V. Akopov*]. Samara: SamRUPS.
20. Shibutani T. (1969). Social`naya psixologiya [*Social psychology*]. Moscow: Izdatel`stvo «Progress».
21. Akopov G.V., Akopian L.S. (2021). Non-Meditative Contemplation as a Research Project in Psychology: Between the Conscious and Unconscious Mind // Psychology Applications & Developments VII Advances in Psychology and Psychological Trends Series. Edited by: Prof. Dr. Clara Pracana and Prof. Dr. Michael Wang.
22. Alderson-Day B., Fernyhough Ch. (2015). Innerspeech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology // Psychological Bulletin. № 141(5). P. 931-965.
23. De Wit, Han F. Contemplative Psychology. Translated from Dutch by Marie Louise Baird. Pittsburgh: Dunquece University Press. 1991.
24. Sparby T., Edelhauser F., Weger U. The sense of certainty and the reliability of first-person reports: An investigation using micro-phenomenological self-inquiry // Personality and Social Psychology. 2020. V.61. Issue 6. P.775-783.
25. Terje S. (2017). The nature of contemplative science and some prospects for its future development // Journal of Consciousness Studies. V.24. № 5-6, P. 226-250.