

Министерство транспорта России

Дальневосточная государственная морская академия
имени адмирала Г.И. Невельского

**ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ
КАК ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

Хрестоматия

Рекомендовано методическим советом
Дальневосточной государственной морской академии
им. адм. Г.И. Невельского
для психологических специальностей

Владивосток
2001

УДК 156 (082.2)

Психические состояния как общепсихологическая проблема: Хрестоматия // Сост. И. В. Герасимова. – Владивосток: ДВГМА, 2001. – 104 с.

В хрестоматию вошли тексты отечественных психологов, в которых рассматривается явление психического состояния, его взаимосвязь с различными разноуровневыми и разномодальными проявлениями психического.

Предназначена для студентов, обучающихся по специальности «Психология», а также может быть полезна аспирантам и практическим психологам.

Ил. , табл.

Составитель И.В. Герасимова

Рецензенты:

Е. А. Могилевкин, канд. психол. наук, ВГУЭС

Л. А. Карнацкая, канд. психол. наук

ISBN 5-8343-0126-6

© Герасимова И. В.

© Дальневосточная государственная
морская академия
им. адм. Г.И. Невельского, 2001

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Т.А. Немчин. Развитие учения о психических состояниях	5
2. И.Г. Петров. Психическое состояние как особое явление: его Определение и структурно-содержательные характеристики	11
3. В.И. Панов. Психические состояния как объект и предмет Психического исследования	25
4. Н.Д. Левитов. Психическое состояние как психологическая категория	44
5. Ю.Е. Сосновникова. Психические состояния человека и их классификация	63
6. А.О. Прохоров. Функциональные структуры психических состояний	85
7. А.О. Прохоров. Неравновесные психические состояния человека	97

ВВЕДЕНИЕ

Понятие психического состояния относится к коренным, базовым понятиям психологии. Динамика изменений психических состояний отражает всю сложность субъективного. На уровне психических состояний происходит интеграция разноуровневых и разномодальных компонентов психики.

Однако приходится констатировать, что явление это относится к малоизученным и малопроработанным как в общепсихологическом, так и в частнопсихологических планах. Так, даже при определении понятия, выявлении его сущности в разных источниках разными авторами используются различные базовые категории.

На сегодняшний день в контексте одной методологической традиции психическое состояние определяется как фон для протекания всех психических явлений, в рамках другой – как интегральная характеристика различных систем психики.

В хрестоматию вошли тексты авторов различных традиций и направлений, в которых предпринимается попытка теоретического осмысления феномена психического состояния, дается определение, рассматривается место и роль в ряду других психических явлений и психики в целом.

Это прежде всего главы из книги 1964 года «О психических состояниях человека» профессора Н. Д. Левитова, который одним из первых в нашей стране всерьез занялся изучением этого феномена, главы из монографии Ю.Е. Сосновниковой, а также статьи из современных психологических журналов. Это общетеоретические работы, в которых авторы обобщают, осмысливают материал, в том числе и накопленный на сегодняшний день различными специальными дисциплинами – педагогической психологией, инженерной, спортивной.

Проработанность категории психического состояния во многом будет служить основой для совершенствования базового понятийного аппарата и развитию других смежных разделов психологии.

Представленные тексты снабжены краткими биографическими справками об авторах, что в какой-то мере позволяет понять специфику их трактовок. В конце – перечень контрольных вопросов для проверки уровня усвоения прочитанного.

Это первый общетеоретический сборник по проблеме психических состояний.

Т. А. НЕМЧИН

Тигран Анатольевич Немчин – представитель Ленинградской школы психологии в России.

Одна из самых значимых его книг – монография «Состояния нервно-психического напряжения», в которой изложены результаты многолетних исследований характеристик нервно-психического напряжения, развивающегося у человека в процессе деятельности в сложных условиях. Автором выделены степени НПН и их структурно-функциональные характеристики, описан механизм НПН, а также мероприятия по устранению или ослаблению чрезмерного напряжения.

РАЗВИТИЕ УЧЕНИЯ О ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ*

Среди психических явлений психическим состояниям принадлежит одно из основных мест. В то же время, несмотря на интенсивное изучение проблемы психических состояний человека, очень многое в ней остается неясным. Проблема психических состояний имеет в человекознании огромное значение. Успешная разработка этой проблемы необходима потому, что психические состояния существенно определяют характер деятельности человека. В самой же проблеме психических состояний видное место занимает подпроблема эмоциональных состояний, которые являются важнейшими условиями человеческого искания истины [20].

Изучение психических состояний играет особую роль для психологической науки в целом потому, что именно здесь они служат первостепенной действительностью, направляющей нашу ежедневную жизнь, и обуславливают прогресс человеческого общежития [20]. И. П. Павлов считал, что психология является наукой о наших состояниях и что благодаря ей можно представить всю сложность субъективного [20]. В самом деле, понятие психического состояния требует раскрытия огромного объема психических явлений и представляет собой основу для создания большей части понятийного аппарата психологии в целом. Понятие «психическое состояние» относится к коренным, родовым понятиям в психологии, и поэтому, как отмечает Д. Н. Левитов, дать его собственное определение через еще более обобщенные понятия чрезвычайно трудно [14, 15]. Понятие «психическое состояние» имеет практически категориальный характер и является одним из основных аспектов содержания психологии как науки. Изучение проблем психических состояний, возможно, позволит нам заполнить разрыв между процессами и свойствами человеческой психики путем раскрытия ее содержания [14].

Обладая известной самостоятельностью (отсутствием жесткой зависимости от внешних условий), психические состояния во многом определяют деятельность человека. И. П. Павлов указывал, что для деятельного состояния

* Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. – Л.: ЛГУ, 1988. – 169 с.

мозга важна не столько динамика ситуационных характеристик, сколько имеющееся в данный момент состояние нервных процессов в головном мозге [20]. Изучение проблемы психических состояний позволяет, кроме того, глубже понять вопросы нормы и патологии психической деятельности [19, 20]. Наконец, значение проблемы разработки психических состояний состоит в том, что исследовательская деятельность в этом направлении дает объективный материал, подтверждающий материалистические принципы в психологии, опровергающий индетерминистские, волюнтаристические и другие идеалистические подходы к изучению человеческой психики [18].

Интерес к психическим состояниям, в которых оказывался человек и которые определяли во многом его поведение, внешний вид, деятельность, появился в глубокой древности. Одним из первых упоминаний о специфическом состоянии «души» является упоминание о состоянии «нирваны» в древнеиндийской литературе задолго до развития эллинистической психологии (III—II тысячелетия до нашей эры). В ней указывались способы расчленения психических состояний, т. е. были осуществлены первые попытки классификации психических состояний.

В VI в. до нашей эры Гераклитом был отмечен противоречивый характер определения понятия «состояние» и его содержательной трактовки. Гераклит указывал, что само слово «состояние» свидетельствует о постоянстве, устойчивости этого психического феномена. Однако в то же время он отмечал динамичность, процессуальный характер психического состояния и полагал, что «состояния души» могут переходить из одного качества в другое. В более поздний исторический период представители эллинистической науки, как известно, разделились на два лагеря: детерминистов и индетерминистов. Первые – Алкмеон, Эмпедокл, Демокрит и др. – считали, что психические состояния как состояния души человека обусловлены воздействием внешних и внутренних факторов. Вторые – Сократ, Платон и их последователи – заверяли, что состояния души человека индетерминированы.

Одним из первых ученых древности, высказавших идею о приспособительном характере процессов, развивающихся при отклонениях от нормы, был великий философ и врач древности Гиппократ. Он полагал, что патологический процесс, и в том числе патологическое состояние психики, – это защитная реакция, которая имеет целью восстановление функции, возврат ее к прежнему, нормальному состоянию и к восстановлению организмом утраченного равновесия. Особенность такого процесса во многом определяет специфику, в частности, психического состояния.

К IV в. до нашей эры относятся некоторые другие попытки классификации психических состояний. Стоики, эпикурейцы и перипатетики выделяли не только состояния удовольствия, страдания, желания, страсти, страха, но и «напряженность пневмы» как одну из форм состояния души, подчеркивая, что эти состояния могут быть связаны с неправильными суждениями об окружающем мире.

Наиболее четкое представление о психических состояниях в то время было у Аристотеля. Он считал, что психические состояния – это особые состояния души, выделял их в самостоятельную психологическую категорию и подчеркивал связь между ними и характеристиками телесного субстрата. Аристотель разделял понятия психического состояния и психической деятельности и допускал, что психические состояния развиваются под влиянием внешних воздействий. Надо полагать, что идеи Аристотеля легли в основу последующих представлений римской школы о том, что совокупность психических феноменов делится на психические состояния аффективного характера, на состояния сознания и волевые состояния (Гален, Плотин, Августин).

В конце I – начале II тысячелетия нашей эры великий ученый Авиценна указывал, что эмоции представляют собой определенные формы «животной силы», и подчеркивал их связь с телесными изменениями. Ему же, по существу, принадлежит идея соединить медицину с психологией, т. е. учитывать состояния души человека при оценке его болезненных телесных расстройств. Эта идея занимала в трудах Авиценны большое место.

В средние века в Европе господствовали эмпирико-натуралистические взгляды на психические состояния. В частности, высказывались мысли о том, что способность души сохранять достигнутое состояние зависит от состояния «материи», которая может «сжиматься и расширяться». Соответственно при сжатии «материи» наблюдаются состояния возбуждения, напряжения, а при ее расширении – состояния расслабления, успокоения.

В эпоху позднего средневековья и особенно в эпоху Возрождения намечается отход от подобных упрощенно-натуралистических воззрений, и уже Декарт считал, что психические состояния как явления, сопровождающиеся изменениями в поведении, мимике и в состоянии внутренних органов человека, вполне могут стать предметом объективного научного исследования. В XVIII – XIX вв. продолжались попытки классифицировать психические состояния. Так, Вундт [18] предложил дихотомический принцип, на основе которого в каждом психическом состоянии выделял две группы: напряжение – расслабление, возбуждение – успокоение. Следует полагать, что этот принцип исторически связан с взглядами Спинозы на аффективную жизнь человека.

Дарвину [10] и Джемсу [11] принадлежат тщательные описания внешних проявлений психических и, прежде всего, эмоциональных состояний. Более того, Джемс полагал, что психические состояния (а психические состояния он относил к состояниям сознания) являются главным предметом психологической науки в целом.

Развитие идей о саморегуляции психической деятельности и психических состояний привело в середине XIX в. к тому, что И. М. Сеченов [26] выдвинул принцип обратной связи в формировании и течении психических состояний, ставший впоследствии одним из важнейших принципов системной организации психической деятельности человека. Таким образом, И. М. Сеченов фактически открыл новый этап в эволюции учения о психических со-

стояниях, который в дальнейшем привел к возникновению подлинно научных исследований проблемы адаптации человека к изменяющимся условиям среды и противодействия организма вредным влияниям.

Проблема изучения психических состояний тесно связана с разработкой концепции о гомеостазе и адаптации. Сущность этой связи заключается в том, что психическое состояние человека отражает важные особенности (уровень) гомеостаза и адаптированности индивида, их психические компоненты. Одними из первых исследований проблемы о «внутреннем постоянстве» организма в условиях изменяющейся среды явились классические работы Бернара, выполненные в 50 – 60-х годах прошлого столетия. Эти работы гармонически вписались в труды основоположников эволюционной теории Ламарка, Дарвина и вместе с ними заложили прочную теоретическую базу для создания в первые десятилетия XX в. научной теории о гомеостазе [10, 18]. Концепция о гомеостазе в качестве важнейшего компонента включила понятие об адаптации как совокупности эволюционно обусловленных приспособительных процессов, обеспечивающих относительное постоянство динамических взаимоотношений организма и внешней среды.

Изучение динамики симптомов, наблюдающихся в ходе приспособления организма к изменяющимся условиям внешней среды, и обнаруженное при этом сходство физиологических реакций у человека и животных дали основания одному из выдающихся ученых первой половины XX в. Селье [21] в конце 30-х годов выдвинуть концепцию об общем адаптационном синдроме. Формулировка этой концепции была предложена автором в докладе из серии «Ежегодные доклады о стрессе», прочитанном в Американской психологической ассоциации. Концепция Селье о неспецифическом характере адаптационного синдрома быстро получила всеобщее распространение, объясняющееся в числе прочего и тем, что автор, убедительно показав неспецифичность многих физиологических механизмов гомеостаза, снял практически основные ограничения с принципов применения своей теории при рассмотрении широкого круга вопросов о взаимодействии организма человека и животных с внешней средой. Масштабы исследований по проблеме стресса к 60-м годам достигли таких размеров, что по одним лишь физиологическим аспектам этой проблемы публиковалось ежегодно свыше 6000 работ. Созданная на материалах изучения изменений физиологического характера в организме теория стресса распространилась во многих областях естествознания – в медицине, биологии, физиологии, психологии.

Однако исследователи весьма скоро обнаружили, что неспецифический характер проявлений адаптационного синдрома у человека в чистом виде практически не встречается. Оказалось, что та абстракция от специфических реакций, на которой основывался Селье, является лишь теоретической схемой. На практике выяснилось, что у каждого индивида синдром адаптации протекает своеобразно и даже, казалось бы, чисто «неспецифические» приспособительные реакции у двух различных людей в фактически одинаковых условиях характеризуются глубокими индивидуальными различиями. По ме-

ре экспансии концепции адаптационного синдрома в различные медико-биологические и особенно в психологические дисциплины стали все чаще раздаваться голоса о том, что чрезмерное расширение понятия «стресс» значительно снижает возможности строго исследовать конкретные проявления адаптации с каких-либо единых позиций [16].

Существенный вклад в исследование конкретных вопросов, связанных с генезисом, феноменологией, объективными характеристиками психических состояний, и в том числе состояний психического напряжения, тревоги, страха, внесли русские исследователи первой четверти XX в. В работах В. М. Бехтерева и его учеников [4, 5, 6, 17, 19, 20, 21] содержатся не только великолепные описания феноменологии эмоциональных состояний, протекающих на фоне общего психического напряжения, но и методологически правильные адекватные подходы к их объективному изучению. Уже в начале нашего столетия в обширной проблематике изучения психических состояний наметились отчетливые социокультуральные [8, 9, 10, 11], философско-психологические [14, 15], психоаналитические [16, 27], психосоматические [28, 29] и некоторые другие направления [1, 2, 7, 3, 18]. К концу первой половины XX в. общие задачи изучения психических состояний были достаточно полно сформулированы в монографии Д.Н.Левитова [14] и состояли в следующем.

1. Выделить психические состояния в самостоятельную психологическую категорию и установить связь этой категории с другими психическими явлениями.
2. Дать классификацию психических состояний.
3. Дать подробную феноменологическую характеристику психических состояний.
4. Изучить механизмы возникновения, развития и исчезновения психических состояний.
5. Исследовать особенности психических состояний при различных видах деятельности и при различных условиях внешней среды.

Хотелось бы добавить к вышеперечисленным задачам еще то, что решение каждой из них необходимо не только осуществлять на так называемой нормативной популяции, но и соотносить установленные данные с результатами исследований психических состояний, получаемыми при изучении лиц, находящихся в особых условиях, а также лиц, страдающих некоторыми формами пограничной патологии (неврозы и другие формы пограничных расстройств). Изучение психических состояний при грубых нарушениях психической деятельности также представляет отдельную задачу.

Общая цель этих исследований, очевидно, сводится к тому, чтобы разработать надежную практическую систему управления психическими состояниями.

Список литературы

1. Ананьев Б. Г. Пространственное различие. – Л., 1951.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – Л., 1968.
3. Аствацатуров М. И. Современные неврологические данные о сущности эмоций// Сов. невропсихиатрия. 1936. Т. 1.
4. Бехтерев В. М. Объективное исследование нервно-психической деятельности // Обозрение невропатологии, психиатрии и экспериментальной психологии. СПб.1907. №9.
5. Бехтерев В. М. Об эмоциях как мимико-соматических рефлексах// Новое в рефлексологии и физиологии нервной системы. М. – Л., 1929.
6. Бехтерев В. М., Шумков Г. Е. Рефлекс настораживания или подготовки// Современная психоневрология. 1926. №4.
7. Бехтерева Н. П. Нейрофизиологические аспекты психологической деятельности. Л., 1971.
8. Богданович Л. А., Федотов Д. Д. Вопросы психогигиены. М., 1974.
9. Выготский Л. С. Избранные психологические произведения. М., 1956.
10. Дарвин Ч. Об отражении ощущений у человека и животных. СПб., 1972.
11. Джемс В. Психология. СПб., 1905.
12. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования// Стресс. Л., 1970.
13. Лазурский А. Ф. Классификация личностей. Пг., 1919.
14. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М., 1964.
15. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги// Вопр. психол. 1966. – №1.
16. Ленин В. И. Полн. собр. соч., т.18.
17. Мясищев В. Н. Вопросы нервно-психической гигиены и профилактики в свете патогенетического анализа неврозов// Тр. ин-та им. В. М. Бехтерева. 1963. Т.9.
18. Мясищев В. Н., Немчин Т. А. Личность и психосоматические нарушения// Тр. 3-го Всесоюз. съезда о-ва психологов СССР. М. 1968. Т.3.
19. Мясищев В. Н. и др. Методы исследования личности за рубежом// Исследование личности в клинике и экстремальных условиях. Л., 1969.
20. Павлов И. П. Избранные произведения. М., 1949.
21. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960.
22. Царегородцев Г. И. Философия и социально-гигиенические аспекты учения о здоровье и болезни. М., 1975.
23. Beam J. C. Serial learning and conditioning under real-life stress. – J. Abnorm and Soc. Psychol., 1955, vol. 51.
24. Branch C. H. Aspects of anxiety. Philadelphia, 1965.
25. Eу A. Anxiete morbide et normal dans Etudes Psychiatriques. 2 ed., vol. 2 Paris, 1950.
26. Eysenck H. J. The dynamics of anxiety and hysteria. New York, 1957.

27. Frich D. Uber die Patogenesis der Angst und ihre Therapie // Dlutsch. Med. Woch. – Schr, 1927, Bd. 1 – 8.
28. Gallinec A. Fear and Anxiety// Amer. J. Psychiatry. 1956. Vol. 113. №5.
29. Schroder H. Messung von Dimensionen subjektiver Belastungs – bedingungen. Leipzig, 1967.
30. Welch L. Conditioned PGR in anxiety states// J. Nerv. and Mental Disorders, 1947. №105.

И. Г. ПЕТРОВ

Кандидат психологических наук.
Казань.

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ОСОБОЕ ЯВЛЕНИЕ: ЕГО ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СТРУКТУРНО – СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ*

Парадоксы состояния как реальности и понятия

1. Парадоксы слова и понятия “состояние”

За словом “состояние” могут скрываться весьма различные проявления жизни людей.

Слово “состояние” означает: 1. Состоять. 2. Положение, в котором кто-нибудь или что-нибудь находится. 3. Физическое самочувствие, а также расположение духа, настроение. 4. Звание, социальное положение (устар.) [5, с.658].

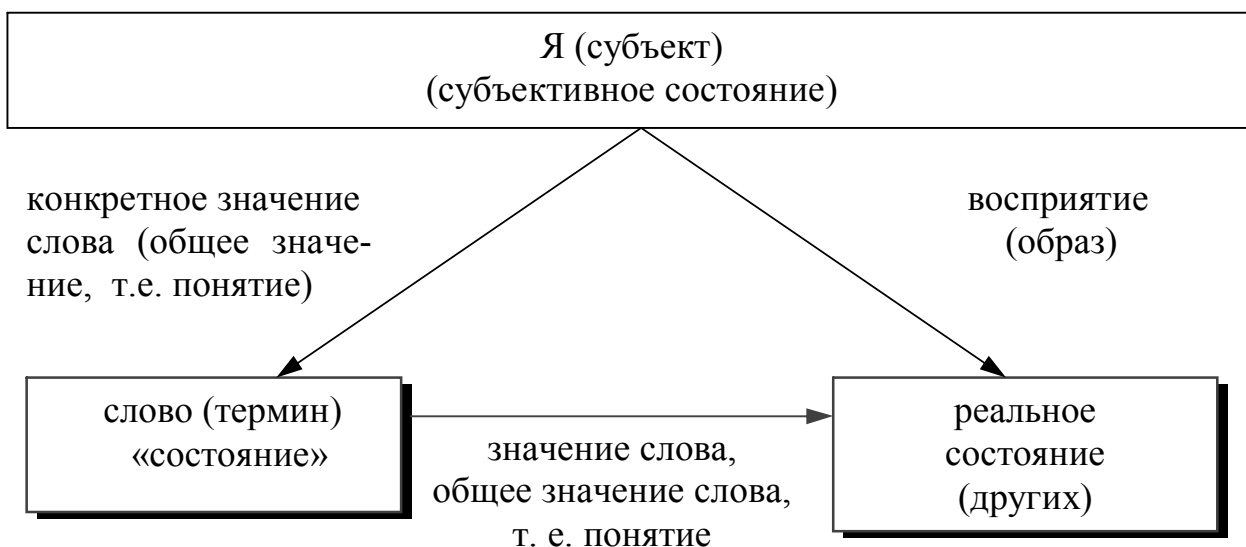
Главное “коварство” слов состоит в том, что, услышав или прочитав слово “состояние”, предстоит самим распознать, идет ли речь о точке зрения (понимании, концепции) или о фактическом состоянии дела и человека или имеется в виду то взгляд на состояние, а то реальное состояние. Неопределенность – это еще одна трудность на нашем пути общения. Будьте бдительны, поскольку обо всем этом умалчивается, и ниже меняющийся контекст может выдать интеллектуальную манеру того, с кем читатель или слушатель имеет дело. Из неопределенностей двусмыслицей могут следовать неадекватные рецепты, действия. Вспомните ошибки диагнозов.

Слово “состояние” может быть отговоркой, заключать неопределенность то ли позиции, то ли объективного состояния. А кроме того, неопределенность – это первое проявление проблемы, вырастающей препятствием, барьером, противоречием на пути к искомому состоянию.

*Мир психологии, 1998. №2 (14). С. 8 – 20.

Смешением объективного с субъективным положением могут вуалироваться и другие “подвохи”. Состояние вроде бы можно непосредственно наблюдать, с “состоянием” можно эмпирически, практически “взаимодействовать”. На самом же деле восприятие (даже непосредственное) опосредовано тем знанием, которое предшествует и сопутствует восприятию реального состояния. Точка зрения (понятие, значение термина, концепция), с которой воспринимающий сжился и не вполне осознает ее ограниченность, играет ту же роль, что очки (или призма) с неотшлифованным или с затуманенным фокусом: как сфокусирована, так и будет увидено. Тем более, наивному, непосвященному или забывшему тонкости восприятия наблюдателю следует помнить, что хотя перед ним состояние “предметной реальности”, но смотрит, понимает и оценивает он ее через призму предпочтений, пристрастий-смыслов и увлечений, применяя ту или иную точку отсчета научных или житейских координат. В психологии исследуют атрибуции (казуальные), т. е. приписывание субъективных, превратных причин состоянию других людей.

Слово обозначает и называет (именует) состояние реальности: предметов, их свойств и отношений, точнее, их функции. Поэтому слово “состояние” является именем (1) состояний функциональных свойств и отношений, а также (2) именем нашего понимания, нашего понятия о состоянии. Само же слово “понятие” является именем тех общих признаков, которыми мы выделяем самое общее в реальных состояниях психики людей (если речь идет о психологии). Изобразим это схемой. Схема восприятия субъектом (Я) реального состояния (других) и понимания реального состояния (других) посредством значения слова и общего значения “состояния” (понятия).



“Значение” слова “состояние” фиксирует отношение между субъектом (Я) и реальным состоянием других. Слова как бы находится “посреди” между Я и состоянием других. Обратим внимание на то, как одно и то же слово “состояние” с различным значением используется 1) в общении людей, 2) в науках, 3) в философии. Слово “состояние” в науке фиксирует признаки реального состояния (других).

“Признаки состояния” – это либо признаки реального состояния, либо признаки (значения) термина. (Напомним, слово “термин” – это всего лишь имя понятия, в нашем случае термин “состояние” – имя понятия состояния). Признаки понятия (они же признаки предмета) могут быть общими (родовыми), специальными (видовыми), индивидуальными (ситуативными). Признаки состояния могут также быть общими, видовыми и индивидуальными. Признаки состояния общие (обобщенные, абстрактные, однородные) образуют понятия, называемые философскими; признаки состояния общие для многих или всех наук, называют общенаучными, а само понятие состояние – общенаучным. Признаки состояния психики, организма человека выделяют психические состояния, состояния организма и физиологии человека. Однородные общие (абстрактные) признаки образуют содержание понятий (иногда их называют аналитическими). Разнородные признаки, т. е. разные признаки сложных состояний, образуют образы состояний (их называют гносеологическими, синтетическими образами). Естественно, от ученых и практиков, их точек зрения, направленности может быть разная полнота и структура понятия и образа состояния. У понятия и образа “состояние” можно со всей ответственностью подчеркнуть высокий статус в науке и жизни. Ему отдают приоритет. Понятие “состояние” является ведущим (главным), узловым и сквозным, т. е. применяется во всех анализах и принимаемых решениях. Этим можно объяснить его “популярность” и “престиж”, если так можно сказать.

Понятие “состояние” находится в системе категории философии. Его соотносят с категориями “качество” и “количество”, “мера”, “время”, “явления” и “сущность”, “причина” и “следствие”, “движение” и “покой”, “связь” и “отношение” и многими другими.

Понятие “состояние” признано общенаучным понятием. Оно является одним из основных понятий естествознания (физики, химии, биологии и других наук), технических, социальных и гуманитарных наук [4, с. 100–118, 189–202].

Понятие “состояние” широко используется в философии и науках, культуре и жизни, подобно понятию “время”, “пространство”, “деятельность” и “жизнь”. “Состояние”, как и “время”, – центральная категория философии, наук, культуры и повседневной жизни. Состояние как категория научного познания обращено к конкретным проявлениям отношений и свойств, присутствующим целостным обособленным формам. “Где обнаруживается прерывность, там мы ищем целое, а где есть целое – там действует форма, и, следовательно, есть индивидуальная отграниченность от окружающей среды”, – указывал П. Флоренский [9, с. 500]. Изменение форм объектов, в том числе и человека, индивида, – это изменение прежде всего свойств отношений и структур. Совокупность свойств и отношений определяет их состояние. У Аристотеля состояние связано с “сущностью” и “отношением”. Позже состояние исследовалось с точки зрения количественных (экстенсивных) характеристик изменений как движений вообще. “В современной науке состоя-

ние служит интегральной характеристикой различных систем” [10, с. 627–628].

2. Смена состояний не тождественна причинно-следственной связи

Связь состояний одного и того же объекта (например, психики человека) позволяет установить зависимость состояния от другого состояния (настоящего от бывшего). Детерминация настоящего состояния прошлым естественна и очевидна. Детерминация связей состояния, их смены может быть прослежена даже по одному свойству. Другое состояние может быть вызвано иным, генетически связанным свойством, – назовем его детерминантом. Детерминантом могут быть структурные условия, разнообразные факторы. Изменение состояний охватывает количественные и качественные особенности целого.

Связи и смена состояний относятся к одной более или менее изолированной системе. Таковой может быть и психика отдельно взятого человека. Связь таких состояний не является связью причины и следствия.

Причинная связь может быть лишь у разных, неизолированных систем (во всяком случае не образующих единое относительно изолированное целое). В таких ситуациях одна система может быть причиной изменения состояния другой (или состояние последней вызвано первой как причиной). Но могут быть особые саморазвивающиеся (хотя и относительно изолированные системы), самореализующие себя, самодетерминирующие системы, внутренние условия которых таковы, что могут вызывать изменения самих себя, т. е. быть причинами. Такая причинная связь *выражает* связь состояний. Переходы таких состояний обусловлены внутренними факторами. Причина – вид детерминизма, источник изменения, действия, появления и исчезновения. Видимо, сопряжения смены состояний и причинно-следственных связей относятся к необходимым (неслучайным) связям.

Разграничение связей состояний у одной и той же системы и причинных связей двух и более систем – это своеобразная идеализация реальных процессов. Оно имеет познавательное, инструментальное значение. В самом деле, состояние объекта в данный момент *не может воздействовать* на его будущее (его еще нет) и на прошлое (его уже нет). Изучение и описание состояний в каждый данный момент может увязывать его с прошлым состоянием и тем регистрировать феноменологию поведения – тенденции изменений. Начальные и конечные состояния используются для выявления картины переходов, изменения, не обращаясь к гипотезам о причинах. Обнаружение последовательности состояний само по себе эвристическое многофункциональное открытие. Наблюдение в разные моменты бытия того или иного состояния с изоляцией (отвлечением) от внешних воздействий среды (как причины!) могут быть полезны и эффективны. Иногда просто нет надобности измерения внешних воздействий на изменение состояний.

Состояния системы, если ее характеристики могут быть выражены какой-либо величиной, описываются и определяются уравнениями изменений состояний. Если известно состояние характеристики в начальный момент, то по уравнениям можно определить его в последующие моменты. Такие уравнения состояний устанавливаются опытным путем или теоретическими расчетами. Понятие *состояние* в естественных и технических науках используется чаще, чем понятие “*объект*”. Объект, данный в состояниях, вполне мог быть элиминирован (опущен), и анализ объекта дается на основе его состояний. Понятие состояние – рабочее, инструментальное понятие. Гуманитарии же еще только нащупывают пути к тому, чтобы *состояние* было бы таким инструментальным средством познания и оценки, предсказания и практического регулирования. В состояниях выявляется нечто, что может быть скрыто. Сменой состояний приоткрывается то, что их вызывает, что их движет. Последующее состояние *репрезентует предыдущее и замещает его*. В переходах бывших состояний в новые реализуется одно из *универсальных* отношений мира – *отношение репрезентации и замещения*. В непрерывности и дискретности состояний выявляется их поступательный, необратимый ход. В одну и ту же реку нельзя войти дважды, говорил древний мудрец Гераклит. Изменение состояния – главные характеристики в определении феномена состояния.

3. “Субъект состояний” и субъективное состояние

Почему мы не признаем себе, что не умеем наблюдать изменчивость состояний самих себя и всех, с кем мы соприкасаемся и находимся вместе? Почему не складывается установка зорко отслеживать реальные изменения своих и чужих состояний? Откуда такое непонимание изменчивых состояний, направленности смены состояний и вероятных вариантов их будущего? Точным и определенным ли понятием состояния мы при этом мыслим? Адекватными ли свойствами, характеристиками и параметрами выделяются и оцениваются состояния? Соответствуют ли признаки понятия нашим намерениям и объективному состоянию? Почему мы путаем связи и смену состояний со сторонними воздействиями – причинами состояний и не замечаем множества опосредований? Состояние вроде бы перед нами и непосредственно дано нам, но почему-то убеждения, сознание сплошь и рядом не аутентичны изменившемуся состоянию. Почему состояние “меня самого, какой я есть” находится зачастую под давлением “моего второго Я”, которое тут же рядом, как бы со стороны наблюдая за мной, так или иначе подсказывает, как оценить мое состояние? Это “второе Я”, обратим внимание, – среднего рода (“мое Я”).

Консервативность сознания и непрерывное изменение состояний человека. Установка и доминанта, внушения и самогипноз, конформизм и общее мнение, авторитарность, привычки и ригидность

Взгляды пытливого ученого, чуткого к интересам избирателей депутата-политика или “простолюдина”, обычно характеризуются устойчивостью, постоянством, стабильностью идейной позиции. С похвалой оценят именно то, что нравится, к чему привыкли, а не противоположное – переменчивое, непостоянное, неустойчивое (зачастую безотносительно к сути предмета и оценки ситуации).

Предубежденность, стереотипность, привычность берет верх в наших оценках; во всяком случае мы придерживаемся того, что апробировано при предъявлении чего-то непривычного, нетрадиционного, не ставшего образцом или стандартом, штампом. Здравый смысл повелевает не только в повседневной жизни. Исследования установки, доминанты, конформности, авторитарности, ригидности накопили уникальную феноменологию, выявляющую зависимость выбора и решения, поведения и оценок от приверженности привычному, авторитетному, внушенному знанию и верованиям.

Изменившиеся состояния не замечаются или воспринимаются через призму устоявшихся взглядов, мнений и позиций. Вкусы и отношения консервативны, как и сознание. Исследователи объясняют предпочтение стабильности знания и убеждений тем, что таким образом сохраняется верность опыту, практике, событиям, выработавшим и многократно подтверждавшим принятые ориентации. Опасность, неопределенность или риск вызывают осторожность, приверженность выработанным оценкам, состояниям.

Несоответствие обновленных, новых состояний человека и сложившихся представлений – один из самых распространенных парадоксов бытия человека. Большую роль в его разрешении обычно отводят интуиции, озарению (“сверхсознанию”), “открывшему глаза” на изменившиеся состояния и отображающему привычные установки, доминанты, принятые авторитетные оценки, “коллективный самогипноз”, конформность и все те выработанные ранее “внушения” того, как следует поступать в аналогичных состояниях. “Аналогии” коварны тем, что можно усмотреть общее, схожее, аналогичное, в то время как по сути многое в состоянии может быть другим или даже противоположным. Проявления парадокса консервативности сознания и непрерывного изменения состояния многообразны, как и толкование источников природы этого противоречия. Происхождение консерватизма реакции человека на воздействие и смену состояний можно объяснить устойчивостью информационного воздействия среды и человека. [1, с. 47–55, 127–140].

Эмоции – орган состояний

Эмоции проявляются в состояниях человека. Можно сказать, что эмоции сигнализируют нам о неблагополучии или благополучии на языке состояний. Посредством состояний эмоции на почве возбуждения (раздражимости) *мгновенно, целостно, независимо* от других органов ориентации (например, сознания) информируют об опасности (болью, неприятными ощущениями и т. п.) или об удовлетворительности положения живого существа. Эмоции “разговаривают” с нами на языке состояния усталости, тревоги, паники, апа-

тии, стресса, радости, воодушевления и т. п. Таково же предназначение настроений, затянувшихся не без причины эмоциональных состояний.

Измерять научными приборами такие феномены едва ли правомерно (хотя этим способом измеряют меру гнева; существует также детектор лжи). Предметное содержание, вызвавшее то или иное состояние, неопределенно и не представлено в эмоциях. Научные же методы измерения точны своей предметной адекватностью, соразмерностью свойствам.

Состояние отражает предметную реальность лишь двумя значениями: положительным либо негативным переживанием, и прежде всего в этих пределах “измеримо”. Но это не те измерения приборов с дифференцированными делениями шкал, на которые рассчитывает научно ориентированная психология. Не потому ли эмоции, настроения, чувства, переживания – особые органы (и “счетчики-приборы”!), отслеживаются не “научно”, а гуманистически (лично) ориентированными психологами, психотерапевтами, психопатологами?

Сами эмоции, чувства предметны, но по тону эмоций (по диапазону отрицательных или положительных состояний) возможно в основном усмотрение их подвижности или устойчивости, интенсивности и выраженности, направленности реакций и поведения. Эмоции, настроения – не фон жизнедеятельности, а показатель меры соответствия потребностного и реального состояний, функциональный орган состояния. Настроения, правда, имеют и опосредованные функции – задерживают внимание на значимых обстоятельствах, но могут обернуться акцентацией и сверхценностью.

Эмоции информируют о внешних и внутренних состояниях “среды”, как говорится, “один к одному”, выраженных в эмоциональных состояниях человека, пронизывающих его. “Эмоциональное состояние” – это целостный обобщенный параметр. Психика человека, как и любая система, может характеризоваться бесконечным числом свойств, но для интегративной оценки человеческого существования может быть выделен один, наиболее выразительный показатель. По информативной значимости его величают критерием. Именно таким критерием и является “эмоциональное состояние”.

Эмоции – первозданный механизм регулирования, базис и начало всех психических образований и процессов: ощущения, восприятия, памяти, представлений, мышления, воображения, внимания, воления, деятельности и поведения. У. Джеймс в своей “Психологии” толкует эмоции (гл. XXIV) как “тесно связанные с относительно сильным телесным возбуждением”. Он описывает бесконечно великое разнообразие эмоций как “результат” телесных проявлений, “бесчисленные рефлекторные акты, возникающие под влиянием внешних объектов и немедленно опознаваемых нами...” [2, с. 281]. Дарвин, Джеймс, Вундт подготовили понимание фундаментального значения эмоций – “органа”, который непрерывно, независимо от других “органов” (органов чувств, сознания, памяти, внимания и т. д.) “психическими состояниями” регулирует жизнедеятельность, направляет и детерминирует бытие личности.

Психические состояния вызваны, поддерживаются и регулируются эмоциями; они обусловлены витальными, социальными, когнитивными потребностями и предметной ситуацией, средой (внешнего и внутреннего бытия организма). Предметность эмоции лишь опосредованно выявляется в переживаниях, мотивации. Не потому ли мотивы открываются человеку прежде всего эмоциональным состоянием? По состоянию эмоций выдается непосредственная и экспрессивная оценка значимости событий. Эмоции организуют (или дезорганизуют) жизнедеятельность. Опыт (его схема) закрепляется эмоциональным состоянием; следы памяти сохраняются эмоциональным возбуждением, особенно в экстремальных состояниях. Эмоции мобилизуют и синтезируют, предвосхищают и изобретают состояния. Прежде всего эмоциями возгораются ассоциации, рождаются образы, идеи, фантазии. Даже для деловой речи сначала необходимо найти “тон” (настрой), чтобы рождался словесный ряд [8, с. 247–248].

Состояния эмоций (модальность) характеризуются разной направленностью, выраженностью, интенсивностью, устойчивостью, продолжительностью, глубиной, семантикой. В эмоциях коренится тип личности и ее темперамент [6, с. 238-252]. И все же, можно ли дать определение эмоционального состояния? В одной из последних по выпуску книг цитируется: “Дать этому состоянию точное научное определение невозможно... В настоящее время не существует единой общепризнанной научной теории эмоции, а также точных данных о том, в каких центрах и каким образом эти эмоции возникают и каков их нервный субстрат. Современное состояние изучения эмоции представляет разрозненное, непригодное для решения конкретных проблем...” [7, с. 143].

В отечественных публикациях поддерживается формула оценки субъектом своего эмоционального состояния на основе оценки потребности. Информация о средствах и времени, необходимых для удовлетворения потребности, которой располагает человек в данный момент, может вызывать отрицательные эмоциональные состояния (при низкой вероятности удовлетворения) либо положительные эмоции (при увеличении вероятности удовлетворения). Но ведь это формула оценки эмоций самим субъектом, а не формула генезиса функций эмоциональных состояний. [7, с. 144].

Смыслы и состояния человека

Слово “смысл” обозначает личностную (субъективную) значимость какого-либо объекта или ценности для человека. Понятием “смысл” выявляют ту или иную оценку и принятие ценностей, которыми занят субъект. Смысл ценностных ориентаций, смысл ценностей выявляются в отнесении их к субъекту. Мы задаемся вопросом о смысле данных ценностей для нас, для кого-нибудь или чего-нибудь. Все блага, что мы относим к себе, присваиваем, образуют мир наших смыслов.

Любые состояния самого человека и его объединений содержат смыслы, посредством которых, “внутри” которых протекают, детерминируются и направляются все процессы, смена состояний. Человек устроен таким образом,

что первые и исходные способы ориентировки в окружающем и внутреннем мире – эмоции и их состояния (“эмоциональные состояния”) – переживаются и принимаются как смыслы. Переживания репрезентируют человеку содержание состояний его бытия и сознания. Переживания регулируют состояния всех психических функций – восприятия, памяти, мышления и самих эмоций. Переживания по поводу того, что происходит во внешнем мире, и по поводу того, что делается с нами, порождают смыслы и опосредуются смыслами. Смыслопорождение посредством состояния эмоции может быть двух видов: переживаемые смыслы либо доставляют нам удовольствие, либо вызывают нечто противоположное. Эмоциональная форма смысла – продукт приспособительной и преобразовательной жизни динамически перемещающихся и развивающихся субъектов. Эмоции и возникшие на их основе смыслы – это органы стратегии нашего существа на выживание и на развитие.

Смыслы, которыми живет человек, как и пять органов его чувств, мгновенно, интегративно ориентируют человека. Ценности, пережитые в эмоциях положительно, и образуют смыслы. Эмоции и смыслы являются стратегическими образованиями у субъекта, помогающими ориентироваться в этом мире и принимать решения. У человека существуют две системы органов: органы разумного, рассудочного ориентирования в мире и наряду с ними – органы эмоционально-смыслового ориентирования. Иногда они вступают в конфликт.

Субъект – это целеполагание, выбор целей, следование этим целям, воле-ние, рефлексия по поводу выбора. Теперь к этому нужно добавить смысл. Субъект формирует не просто цель, а ее смысл, т. е. он выдвигает смысловую цель и начинает следовать ей, субъект задается вопросом, какой в этом для него смысл. Возможный результат он оценивает через призму смысла, рефлексиирует сквозь призму смысла.

Можно сказать, что смысл – это те значения, которые пережиты в моем опыте и употребляются мною.

Выделяются разные внутренние образования в субъекте, которые получили свое наименование – это Я. Именем “Я” обозначается нечто (философски говоря, какой-то “предмет”) внутри нас. Я – это не тело, не знание. Возможно, это что-то в сознании, но что это? Согласно определению смысла, если мы его правильно понимаем, Я – это некоторое идеальное образование, которое несет в себе всю совокупность ценностей, которые выработаны самим субъектом. Ценности – это идеальные образования, которые, будучи материально воплощенными, по отношению к моему Я образуют смысловую компоненту, или СМЫСЛ. Наше Я – это то, как я существую, Я сам по себе, материализованный в речи, действиях, поступках. Чтобы оно стало предметом моего созерцания, моей рефлексии, должно быть еще одно Я, второе Я – мета-Я (“мета” – буквально “позади”). У него много имен: сверх-Я, высшее Я, супер-Я, Эго, Я-концепция. Первое Я – то, какой Я есть, объект моего наблюдения над собой. Второе Я (“мое Я”, заметим, оно среднего рода) является средством осознания меня таким, каков Я есть, и оценки меня. Второе Я – продукт очень сложного образования. Во-первых, это результат воздействия

на человека, его состояние окружающей среды. С самого первого мгновения рожденное существо подвергается разнообразным воздействиям, в том числе ценностным. Предписания, долженствования (система требований с наградой или наказанием) формирует духовную (сменой состояний) субстанцию, которая образует Эго, второе Я. Таким образом, состояние мета-Я (второго Я) – это продукт, с одной стороны, жизненного опыта, а с другой – приспособления к этим требованиям. Второе Я образует инстанцию, которая словно голос общества внутри меня. Второе Я может быть разным: либо монологическим, командующим, контролирующим супер-Эго, либо диалоговым, собеседником. “Я – образ”, которого Я – реально (субъект) добиваюсь, которому предписываю значение нормы, эталона, образца, с которым согласовываю решения, дискусирую. “Я” опосредует мою связь с миром. В этом случае субъект непосредственно зависит не от внутренней и внешней среды, навязанной системы требований и отношений, а от самого себя и от второго Я, которое в диалоговом или монологическом режиме отношений со мной (каким я есть) принимает решения. Эта область относительно новая для общей и отраслевых психологий, где она стала предметом активных научно-эмпирических и теоретических исследований. Ею сейчас особенно интенсивно занимаются те, кто изучает и решает разного рода проблемы человека – его неудачи, смысловые трудности, психопатологию. Психотерапия, психоанализ, различные школы и направления научной, аналитической, гуманистической, практической, клинической психологии (например, психосинтез, лингвистическое программирование, онтопсихология, трансактный анализ, холодинамика, различные восточные психотерапии, отечественные концепции, психотренинги, психотехники) нащупывают теоретически и методически разные способы разрешения смысловых и операциональных конфликтов и заодно развивают оригинальные концепции, методологию и методы распознавания и коррекции духовно-психологических состояний. Итак, только когда мы определим, что такое Я в первом и во втором смыслах, мы можем говорить, как мы будем исследовать состояние смысловых отношений, смыслы, потому что смысл – это наше состояние, отнесение ценностей к нам. Сформулировав, что такое Я, мы сможем определить, что такое смысл мотивов, потребностей, установок интересов, смысл цели, проблемы, методов, ограничений, результатов. Тогда весь мир решаемых человеком проблем мы будем относить к Я, находить способы не только их оценки, но и измерения. Все это особая область исследования, но, к сожалению, в психологии она пока практически не представлена и лишь только заявлена в некоторых течениях: это все аксилогические течения. Феноменология, экзистенциалистская психология, психология повседневности, этнометодология стремятся изучать смыслы. Эта категория является также предметом некоторых областей социальной психологии (интеракционизм и некоторые другие течения). И, наконец, область, в которой проблема смысла и смысловых отношений обозначена явно – это эзотерическая социология. Но и там смысл определен лишь как цель исследования.

Смысл – это, во-первых, отнесение ценностей к субъекту. Во-вторых, это состояние, изменение состояний субъекта и отнесение субъекта к этому состоянию, т. е. это характеристика самого субъекта. Смысл – это субъектное бытие ценностей, т. е. это ценности, как бы помещенные в субъект посредством переживания и опыта, включенные в его жизнь и деятельность. По отношению к смыслу можно выделить материального носителя и феноменологию этого смыслового мира, но в отнесении к субъекту прежде всего. Смысл одновременно является идеальным, социальным субъектом, отнесенным к нему самому. Таким образом, выделяются две феноменологии: одна – материальная, зримая, другая – умопостигаемая, нераскрываемая органами чувств. Итак, смыслы являются чувственными и сверхчувственными так же, как и ценности.

4. Всякое состояние относительно, опосредованно и иерархично

Как только определяется состояние человека, его психики теми или иными проявлениями, характерными показателями, то первое, что стоит сделать, чтобы не встать на путь абсолютизации и несоразмерных выводов, необходимо задать вопрос: *относительно* какой точки зрения это состояние выявляется и определяется. С разных позиций усматриваются и выделяются разные аспекты состояния и, естественно, не совпадающие характеристики и их толкования. Важно не забыть и то, что относительность самого состояния человека вызывается тем или иным выделенным фактором среды, окружения, т. е. относительностью самих внешних факторов.

Относительность – свойство мироздания – означает *конечность* (конкретность) проявлений безграничных отношений всего со всем. *Конечность*, т. е. конкретность проявления состояний, возможна в пределах выделенного того или иного целого. Конкретность относительна! Конкретность в *отнесенности* (“от” и “до”) определенного свойства к состоянию, взятому “здесь” и “теперь”. Конкретность отношения складывается лишь по конкретному признаку. От изменения состояния по одному признаку не следует изменение состояния по другому. Любые состояния субстратны т. е. состоят из материальных элементов, образующих нечто целое, систему. Являются ли эти отношения в системе *внешними* или *внутренними*, это зависит от границ выделения самого целого. То, что является внешним к целому, может быть внутренним в зависимости от выделения *надсистем*, и внешние отношения подсистем становятся внутренними в надсистеме.

В соотнесении материальных элементов (субстратов) главное помнить, что сами отношения не материальны.

5. Хаос и самоорганизация состояний

Концепция состояний в синергетике – новое воззрение на хаос и порядок в мире – складывалась на базе понятий общей теории систем. К парадигмальным ориентирам общей теории систем относятся понятия: система, подсистема, элемент, структура, иерархия, функция, среда. Потребность осмысления возникновения систем привела к выделению понятий самоорганизации. Синергетика (греч. – “совместное действие”) изучает, как из однородной нерегулярной непредсказуемости (“хаоса”) возникает неоднородность, регулярность, упорядоченность, предсказуемость – словом, порядок. Из совместных действий, кооперативных процессов складывается самоорганизация (за счет поступающей свободной энергии). Человеческое существование может быть отнесено к неравновесным системам. Трансформация обычного состояния в необычное, хаотическое, непредсказуемое с последующим упорядочением системы – таков путь самоорганизации. Человеческий организм, психика как нечто целое, сложное под воздействием критических ситуаций может перейти в хаотическое, непредвидимое состояние. На переходы к новым, наступающим состояниям случай может оказывать решающее, неконтролируемое влияние. В синергетике такое критическое, переходное состояние называют “режим с обострением”. В таких ситуациях возможен “взрывной” переход в иные, принципиально новые непредугаданные состояния. Движение через “хаотические состояния” к самоорганизации осмысливается такими понятиями, как “диссипативная структура” (т. е. рассеивающая свободную энергию), “аттрактор” (буквально – “притягиватель”), притягивающий хаотическое неравновесное состояние в одно из ряда устойчивых состояний. Аттрактор реализует выбор цели состояний. Хаотическое состояние множества выборов из того или другого “аттрактора” называют “точкой бифуркации”. “Бифуркация” (буквально “раздвоение”) – хаотический, непредсказуемый переход состояния под воздействием случая, отклонения (“флуктуации”). Такого рода смену состояний можно осмыслить в понятиях “нелинейности”, “неравновесных систем”.

Совсем недавно мне пришлось быть на презентации книги по ритмодинамике [3]. Новое веяние общенаучного порядка – “ритмология” – несет новые познавательные, практические возможности (напомним “биоритмологию”). Периодичность движений, колебаний, волн, циклов состояний не может не привлечь наше внимание. Предстоит осмыслить, что несет в себе повторение состояний в какой-то момент (колебания, ритмы), циклы (с изменяющимися начальными моментами колебаний в сравнении с предшествующими исходными состояниями цикла), а также волны – движения колебаний в пространстве, резонансы. Нельзя не обратить внимание на концепции об экстремальных состояниях – или на роль симметрии, ее трансформации, “золотых пропорциях” в строении человека, его жизнедеятельности, “пропорции” состояний, взятых в соотношении с универсалиями – пропорциями и симметриями мира. Смены человеческих состояний не могут не изучаться в контексте глобальных эволюционных однородных процессов Вселенной, органического, неорганического и социального универсума – мира Земли. В со-

стояниях человека, его психики, духа проявятся новые аспекты в свете общенаучных и универсальных знаний.

6. Сущность и этапы концептуализации состояния как предмета исследования

Проблема концептуализации состояния не только чрезвычайно актуальна, но и достаточно сложна в своем разрешении.

Во-первых, необходимо определить состояние как предметную область концептуализации. Понятие предметной области может иметь много значений.

Исследованию реального состояния предшествует уточнение собственно теоретического его выражения с помощью конструкторов (однозначно определенных понятий). Выделенные конструкторами в состоянии свойства и полный набор отношений между ними образуют конструктивно построенную теоретическую схему. Признаки состояния могут быть двух родов: эмпирически наблюдаемыми и понятиями сформулированными. Конструктор соответствует свойствам состояния с тем, чтобы их можно было наблюдать, чтобы была эмпирическая интерпретация и, далее, воздействия на выделенные свойства. В таком исполнении конструктор становится моделью реального состояния.

Во-вторых, поясним *сущность концептуализации*, осуществляемой концептами. Концепт, что и конструктор, – понятие о свойствах объекта. Выделяем множество свойств состояния, отбираем те, которые соответствуют исследовательским задачам. Состояния могут быть трех типов: единичные, эмпирические наблюдаемые; множества и состояния вообще (состояния как идеальные объекты). Концептуализация – это поиск и выражение концептами (конструкторами) наблюдаемых и измеримых свойств состояний и отношений между ними. Концептуализация может стать эмпирической, если выделяются эмпирические характеристики состояния с последующей их операционализацией. Множество характеристик состояния могут быть, во-первых, реальными, во-вторых, признаками понятий (или их точными эквивалентами – конструкторами, концептами). Таковы основания и пути формирования множества свойств–признаков (показателей) и отношений между ними. В третьем случае концептуализация возвышается до абстрактного, обобщенного состояния как объекта. Процесс концептуализации состоит в том, чтобы установить, выделить и сформулировать характеристики состояния как объекта исследования. Концептуализация–размышление проходит в свободном творческом режиме. Это, с одной стороны, логический процесс, а с другой – интуитивный. Исследователи фиксируют материально воплощенные, наблюдаемые и измеримые показатели изучаемых состояний, самое главное – удержать и контролировать соответствие между ними.

Выделение множества показателей, их отношений в состояниях как реальных – один из результатов концептуализации, представляющей одновременно то, что составляет концептуальное моделирование. Построение той или иной концепции и есть моделирование. Говоря о модели, мы выходим на

еще один аспект концептуализации: кроме того, что мы используем концепцию, мы определяем прототип, оригинал и его отображения, модели, причем оговариваем, какие характеристики взяты в объекте и в модели. Модель может быть знаковой (текстовой, символической) и выраженной в том или ином материале. Моделирование – продолжение концептуализации, ее операциональное выполнение и употребление. Моделируются, по существу, лишь свойства и отношения реальных состояний.

В-третьих, заметим, что научно-эмпирическое изучение психологических состояний, являющихся нематериальными феноменами, ведется на основе их воплощения в материальном. Субстратами психических состояний, включающих духовные и социальные (также нематериальные) феномены, являются: человек – его тело, его жизнь, деятельность (и ее элементы – операции, движения и действия), поведение (его элементы – реакция, поступок, акт); созданные человеком средства существования, производства и коммуникации; природные объекты. П. Сорокин называет подобные носители духовно-психологических состояний материальными проводниками. Психическое, духовное и социальное, таким образом, не является материальным, оно идеально. Из этого вытекает, что психологические, духовные и социальные представления (например, о времени, пространстве) в той мере регистрируемы, в какой мере они материализованы. В строгом соответствии с нематериальной природой психических, духовных и социальных отношений – идеальное не имеет количественной меры; они могут быть оценены лишь качественно. В этом смысле принцип детерминизма, включая попытки установить причинно-следственные связи в психических, духовных и в социальных состояниях личности и ее сообществах, верны в той мере, в какой представлены в материализованных формах психического, духовного и социального. В самом психическом, духовном и социальном, т. е. в идеальном, не могут иметь место причинно-следственные отношения. Пониманию идеального могли бы служить гипотезы о нематериальных отношениях репрезентации и замещения, но это тема отдельного обсуждения.

В заключение подчеркнем, что психические и духовные состояния немислимы вне социального. Социальность – это совместность. Выразить и осмыслить совместно-раздельные образования помогает социальная форма. С конца 18-го века в России стало использоваться понятие формы, затем структуры, выражающей устройство, иерархию элементов внутри форм. Третье понятие в этой связке – система. В отличие от структуры, понятие системы толкуется функционально как система отношений, завершаемых определенным результатом. Эта тройка понятий помогает выявить *состояние социальности* как формы, структуры и системы.

Социальные функции (их иногда называют социальными ролями), социальные нормы и социальное положение (внутри социального положения можно выделить социальные статусы и позиции), а также общности, институты, организации – в совокупности эти понятия как абстракции реальных свойств образуют основания понимания социального мира, внутри которого

и посредством которого возможно рассмотрение психических и духовных состояний, состояние социального мира и личности.

Список литературы

1. Голицин Г. А. Информация и творчество: на пути к интегральной культуре. – М., 1998.
2. Джеймс У. Психология. – М., 1991.
3. Иванов Ю. Н. Ритмодинамика. – М., 1997.
4. Кевбрин Б. Ф. Философское содержание категории состояния. Детерминация состояниями // Кевбрин Б.Ф. Развитие. Детерминизм. Закон. – М., 1998.
5. Ожегов В. С. Словарь русского языка. – М., 1986.
6. Психология эмоций. Тексты. – М., 1984.
7. Психофизиология. – М., 1998.
8. Рождественский Ю.А. Теория риторики. – М., 1997.
9. Флоренский П. Пифагорово число // Тр. по знаковым системам. – Тарту, 1971. Вып. 5.
10. Философский энциклопедический словарь. – М., 1983.

В. И. ПАНОВ

Виктор Иванович Панов, доктор психологических наук, заместитель директора по научной работе Психологического института РАО, Москва

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ КАК ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ ПСИХИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ *

Активно растущий в последние годы интерес к проблеме психических состояний обусловлен следующими обстоятельствами:

– возросшим вниманием к изменениям психического состояния и поведения человека в так называемых экстремальных ситуациях: стихийных бедствиях, террористических и иных насильственных актах, боевых действиях, техногенных катастрофах и тому подобных чрезвычайных ситуациях, а также при и после ликвидации их последствий, включая психическую реабилитацию специалистов, членов их семей и пострадавшего населения;

– увеличением напряженности жизненной среды современных детей (семейной, образовательной, информационной), что приводит к повышенной напряженности их психического состояния;

* Панов В.И. Психические состояния как объект и предмет психического исследования// Мир психологии. 1998. №2 (14).

– отрицательным опытом деятельности некоторых религиозно и духовно ориентированных обществ (например, “Аум Сенрике”, “Белое братство” и др.), руководители которых, обладая знаниями об изотерических (тайных) методах духовной практики, стали применять их для изменения психических состояний и в конечном итоге сознания людей в своих частных целях, не всегда совпадающих с высшими принципами духовности и гуманизма. В результате это привело к социальной и психической дезадаптации отдельных членов указанных обществ. Реабилитация таких пострадавших требует проведения специальных теоретических, экспериментальных и практических исследований проблемы произвольного изменения психических состояний.

За небольшим исключением проблема психических состояний разрабатывалась в основном специальными психологическими дисциплинами (инженерной, спортивной, педагогической, психотерапевтической, военной, патологической и др.). При этом установлен ряд закономерностей, характеризующих состояния субъекта, особенности регуляции, созданы концептуальные схемы и методические средства оценки состояний [2, 4, 5, 6, 7, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 27, 28, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 43 и др.].

Однако каждое из психологических направлений высвечивает главным образом какой-либо отдельный аспект психических состояний, соответствующий собственным предмету и теоретическим подходам. По этой причине проблема психических состояний и сами психические состояния описываются по-разному: в общепсихологических, инженерно-психологических, физиологических, психотерапевтических, медицинских (психиатрических) и иных понятиях, что, естественно, затрудняет формирование единой точки зрения на то, что следует понимать под психическим состоянием и какие базовые характеристики следует использовать для описания его особенностей и закономерностей.

Психические состояния как общепсихологическая проблема

Чаще всего психическое состояние определяют по Н.Д. Левитову [23] – как психическое явление, занимающее по своим процессуальным параметрам промежуточное место между психическими процессами и свойствами личности. При этом подчеркивается, что психические процессы как бы выражают динамические (изменяющиеся) свойства психического в человеке, а свойства личности, напротив, – стабильные (устойчивые) во времени психические образования. Понятно, что данная поляризация имеет достаточно условный характер, поскольку психические состояния тоже обладают определенной процессуальной динамикой, причем и “по вертикали” (степень интенсивности), и “по горизонтали” (качественное изменение) [36]. Тем не менее такой способ определения позволяет наглядно обозначить специфику психического состояния в качестве объекта психологического исследования в ряду других психических явлений.

Кроме того, психические состояния отличает от психических процессов интегрированность психических процессов разной модальности и различных уровней (психосоматических, познавательных, эмоциональных, поведенческих) в функционально единую систему, обеспечивающую адекватность действий индивида в определенной ситуации. Изменение компонентов ситуации (внешнесредовых и личностно-смысловых условий), при котором параметры осуществления психических процессов выходят за диапазон их естественного осуществления, приводит к появлению фактора экстремальности, вызывающего экстремальные (кризисные) психические состояния, в том числе и отрицательные, включая остротравматические и посттравматические [21, 36, 41 и др.].

“Внутренняя” функция психических состояний заключается в том, что в качестве накопленного и обобщенного ранее опыта они опосредуют осуществление психических процессов в знакомых ситуациях и позволяют адаптироваться к восприятию и действию в незнакомой, непривычной ситуации. В этом смысле психические состояния выступают для них своеобразным процессуальным фоном. Такую же роль по отношению к психическим состояниям выполняют личностные свойства индивида.

Наиболее систематическое изложение проблемы психических состояний как общепсихологической проблемы было сделано в последние годы А. О. Прохоровым в его монографии “Психические состояния и их функции” [36]. Используя в качестве исходного одно из направлений системного подхода, он представил психическое состояние как систему, которая характеризуется целостностью, многоуровневостью и иерархичностью (в логике “всеобщее, единичное, особенное”), полимодальностью, структурой, функцией, включенностью в метасистему и т. п. системными качествами.

Основной причиной возникновения психического состояния этот автор называет “единство переживания субъекта и его поведения в ситуации жизнедеятельности” (36, с. 17). При этом в качестве ключевых звеньев возникновения психического состояния как системного образования им выделены:

- ситуация, которая выражает степень уравновешенности (сбалансированности) психических свойств индивида и внешнесредовых условий их проявления в жизнедеятельности индивида;
- сам субъект, который выражает личностные особенности индивида как совокупность внутренних условий (прошлый опыт, навыки, знания и т. п.), опосредствующих восприятие и воздействие внешних средовых условий;
- системообразующий фактор, который позволяет объединить в целостную систему различные психологические особенности личности, механизмы и подсистемы.

Насколько мне известно, в настоящее время этим же автором подготовлен к изданию более расширенный и переработанный вариант этой концепции.

В то же время, как справедливо отмечают Л. Г. Дикая [15], А. О. Прохоров [36] и др., проблема психических состояний до настоящего времени недостаточно разрабатывалась как в общепсихологическом, так и в частнопси-

хологическом планах. В общепсихологическом аспекте это выражено в малой изученности категорий состояний по сравнению с другими категориями психических явлений. Прежде всего не определены место, роль и значение, взаимоотношения психических состояний с познавательными процессами и личностными свойствами. В частнопсихологическом аспекте до настоящего времени нет общепринятого мнения об определении, механизмах и детерминантах, количестве номенклатуры, классификациях и методах исследования психических состояний и др. Данная ситуация находит свое отражение и в прикладных аспектах проблемы, характеризующихся неравномерностью, мозаичной картиной разнообразных фактов, их интерпретацией и частных методик [42].

Недостаточная понятийная проработанность проблемы психических состояний проявляется, например, в том, что в психологических словарях, изданных почти одновременно разными редакционными коллективами, для определения категории “психическое состояние” используются различные базовые характеристики этой психической реальности.

Так, в “Кратком психологическом словаре” [22, с. 267] психическое состояние определяется как “понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно статичного момента, в отличие от понятия “психический процесс”, подчеркивающего динамические моменты психики, и понятия “психическое свойство”, указывающее на устойчивость проявлений психики индивида, их закрепленность и повторяемость в структуре его личности”. Далее, на примере аффекта как психического состояния показывается, что “одно и то же проявление психики может быть рассмотрено в различных отношениях”: как психический процесс с его “стадиальностью развития эмоций” и как “проявление психических свойств индивида (вспыльчивости, несдержанности, гневливости)”.

В данном определении (построенном опять же по Левитову [23]) психическое состояние рассматривается как таковое в ряду других проявлений психики индивида: психического как процесса и психического как личностного свойства индивида. А в качестве базовой используется такая процессуальная (по сути онтологическая) его характеристика, как степень стабильности, по сравнению процессуального с другими, указанных проявлений психики человека. При этом подчеркивается условность выделения психического состояния в качестве объекта исследования, его зависимость от способа полагания психики человека (психика индивида – в виде процесса, в виде состояния, в виде свойства личности). В этом смысле психическое состояние как объект исследования оказывается сужением психической реальности к индивидуальной форме ее проявления (т. е. к психике конкретного индивида) и как бы вторичным по отношению к определению индивида как исходной данности проявления психического в целом. Иначе говоря, психическое определяется в качестве объекта исследования в “индивидуальной” форме – как феноменологическое свойство психики индивида.

В другом психологическом словаре, “Психологический словарь” [37, с. 293], психическое состояние определяется как “психологическая категория, в

состав которой входят разные виды интегрированного отражения воздействия на субъекта как внутренних, так и внешних стимулов без отчетливого осознания их предметного содержания”.

Это означает, что в данном случае под психическим состоянием понимается своеобразное расширение отдельного процесса психического отражения в “разные виды интегрированного отражения” воздействия, причем в качестве методологического основания для такой экспликации используется гносеологическое отношение “объект (воздействие) – субъект (образ)”. Но, в отличие от психических процессов, эксплицируемых в логике того же отношения (например, процессы восприятия, мышления и т. п.), в психических состояниях воздействие отражается “без отчетливого осознания их предметного содержания” (там же). Последнее не совсем верно, ибо есть психические состояния, предметное содержание которых осознается субъектом вполне отчетливо, например состояние “страсти”. Более того, характеризуя такие виды психических состояний, как “заинтересованность”, “удивление”, “страсть” и др., Н. Д. Левитов [23] особо подчеркивает, что осознание их предмета или же отношения к нему является одним из необходимых компонентов психологической структуры указанных состояний. В то же время, конечно же, есть и такие виды психических состояний, которые действительно характеризуются отсутствием отчетливого осознания их предметного содержания (“апатия”, “рассеянность”, “скука” и т. п.).

В этом смысле можно сказать, что психические состояния отличаются от психического процесса тем, что в содержательном плане психический процесс имеет достаточно определенный объект отражения. В качестве такового выступают либо предметы внешнего мира (восприятие дерева, например), либо внутренние переживания самого субъекта (восприятие своего телесного или эмоционального состояния, например). В отличие от этого содержание психического состояния несет в себе отражение объектов как внешнего, так и внутреннего мира отражающего субъекта. Но внешние предметы при этом выступают не столько в роли объекта отражения, сколько в роли ключевого стимула, “запускающего” процесс переживания субъектом того или иного психического состояния. Поэтому гносеологическое отношение “объект (воздействие) – субъект (образ)” применительно к психическому состоянию приобретает вид трехкомпонентного отношения “внешнее воздействие – образ в виде психического состояния – внутреннее воздействие”.

Далее, необходимо обратить внимание на то, что, согласно определению в том же словаре, отражение, осуществляемое в форме психического состояния, имеет интегрированный характер. Термин “интегрированное” в этом определении не раскрывается, и потому его можно интерпретировать по-разному. Во-первых, в том смысле, что отражению подлежит не только внешняя, но и внутренняя стимуляция, т. е. в уже указанном гносеологическом смысле как замена (удвоение) отношения “воздействие – образ” на отношение “внешнее воздействие – образ – внутреннее воздействие”.

Во-вторых, в том смысле, что, согласно тому же определению, психическое состояние “так или иначе характеризует психику человека, определяет своеобразие психических процессов. Восприятие, например, художественной картины сопровождается определенным эстетическим П. С. (психическим состоянием – В. П.), которое может перейти в новое состояние под впечатлением от этой картины уже после ее восприятия. П.С. тесно связаны и индивидуальными особенностями личности” (там же). Иначе говоря, психическое состояние как форма психического отражения интегрирует (объединяет в целое) разномодальные и разноуровневые процессуальные компоненты психического отражения: перцептивный, эмоциональный и личностный.

В-третьих, поскольку психическое состояние “определяет своеобразие психических процессов”, то по отношению к психическим процессам оно выступает своеобразным фоном, на котором они происходят. И в то же время психическое состояние оказывается тесно связанным с индивидуальными особенностями личности. Следовательно, его интегрированный характер можно интерпретировать как проявление функции опосредования психических процессов, с одной стороны, и личностных свойств индивида – с другой.

Таким образом, использование гносеологической парадигмы (субъект-объектное отношение) для экспликации психических состояний в качестве объекта исследования позволяет специфицировать отражательную и интегрирующую функции по отношению к психическим процессам разной направленности (извне–вовнутрь и изнутри–вовне), а также к психическим явлениям разной модальности и уровня (восприятие, эмоции, индивидуальные особенности личности и т. п.). В свою очередь, это позволяет сформулировать проблему психических состояний как проблему изучения типологии и механизмов, обеспечивающих выполнение их отражательной и интегрирующей функций, т. е. перейти к экспликации психического состояния в качестве предмета теоретического и экспериментального исследования. Понятно, что в зависимости от используемого при этом теоретического подхода предмет исследования психических состояний будет различным, что достаточно очевидно обнаруживается при сравнительном анализе исследований психических состояний, проводимых в рамках общей психологии, инженерной психологии, военной, спортивной, экстремальной и т. д.

Психическое состояние и концепции оперативности психического отражения

Как один из вариантов экспликации психических состояний в качестве общепсихологической проблемы в гносеологической парадигме, не умаляя значимости других теоретических конструктов, покажем для примера, каким образом для изучения психических состояний может быть использована концепция оперативности психического отражения, разработанная Д. А. Ошаниным [31; 32, с. 24].

Как уже отмечалось выше, наиболее распространенным определением психического состояния является его понимание в индивидуальной форме психики человека как промежуточного психического образования между психическим процессом и личностными свойствами индивида. В логическом плане в этом определении психическое состояние и психика вообще рассматриваются как свойства индивида. В результате как исходная данность понятие “индивид” по своему смысловому звучанию оказывается шире, чем понятия “психическое состояние” и “психика”. Ограниченность такого подхода определяется тем, что развивающее (субстанциональное) начало принадлежит в этом случае индивиду, а не психике и тем более психическому состоянию как частному случаю ее проявления, которые оказываются в атрибутивном отношении к индивиду.

Если же подойти к психическому как реальности, которая сама в себе несет субстанциональное начало, то возможна иная – неиндивидуальная – схема определения психического состояния, а именно исходя из постулирования психики как реальности, которая проявляется в форме психического отражения, обеспечивающего для индивида отражательную и регуляторную функции в осуществлении им предметных действий. Причем в своей высшей форме психическая реальность проявляет себя в виде психического сознания индивида. В этом случае понятие “психическое состояние” тоже неразрывно связано с понятием “индивида”, но не в атрибутивном, феноменологическом, а в сущностном отношении – индивид выступает как онтологический субъект, реализующий в своей жизнедеятельности общие закономерности психического, которые, именно в силу своей фундаментальности, не сводятся к частным проявлениям психического в конкретной психике индивида.

Тогда психическое состояние представляет собой процессуальный момент (промежуточную форму) становления сознания индивида от первичной его формы в виде одномодального перцептивного процесса к более развитым его формам – в виде системы разноуровневого взаимодействия разномодальных и интермодальных психических процессов и стабильной целостности индивидуального сознания.

Психическое состояние, стабильно воспроизводя не только способ восприятия, но и характер переживания и способ поведения (действия) в определенных ситуациях тоже по сути является образом – как продуктом психического отражения и как регуляторным средством осуществления разных видов деятельности в разных условиях.

Точно так же образом является и сознание индивида в целом, ибо оно тоже является продуктом психического отражения и средством регуляции взаимодействия индивида с окружающей его средой и самим собой. В этом смысле психическое сознание индивида можно определить как множество психических состояний, которые он может пережить в разных ситуациях.

Как известно, в естественных условиях психическое отражение и образ как его результат представляет собой систему разномодальных и психологически разноуровневых компонентов, в которую входят в единстве и взаимо-

действию телесные и эмоциональные ощущения, мыслительно-понятийное и социально-личностное отражение, и даже духовное. Нетрудно заметить, что данное определение совпадает с определением психического состояния, причем это совпадение не только терминологическое, но и сущностное. Для иллюстрации последнего можно привести пример восприятия иконы. Образ иконы для верующего (с его духовной ориентацией) или для художественного критика (с его критическим отношением к изображению) будет иметь совершенно разный и смысл, и процесс восприятия. Для критика икона – это объект абстрактно-логического анализа, и потому ее восприятие представляет собой процесс восприятия, дающий пищу для критическо-мыслительного процесса. Для верующего же икона выступает в качестве образа-средства, позволяющего войти в определенное психическое состояние, и потому ее восприятие представляет для него способ вхождения в определенное психическое состояние. Точно так же, как образы, вызываемые в духовной практике психологическими методами разного рода: медитацией, молитвой и т. п. Они также, выступая в роли предметного средства (опоры), обеспечивают визуализацию определенного перцептивного образа как своеобразного “ключа”, позволяющего войти в соответствующее психическое состояние [29].

Следовательно, образ позволяет преобразовывать состояние не только объектов внешнепредметной деятельности, но и внутреннее (ментальное) состояние самого субъекта. Давая возможность субъекту сознательно перейти в иное психическое состояние, образ поэтому есть еще и отражение, и средство произвольной или непроизвольной регуляции психического состояния. [32].

Одним из наиболее известных способов, позволяющих индивиду изменять собственное психическое состояние, является визуализация, которая меняет субъективную перцептивную среду и которая входит в качестве составной части в различные релаксационные, реабилитационные, медитативные и т. п. психотехники. Суть визуализации состоит в том, что индивид, расслабляя телесную и интеллектуальную сферу своего сознания, вызывает в своем воображении (чаще всего с закрытыми глазами) зрительные образы, как правило, “спокойного”, “успокаивающего” содержания. Например, медленно кружащиеся листья в осеннем лесу, спокойная поверхность моря и др. Иногда визуализацию называют мысленным, воображаемым путешествием.

В процессе визуализации зрительный образ (но это может быть образ и иной перцептивной модальности: слуховой, тактильный) выполняет двоякую функцию. С одной стороны, он меняет зрительную пространственную среду, которая служит ключевым стимулом для возникновения отрицательного психического состояния, на такую зрительную среду (понятно, субъективно проживаемую), которая функционально связана с положительными переживаниями данного индивида. И в этом смысле произвольно визуализированный зрительный образ выполняет отражательную функцию, необходимую для изменения состояния объекта в системе того или иного предметного действия. С другой стороны, визуализированный образ выполняет регуляторную функцию, позволяя изменять собственное психическое состояние подобно

тому, как оперативный образ позволяет осуществлять изменение состояния объекта в предметном действии.

Далее можно показать, что визуализированный образ обладает и другими особенностями, характерными для оперативного образа. В то же время его отличие от оперативных образов, рассматриваемых в концепции оперативности психического отражения Д. А. Ошанина (1977), состоит в том, что он направлен на регуляцию состояния не внешнего объекта (предметного действия), а состояния самого субъекта посредством изменения предметного содержания перцептивной сферы своего сознания, выступающей для данного индивида в роли своеобразного “ключевого стимула” для актуализации требуемого психического состояния посредством актуализации (в виде визуализации) перцептивной модальности этого состояния.

Кроме особенностей визуализированного образа, характерных для оперативного образа, предметом исследования при таком подходе могут быть индивидуальные и типологические особенности процесса визуализации, индивидуальные и групповые, а также привычные и экстремальные условия его осуществления, способы освоения и практического применения этого процесса, взаимодействие визуализации с другими перцептивными модальностями и с другими уровнями сознания индивида.

Таким образом, процесс визуализации можно не только применять в качестве психотехнического средства при практической работе с психическими состояниями, но и эксплицировать в качестве объекта и предмета общепсихологического исследования психических состояний, используя при этом в качестве рабочей концепции оперативности психического отражения.

Однако в методологическом плане эвристические возможности гносеологической парадигмы имеют свои ограничения, которые естественно проецируются на экспликацию психических состояний в качестве объекта и предмета исследования. Речь идет прежде всего о том, что исходные основания, характерные для определения объекта и предмета исследования в гносеологической парадигме (т. е. отношений “субъект – объект” и, соответственно, “образ – воздействие”), изначально стимулируются как данности, взаимодействие между которыми имеет субъектно-объектный характер [26, 33]. И потому компоненты логической триады “психические процессы – психические состояния – индивидуальные свойства личности” при такой постановке проблемы исследования психических процессов всегда будут представлять собой феноменальные (проявленные) продукты “психического процесса”, “психического состояния” и “индивидуальных свойств личности” как уже ставших, свершившихся психических актов. Поэтому психические состояния при такой постановке проблемы могут изучаться только с продуктивной (результативной, феноменальной) стороны психического, которая абстрагирована логикой гносеологической парадигмы от процессуально-порождающей стороны психического. Следствием такой абстракции является то, что процессуально-порождающая сторона (основа) психического состояния не попадает в предмет исследования, достаточно вспомнить известное положение

диалектической философии: “в продукте процесс умирает”. В результате гносеологическая парадигма, позволяя исследовать те или иные феноменологические характеристики и даже процессуальные особенности (в виде “срезов”) психических состояний как особой формы психического, тем не менее, не дает возможности исследовать собственно природу психических состояний как проявления природы психического.

Психические состояния в экстремальных условиях

Проблема изучения психических состояний и поведения человека в экстремальных условиях относится к числу наиболее актуальных. Но долгое время эта проблема рассматривалась достаточно односторонне. Цель большинства исследований, посвященных деятельности человека в экстремальных ситуациях, была во многом утилитарной: изучались условия и разрабатывались рекомендации, обеспечивающие оптимальный уровень функционирования человека (космонавта, летчика, оператора больших систем) как звена единой технической (производственной) системы, от которого зависит ее эффективность. Изучение, диагностика и коррекция негативных психических последствий, возникающих вследствие воздействия комплекса стрессогенных факторов, источником которых являются аварии, катастрофы, военные действия, насилие, в нашем обществе очень долго были практически невозможны из-за недостатка информации о подобных экстремальных условиях.

Понятие “экстремальные условия”, как указывает Ц. П. Короленко (1978), охватывает “чрезвычайно сильные воздействия внешней среды”, которые находятся на грани переносимости и могут вызвать нарушения адаптации”. Этот автор отмечает физические, физико-химические и социально-психологические экстремальные факторы. В группе социально-психологических им выделены факторы, отличающиеся “гипостимуляцией”, и факторы, действующие по типу “гиперстимуляции”. Он подчеркивает, что адаптация человека к экстремальным условиям во многом определяется его высшими адаптивными психофизиологическими уровнями, но выбор адаптивных стратегий обусловлен в большей мере особенностями психического склада данного индивида.

В. И. Медведев (1979) отмечает, что “понятие экстремальности не может быть абсолютным и имеет вероятностную природу. Таким образом, к экстремальному может быть отнесено такое значение фактора, которое с определенной вероятностью вызывает появление того или иного состояния. Величина заданной вероятности определяется или характеристикой заданного состояния, или условиями трудовой деятельности”. Им выделены два основных типа условий, делающих ситуацию экстремальной: физические и информационно-семантические.

Н.И. Наенко [28], отмечая отсутствие установившейся терминологии в определении экстремальной ситуации, подчеркивает, что с одной стороны, экстремальность может создаваться формальными, внешними условиями (когда они превышают диапазон оптимальных воздействий), а с другой –

экстремальность существеннейшим образом зависит от того, как воспринимает и как относится индивид к данным воздействиям. Рассматривая экстремальность в целом как континуум, он выделяет три типа работ и тем самым, создав иную ситуацию, восстанавливает равновесие между “состоянием своей души” и окружающей средой. Понятно, что по той же логике вектор воздействия может быть направлен и в противоположную сторону – от среды, свойства которой воздействуют на индивида, к индивиду, который его принимает. При такой логике, например, проблемы изменения психических состояний в экстремальных ситуациях рассматриваются как результат воздействия средовых факторов (пространственного, аварийного, образовательного и т. п.) на данного индивида. Возможен третий вариант, когда индивид самостоятельно или с чьей-то помощью (например, психотерапевта), меняя личностный смысл внешне-средового воздействия, изменяет личностный смысл психологической ситуации, в которой он находится, и тем самым меняет свое психическое состояние.

Но во всех трех вариантах субъектно-объектного взаимодействия “индивид” и “среда” оказываются внешними факторами изменения ситуации, в которой образуется то или иное психическое состояние.

При субъектно-объектном типе взаимодействия каждый из компонентов системы “индивид – среда” выступает по отношению к другому как условие и как результат взаимодействия и, соответственно, взаимного развития. В этом случае система “индивид – среда” выступает как система, развивающаяся по органическому типу, т. е. как природное явление, обладающее способностью к саморазвитию посредством преобразования средовых условий в недостающие “органы” и “компоненты структуры” своего развития.¹ При такой логике те же проблемы изменения психических состояний предстают не как таковые, а именно как проявление – как процессуальный момент – становления системы “индивид – среда” в целом. Так, например, индивидуальность психического состояния в этом случае должна будет включать в себя индивидуальные особенности не только когнитивной и эмоциональной, т. е. “внутренних”, сфер сознания данного индивида, но и “внешних” сфер его сознания, в которых персонализировано окружающее его пространство (личностная идентификация с местом в пространстве), субъектифицированы (как личностно значимый другой) окружающие его люди и природные объекты и т. д.

Проблема персонализации пространства тесно связана с проблемой психических состояний особенно в тех случаях, когда имеет место ограничение на жизненное пространство: кубрик подводной лодки, жилое помещение в космическом корабле, учебный класс и т. п.

То, что субъектификация (“превращение”) окружающих индивида людей в лично значимых для него других субъектов, имеет непосредственное отношение к проблеме психических состояний – это понятно и доказательств не требует.

¹ Проработка понятия развивающейся системы как исходного основания для изучения перцептогенеза произведена В.А. Барабанчиковым [3].

Более проблематичными представляются возможность и необходимость субъективизации природных объектов (животных, растений). Проблема субъективизации здесь тесно связана с вопросом о том, в какой мере природный объект, не будучи человеком, может стать субъектом для меня (человека)? Другими словами, вопрос состоит в том, могут ли природные объекты выполнять те функции, которые осуществляются субъектом-человеком, когда он отражается другим в качестве такового? Эти вопросы стали предметом специального изучения в работах С. Д. Дерябо и В. А. Ясвина [10, 11, 12]. Ими было показано, что, во-первых, понятие “субъект” не является абсолютно “прикрепленным” к человеку как индивиду и что существует возможность и – самое главное – даже определенная традиция его применения к объектам и явлениям другого типа или уровня. Во-вторых, “субъект” и “объект” не являются абсолютно противопоставленными категориями, возможны переходные промежуточные формы. Возможны ситуации, когда человек воспринимается как объект, и, наоборот, ситуации, когда какой-либо объект воспринимается как субъект.

Дерябо [10], прорабатывая проблему экологического сознания как отношения к природным объектам, обращает внимание, что при разработке проблемы субъекта необходимо дифференцировать четыре принципиально различных аспекта. Я позволю себе их привести достаточно подробно. Но предлагаю читателю изменить их контекст и интерпретировать их применительно не только к природным объектам, но и ситуации психотерапевтического изменения психического состояния клиента. Как известно, необходимым условием для такой ситуации является способность психотерапевта построить с клиентом субъектно-объектное взаимодействие, т. е. стать для него личностно значимым другим. Итак:

1) “Быть субъектом”, т. е. являться таковым в действительности ... в себе “в себе и для себя бытия”.

2) “Считаться субъектом”, т. е. являться таковым с точки зрения отражающего, иными словами, в соответствии с его индивидуальными критериями.

3) “Выступать как субъект”, т. е. стать таковым для взаимодействующего. “Выступить как субъект” означает, что нечто в окружающем мире (в данном случае психотерапевт. – В. П.) действует в данной ситуации взаимодействия с конкретным человеком как субъект, т. е. выступает по отношению к нему как активное деятельностное и действенное начало.

4) “Открыться как субъект”. Рассматривая этот аспект проблемы, мы отвечаем на вопрос о том, осознаются ли индивидом (в данном случае клиентом. – В. П.) те субъектные функции, которые осуществляются по отношению к нему другим, внешним объектом (в данном случае психотерапевтом. – В. П.).

Выделенные специфически субъектные функции позволяют на их основе построить модель “значимого другого”, объясняющую условия, факторы его возникновения и описывающую его в интериндивидном, интраиндивидном и метаиндивидном аспектах.

Возможна и иная парадигма экопсихологического рассмотрения системы “индивид – среда”. Дело в том, что, согласно «Философскому энциклопедическому словарю», понятие “Природа” имеет разные смыслы, и в том числе как “все сущее, весь мир в многообразии его форм”. Это тот самый смысл понятия “Природа”, когда говорят о “природе психики”, “природе психических явлений” и т. п. (см., например, Б.Ф. Ломов [24, с. 30]).

Исходное понимание Природы как универсального, всеущего основания многообразия природных форм бытия коренным образом меняет смысл взаимоотношений Человека и Природы и, соответственно, смысл экопсихологической и даже экологической парадигм. В том числе это означает, что парадигма дихотомического представления системы “индивид – среда”, построенная на оппозиции “субъект – объект”, или же “субъект – субъект”, сменяется на парадигму целостного представления системы “индивид – среда” как единого, совокупного “субъекта”, реализующего в своем становлении самоосуществление общеприродных закономерностей становления форм материального бытия. В этом случае тип взаимодействия между компонентами системы “индивид – среда” можно обозначить как субъектно-порождающий.

Такое понимание позволяет, например, рассмотреть проблему изменения психических состояний в экстремальных средовых условиях, используя в качестве исходного основания представление о психическом состоянии как природном явлении (в рассматриваемом смысле природы, а не узком, биологическом). С этой точки зрения психическое состояние, как и любое природное явление, должно обязательно пройти все стадии развивающейся системы, т. е. стадии “рождения”, “становления, функционирования” и “завершения (смерть, превращение в другую форму существования)”. Экстремальная ситуация потому и приводит к кризисной форме психического состояния, что она может характеризоваться отсутствием необходимых для данного индивида средовых (перцептивных, эмоциональных, поведенческих и т. п.) условий, без которых невозможно полноценное осуществление и завершение указанных стадий развития психических состояний. Образующаяся ситуация по мере возрастания их экстремальности: трудные, параэкстремальные и экстремальные.

Ю. А. Александровский [2] связывает психическую дезадаптацию в условиях психотравмирующей ситуации с прорывом индивидуального для каждого человека функционально динамического образования, так называемого адаптационного барьера. Он включает в себя особенности психического склада и возможности реагирования человека. Этот барьер базируется на биологической и социальной основах и является их единым интегрированным функционально динамическим выражением. Барьер психической адаптации динамичен, под влиянием биологических и социальных факторов он постоянно разрушается и вновь создается. Под влиянием усиленных нагрузок постепенно формируются более расширенные возможности индивидуального барьера психической адаптации.

Длительное, особенно резкое напряжение функциональной активности барьера психической адаптации приводит, как правило, к ее перенапряже-

нию. По наблюдениям Ю.А. Александровского, такое перенапряжение проявляется в виде преневротических состояний, выражающихся лишь в отдельных, наиболее легких нарушениях: повышенной чувствительности к обычным раздражителям, беспокойстве, заторможенности в поведении, бессоннице и т. п. Эти перенапряжения не вызывают изменений целенаправленного поведения человека и адекватности аффективных реакций и носят временный и парциальный характер.

Представленные Ю. А. Александровским (1991) литературные данные свидетельствуют о том, что внимание исследователей психических реакций и поведения при стихийных бедствиях переместилось в последнее время от изучения в начале века грубых психических нарушений к описанию феноменов, составляющих изменения психической деятельности непсихического уровня. Есть основания полагать, что это непосредственно связано с определенным “патоморфизмом” отношения людей к стихийным бедствиям, зависящим от изменений культуральных средовых взаимоотношений, а главное – с развитием техники и медицины, которым порой приписывается мифическая возможность спасения выживших во время стихийных бедствий и катастроф. Как совершенно справедливо отметил проф. Г. И. Россолимо в предисловии к работе Л. Я. Брусиловского и соавторов: “Во всякую новую историческую эпоху эти бедствия носят отпечаток особенностей нового современного человека и потому нуждаются в новом обследовании и надлежащем научном подходе”.

Именно для современной эпохи становится характерным, что экстремальные, точнее сказать – кризисные, психические состояния могут возникать не только в условиях боевых действий, чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствиях, но и в таких, казалось бы, “безобидных”, но тем не менее тоже критических ситуациях, как заикание (логоневроз), несчастная любовь, насилие, напряженная семейная или образовательная среда.

Анализ состояния проблемы психических состояний по итогам 1-й российской конференции по экологической психологии (3–5 декабря 1996 г., Москва) показывает, что одной из ключевых проблем при этом является психологическое обеспечение вопросов, связанных с изменением психического состояния и, соответственно, поведения человека в периоды пред-, пост- и собственно экстремальной ситуации. В научном плане эти вопросы относятся к общей психологии (Н. Д. Левитов, А. О. Прохоров), к психологии экстремальных ситуаций (экстремальной психологии), к психологии труда (Л. Г. Дикая, А. Б. Леонова, М. Т. Марьин), к военной психологии (А. А. Кучер и др.), к психологии и психотерапии реабилитации посттравматических и остротравматических расстройств (О. М. Дерябина, И. О. Котенев, Н. Д. Тарабрина). Указанные проблемы, а также психологические проблемы отбора, подготовки, реабилитации специалистов и населения, работавших или пострадавших в экстремальных ситуациях, решаются разными ведомствами: МЧС, МВД, Минобороны, Минздрава, Минобразования и др. Для этого используются различные научно-организационные и научно-практические

формы: ВНИКи, НПЦ психологической диагностики и коррекции, центры медико-психологической реабилитации и т. п.

При этом обнаруживается, что вследствие многоаспектности и теоретической непроработанности проблемы психологического фактора в экстремальных условиях ее разработка в научной психологии и в работе разных ведомств строится в основном по эмпирическому принципу, т. е. по мере практического возникновения тех или иных проблем (феноменов, фактов), связанных с отрицательными изменениями психического состояния в экстремальных условиях.

Это приводит к тому, что практические и научные проблемы отрицательного изменения психических состояний в экстремальных условиях решаются: а) *ситуативно*, по мере их возникновения, как совокупность теоретически и методически обособленных психологических проблем, б) *разрозненно*, т. е. разными департаментами и ведомствами, в) часто *непсихологами* и непсихологическими учреждениями, главным образом медиками и физиологами.

Исходя из этого, встает необходимость построения психологических моделей, описывающих динамику, характер и возможности изменения психического состояния и поведения человека в экстремальных условиях в подготовительной, острой и хронической фазах развития. А в итоге – построение единой (в той мере, в какой это возможно) теории психических состояний в экстремальных условиях.

Экопсихологический подход к проблеме изменения психических состояний

Анализ литературы позволяет предположить, что исходным основанием для построения такой теории может служить экопсихологический подход к психическим состояниям. Определяя экологическую психологию как особое направление, К. Павлик и К. Штапф [44] говорят, что объектом экопсихологического исследования являются переживания и поведение человека в неразрывной связи с окружающей средой. Нетрудно заметить, что здесь имеется достаточно большое совпадение экопсихологического объекта исследования и психического состояния, рассматриваемого тоже в качестве объекта исследования, а именно – как единства переживания и поведения человека в неразрывной связи с окружающей средой, т. е. в определенной ситуации.

Несмотря на разноликость экопсихологических исследований, их объединяет то, что в качестве исходного основания и, соответственно, единицы анализа для определения их предмета исследования постулируются системные отношения: “индивид – среда” или, в расширенном плане – “человек – природа” [33, 34]. Объектом исследования здесь выступает изучение человеческого переживания и поведения в неразрывной связи с окружающей средой. Нетрудно заметить, что такая постановка задачи – единство переживания и поведения в неразрывной связи с окружающей средой – не противоречит приведенным выше определениям психического состояния.

Однако при таком подходе вскрываются три методологических ракурса, взаимное отличие которых задается различным пониманием логики взаимодействия в системе “индивид – среда” и каждый из которых поэтому соответственно формирует свой предмет исследования. Имеется в виду, что взаимодействие в указанной системе может характеризоваться разным типом отношений между ее компонентами:

- субъектно–объектным,
- субъектно–субъектным,
- субъектно–порождающим.

В первом случае – субъектно–объектного взаимодействия – индивид в качестве компонента системы “индивид – среда” может выступать как активное субъектное начало и воздействовать на среду, изменяя ее тем или иным образом (например, поменять квартиру), или при этом незавершенность “природной динамики” развития психического состояния и приводит к образованию устойчивых (чаще всего отрицательных) психических состояний [30].

Следовательно, если по каким-либо причинам какой-либо из компонентов возникшего – кризисного – психического состояния (телесный, эмоциональный, интеллектуальный, личностный) не прошел все стадии, необходимые для своего самоосуществления и для осуществления функциональной связи, объединяющей их в единое целое, то данное психическое состояние в целом остается НЕЗАВЕРШЕННЫМ и потому ТРЕБУЮЩИМ средовых (внешних или внутренних) условий для завершения своей самореализации. Неудовлетворение этого требования приводит к остротравматическим, посттравматическим, психосоматическим, тому подобным последствиям в нарушении психологического и психического здоровья человека.

И действительно, по сути, все основные психотерапевтические методы (от фрейдовского психоанализа и современной гештаттерапии до дебрифинга) преследуют именно эту цель – создать возможность для того, чтобы незавершенные и ушедшие в подсознание индивида компоненты пережитого (а точнее, недопережитого) психического состояния получили бы возможность для своей самореализации в системе других компонентов этого психического состояния.

* * *

В итоге можно сформулировать наличие трех способов экспликации психического состояния в качестве объекта и предмета исследования:

1) в феноменологическом плане – в виде относительно стабильной данности (т. е. проявленной психической реальности), которая по своим процессуальным характеристикам занимает промежуточное положение между другими данностями того же порядка: психическими процессами и личностными свойствами индивида. Тогда в качестве предмета исследования психических состояний выделяются структура психических состояний, условия их возникновения, динамика развития, деятельностные, внешне-средовые и внутриличностные факторы и способы их изменения, а также их отражательная и интегрирующая функции по отношению к психическим процессам разной

направленности (извне – вовнутрь и изнутри – вовне) и психическим явлениям разной модальности и уровня (восприятие, эмоции, индивидуальные особенности личности и т. п.). В качестве исходного основания здесь используется трехкомпонентное гносеологическое отношение: “внешнесредовые условия и факторы (воздействия) – психическое состояние – внутренние, личностно-смысловые условия и факторы”. В зависимости от теоретических установок (системный подход, психология переживаний и т. д.) предмет исследования психических состояний будет различным;

2) в функциональном плане – в виде атрибута выполняемой индивидом деятельности. Тогда исходным основанием избирается тот или иной вид деятельности, осуществляемой, как правило, в экстремальных или особых условиях. Психическое состояние здесь определяется и исследуется с точки зрения выполнения им адаптивной функции для обеспечения жизнедеятельности индивида. Это дает возможность сформулировать проблему психических состояний как проблему адаптации индивида к непривычным – экстремальным – условиям жизнедеятельности. В этом случае предметом исследования выступают динамика и типология кризисных психических состояний. В зависимости от типа экстремальной ситуации (стихийное бедствие, боевые действия и т. п.) и вида деятельности (управление самолетом, тушение пожара, напряженный тип обучения и т. п.) предмет исследования психических состояний тоже будет различным;

3) в онтологическом плане – в виде психического отражения разного уровня и модальности, включая и высшую свою форму, т. е. в виде психического сознания индивида. Тогда предметом исследования выступают внешнесредовые (например, визуальные и произвольно визуализируемые) и личностно-смысловые условия возникновения данного психического состояния, но – как средства произвольного и непроизвольного его изменения;

4) в экпсихологическом плане – в виде результата субъектно-объектного и/или субъектно-субъектного взаимодействия в системе “индивид – среда”, а также в виде субъектно-порождающего качества системы “индивид – среда” как единого субъекта развития. В последнем случае основанием для выделения предмета исследования выступает становление системы “индивид – среда” (“человек – природа”) как единого субъекта, а психическое состояние выступает как системное качество, характеризующее процессуальный момент (состояние) ее развития и несводимое поэтому ни к состоянию индивида, ни к состоянию его сознания, ни к внешнесредовым условиям возникновения данного психического состояния.

Список литературы

1. Абрамова Ю. Г. Особенности представлений учащихся о пространстве школьной среды. Дис. канд. психол. наук. – М.: Психологич. Ин-т, 1995.
2. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. – М.: Медицина, 1993. – 400 с.

3. Барабанщиков В. А. Динамика зрительного восприятия. – М.: Наука, 1990. – 240 с.
4. Ганзен В. А., Юрченко В. Н. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека // Психич. Состояния. – Л., 1981. – С. 6–16.
5. Ганзен В. А., Юрченко В. Н. Систематика психических состояний человека // Вестн. ЛГУ. Сер. 6. Вып. I. – Л., 1991. – С. 47-55.
6. Генкин А. А., Медведев В. И. Прогнозирование психофизиологических состояний. – Л., 1973.
7. Горбов Ф. Ф. Детерминация психических состояний // Вопр. психологии. 1971. № 5.
8. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М., 1986.
9. Данилова Н. Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика. – М., 1985.
10. Дерябо С. Д. Природный объект как “значимый другой”. – Даугавпилс, 1995.
11. Дерябо С. Д., Ясвин В. А. Методика диагностики и коррекции отношения к природе. – М., 1995.
12. Дерябо С. Д., Ясвин В. А. Экологическая педагогика и психология. – Ростов-на-Дону, 1996.
13. Дикая Л. Г. Психические состояния и эффективность деятельности // Психологич. журн. 1984. Т.3. № 6. – С. 154–157.
14. Дикая Л. Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности // Принцип системности в психологич. исслед. – М., 1990. – С. 103–114.
15. Дикая Л. Г. Образ в саморегуляции психического состояния // Образ в регуляции деятельности (к 90-летию со дня рождения Д.А. Ошанина): Тез. докл. к междунар. Конф./ Отв. ред. О.А. Конопкин, В.И. Моросанова. – М., 1997. – С. 67-69.
16. Дикая Л. Г., Занковский А. Н. Психическая напряженность в трудовой деятельности. – М., 1989.
17. Дикая Л.Г., Семикин В. В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности // Психологич. журн. 1991. Т.12. № 1. – С. 55-65.
18. Забродин Ю. М. Методологические проблемы функциональных состояний человека-оператора // Вопр. кибернетики. Психич. состояния и эффективность деятельности. – М., 1983. – С.3-25.
19. Изард К. Эмоции человека. – М., 1980.
20. Ильин Е. П., Сафонов В. К., Кисилев Ю. Я. Психология спорта. Современные направления в психологии. – Л., 1985.
21. Котенев И. О. Опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий несения службы сотрудниками органами внутренних дел в экстремальных условиях. – М.: Акад. МВД России, 1996. – С. 42.

22. Краткий психологический словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – С. 431.
23. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
24. Ломов Б. Ф. Системность в психологии. Избр. Психологич. тр. – Воронеж, 1996.
25. Марищук В. Л. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. С. 72–87.
26. Миракян А. И. Афизикальные принципы психического отражения // Порождающий процесс восприятия. – М., 1992.
27. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. – Л., 1960.
28. Наенко Н. И. Психическая напряженность. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 112с.
29. Панов В. И. Ловушки духовного вакуума // Энергия: экономика, техника, экология. 1995. № 10. – С. 52–54.
30. Панов В. И. Психология и практика психических состояний в экстремальных ситуациях // Первая российская конф. по экологической психол.: Тез. (Москва, 3-5 декабря). – М., 1996. – С. 128-129.
31. Панов В. И. Визуализация как средство изменения психического состояния // Образ в регуляции деятельности (к 90-летию со дня рождения Д. А. Ошанина): Тез. докл. к междунар. конф. / Отв. ред. О. А. Конопкин, В. И. Моросанова. – М., 1997. – С. 161-164.
32. Панов В. И. От проблемы образа к проблеме формопорождения // Образ в регуляции деятельности / Под ред. Н. Л. Мориной, В. И. Козлова. – М.: РПО, 1997. – С. 101-112.
33. Панов В.И. О проблемах экологической психологии // Психологич. обоз. 1997, № 1(4) . – С. 6-11.
34. Панов В.И. Экопсихологические аспекты детства // Мир психологии. 1997. – С. 55-67.
35. Пономаренко В. А. Авиация – белое и черное. – М., 1995.
36. Прохоров А. О. Психические состояния и их функции. – Казань, 1994. – 168 с.
37. Психологический словарь. 1996.
38. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М., 1979.
39. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медгиз, 1960.
40. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Медицина. 1979. – 124 с.
41. Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психологич. журн. 1992. Т.13. № 2. – С. 14-29.
42. Тезисы Первой российской конференции по экологической психологии (3-5 декабря 1996 г., Москва).
43. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. – М., 1995. – 33 с.

44. Pawlik K., Stapf K. *Okologische Psychologie: Entwicklung, Perspektive und Aufbau eines Forschungsprogramms // Umwelt und Verhalten*. Bern, 1992. S. 9–24.

Н. Д. ЛЕВИТОВ

Николай Дмитриевич Левитов принадлежит к поколению ученых, которые стояли у истоков отечественной психологии.

Левитов родился 17 апреля 1890 г. в Раненбурге Рязанской губернии в семье священника. Учился в духовной семинарии и в Петербургской духовной академии, одновременно занимаясь в Психоневрологическом институте у профессора А. Лазурского.

Вся его жизнь связана с высшей школой. С 1936 по 1960 он профессор кафедры психологии МГПИ им. В.И. Ленина в Институте им. В.П. Потемкина. В этот период ему была присуждена степень доктора педагогических наук (по психологии) за диссертацию «Проблема характера в психологии». В 1960 – 1972 гг. занимается научно-педагогической деятельностью в МОПИ им. Н. К. Крупской, где заведует кафедрой психологии.

За научный вклад ему присвоено звание «Заслуженный деятель науки РСФСР», вручен орден Ленина, медаль «За доблестный труд», медаль им. К.Д. Ушинского. За 50-летнюю научную и педагогическую деятельность Левитов написал около 100 научных работ, в том числе монографии, переведенные на иностранные языки (немецкий, чешский, польский, румынский, китайский, японский). Его научные интересы были сосредоточены в области психологии труда, психологии личности и педагогической психологии. В 20-30-х годах вышли его работы «Психотехника и профессиональная пригодность», «Наблюдательность», «Элементы методики чтения», «Элементы умственного воспитания в школе». Позже – фундаментальные работы «Психология характера» (1969), «Детская и педагогическая психология» (1964). Это позволило выделить новые самостоятельные дисциплины в процессе обучения – возрастную и педагогическую психологию. Книга «О психических состояниях человека» (1964) заполнила пробел в понимании связи психических процессов со свойствами личности.

Левитов Н. Д. свободно владел английским, немецким и французскими языками, что, конечно же, способствовало глубокому знанию мировой психологии. Всей своей жизнью ученого, педагога он делал все для развития психологической науки, ее гуманистической направленности.

(Психологический журнал, 1990, т. 11, №5)

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Для полного и всестороннего понимания психологической деятельности как всестороннего отражения предметов и явлений объективного мира в мозгу человека следует рассматривать эту деятельность не только как непрерывно изменяющиеся психические процессы и устойчивые процессы

личности, но и как временные и вместе с тем целостные психические состояния.

Яркие примеры психических состояний можно привести из области эмоциональной жизни. Настроения эмоции в узком смысле слова, аффекты, стремления и страсти часто называют эмоциональными состояниями, своеобразно окрашивающими на определенное время всю психику человека.

Язык зафиксировал и ряд других психических состояний. К ним, например, относятся состояния любопытства, заинтересованности, сосредоточенности, рассеянности, озадаченности, сомнения, задумчивости. Состояния эти относятся ближе всего к познавательной деятельности человека.

Если взять волевую сферу, то имеются состояния решительности и нерешительности, активности и пассивности, “борьбы мотивов”.

Психологическое состояние – особая психологическая категория, объединяющая большую группу жизненных явлений. Нередко психологи употребляют термин “состояние” в применении к психической деятельности, но этот термин чаще применяется как вспомогательный, без каких-либо попыток проанализировать его и тем более указать причины его изучения. Иногда психологи неправомечно называют психическими процессами то, что, в сущности, является психологическими состояниями.

Выделение области психических состояний в некоторой мере заполняет разрыв с системе психологии, разрыв между психическими процессами: ощущением, восприятием, мышлением и т.п. – и психическими свойствами личности: направленностью, способностями, характером, темпераментом.

Постановка проблемы психических состояний служит повышению интереса к внутреннему миру человека, который, несомненно, относится к его духовному богатству. Исключение переживаний из сферы научного исследования может привести к тому, что эти переживания, имеющие большое значение в жизни, могут быть интерпретированы чисто субъективно, с идеалистической позиции.

Постановка проблемы психических состояний имеет также большое психическое значение. Успех воспитания зависит не только от личности ученика, но и от его временных психических состояний.

Психическое состояние педагога – один из факторов, от которых зависит успех педагогического воздействия. Особенно важно изучение психических состояний, когда идет речь о формировании новых черт характера. Как будет показано ниже, для формирования новой черты характера в большинстве случаев необходим переходный этап в виде того или иного психического состояния.

Недостаточное внимание к вопросу о психических состояниях, прежде всего, является известной невнимательностью и некоторой произвольностью в обращении к терминам психологической науки, которые в логике называются *genus proximum*. К таким терминам относятся: психическое явление, психический процесс, психическая функция, сторона психики, пережи-

вание, психическое состояние. О внимании психологи даже затрудняются сказать, к какой категории его отнести.

Вторая причина заключается в том, что долгое время в психологической науке господствовал функционалистический, т. е. подчеркнуто аналитический подход к душевной жизни, при котором не было настоящей необходимости в поисках звена, связывающего свойства личности и психологические процессы.

Мы впервые занимаемся разработкой этой проблемы, однако это не значит, что она вовсе не рассматривалась психологами.

Еще Аристотель в своем “трактате о душе” для обозначения психического состояния как особой категории пользовался термином “μαδχεiv”. В самом начале трактата Аристотель говорит о психических состояниях так неясно, что комментаторы это место истолковывают по-разному. Вопрос Аристотелем ставится об обозрении и познании природы и сущности души, а затем всего, что в ней происходит. “Из всего этого (происходящего в душе) одну часть, как известно, составляют особые состояния, свойственные душе, другие свойства присущи благодаря душе даже живым существам”.

Далее Аристотель ставит перед собой вопрос: присущи ли психологические состояния только душе или также её носителю, т. е. телу?

Этот вопрос решается достаточно определенно: “Состояния души некоторым образом неотделимы от природной материи живых существ, и притом неотделимы в том смысле, в каком [можно считать неотделимыми] смелость и страх, а не в том смысле [в каком можно говорить о неотделимости материи] точки или поверхности”.

Критикуя взгляд на структуру души как на гармонию, Аристотель различает понятия “психическое состояние” и “психическая деятельность”.

Очень важен тезис Аристотеля о неразрывности связи психических состояний переживающим их человеком: “Размышлять, любить, или ненавидеть – всё это нельзя [называть] состоянием мыслящей способности, но того существа, которое обладает этой способностью, поскольку существо её имеет”.

Неоднократно Аристотель выделял страдательные состояния души. Например, ощущение он понимал как страдательное движение.

Джемс, вслед за Лэддом, определяет психологию как науку о состоянии сознания, выделяя при этом четыре существенные стороны:

- личностный характер;
- изменчивость;
- непрерывность;
- избирательность.

Психические процессы, по Джемсу, всегда личные. Поэтому, подчеркивая их личностный или целостный характер, Джемс заменяет термин “процесс” термином “состояние”.

Раскрывая непрерывную изменчивость потока сознания, Джемс приводит ряд примеров, показывающих, что процессы сознания зависят от обще-

го состояния сознания, вызываемого определенными внешними причинами, причем в качестве синонима термина “состояние” Джемс применяет термин “настроение”.

Целостное состояние сознания имел в виду Джемс, когда, раскрывая непрерывную последовательность психических процессов, ввел термин “психический обертон”, т. е. тот фон, которым окрашивается основное содержание психики.

Описание Джемсом припоминания забытого может служить примером состояния сознания целостной и конкретной характеристики психики. Для психического состояния припоминания характерны, по терминологии Джемса, ощущение некоторого пробела, “чувство бессилия припомнить”, “чувство недостатка” при попытках воспроизвести забытое. Очевидно, что припоминание не просто познавательный процесс, как это принято считать, а сложное психическое состояние, в котором значительна роль чувств.

В заключительной главе своей “Психологии” Джемс категорически утверждает, что психическое состояние отличается цельностью: “Мы все время принимаем душевное состояние человека во всей целостности за элементарный психический факт”. Это – важное положение Джемса, боровшегося как с психическим атомизмом, так и еще в большей мере с учением о субстанциональности личности, или “я”. Следует отметить, что четкого различия между частными состояниями сознания и более целостными состояниями этот исследователь не делает.

Джемс рассматривал психические состояния исключительно в интроспективном плане, основываясь на внутреннем опыте, на субъективных данных сознания. Соотношение между состояниями сознания, с одной стороны, и психическими процессами и качествами личности – с другой, у него очень неясно. Рациональным зерном в высказываниях Джемса о состояниях сознания следует считать тенденцию всякий психический процесс рассматривать на фоне общего состояния психики.

Нередко термином “состояние сознания” пользуется в своих работах Рибо. Например, говоря о воле, он в каждом ее акте, кроме психофизиологического механизма, усматривает “состояние сознания –я хочу”, которое показывает перемену, но очень на эту перемену не влияет”. Анализируя волю и разные формы ее ослабления, Рибо приходит к различию трех состояний ослабления воли: при недостатке возбуждения, при избытке импульса и при ослаблении произвольного внимания. Всякого рода эксцентризм в воле, то, что Рибо называет «царством причуд» и «уничтожением воли», он рассматривает как особые состояния сознания.

Рибо подчеркивает роль аффективных состояний в произвольном и произвольном внимании и само внимание называет «исключительным, ненормальным состоянием», которое противоречит постоянной изменчивости психики. Нельзя согласиться с Рибо в том, что внимание относится к чему-то исключительному и даже ненормальному в психике, но, безусловно, ценно то, что он склонен считать внимание психическим состоянием и не сво-

дит его к психическому процессу. Более подробно остановимся на некоторых психологических высказываниях отечественных психологов о психических состояниях.

К.Д. Ушинский в книге «Человек как предмет воспитания» отличает от чувствований *чувственные состояния души*, под которыми понимает чувствования, сочетаемые с отдельными представлениями или со сложными комплексами представлений. *Смешанные чувственные состояния* возникают в тех случаях, когда в одном сочетании представлений открывается множество чувствований, например по отношению к одному и тому же человеку. Специальная глава посвящена Ушинским переходу чувствований в чувственные состояния души (термин «чувственный» у Ушинского равнозначен термину «эмоциональный»).

Прежде всего, чувственные состояния возникают, если сохраняются следы чувственных представлений или аффективных образов. Напряженность чувственного душевного состояния находится в зависимости от большей или меньшей напряженности чувствований, которыми проникнуто то или другое сочетание представлений, а обширность чувственного состояния и его продолжительность и постоянство стоят в зависимости от обширности самих сочетаний представлений, проникнутых теми или другими чувствованиями. Постоянные и прочные страсти связаны с громадным сочетанием представлений [16; 9, с. 164].

Чувственное состояние при повторении ослабляется, если оно связано с одними и теми же представлениями, и усиливается, если оно сочетается с разными представлениями об одном и том же предмете. Так как переход от чувствования к чувственному состоянию заключается, прежде всего, в расширении связанных с чувствами представлений, то получается, что при повторении чувствование ослабляется, а чувственные состояния усиливаются. Ушинский делал упрек тем психологам, которые принимали за однородные, элементарные чувствования и сложные психические состояния.

В главе, посвященной воле, Ушинский дал яркое описание волевых состояний, не употребляя этого термина, а называя их сложными душевными процессами. Но, анализируя страсть «во всей ее сложности», Ушинский проводит достаточно определенное различие между страстью и чувственными состояниями: «Страстью мы будем называть всякое такое сложное душевное состояние, в котором главная преобладающая черта есть желание или нежелание; чувственным же состоянием будем называть всякое состояние души, где преобладает чувствование» [16; 9, с. 433]. Здесь содержится важное различие сложных, несводимых к чувствам психических состояний и более однородных по структуре психических состояний.

Ушинский дал оригинальное описание душевного состояния во время трудовой деятельности. Кроме того, он говорил о психическом состоянии в связи с недостатками в области характера и воли.

Ушинский не пользовался систематически термином «психическое состояние» и не установил отчетливой границы между психическими состоя-

ниями и психическими процессами. Но у него наметилось правильное понимание психического состояния как сложного психического образования, захватывающего на определенное время разные процессы душевной жизни.

Н. Н. Ланге в своих «Психологических исследованиях» довольно широко пользовался термином «состояние». Он называет состояниями эмоции, влечения, аффекты и волевые акты, «те психические явления, которых элементы обусловлены физиологическим возбуждением не высших органов чувств, а внутренних органов тела, как-то: мускулов, сочленений, сухожилий, кровеносных сосудов органов внутренних полостей». Но далее он, видимо, расширяет область психических состояний, когда говорит, что с помощью внушения можно «вводить в сознание загипнотизированного субъекта любые психические состояния, другие из него удалять» [5].

Гипноз Ланге определял как психическое состояние, противоположное нормальному состоянию.

Оригинальным является введение понятия «состояние» при анализе перцепции, которая у него фактически совпадает с ощущением. «Процесс перцепции, – говорит Ланге, – в широком смысле слова состоит в быстрой смене все более и более частных дифференцированных психических состояний» [5]. Каждая последующая ступень в перцепции представляет психическое состояние более конкретного, менее общего характера по сравнению с предшествующим.

Первый этап в перцепции – состояние, когда еще неясно, какого рода ощущения; за ним следует состояние, когда известно, какого рода раздражение, но лишь в общей форме; третий этап — психическое состояние, когда предмет перцепции узнается в его частных свойствах.

А. Ф. Лазурский не выделял психическое состояние в качестве особой психологической категории, но эпизодически употреблял этот термин для временной и целостной характеристики психики. Так, он, цитируя Джемса, вместе с ним называет рассеянность психическим состоянием; кроме того, он говорит о психическом состоянии сосредоточения внимания. Как это ни странно, при анализе чувств Лазурский, описывая их как психические состояния, редко пользуется этим термином. Он говорит о состоянии апатии или спокойного равнодушия [4; 22], в которое впадает человек, не отличающийся «обилием чувствований», после прекращения данной эмоции. Упоминается также состояние сильнейшего возбуждения чувств, находясь в котором, некоторые люди умеют сохранять наблюдательность и объективность в своих суждениях, некоторые патологические состояния чувств – состояния экстаза, навязчивые состояния, причем не только у душевнобольных, но и у нормальных людей.

Лазурский не пользовался термином «состояние», даже говоря об утомлении, о решительности или нерешительности и во многих других случаях, когда этот термин, как говорится, напрашивался. Вместе с тем Лазурский, описывая проявления наклонностей и особенно то, что он называет «связями и отношениями», часто давал характеристики именно психических со-

стояний, а не отдельных психических процессов. Лазурский в книге «Очерк учения о характерах», ставя дифференциально психологические задачи и оперируя в качестве основного понятием «наклонность», считая ее стабильной чертой характера, все же не мог избежать упоминания такого рода психических явлений, которые не являются чертами характера. «Ничтожное обстоятельство, перемена обстановки, иногда сразу меняет все поведение человека, иной застенчивый субъект, будучи живым, веселым и интересным собеседником в кругу своих *близких* друзей, делается угрюмым, резким и нелюдимым в незнакомом или несимпатичном ему обществе; иногда достаточно одного неосторожного намека, чтобы вызвать в нем эту перемену» [4, с. 51]. Лазурский интерпретирует подобные случаи как временные изменения характера. Но изменение характера не может происходить так быстро и так часто, поэтому речь должна идти скорее о нетипичных для человека временных состояниях.

Лазурский, признавая устойчивость характера, вместе с тем говорит о его возможных изменениях под влиянием одной из трех причин: а) временное бездействие наклонности; б) утомление; в) изменение внутренних и внешних возбудителей. Им делается общий вывод: «Следует строго отличать отдельные проявления характера, постоянно меняющиеся вместе с переменной окружающих условий, от той схемы характера данного человека, которая является результатом более или менее продолжительного наблюдения и переработки собранного материала» [4, с. 55]. Именно приверженность к схематизму в понимании характера помешала Лазурскому разделять постоянно меняющиеся вместе с переменной окружающих условий психические состояния человека, как и внешние формы его поведения, на психологически показательные и непоказательные. «Даже самых вялых, апатичных людей можно, что называется, расшевелить, сообщивши им внезапно какое-нибудь ужасное, потрясающее известие» [4, с. 325]. Такого рода факты надо, по нашему мнению, истолковать как такие, при которых человек под воздействием внешних условий находится в психическом состоянии, противоположном тому, какое следовало бы ожидать, исходя из схемы его характера.

В советской психологии термин «состояние» в отношении психики до последнего времени применялся лишь эпизодически и без каких-либо попыток раскрыть его значение.

С. Л. Рубинштейн в своей книге «Основы общей психологии» словно преднамеренно избегает этого термина, резко различая психические процессы и свойства личности, и, как видно, без достаточных оснований считает, что переживания и действия человека всегда выражают его личность. Лишь в главе об эмоциях Рубинштейн употребляет слово «состояние», не придавая значения этому термину. Так, аффекты он называет и процессами, и состояниями.

В учебнике для педагогических институтов под редакцией А.А. Смирнова и др. термин «состояние» употребляется в параграфе «Настроения, аффекты, страсть», причем только в отношении настроений.

В учебнике П. И. Иванова более последовательно видами эмоциональных состояний названы настроения, страсти, воодушевление и аффекты.

В лекциях В. А. Артемова слово «состояние» в применении к психике совсем не употребляется.

Впервые вопрос о психических состояниях поставлен нами в 1955 г. в статье «Проблема психических состояний». В 1957 г. была опубликована другая наша статья «К характеристике состояния готовности к работе при нарушении уравновешенности процессов возбуждения и торможения». После появления этих статей вопрос о психических состояниях стал привлекать внимание советских психологов. Первым положительным откликом была работа А. К. Перова, который применил учение о временных психических состояниях к решению проблемы развития черт характера (1957). Надо отметить кандидатские диссертации Ю. Е. Сосновниковой «Психологическая характеристика безудержного типа и проблема состояний охранительного торможения у этого типа» (1960) и П. П. Распопова «О фазовых состояниях возбудимости мозговой коры в связи с некоторыми индивидуально-психологическими особенностями учащихся» (1960). Во втором томе «Психологической науки в СССР» (1960) В. Н. Мясищев, называя основные стороны психической жизни, подразделяет их на психические процессы, отношения, состояния и свойства личности и дает определение психического состояния, которое будет разобрано ниже.

В статье К. Л. Леонтьева, А. А. Лернера и Д. А. Ошанина «О некоторых задачах исследования системы «человек и автомат» среди факторов производительности труда указаны и субъективные состояния работника.

В психологии спорта вопросы психического состояния спортсменов заняли свое место.

Среди этих вопросов особое внимание было уделено психологии предстартового и стартового состояния спортсмена. Таковы работы О. А. Черниковой «Стартовая лихорадка», Я. Б. Лехтмана «Анализ стартового состояния», А. Ц. Пуни «К психологической характеристике предстартового состояния», В. В. Васильевой «О предстартовом состоянии» и др.

Хотя, как видим, проблема психических состояний начинает интересовать советских психологов, она еще не получила широкого признания, например совершенно не находит своего отражения в программах по психологии для педагогических институтов.

ЖИЗНЕННЫЕ ФАКТЫ И ЗАПРОСЫ

Каждая научная проблема возникает на почве потребности привести в систему и объяснить те или иные жизненные явления. Имеются такие факты, которые вызвали к жизни проблему психических состояний.

Жизненные наблюдения показывают, что каждая деятельность сопровождается тем или другим психическим состоянием и в некоторой мере от них зависит. Это, в частности, относится к учебно-воспитательному процессу, к психическим состояниям учащихся и педагогов. Большие требования к психическому состоянию человека предъявляют производительный труд, работа в любой области искусства, спортивная деятельность. Различные психические состояния переживаются человеком и во время отдыха, досуга.

В повседневной жизни люди часто говорят о своем состоянии, употребляя этот термин применительно к разным областям. Так, говорят о своем состоянии здоровья, душевном состоянии. Конечно, повседневное словоупотребление часто бывает недостаточно точным и однозначным, но оно указывает на жизненные явления, которые требуют более точного описания и объяснения.

Люди чаще говорят как о состоянии своего здоровья, так и о психическом состоянии в тех лишь случаях, когда они необычны, выходят из рамок привычных состояний.

Особенно склонны люди фиксировать внимание на своих физических и психических состояниях тогда, когда они по своему характеру отрицательны, т. е. в какой-то мере беспокоят, тревожат человека, дурно влияют на его деятельность.

Приведем несколько бытовых высказываний людей о своем психическом состоянии: «Сегодня у меня почему-то отвратительное настроение»; «Мое состояние после отъезда сына было таким, что я долго не могла взять себя в руки».

Часто люди, говоря о своих психических состояниях, этим термином не пользуются, а употребляют выражения, обозначающие конкретные виды состояния, например, нередко говорят о своем настроении, об усталости, скуке, апатии и т. п.

Говорят люди и о своих хороших психических состояниях: о хорошем настроении, радости труда, состояниях, вызываемых прекрасными произведениями природы и искусства, и т. п.

Об обыденных состояниях люди говорят обычно лишь в тех случаях, когда их спрашивают. Так, на вопросы: «Ну, как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение?» – отвечают: «Да ничего»; «Нормально»; «В общем, неплохо». Все подобные ответы обычно мало содержательны, так как человек склонен не замечать повседневного, обычного, и ему нечего о нем сказать.

Нередко термин «состояние» в повседневном словоупотреблении обозначает также готовность к деятельности или недостаток этой готовности, например: «У меня сейчас такое состояние, что могу гору своротить».

В одних случаях о психическом состоянии говорят тогда, когда оно нетипично для человека и гораздо более характеризует не его, а ситуацию. Студент пишет в дневнике: «Я сам себя не узнаю. Здесь (летом, в деревне) образовалась такая хорошая, веселая компания, что и я, человек замкнутый и не очень склонный к веселью, оказался, как говорится, душой общества –

мне радостно и весело в таком коллективе». Из отчета о футбольном матче: «Получив в свои ворота гол, игроки (такой-то команды) стали неузнаваемы – куда девались их задор и темперамент».

В других случаях, напротив, говоря о психическом состоянии, хотят подчеркнуть характеризующую человека черту: «Это хороший, добрый человек – он не в состоянии кого-либо обидеть»; «Неприятный человек – вечно он злится»; «Шахматист был в наилучшей, типичной для себя форме: играл остро, изобретательно»; «Я дружу с Николаем потому, что он всегда в хорошем, жизнерадостном настроении, которое передается и его друзьям».

Люди переживают сложное психическое состояние, в котором они хотят разобраться. Находясь в таком состоянии, человек иногда обращается к другим людям, чтобы они помогли ему в этом состоянии разобраться. В письме к подруге девушка пишет: «Мое чувство к Ф. сложное и непонятное. То мне кажется, что я без ума люблю его, а то он мне представляется даже противным, и не хочется быть в его обществе. Дружба с Ф. меня и радует, и огорчает. Ты меня хорошо знаешь: скажи, способна ли я к настоящей стойкой любви».

Часто людям необходимо выйти из такого отрицательного состояния, которое им мешает правильно действовать и создает неприятные переживания. Подобно тому, как принимаются меры для устранения болезненного состояния организма, имеются средства, которые помогают ликвидировать или хотя бы ослабить состояния утомления, скуки, апатии, нерешительности. Писатели в литературно-художественных произведениях нередко описывают и анализируют психическое состояние героя чаще для характеристики его личности, а иногда для обозначения необычности ситуации, при которой герой чувствует и ведет себя необычным образом.

Гоголь пишет о Тентетникове: «Так как уже немало есть на белом свете людей, коптящих небо, то почему же и Тентетникову не коптить его? Впрочем, вот в немногих словах весь журнал его дня и пусть из него судит читатель, какой у него был характер» [2, с. 265–266]. И далее Гоголь описывает психические состояния этого «коптителя неба», сохраняющего скуку и апатию, несмотря на прекрасные впечатления, которые он получает от природы.

В данном случае мы имеем дело с психическими состояниями, являющимися показателями, выразителями характера человека.

В качестве примера психического состояния, которое не столько выражает характер, сколько ситуацию, возьмем пример из воспоминаний И. Е. Репина, в котором дается описание того первого впечатления, которое произвел на него и его товарищей И. Н. Крамской. «Так вот он какой!.. Сейчас посмотрел и на меня; Кажется, заметил. Какие глаза! Не спрячешься, даром что маленькие и сидят глубоко во впалых орбитах; серые, светятся. Вот он остановился перед работой одного ученика. Какое серьезное лицо! Но голос приятный, задушевный, говорит с волнением... Ну и слушают же его! Даже работу побросали, стоят около, разинув рты; видно, что стараются запомнить каждое слово» [12, с. 151]. Бывают в жизни психические со-

стояния, которые одновременно переживаются многими людьми. Встречая наших знаменитых космонавтов, все советские люди испытывали состояние огромной радости, подъема, благодарности и любви к этим людям.

Определение психического состояния как особой психологической категории формулируется так: *это – целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.* Раскроем это определение.

Всякое психическое состояние есть нечто целостное, своего рода синдром. Например, состояние, называемое борьбой мотивов, хотя обычно и относится к воле, но содержит в себе значительные познавательные и эмоциональные элементы, причем все они не суммируются, а образуют целостную структуру. Весьма существенно для психического состояния то, что оно, как сказано в определении, на некоторое время характеризует психическую деятельность, а характеристика всегда подчеркивает своеобразные и типические черты. Например, состояние утомления достаточно своеобразно и типично, чтобы отличить его от противоположного состояния бодрости и работоспособности.

Своеобразие психического состояния, прежде всего, означает своеобразие протекания психических процессов. Например, состояние рассеянности часто характеризуется отклонениями в области ощущений и восприятия, памяти и мышления, ослаблением волевой активности, нередко своеобразными эмоциональными переживаниями.

Вне психических процессов нет и не может быть никаких психических состояний. Как и психические процессы, психические состояния имеют начало и конец, изменяются. Но психическое состояние отличается большей целостностью и устойчивостью. Психический процесс может перейти в психическое состояние; например, процесс восприятия художественной картины может перейти в довольно сложное психическое состояние под впечатлением от этой картины. Психические состояния тесно связаны с индивидуальными особенностями личности. Общее заключается в том, что психические состояния и индивидуальные особенности дают индивидуальную и синтетическую характеристику психической деятельности, а не просто характеристику ее отдельных элементов, функций или сторон. Эта связь психических состояний с индивидуальными особенностями личности находит свое отражение в том, что терминология, примененная к психическим состояниям, в значительной мере взята из области характерологии. Так, мы говорим о решительности или нерешительности, об активности или пассивности, о бодрости или подавленности и как о временных состояниях, и как об устойчивых чертах личности.

В то же время надо отметить, что соответствие между психическим состоянием и чертой личности отнюдь не является правилом. Так, наряду с «безудержностью» как устойчивым свойством холерического типа существ-

вует и «безудержность» как состояние, которое в определенных условиях может иметь место у каждого человека и не соответствовать характерным особенностям поведения. Этот факт никак нельзя игнорировать.

Всякое психическое состояние является как переживанием, так и деятельностью, имеющей некоторое внешнее проявление. Только следуя принятому в советской психологии принципу единства психики и деятельности, можно правильно описать и объяснить психическое состояние. Если свести психическое состояние к переживаниям, то мы не выйдем из круга той субъективности, при которой и переживание может быть понято неправильно.

Как увидим далее, субъективное чувство усталости может не соответствовать утомлению, выражающемуся в понижении работоспособности. Но при характеристике переживания нельзя ограничиться лишь показаниями внешне выраженного поведения, так как одно и то же поведение может быть связано с разными переживаниями, и тем самым свидетельствовать о разных психических состояниях.

Несколько иное по сравнению с нашим определением понятия «психическое состояние» дает В. Н. Мясищев. «Под состоянием, – пишет он, – мы понимаем общий функциональный уровень, на фоне которого развивается процесс» [10, II, с. 112]. То, что психическое состояние – фон, на котором происходят психические процессы, не вызывает сомнений, но определение психического состояния как функционального уровня нельзя признать удачным. Нельзя же, например, настроения классифицировать по уровню. Понятие «уровень» в применении к психическим состояниям не только обедняет психическое состояние, но и отвлекает от основного направления в его рассмотрении как своего рода *тембра* психической жизни, конкретно своеобразного и несводимого к каким-либо уровням. Вызывает также сомнение то, что В. Н. Мясищев ставит в один ряд с состояниями и отношения, в какой-то мере их противопоставляя. Под отношениями Мясищев понимает целостную «систему индивидуальных избирательных связей личности с различными сторонами объективной действительности» [10, II, с. 111]. Характерно, что Мясищев, устанавливая связи отношений с процессами и свойствами личности, посвятив рассмотрению этих связей специальные параграфы, не сделал попытки установить взаимосвязь между отношениями и состояниями. В противном случае ему, вероятно, пришлось бы отказаться от желания иллюстрировать отношения эмоциями, которые, прежде всего, являются психическими состояниями. Критикуя формулировку определения психического состояния, данного В. Н. Мясищевым, вместе с тем следует отметить, что он счел нужным выделить психическое состояние как особую психологическую категорию и указал на важность изучения психических состояний для понимания психики как в норме, так и в патологии.

Термин «состояние» применяется в разных областях науки и жизни, причем в различных значениях. Можно выделить четыре основных значения этого термина.

1. Состояние как временное положение, в котором кто-нибудь или что-нибудь находится. Так, в общественных науках говорится о состоянии государства или народа, в частности о состоянии экономики, финансов, состоянии культуры и просвещения и т. п. В истории даются характеристики состояния государства или народа на определенном этапе его развития, особенно в исторически важные моменты. Например, нельзя понять причин возникновения французской революции 1789 г., не зная, в каком состоянии в это время находилась Франция. Возникновение революции в данную эпоху в значительной мере объясняется положением французского народа в это время, состоянием классовых отношений.

«Состояние» – термин, применимый и к вещам. В физике различается три состояния тел: твердое, жидкое и газообразное. Состояние как общая «сводная» характеристика явления или этапа его развития широко применяется в медицине. На основании изучения состояния организма в целом и отдельных его систем судят о том, здоров человек или болен, и ставят диагноз.

2. Состояние как звание, ценз. Так, употребляются выражения «гражданское состояние», «он состоит в кадровых войсках» и т. п.

3. Состояние – имущество. Говорят о более и менее состоятельных людях «он прожил все свое состояние»; «несостоятельный», т.е. не имеющий возможности расплатиться, должник.

4. Состояние – готовность к действию. Например:

«Воодушевленная патриотизмом Советская Армия в состоянии делать чудеса», «Человек болен, он не в состоянии выйти на работу».

Близок к термину «состояние» термин «статус», но он имеет более узкое употребление, главным образом в юридических и медицинских науках. Так, под выражением «статус кво» разумеется положение до какого-либо важного события, повлекшего за собой изменения, например «статус кво» до войны.

Все четыре значения термина «состояние» в какой-то мере применимы в психологии, но несомненно, что только первое значение адекватно для обозначения психического состояния как временной характеристики психической деятельности. Психическое состояние обычно подвергается оценке, и в этом смысле оно, фигурально выражаясь, является «званием или цензом». Психическое состояние – имущество, капитал в том также скорее фигуральном смысле, что, обладая хорошим психическим состоянием, человек имеет важное условие для успешной деятельности. Здесь выступает также четвертое значение термина как готовности к действию.

Но было бы неразумно переносить в область психологии без критического рассмотрения термин «состояние» в том смысле, в каком он применяется в других науках. Аналогии полезны для иллюстрирования разных оттенков понимания термина «состояние», но один и тот же термин имеет разное значение в зависимости от сферы своего применения. Состояние как психологическая категория в своем существе своеобразно, как своеобразен весь психический мир.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Существует множество самых разнообразных психических состояний. Для того чтобы сделать их предметом научного изучения, их необходимо как-то сгруппировать для лучшего обозрения, классифицировать или типизировать.

В области психических процессов по традиции сохраняется классификация на процессы познавательные, эмоциональные и волевые. Но даже эта общепринятая классификация недостаточна: неизвестно, например, к каким процессам отнести внимание и интерес. Кроме того, в ней смешиваются психические процессы и функции, например, процесс мышления стоит в одном ряду с функцией памяти.

Известно, что все попытки классифицировать индивидуально-психологические особенности личности, за исключением темперамента, были неудачны. Только типология темпераментов имеет традицию, насчитывающую от Галена более 19 столетий, но и в этой области чувствуется недостаточность классификации, что сказывается, во-первых, в разном психологическом понимании типов темперамента, а во-вторых, в «потребности относить многих людей к смешанным или промежуточным типам. Нет классификации способностей. Нет и, вероятно, не может быть единой универсальной классификации характеров, а есть только разные, причем не исключают одна другую, типологии характеров.

В отношении психических состояний проблема классификации или типологии столь же, а может быть, и в большей мере затруднительна, как и в отношении характера.

Слишком различны психические состояния, и притом в разном отношении. Есть немало таких сложных и противоречивых психических состояний, которые даже трудно назвать; их необходимо более или менее подробно описывать. Отказавшись от исчерпывающей универсальной классификации психических состояний, мы все же должны сделать некоторые обобщения или группировки, позволяющие установить между ними линии сходства и различия.

В качестве основной, хотя и недостаточной, классификации психических состояний в данной книге взято их подразделение на состояния, относящиеся к познавательной деятельности, эмоциям и воле, т. е. принято подразделение по аналогии с классификацией психических процессов.

Но не везде, как показывает дальнейшее изложение, имеется совпадение между классификацией психических процессов и классификацией психических состояний. Так, удивление нами отнесено к познавательной деятельности: в этом сложном психическом состоянии при всей его эмоциональной выраженности на первый план выступает познавательная функция.

Однако номенклатура состояний часто не совпадает с номенклатурой процессов: многие состояния имеют аналогию, скорее из характерологии, чем из области функционального анализа сознания (состояния решительности – нерешительности, трудового подъема – лени).

Таким образом, принятая в книге классификация психических состояний должна рассматриваться как условная и имеющая оперативное, рабочее значение. В ряде случаев встречались затруднения, к какой категории данное психическое состояние следует отнести: например, состояние увлечения содержит так много эмоциональных и волевых компонентов, что почти с равным правом его можно отнести к состояниям и эмоциональным, и волевым.

Было бы заманчиво хотя бы типизировать психические состояния по аналогии с типами или чертами характера. Этим наметилось бы столь важное сближение временных состояний психики с более устойчивыми чертами личности. Но нет универсальной типологии характеров, а, кроме того, многие черты характера выражают направленность, или, по терминологии В. Н. Мясищева, систему отношений, т. е. черты, аналогии которым в психических состояниях не везде легко найти.

Можно различать психические состояния в зависимости от той деятельности, которую они сопровождают. Став на этот путь, следует говорить о психических состояниях в деятельности игровой, трудовой, учебной, спортивной. Такого рода понятие закономерно и в некоторой (неполной) мере отражено в данной работе. Оно не заменяет принятой классификации на три группы, которую следует признать основной, но дополняет её. Вместе с тем, говоря о психических состояниях в деятельности, приходится в ряде случаев вводить новые понятия, ставить новые проблемы, которые не ставились, когда описывались состояния познавательные, эмоциональные и волевые. Например, только в аспекте трудовой деятельности ставятся проблемы утомления, энтузиазма, монотонности именно как психических состояний.

Укажем еще несколько возможных подразделений, психических состояний, которые следует учитывать при их анализе.

1. Состояния личностные и ситуативные. В первых прежде всего выражаются индивидуальные свойства человека, во вторых – особенности ситуации, которые часто вызывают у человека нехарактерные для него реакции.

То обстоятельство, что психические состояния часто бывают личностные, т. е. выражают ту или иную черту человека, не мешает определять их как временные характеристики психической деятельности. Если, например, человек склонен к аффектации, все же аффект является у него временным, целостным психическим состоянием, которое в определенное время начинается и в определенное время кончается.

2. Состояния более глубокие и более поверхностные, в зависимости от силы их влияния на переживания и поведения человека. Страсть как психическое состояние гораздо глубже настроения.

3. Состояния, положительно или отрицательно влияющие на человека. Такое подразделение особенно важно с практической, и в первую очередь с педагогической точки зрения. Апатия может служить примером отрицательного состояния; вдохновение – состояние, положительно влияющее на деятельность человека.

4. Состояния продолжительные и краткие. Так, настроения могут иметь различную продолжительность – от нескольких минут до суток и ряда дней.

5. Состояния более или менее осознанные: например, рассеянность чаще всего является неосознанным психическим состоянием, решительность всегда сознательна; утомление может иметь низкий уровень осознанности.

Патологические состояния, изучаемые психопатологами и психиатрами, требуют специального рассмотрения.

ПРИЧИНЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Как и все явления психической жизни, психические состояния не спонтанны, но детерминированы прежде всего внешними воздействиями. В возникновении психических состояний очень велика роль общественных условий.

При капитализме с его культом частной собственности для представителей правящих кругов характерны такие психические состояния, как алчность, зависть, эгоистическая расчетливость, бессердечность, хищнические настроения. Эти состояния исчезают в социалистическом обществе и если имеют место в отдельных редких случаях, то лишь как пережитки прошлого.

На психические состояния влияют значительные факты общественной жизни.

Великая Отечественная война вызвала у советских людей большой подъем патриотического настроения, состояние готовности всем жертвовать для победы над врагом. XXII съезд нашей партии был встречен советским народом как великое историческое событие. Уже зримая, рассчитанная во времени перспектива построения коммунистического общества в СССР наполнила сердца советских людей чувством огромной радости, гордости за свою Родину, благодарности партии, вызвала новый прилив трудового энтузиазма.

Психическое состояние человека, рассматриваемое на общественном фоне, изображалось писателями в литературно-художественных произведениях.

В романе Г. Николаевой «Битва в пути» дается описание психического состояния передового инженера Бахирева.

Бахирев – на заводе, в цехе, где царил автоматика:

«Ни голосов, ни суетливых движений, только мерное пощелкивание да скользящее движение меняющейся на глазах детали.

Бахирев стоял один, не двигаясь. Отдых! Он отдыхал здесь не телом, но всем сознанием, от сумятицы рапорта, от противоречий завода. Так отдыхает путник у знакомых привалов, так отдыхает художник возле любимых полотен.

Перед ним было как бы ядро будущего завода. Оно существовало. Оно билось сильно и ровно, как бьется здоровое, не отягощенное никакими пороками сердце. Бахирев стоял, наслаждаясь» [6, с. 41].

В этом отрывке показана преданность Бахирева тому большого общественного значения делу, за которое он ведет неустанную борьбу: завод должен быть передовым.

Фадеев в романе «Молодая гвардия» так описывает психическое состояние советских девушек, когда они увидели и осознали, что их родной Донбасс в руках фашистских захватчиков.

«Все это: мчащиеся машины, и идущие непрерывным потоком люди, и этот взрыв, потрясший небо и землю, и исчезновение копра, – все это одним мгновенным страшным впечатлением обрушилось на девушек. И все чувства, что стеснились в их душах, вдруг пронизало одно невыразимое чувство, более глубокое и сильное, чем ужас за себя, – чувство разверзшейся перед ними бездны конца, конца всему.

– Шахты рвут!.. Девочки!» [17, с. 20].

Но и в пределах одной общественной формации у людей одной общественной направленности могут быть разные психические состояния, вызываемые фактами и явлениями объективной действительности.

Существуют объективно радостные и объективно печальные события. Изменчивость психических состояний человека зависит от изменчивости получаемых им жизненных впечатлений. В одних условиях человек скучает, в других он, наоборот, так напряженно занят, что опасается, хватит ли у него времени на выполнение задуманного. В главе четвертой будут указаны разнообразные внешние причины, которыми вызываются настроения, в том числе и те, которые принято называть безотчетными.

Влияет на психическое состояние человека и его физическое состояние. Начало заболевания часто связано с ухудшением психического состояния, сигнализирующего о каких-то неполадках в организме. Зависимость психического состояния от физического хорошо иллюстрируется тем, как сильно влияет на психическое состояние человека недостаток сна, – человека не выспавшегося, как говорится, тянет ко сну, и он проявляет или вялость и пассивность, или раздражительность, нервозность, или то и другое. Известно влияние алкоголя на психическое состояние человека. Под его влиянием самые кроткие люди становятся грубыми и нахальными, у молчаливых «развязываются языки». Алкоголь дезорганизует деятельность человека, сначала ослабляя тормозной процесс, а затем вызывая повышенную заторможенность, потребность во сне. И. П. Павлов подчеркивал парализующее влияние алкоголя на нервную деятельность в смысле уменьшения влияния задерживающих центров [7; т. VI, с. 286–287]

Будучи всегда детерминированы извне или изнутри, психические состояния зависят в то же время от индивидуальных особенностей человека и от его предшествующих состояний.

Одна и та же внешняя обстановка вызывает различные психические состояния у разных людей. Спокойная, бесшумная, неторопливая в своем течении жизнь может вызвать у холерика и сангвиника состояние неудовлетворенности, скованности, подавленной активности, у меланхолика же и флегматика – состояние удовлетворенности, спокойствия, положительное самочувствие. Спортивный матч вызывает у человека, интересующегося данным видом спорта, «болельщика», бурное состояние волнения, в то время

как случайно присутствующий на этом матче, не интересующийся спортом человек может переживать состояние скуки и желания, чтобы матч поскорее окончился. Чувство удовлетворенности работой стоит в зависимости от того, насколько человек к этой работе способен.

Психическое состояние человека зависит от его предшествующих психических состояний.

Пушкин так пишет о душевном состоянии Гринева («Капитанская дочка»): «Я впал в мрачную задумчивость, которую питали одиночество и бездействие. Любовь моя разгоралась в уединении и час от часу становилась мне тягостнее. Я потерял охоту к чтению и словесности. Дух мой упал» [11, т. 4, с. 294–295]. Очевидно, это состояние «мрачной задумчивости», глубокой подавленности было связано у Гринева с предшествующим длительным состоянием бездействия и тем чувством, которое возникло у него ранее и сейчас разгоралось все сильнее и сильнее.

За психическим состоянием напряжения обычно следует состояние разрядки. Сдавший экзамен, который требовал волнения и напряжения, ученик, как говорится, облегченно вздыхает. Многие люди, много и напряженно работающие, предпочитают проводить досуг так, чтобы он не был занят чем-либо серьезным. Эти люди испытывают потребность снять то напряжение, которое было на работе.

Связь между данным психическим состоянием и тем, которое ему непосредственно предшествует, может быть различной. Выше были приведены примеры, когда за одним психическим состоянием следует ему противоположное, но бывают случаи, когда между предшествующим и последующим психическим состоянием имеется отношение не противоположности, а сходства. Человек встал в хорошем, бодром настроении, он получил с утра такую не только физическую, но и психическую зарядку, что в продолжение дня его хорошее настроение только усиливалось. Подобным образом некоторые люди, почему-либо расстроившись, далее впадают в мрачный пессимизм.

Существует некоторая закономерность констелляции психических состояний, которые в своей динамике расширяются, подобно снежному кому. Когда человек переживает сильную радость, ему все кажется милым; он становится мало восприимчивым к неприятностям. Так же первоначально сравнительно легкое чувство озлобления может перерасти в более глобальную озлобленность.

На данном психическом состоянии могут отзываться не только состояния, непосредственно ему предшествующие, но и более отдаленные, когда они вспоминаются.

Приятно посетить родные места, где проведено раннее детство, но, когда среди нахлынувших воспоминаний будут и те, которые связаны с образами умерших родителей, человек начинает чувствовать грусть.

На психические состояния действует пример: иногда, находясь в обществе, человек, слыша веселый смех, «присоединяется» к веселью, не отдавая себе отчета, чем оно вызвано. Известно, как заразительна скука. Начинает зевать один,

за ним следуют другие. Поэтическая иллюзия, вызываемая художественным произведением, выражается в том, что читатель не только ярко представляет персонажи этих произведений, но и вместе с ними переживает.

Играет свою роль в генезисе психических состояний привычка. Некоторые люди часто «ноют» не потому, что они пессимисты, а потому, что у них нытье – дурная привычка, которая портит настроение им и окружающим их людям.

Хотя психические состояния детерминированы, не всегда легко найти их причины, особенно если само состояние сложно и противоречиво. «Я не знаю, – пишет юноша девушке, – люблю я тебя или ненавижу. Мне кажется, что эти чувства во мне странным образом перемешаны. Ставлю вопрос: почему я могу тебя любить? Не нахожу ответа. Но нет, кажется, оснований и для ненависти. Может быть, ты сможешь мне понять самого себя и то, чем вызвано мое такое нелепое состояние по отношению к тебе».

Велика роль воспитания в возникновении и изменении психических состояний. Отрицательные психические состояния часто являются продуктом дурного воспитания (или же той распушенности, которая характерна для людей, не работающих над собой). Положительные психические состояния — плод соответствующих воздействий, и в первую очередь воспитания.

Список литературы

1. Аристотель. О душе. / Пер. П. С. Попова. М.: Соцэкгиз, 1937.
2. Гоголь Н. В. Собрание сочинений. В 6 т. М.: Гослитиздат, 1959.
3. Джемс. Психология. / Пер. под ред. Лапшина. 1905.
4. Лазурский А.Ф. Очерк учения о характерах. Пг.: Изд-во Риккера, 1917.
5. Ланге Н. Н. Психологические исследования. Одесса, 1893.
6. Николаева Г. Битва в пути. М.: Сов. писатель, 1958.
7. Павлов И. П. Полное собрание сочинений. Изд. 2. М.-Л.: Изд-во АН СССР, 1951–1952.
8. Павловские клинические среды. М.–Л.: Изд-во АН СССР, 1954–1957.
9. Павловские среды. М.–Л.: Изд-во АН СССР, 1949.
10. Психологическая наука в СССР. М.: Изд-во АПН РСФСР. Т. 1, 1959; Т. 2, 1960.
11. Пушкин А. С. Полное собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. М.: Гослитиздат, 1949–1950.
12. Репин И. Е. Далекое близкое. М.: Изд-во Академии художеств СССР, 1960.
13. Рибо Т. Воля в ее нормальном и болезненном состояниях/ Пер. под ред. Аболенского. СПб.: Изд-во Губинского, 1900.
14. Толстой Л. Н. Собрание сочинений. В 14 т. М.: Гослитиздат, 1952–1953.
15. Узнадзе Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки. Тбилиси, 1961.
16. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. М.–Л.: Изд-во АПН РСФСР, 1948–1952.
17. Фадеев А. Собрание сочинений. В 5 т. Т. 2. М.: Гослитиздат, 1959–1961.

Ю. Е. СОСНОВНИКОВА

Юлия Евгеньевна Сосновникова – представитель Горьковской школы психологии. Она работает в области теоретических и прикладных вопросов проблемы психических состояний.

В 1960 году защитила кандидатскую диссертацию на тему «Психологическая характеристика безудержного типа и проблема состояний охранительного торможения у этого типа».

В монографии «Психические состояния человека, их классификация и диагностика» (1975) раскрывает психологическое содержание понятия «психическое состояние человека», разрабатывает общую классификацию психических состояний, рассматривает вопросы методов их изучения и диагностики.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА»

В настоящее время в психологии наиболее изучены такие явления, как психически познавательные процессы: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение и др.; так называемые отдельные стороны психической жизни: чувства, воля, внимание; свойства личности: темперамент, характер, способности, направленность; деятельность и её компоненты. Вероятно, число компонентов психики [13, 14 28, 29], выделяемых психологией, не может быть строго ограниченным. Психические состояния являются сравнительно новым и малоизученным психическим явлением. Наряду с другими психическими явлениями психические состояния выступают как один из компонентов психики.

Взаимосвязь понятий «психика» и «психические состояния», как объективная сущность взаимоотношений обозначаемых ими явлений, сложна, противоречива, диалектична.

Психическое состояние и психику можно рассматривать как диалектическое взаимоотношения между частью и целым: то, что в одном аспекте является частью сложного целого, в другом аспекте выступает как целое по отношению к своим частям [1, 4, 32, 39].

* Сосновникова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975

Если под понятием «психика» подразумевается сложная система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние – это конкретное определённое соотношение и взаимодействие этих компонентов за определённый период времени, временное состояние этой системы. В этом временном аспекте состояние оказывается компонентом психики.

Нельзя поэтому изучить психическое состояние, не рассматривая всех психических явлений, входящих во временные рамки данного состояния, не исследуя конкретного проявления всей психики в целом за определённый период времени. Вместе с тем нельзя понять психику в целом, не исследуя ее конкретных проявлений в форме психических состояний.

Нам представляется, что понятие психических состояний должно учитывать все то, что в данный отрезок времени происходит в психике человека. Психические состояния – это конкретное проявление всех компонентов, явлений психики в данный период времени.

Взаимоотношение понятия психических состояний с другими психологическими категориями также сложно, противоречиво, взаимозависимо.

Психическое состояние выступает как временно образовавшаяся сложная система, как единое целое по отношению к входящим в нее частям – компонентам психики. Каждый компонент психики является частью психического состояния. Каждый из них имеет в нем частное, конкретное выражение.

Взаимосвязь эта, однако, не односторонняя. Любой компонент психики при его достаточной интенсивности относительно других компонентов может характеризовать определенное временное состояние в целом. В этом случае состояние может рассматриваться как конкретное проявление, как часть данного психического компонента.

Например, состояние обостренного внимания можно рассматривать как частное, ограниченное во времени выражение постоянной стороны психической деятельности – внимания, состояние храбрости – как выражение одного из устойчивых свойств воли. Состояние мечтательности, грез, непроизвольного воображения есть проявление доминирующего в данный момент, но постоянно свойственного человеку непроизвольного воображения. Состояния творчества, вдохновения представляют собой конкретное выражение специфики человеческой психики – способности к творчеству.

Характерные или нехарактерные для данного человека состояния Н. Д. Левитов рассматривает как конкретное частное проявление таких особенностей личности, как характер и темперамент. Психологи полагают, что для холерика типичны аффекты, для флегматика состояния спокойствия и сдержанности, для меланхолика – состояния неуверенности. Состояние вспышки и гнева у флегматика можно вызвать с трудом, лишь при повторных воздействиях, тогда как у холерика оно возникает сразу. Состояние подавленности у холерика возникает в результате сильного переутомления, а у меланхолика – при небольшом кратковременном напряжении. Эти состояния

психологи считают показателями постоянных типологических особенностей индивидов.

Устойчивые психические функции не только проявляются в определённых состояниях, но их образование и формирование, их устойчивость достигаются через повторения и закрепления этих временных состояний.

Формирование воли и её качеств, как известно, идёт путём закрепления отдельных волевых состояний (решимости, выдержки, хладнокровия и др.). И. В. Стахов находит, что определенные состояния учителя на уроке и их упорочение является благоприятной предпосылкой формирования тактичности как черты характера [32]. И. В. Левитов неоднократно говорит о том, что необходимое качество, соответствующее состоянию (толерантности, например), можно воспитать.

Положение это убедительно раскрывается на примере исследования детей с аффективным поведением [20, 33].

Изучение аффективного поведения детей показало, что аффективность является реакцией на ситуацию неблагоприятных отношений, сложившихся в коллективе, реакцией на первые трудности, встретившиеся в работе, или возникает в ситуации несоответствия притязаний и возможностей их удовлетворения. Закрепившиеся реакции становятся особенностью поведения. Изменение ситуации позволяет снять аффективные состояния детей и предупредить их закрепление в постоянные формы поведения.

Аффективные состояния детей в данном исследовании предстают, на наш взгляд, как переходная грань между состояниями, ещё не закрепившимися в устойчивые свойства личности и в то же время – уже характерными, хотя ещё и не ставшими постоянными формами поведения.

Итак, принимая во внимание сложную взаимосвязь психических состояний и устойчивых свойств, следует ещё раз сказать, что устойчивые компоненты психики и состояния, выражающие их, – не одно и то же. Временное состояние, характерное или не характерное, не может быть сведено к более устойчивой и более постоянной черте личности-характеру. Характер, в свою очередь, не может быть выражен весь в каком-то единичном отдельном состоянии. Аналогично этому психические состояния, характеризующиеся ярким проявлением темперамента, не могут быть отождествлены с самим темпераментом или его особенностями. Особенности темперамента и темперамент в целом, конечно, получают конкретное выражение в психических состояниях. И всё же темперамент может получить характеристику лишь в целом ряде психических состояний, не будучи сведённым к этим состояниям.

То же самое можно сказать о воле и волевых состояниях, о внимании и состояниях внимания, о специфике психической деятельности человека и состояниях творчества и т. д.

Итак, характеризуясь всеми компонентами психики, находясь с ними в органическом единстве, психическое состояние отличается от каждого из них. Понятие психического состояния неравнозначно никакой другой психологической категории.

Структура психических состояний сложна и динамична. Она не может быть понята как простая механическая сумма составляющих её элементов. Динамическое взаимодействие её частей ведёт к их взаимному преобразованию, к возникновению новых функциональных структур, обладающих новыми закономерностями, свойствами и качествами, которых нет у отдельных составляющих структуру компонентов. В зависимости от этой динамики система каждый раз приобретает новые структурные и функциональные свойства. Изменение любого из компонентов влечет изменение всей динамической структуры.

Любой компонент психики, любая ее сторона, каждый психический процесс или их целостная подструктура может на определенный период времени становиться главной и определяющей все состояние психики. Каждое доминирующее психическое явление будет характеризовать специфику данного состояния.

Характеристику и название психическому состоянию часто дают в соответствии с доминирующими в нем психическими явлениями.

В зависимости от того, как велико в психическом состоянии участие и проявление чувств и эмоций, выделяется группа эмоциональных состояний (настроения, аффекты, страсти). Однако эмоциональные состояния это только одна из групп возможных психических состояний человека.

Группа волевых состояний выделяется на основании преобладания волевых компонентов. Они входят в структуру любого психического состояния. Но доминирование их преобразует всю структуру, выступает как само состояние (состояние волевого усилия, например).

Можно выделить обширную группу различных психических состояний, для которых общим будет доминирование одного из познавательных процессов. На фоне всех остальных проявлений психики может преобладающее значение получить отдельный психический процесс, например мышление, воображение и др. В этом случае психические состояния можно обозначить как состояние размышления, состояние грез, мечтательности, активности творческого воображения.

Любая черта характера также может временно придать определенную специфику всей структуре состояния. Например, активность может стать главной, затмив другие черты характера, тогда мы говорим о состоянии активности. Это позволяет выделить особую группу состояний, в которых преобладающее проявление получают черты характера.

На основании преобладания особенностей темперамента можно характеризовать очередную группу психических состояний, связанных с определенным проявлением темперамента.

Подобное выделение групп психических состояний можно продолжить.

Динамическая структура состояний может и не иметь «монохарактеристики», т. к. доминирующее значение на какое-то время может приобрести не один компонент, а несколько сторон, Б. М. Теплов, анализируя индивидуальные и типические особенности талантливых полководцев, говорит о том, что

условия опасности на поле боя порождали у них состояния, которые характеризовались ярчайшим проявлением нескольких важнейших сторон военного таланта: обострением умственной деятельности и энергии, хладнокровием, равновесием чувств, воли и др. Проявление этих качеств в обычных повседневных состояниях у них не наблюдалось [37].

Изучение доминирующих психических явлений или их структур представляется важным для конкретизации, выявления специфики каждого отдельного состояния в отличие от других, сходных психических состояний. «Дело в том, что одни и те же особенности человека могут стоять в разном отношении к его личности. В одном случае они выступают как безразличные, в другом – те же особенности существенно входят в характеристику» [14, с.165].

Характеристика психических явлений, слабо выраженных в том или ином конкретном состоянии, обычно упускается. Мы думаем, однако, что слабо выраженные явления также должны получать свое описание в каждом исследуемом состоянии. Так, например, практическое значение эмоциональных состояний будет выглядеть иначе, если в дополнение к характеристике доминирующих эмоций мы получим анализ состояния мышления или проявления черт характера в данный момент. На это обращают внимание Я. Л. Коломинский, А. И. Розов, авторы рецензии на книгу Н. Д. Левитова, говоря, что признание преобладания доминирующего процесса в каждый данный момент в психике ставит вопрос о том, над чем он преобладает [11].

Психические состояния, следовательно, могут получать свою характеристику в связи с теми процессами, которые подавлены, заторможены. Об этом говорят и другие авторы [23]. Например, состояние страха рассматривается как подавление чувства рассудка. Выражение «обезумел от страха» в первую очередь характеризует «потерю ума», утрату способности нормально мыслить. Страх выступает в качестве причины этого состояния, он – главный, доминирующий компонент в данной структуре, но сущность состояния заключается в том, что заторможен рассудок.

В других случаях работу сознания может «затмить» волевое качество, например, смелость, храбрость. Тогда состояние получает свое название и по заторможенному и по преобладающему компоненту, например, состояние «безумной храбрости».

Мы видим, что выявление заторможенных, недоминирующих компонентов оказывается существенным для целостной характеристики психического состояния.

Учитывая сказанное, можно было бы повторить наш прежний вывод, который говорит о том, что психическое состояние – это конкретное проявление всех компонентов психики при ведущем доминировании одного или нескольких из них в данный период времени. Но это было бы неверно, так как не относилось бы в равной мере ко всей категории психических состояний, а характеризовало бы только одну из больших групп всех состояний. Ибо могут быть и такие состояния, когда очень велики напряженность и степень проявления большинства компонентов психического состояния. Здесь оче-

видно, можно говорить об «общем тоне», об «общем функциональном уровне», который подразумевает сравнительно одинаковую напряженность многих психических функций.

Естественно также представить существование сходных по структуре психических состояний, которые будут различаться только уровнем напряженности, силой психических компонентов. Так, вероятно, состояние предельной радости у людей слабого и сильного типа будет иметь разный уровень напряженности, различную силу. Один из вопросов изучения стрессовых состояний заключается в том, что в одних случаях они характеризуются повышением, в других – понижением напряжения психических функций [17].

Также очевидно существование самых разнообразных по структуре состояний, имеющих один и тот же уровень силы, напряженности. Например, состояние гнева или радости у холерика может быть выражено одинаково сильно и иметь одну и ту же напряженность.

Психическое состояние – это конкретное проявление всех компонентов психики, которые неизбежно имеют определенную, различную или одинаковую напряженность, силу.

Далее, возникает вопрос о причинах различной структуры состояний. Почему в одном случае доминирующее значение приобретает тот или иной отдельный компонент, а в другом случае главными оказываются несколько компонентов или же большинство из них имеют близкую, высокую или низкую, силу и напряженность? Каков смысл той или иной конкретной структуры, какую функцию выполняет каждое психическое состояние?

Психическое состояние – противоречивое взаимодействие и единство душевной и физической жизни. Оно выражает степень упорядоченности этого внутреннего единства. Вместе с тем оно выражает единство человека и окружающей его среды. Оно – отражение и тех социальных условий, тех общественных отношений, в которых человек взаимодействует с другими людьми.

Психическое состояние отражает своеобразие субъективных и объективных условий, создавшихся для человека на данный период времени. Психическое состояние – это реакция на ситуацию. Главная функция состояний – уравнивание человека как относительно замкнутой системы с постоянно изменяющейся внешней средой, сглаживание его с конкретными объективными условиями, активная организация этого взаимодействия. Такое взаимодействие и сглаживание обеспечиваются способностью психики человека приходить в необходимое на данный период состояние. Понятно, что доминирующими компонентами временно становятся те, деятельность которых особенно необходима для сохранения равновесия и нужного взаимодействия в данной ситуации, и затормаживаются, имеют сниженную или обычную напряженность те функции, деятельность которых не должна быть активной в данный момент.

Функция эта осуществляется на разных уровнях оптимальности. Соответствие и адекватность достигаются не всегда и не обязательно в полной мере.

Степень соответствия состояний, их адекватность вызывающим их условиям может быть различной. Состояния могут выражать временное нарушение равновесия и нужного взаимодействия с внешней средой. Один и тот же вид состояний в одних случаях может соответствовать, в других не соответствовать сложившейся ситуации. Так, например, состояния страха и тревоги, как отмечают психологи, могут как соответствовать, так и не соответствовать степени опасности. [23] Известно, что состояние паники часто возникает как не соответствующее ситуации. В плане соответствия и целесообразности психических состояний вызвавшей их ситуации, в аспекте выносливости по отношению к жизненным трудностям и различий в реакциях на них Н. Д. Левитов говорит о диаметрально противоположных состояниях толерантности и фрустрации.

Следовательно, психические состояния – это конкретное проявление имеющих определенную, различную или одинаковую напряженность всех психических компонентов, выражающее степень уравнивания человека с внешней средой в данный период времени.

Вопрос о степени уравнивания, соответствия или несоответствия психического состояния ситуации очень сложен.

Определенная часть неадекватных ситуаций состояний, свидетельствующих о нарушении их функции, действительно, может оказаться причинами болезней, которые Г. Селье обозначил как «болезни адаптации» [19]. Высокая степень неадекватности психического состояния ситуации, большая длительность такого состояния, чрезвычайно сильное проявление или частая повторяемость их у одного и того же человека адресуют нас к другой области знаний – к медицине, патопсихологии, психиатрии.

Однако вовсе не обязательно, чтобы несоответствие психического состояния, его низкая степень адекватности ситуации всегда свидетельствовала о нарушении функции психического состояния, снижении способности человека к взаимодействию с внешними конкретными условиями.

Несоответствие психических состояний конкретным ситуациям может иметь совершенно иные причины. Человек, как мыслящее, обладающее сознанием существо, не подчиняется пассивно и полностью сложившимся для него на данный момент условиям. Цели жизни и деятельности, как правило, рассчитаны на более длительный срок. Почти всегда за действиями человека в конкретной ситуации стоят его жизненные цели, идеалы, задачи, не сводящиеся к разрешению вопросов данной ситуации, а выходящие за ее пределы. Поэтому психическое состояние человека не всегда будет соответствовать данной наличной ситуации. Каждая конкретная ситуация рассматривается и оценивается человеком с точки зрения этих более важных для него, хотя и отдаленных целей. Цели эти играют существенную роль в образовании определенного психического состояния в конкретных обстоятельствах. Психическое состояние может быть неадекватным данной ситуации, но зато быть адекватным для предстоящей деятельности, направленной на предвидимый результат.

Естественно, что психологи придают важное значение личностным свойствам – направленности личности, целенаправленности характера, мотивам деятельности в образовании психических состояний [10, 15, 26.] Оценка данной ситуации происходит и под влиянием далеких жизненных целей, зафиксированных в особенностях направленности данной личности.

Следовательно, психическое состояние человека образуется в зависимости от конкретных задач, возникших в данной ситуации, соотнесенных с направленностью личности, ее жизненными установками и ориентациями.

Таким образом, мы приходим к выводу, что психическое состояние человека – это конкретная структурная организация всех имеющихся у человека психических компонентов, обусловленная данной ситуацией и предвидением ближайших результатов действий в этой ситуации, их оценкой с позиции личностных установок и ориентаций, целей и мотивов всей деятельности и предвидением их результатов.

Такое определение, как нам кажется, в большей мере отражает активность взаимодействия человека как личности с окружающей его социальной средой.

Однако такое определение психических состояний было бы, на наш взгляд, ограниченным, ибо относилось бы только к той огромной группе психических состояний человека, которые выражали бы сплошную целенаправленность его действий и переживаний, подчеркивали бы только их беспрестанную разумность и осознанность.

Это определение ставило бы под вопрос непосредственно объективную обусловленность психических состояний, утверждало бы только опосредованное через цели и задачи деятельности и жизни их возникновение.

Между тем, именно психические состояния человека представляют непосредственное отражение конкретной ситуации внешней среды. Они всегда ситуативны, как бы не были сложны их структура и причина, их вызвавшие.

Психическое состояние человека может быть не связано с деятельностью человека, ее целями и ориентационными характеристиками всей направленности личности. Эти компоненты психики могут быть в данном состоянии заторможены и не играть никакой сколько-нибудь значимой роли в структуре данного психического состояния.

Так, например, эмоциональное состояние по поводу хорошей весенней погоды может служить примером, когда цели и задачи деятельности, установки и направленность личности не имеют в данном состоянии решающего и характеризующего его значения.

Об этом говорит Б.Д. Парыгин, указывая на то, что человеку могут быть свойственны и «беспредметные», «разлитые» психические состояния, не связанные с установкой человека, которая, по мнению Б.Д. Парыгина, всегда предметна [22].

Более того, Б.Д. Парыгин предполагает, что степень подвижности индивидуального настроения находится в обратной зависимости от степени устойчивости и широты системы установок личности, приобретенных в ходе

жизненного опыта. Этим объясняется неустойчивость настроений ребенка, подростка, у которых еще нет жесткой системы установок, регламентирующих поток переживаний и динамику эмоционального состояния [22].

Б.Д. Парыгин предлагает выделить в структуре личности понятие психического настроя личности, отождествляя этот термин с понятием настроения. Настрой личности может рассматриваться и как ансамбль установок и выступать в виде подвижного, беспредметного состояния индивида, которое может предшествовать системе сложившихся установок, либо быть результатом ломки этой системы. В структуре психического настроя он выделяет три слоя, «пласта»: ситуативный, актуальный, константный.

Ситуативное настроение более подвижно, связано с конкретной ситуацией. Актуальный настрой психики – более длительное состояние, связанное со значимыми для человека переменами обстоятельств. «Константный настрой» – это настрой личности, сохраняющийся длительный период или всю жизнь.

Выделение этих пластов Б.Д. Парыгиным подтверждает нашу мысль о том, что все психические состояния с точки зрения наличия ясных целей деятельности и доминирующих установок, ориентаций, направленности личности неравнозначны.

Психические состояния могут выражать и быть обусловлены целями деятельности, стремлениями личности, но они могут быть и не связаны с ними, выражать наименьшую степень активности этих образований.

Следовательно, классификация психических состояний по принципу деятельности, как и по принципу личностных свойств, правомерна, но, таким образом, мы снова приходим к выводу о том, что наиболее общим определением всех психических состояний, на наш взгляд, будет следующее.

Психическое состояние человека – это относительно устойчивая структурная организация всех компонентов психики, выполняющая функцию активного взаимодействия человека как обладателя этой психики с внешней средой, представленной в данный момент конкретной ситуацией.

Это определение включает представление о структуре, функции, временных и пространственных – наиболее общих и существенных параметрах психических состояний. Однако, несомненно, что данное определение психических состояний человека может быть дополнено, уточнено и изменяться по мере дальнейшего накопления сведений о психических состояниях.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Любое свойство времени может стать принципом классификации психических состояний. Например, по принципам периодичности и цикличности можно выделить закономерно повторяющиеся «циклические» состояния психической бодрости, интеллектуальной работоспособности по утрам и состояние психического утомления к ночи, аналогичные преобладающие психические состояния в начале и в конце учебного года у учащихся и учителей и т.д.

Однако основной характеристикой времени ученые считают его длительность и продолжительность [2]. Мы ограничимся одним из этих главных

свойств, характеризующим в первую очередь временную структуру психических состояний. Указание продолжительности состояния в принятых понятиях и единицах измерения времени (в минутах, числах, днях и т. д.) – существенная характеристика психических состояний в целом и каждого из них в отдельности. В зависимости от продолжительности условно выделим три группы психических состояний: 1) продолжительные состояния, длящиеся годы или периоды года; 2) сравнительно малопродолжительные, длящиеся месяц, неделю, дни; 3) кратковременные – часы, минуты, секунды.

Продолжительные			Относительно малопродолжительные			Кратковременные		
Годы	Год	Период года	Месяц	Недели	Дни	Часы	Минуты	Секунды

Схема 1. Классификация психических состояний индивида по степени их продолжительности

Принцип продолжительности уже был ранее применен в психологии к различению видов эмоциональных состояний. Но он равносильно применим ко всем видам психических состояний. Мы уже говорили об интеллектуальных состояниях вдохновения, озарения, состояниях, известных под названием «эврика». Эти состояния, как известно, весьма недолговечны, быстро переходящи, кратки. И, наоборот, интеллектуальные состояния «мук труда», поиска решения, длительного раздумья продолжительны [9]. Заметим, что одно и то же состояние в одних случаях может быть кратковременным, в других – продолжительным. Борьба мотивов, например, в волевом акте может быть весьма продолжительной, но может быть «свернута» до минимума.

Другой важный принцип классификации – пространственная характеристика психических состояний в применении к индивидуальным состояниям человека.

По-видимому, можно говорить об «общих», генерализованных, проявившихся в активности большинства или в активности всех психических компонентов, и «локальных», частичных, имеющих максимально ограниченное количество доминирующих компонентов психических состояний.

Например, состояние гнева, аффекта может быть отнесено к общим, генерализованным психическим состояниям, т. к. оно захватывает все явления психики. Состояние острой зависти или злобы представляется как более локализованное, связанное с возбужденностью определенных эмоций и чувств.

Внешняя экспрессия, как правило, говорит о степени локальности или «общей» распространенности психического состояния.

Принцип пространства как принцип классификации психических состояний здесь находит себе применение в выделении только двух групп психических состояний: общих и локальных. При этом мысль о том, что психическое состояние – это тесное, органическое единство и взаимодействие человека как обладателя психического отражения с действительностью, с внешней,

каждый раз конкретно пространственно выраженной ситуацией, не находит отражения, если ограничиться характеристикой распространенности или локальности состояния «внутри системы» и его внешней экспрессией.

Психическое состояние ситуативно. Ситуативность означает взаимозависимость, единство состояния и конкретных пространственных условий его проявления. Мы уже говорили о том, что психическое состояние связано с местоположением человека во внешней природно-биологической и социальной среде. Состояние шахтера и космонавта во многом определяет их пространственное местонахождение. Поэтому мы укажем в нашей классификации на возможность различения психических состояний в зависимости от местонахождения человека в определенном пространстве. Так же важно отразить в схеме классификации психических состояний местоположение человека в системе коммуникации, степень удаленности от ее центра.

Степень распространенности нервных процессов «внутри системы»		Степень внешней экспрессии состояния		Местоположение человека в определенной пространственной ситуации		Местоположение человека в системе коммуникации, степень удаленности от ее центра	
Общее	Локальное	Яркое	Скрытое	В ситуации природно-биологической среды	В социальной ситуации	Центральное	Периферическое

Схема 2. Классификация психических состояний человека по их пространственным характеристикам

Таким образом, имея в виду принцип пространства, можно говорить о группах состояний «общих» и «локальных», выраженных внешней экспрессией и ситуативным местоположением человека в определенной внешней среде.

Наиболее изученным в применении к психическим состояниям человека оказывается структурный принцип. Структуру психического состояния характеризует его общая напряженность, общий функциональный уровень, общий тонус, соотношение и взаимодействие доминирующих и заторможенных психических компонентов или их систем, определенная их организация в данной структуре.

Взаимоотношения между общим тонусом и организацией компонентов могут быть различны. Одна и та же структура может существовать как при высоком, так и при низком тонусе. И, наоборот, один и тот же уровень напряженности может характеризовать самые различные состояния. Идущее от И. П. Павлова понятие о тонусе как общем функциональном уровне, на фоне которого развивается процесс, положено в основу определения психических состояний В. Н. Мясищевым [18]. По принципу напряженности, мы думаем, следует выделить группы состояний с высокой, низкой и обычной для индивида или для состояний данного вида деятельности напряженностью. Мож-

Схема 3. Классификация психических состояний по принципу доминирования свойств личности в их структуре

Далее, большие группы состояний можно разграничить в зависимости от преобладания основных сторон психики: эмоциональной, волевой, интеллектуальной.

2. Группа эмоциональных состояний, мы думаем, не ограничивается лишь такими их видами, как настроение, аффекты, страсти. Например, длительно преобладающее чувство любви может создать состояние, которое нельзя будет охарактеризовать ни как страсть, ни как аффект, ни как настроение. И. М. Сеченов говорит о разных фазах – стадиях, которые может иметь это чувство [30].

Несомненно, что психические состояния могут быть созданы сильными моральными, эстетическими, интеллектуальными чувствами. Виды состояний, вызываемых эмоциями, мы думаем, не ограничиваются только лишь настроениями и аффектами.

Большая группа психических состояний	Эмоциональные состояния с доминирующими в их структуре чувствами и эмоциями							
Группы психических состояний с доминированием:	Чувств				Страсти	Аффектов	Настроения	Других эмоций
Подгруппы психических состояний с доминированием	Моральных	Интеллектуальных	Эстетических	Атеистических	Видов страстей	Видов аффектов	Видов настроений	Видов эмоций

Схема 4. Классификация психических состояний по принципу доминирования чувств и эмоций в их структуре

Эмоциональные состояния очень разнообразны. А. Н. Леонтьев говорит о том, что они имеют разные уровни, классы и могут находиться между собой в сложных отношениях.

Сохраняющееся устойчивое чувство может включать противоположное ему эмоциональное состояние, а эмоциональное состояние может вызвать различное, в том числе и противоположное, эмоциональное отношение к себе.

Однако во всех случаях сложной структуры эмоционального состояния оно определяется доминирующими в этой структуре эмоциональными компонентами.

3. Группа волевых состояний определяется преобладанием волевых компонентов. Это состояние готовности к действию, к спортивному соревнованию, к бою, к выполнению определенной задачи и выполнению определен-

ного вида труда. Это состояние волевого усилия и преодоления внешних и внутренних трудностей на пути к цели.

Функция волевых состояний совпадает с функциями воли и волевых качеств, но ограничивается временными и, возможно, нечастыми проявлениями.

Волевые состояния не могут быть отождествлены ни с общим понятием воли, ни с устойчивыми волевыми качествами, ни с этапами сложного волевого действия. Последние можно представить как последовательную смену состояний. Но не все из них можно отнести к группе волевых лишь на том основании, что они включаются в волевое действие, например этап возникновения мотива или переживание потребности в форме влечения или желания. Видимо, сюда нельзя отнести и состояние борьбы мотивов, ибо волевой компонент здесь еще не приобрел значения доминанты. Лишь состояние, характеризующееся длительным подавлением одного мотива другим, может квалифицироваться как волевое [35].

Группа волевых состояний может быть далее классифицирована в зависимости от специфики доминирующих волевых качеств. Волевое качество – явление более устойчивое, чем волевое состояние. Наличие определенного волевого состояния, например состояния волевого усилия, еще не говорит о сформировавшемся соответствующем качестве. Волевое усилие можно иногда наблюдать и у ребенка, и у взрослого безвольного человека. А состояние «безволия» может пережить и волевой человек. То же можно сказать и в отношении таких волевых качеств и состояний, как смелость, мужество, решительность, выдержка, умение управлять своим поведением.

Большая группа психических состояний	Волевые состояния с доминированием в их структуре Волевых качеств						
	Силы воли	Организованности	Выдержки, сдержанности	Мужества	Храбрости, смелости	Решительности	И др.
Группы психических состояний с доминированием							
Подгруппы психических состояний	Волевого усилия	Волевой готовности					

Схема 5. Классификация психических состояний по принципу доминирования волевых качеств в их структуре

4. Для большой группы интеллектуальных состояний характерно доминирование интеллектуальных функций и свойств. Внутри этой группы, на-

верное, следует выделить группу состояний в зависимости от наиболее активной деятельности и высокой напряженности той или иной интеллектуальной функции или их комплекса:

- 1) состояния, для которых характерна активность мыслительных процессов и операций (сосредоточения, задумчивости, размышления, поиска ответа);
- 2) состояния с преобладающей деятельностью воображения (мечтания, мысленного созидания нового, грезы);
- 3) состояния, при которых наиболее интенсивно выражены процессы памяти (припоминания, обострения памяти);
- 4) состояния, связанные с активной речевой деятельностью. Лектор, например, может быть признанным оратором, но еще и находиться сегодня в «ударе».

Большая группа психических состояний	Интеллектуальные состояния с доминированием в их структуре интеллектуальных процессов					
Группы психических состояний с доминированием	Мышления		Речевой деятельности	Воображения	Памяти	
Подгруппы психических состояний с доминированием	Видов мышления	Качеств ума	Мыслительных операций	Видов речи	Видов воображения	Видов памяти

Схема 6. Классификация психических состояний и принципы доминирования в их структуре интеллектуальных процессов

5. Следует выделить большую группу состояний, в которых доминирующими оказываются процессы восприятия и ощущений. В этом смысле можно говорить о состояниях «живого созерцания», которые более свойственны детям, но отнюдь не исключаются у взрослого. Весь процесс обучения, как известно, осуществляется не только под влиянием интеллектуального воздействия, но и с помощью непосредственного влияния на органы чувств.

В эту группу входят состояния людей, оказавшихся в новых биологических условиях чуждой человеку среды [6]. Сюда следует отнести психические состояния, связанные с преобладанием органических ощущений, например боли, голода, жажды [8].

Большие группы психических состояний	Психические состояния с доминированием сравнительно «простых» психических процессов		
Группы психических состояний с доминированием	Ощущений	Восприятия	Представлений

Подгруппы психических состояний с доминированием	Видов ощущений	Видов восприятия	Видов представлений
--	----------------	------------------	---------------------

Схема 7. Классификация психических состояний по принципу доминирования в их структуре психических процессов ощущений, восприятий, представлений

6. Внимание – неотъемлемая сторона психики, ее постоянное свойство. Однако бывают состояния, когда внимание становится особенно напряженным. Они составляют группу состояний внимания.

Устойчивость, сосредоточенность внимания рассматриваются и как его постоянные свойства, и как черты, присущие определенному человеку в отличие от других людей, и как временные состояния, обусловленные определенной ситуацией. Виды рассеянности реализуются и как постоянные свойства, связанные с деятельностью человека, и как временные состояния, знакомые по определенным обстоятельствам всем людям.

Обостренное, напряженное внимание непременно связано с обострением, активизацией других психических процессов. Оно – их неотъемлемая часть. Оно неразрывно и с понятием деятельности человека. Группы психических состояний можно различать по степени напряженности внимания.

Большие группы	Предельно высокой	Высокой	Обычной	Низкой	Предельно низкой
----------------	-------------------	---------	---------	--------	------------------

Схема 8. Классификация психических состояний по степени напряженности внимания

7. Понятием деятельности в психологии охвачен очень широкий круг явлений, связанных с активностью, со специфической сущностью человека как существа, способного наиболее сильно изменять окружающую его среду [13]. Поэтому и группа психических состояний, выражающих особенности деятельности человека, как мы уже видели, будет обширной.

По-видимому, в этой большой группе состояний можно условно выделить состояния, характерные для психической деятельности определенного возраста человека. Игра – вид деятельности ребенка, но известно, что взрослые иногда обращаются к нему. У детей же можно наблюдать состояния, характерные для трудовой деятельности взрослых.

Большие группы	Психические состояния, возникающие в ведущей деятельности			
Группы	Состояния, возникающие в игре	Состояния, возникающие в учении	Состояния, возникающие в труде	Состояния, возникающие в общении

Схема 9. Классификация психических состояний по принципу ведущей деятельности

Это относится и к специфически человеческой деятельности – общению людей между собой. Этот вид деятельности сформировал у человека такое свойство, как общительность. Она присуща всем людям, но, в силу их индивидуальных особенностей, в разной мере. Общительность можно рассматривать как вид деятельности, как общее и индивидуальное свойство и как временное, преходящее состояние.

Как потребности, мотивы и цели деятельности, так и способы ее осуществления – умения, навыки, действия, движения, поведение могут выражать себя наиболее ярко в определенных психических состояниях.

Большая группа	Психические состояния с доминированием в их структуре компонентов деятельности							
	Группы	Потребн.	Мотивов	Целей	Способов осуществления деятельности			
Подгруппы	Видов потребн.	Видов мотивов	Видов целей	Умений	Навыков	Движений	Действий	Поступков

Схема 10. Классификация психических состояний по принципу доминирования в их структуре компонентов деятельности

8. Деятельность человека носит сознательный характер. Однако сознание в разных видах деятельности, например в игре ребенка и в труде взрослого, как и в разных ее компонентах, например в целях и мотивах, присутствует в разной степени. Навыки, когда они отработаны наилучшим образом, и вовсе бессознательный компонент деятельности.

Сознание – свойство всей психики человека, но оно характеризует ее конкретные проявления в разной мере.

Науке, как мы уже видели, известны психические состояния как с обостренным, так и заторможенным или даже с полностью «выключенным» сознанием. Понятие психики и сознания полностью не совпадают. Сознание – это компонент высокоразвитой психики. А. А. Леонтьев говорит о том, что сознание должно быть психологически раскрыто в его собственной характеристике, оно несводимо ни к мышлению, ни к вниманию [14].

Правомерно поэтому выделить очень большую, самую большую по сравнению с выделенными, группу психических состояний человека, которые связаны с проявлением и активностью сознания. В этом смысле психологи говорят обо всех психических состояниях человека как о состояниях сознания [25]. Однако это вовсе не означает, что бессознательные механизмы психики и ее состояний исключаются. Советские ученые уделяют значительное внимание как изучению различных проявлений сознания, так и вопросу бессознательного в психической деятельности [3, 5, 13, 27, 36, 38].

Группа психических состояний с сильно или полностью заторможенным сознанием – предмет изучения уже не столько психологии, как медицины, психиатрии, патопсихологии.

Психические состояния с различной степенью активности сознания						
Большие группы	Предельно высокой	Высокой	Обычной	Низкой	Предельно низкой	«выключенного» сознания

Схема 11. Классификации психических состояний по степени активной деятельности сознания

Заметим, что принцип степени напряженности оказывается общим и пока единственным для классификации психических состояний внимания, сознания и характеристики их общего тонуса).

Большие группы психических состояний и их общий тонус	Степень напряженности				
	Общего тонуса	Предельно высокая	Высокая	Обычная	Низкая
Сознания					
Внимания					

Схема 12. Иллюстрация общности принципа степени напряженности для классификации психических состояний внимания, сознания и характеристики их общего тонуса

Большие группы психических состояний с обычной, низкой, предельно низкой напряженностью, активностью сознания и внимания не могут быть включены в схему классификации по принципу доминирования компонентов. Однако группы психических состояний с предельно высокой, высокой и выше обычной напряженностью, активностью сознания и внимания должны быть включены в эту схему классификации.

Мы не сомневаемся в том, что эта схема и сама классификация по принципу структуры в ходе дальнейших исследований психических состояний будет уточняться и изменяться.

Для общей классификации состояний далее важно применить принцип функции. Основная функция психических состояний – взаимодействие, активное установление оптимального контакта со средой, слаживание деятельности организма с существующей на данный момент ситуацией. Не пассивное приспособление, как часто понимается адаптация в ее общем значении, а активное взаимовлияние, особенно если иметь ввиду социальную среду.

Эта функция может выполняться различно – на разном уровне оптимальности. Поэтому следует различать состояния в разной степени адекватные и неадекватные ситуации.

Состояния человека всегда так или иначе оцениваются другими людьми с точки зрения моральных норм и общепринятых правил поведения. Состояния могут быть адекватны ситуации, но оцениваться как неправильные, некорректные. Они могут быть неадекватными ситуации, но правильными, кор-

ректными во мнении людей. Например, если индивид, попадая в группу, охваченную настроением уныния, неверия, бездеятельности заражается им, то его настроение можно считать адекватным ситуации. Но его нельзя оценивать как корректное, правильное.

Адекватность и корректность могут как совпадать, так и не совпадать. Корректное состояние индивида может оказаться неадекватным состоянию группы людей и наоборот.

Поэтому все психические состояния можно с точки зрения их функции рассматривать как ситуации, адекватные и неадекватные окружающей человека среде, и как корректные и некорректные по отношению к нормам морали, принятым в данном обществе. По-видимому, здесь, в связи с применением понятия функции как принципа классификации, нужно сказать и о разной степени осознанности субъектом своих психических состояний, ибо наибольшая осознанность их поднимает их функцию до более высокого уровня, изменяя структуру состояния, позволяя осуществлять опережающее отражение действительности.

Следовательно, психические состояния можно классифицировать и по степени их осознанности.

Таким образом, функциональная характеристика состояний раскрывается через характеристики их адекватности ситуации, корректности по отношению к нормам морали и через характеристику степени осознанности ситуации и самого психического состояния субъектом.

Степень адекватности						Степень осознанности					
Ситуации			Нормам морали			Ситуации			Самого состояния		
Максимально адекватное	Относительно адекватное	Неадекватное	Максимально корректное	Относительно корректное	Некорректное	Осознанное	Осознанное относительно	Неосознанное	Осознанное	Относительно осознанное	Неосознанное

Схема 13. Классификация психических состояний по степени их адекватности и осознанности

Если учесть все рассмотренные здесь принципы классификации, то их можно представить в виде следующей схемы. При этом надо принять во внимание то, что более подробная схема классификации состояний по структурному принципу входит как часть в общую классификацию.

По нашему мнению, любое психическое состояние может быть подвергнуто классификации по предлагаемым нами схемам. Но это вовсе не означает, что эти схемы являются окончательными и завершенными.

Классификация психических состояний по существенным принципам является первым условием их диагностики.

Времени		Пространства			Структуры	Функции		
Степень продолжительности		Степень распространенности			Степень напряженности	Степень адекватности	Степень осознанности	
Малопродолжительные		Замкнутые внутри системы	Выраженные внешне	Определяемые местоположением человека в пространстве	Местом и степенью удаленности от центра	Всего тонуса	Различных компонентов	Ситуации
Кратковременные								
Периоды года		Общие		Природно-биологического характера				
Месяц		Локальные		Социального характера				
Неделя		Ярко		Центральное				
Дни		Латентно		Периферическое				
Часы				Высокого				
Минуты				Обычного				
Секунды				Низкого				
				С одинаковой				
				С различной				
				Максимально адекватной				
				Относительно адекватной				
				Не адекватной				
				Максимально корректные				
				Относительно корректные				
				Некорректные				
				С осознанной				
				С малоосознанной				
				С неосознанной				

Схема 14. Общая схема принципов классификации и классификация психических состояний.

Список литературы

1. Абрамова Н.Т. О соотношении части и целого в строении материи // Вопр. Филос. 1962. №2.
2. Аскин Я. Ф. Проблема времени. –М.: Мысль, 1966.
3. Бассин Ф. В. Проблема бессознательного. – М.: Медицина, 1968.
4. Бжалава И. Т. Установка и поведение. – М.: Знание, 1968.

5. Блауберг И. В. Проблемы целостности в марксистской философии. – М., 1963
6. Душков Б. А., Ломов Б. Ф. Изменение ориентировки человека в пространстве и времени при гипокинезии и сенсорной изоляции // Пробл. сенсорной изоляции. – М., 1970.
7. Жозуэ де Кастро. География голода. – М., 1954.
8. Кассиль Г. Н. Победа над болью. – М.: Медицина, 1950.
9. Кедров Б. М. Микроанатомия великого открытия. – М.: Наука, 1970.
10. Ковилева А. Г., Степанова А. А., Шабалина С. Н. – М.: Просвещение, 1973.
11. Коломинский Я. Л., Розов А. И. Первая монография о психических состояниях человека // Вопр. Психол. 1965. №4.
12. Кохалев А. Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1970.
13. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964.
14. Леонов А. А., Лебедев В. И. Восприятие пространства и времени в космосе. М.: Наука, 1968.
15. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. М.: ИПЛ, 1975.
16. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. – М.: МГУ, 1972.
17. Мерлин В. С. Динамика нервно-психического напряжения в зависимости от доминанты // Механизмы доминанты. Л.: Наука, 1967.
18. Мясищев В. Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека // Психологич. наука в СССР. Т. 11. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960.
19. Можно ли жить без стресса? // Лит. газ. 1975. №3. [Ганс Селье отвечает на вопросы писателя В. Михайлова]
20. Неймарк М. С. Психологический анализ эмоциональных реакций школьников на трудности в работе // Вопр. Психол. личности школьника. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961.
21. Общая психология / Под ред. В. В. Богословского, А. Г. Ковалева, А. А. Степанова, С. Н. Шабалина. М.: Просвещение, 1973.
22. Парыгин Б. Д. Структура личности // Социальная психол. и филос. Вып.1, Л., 1971.
23. Перов А. К. Структура личности и диалектика взаимосвязи между психическими процессами, состояниями и свойствами // Вопр. психол. личности и труда. Мат. науч. конф. психологов Урала. Свердловск, 1973.
24. Петровский А. В. Еще раз о психических состояниях // Вопр. психол., 1967.
25. Платонов К. К., Голубев Г. Г. Психология. М.: Высш. шк. 1973.
26. Прангишвили А. С. Исследования по психологии установки. Тбилиси: Мецниebra, 1967.
27. Пушкин В. Н. Эвристика – наука о творческом мышлении. – М.: ИПЛ, 1967.

28. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М.: Гос. учеб.-пед. изд-во, 1970.
29. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973.
30. Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения. – М.: Гос. изд-во политич. лит., 1974.
31. Селиванов В. И. Воспитание воли школьников. М.: Учпедгиз, 1949.
32. Стахов И. В. Психическое состояние и такт учителя // Вопр. психол., 1966. №3.
33. Славина Л. С. Дети с аффективным поведением. М.: Просвещение, 1966.
34. Сосновникова Ю. К. К вопросу об определении и раскрытии понятия “психические состояния” // Тез. докл. на семинаре преподавателей кафедр педагогики и психологии педагогич. ин-тов Северо-Западной зоны. Л.: М-во просвещ. РСФСР, 1965.
35. Сосновникова Ю. Е. К вопросу о временных волевых состояниях // Мат-лы 3-й науч. конф. по пробл. психол. воли. Рязань, 1970.
36. Спиркин А. Г. Сознание и самосознание. М.: ИПЛ, 1972.
37. Теплов Б. М. Ум полководца. Проблемы индивидуальных различий. М.: АПН РСФСР, 1961.
38. Узнадзе Д. Н. Основные положения теории установки. Тбилиси: Мецни-ебра, 1961.
39. Югай Г. А. Диалектика части и целого в живой природе. М.: Знание, 1966.

А. О. ПРОХОРОВ

Александр Октябрьнович Прохоров – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Казанского государственного педагогического университета.

Основная тема исследований последних лет – проблема психических состояний. Ему принадлежит ряд публикаций в центральных психологических журналах. В частности таких, как «Интегрирующая функция психических состояний» (Психологический журнал, 1994, Т. 15, №3,); «Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности» (Вопросы психологии, 1998, №4); «Неравновесные психические состояния человека» (Мир психологии, 1998, №2 (14,)); «Функциональные структуры психических состояний» (Психологический журнал, 1996, Т. 17, №3,).

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СТРУКТУРЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ*

* Прохоров А. О. Функциональные структуры психических состояний // Психологич. журн., 1996. Т. 17. №3. С. 9–17.

Представлена концепция функциональных структур психических состояний, основанная на системном подходе и структурно-статистической модели состояний. Дается системное описание функций психических состояний в целостной психической деятельности, образующих функциональную структуру. Системный анализ функциональных структур с позиции общего, особенного и единичного позволяет выявить базовые функции состояний: интегрирующую, регуляторную, формирования и др.; показать место состояний в системе психических явлений, построить модель целостной функциональной структуры состояний и др.

Ключевые слова: психические состояния, функциональная структура, свойство, процесс, функции, модель.

Проблема психических состояний человека, впервые поставленная в отечественной психологии Н. Д. Левитовым, до настоящего времени остается во многом еще нерешенной – в отношении как теоретической ее основы, так и прикладного, практического ее аспекта.

Результатам исследования общих вопросов проблемы психических состояний посвящены многие работы, например [5, 8]. Более частные направления этой проблемы изучались в основном в рамках отдельных отраслей психологии: психологии спорта [7], труда и инженерной психологии [6], медицинской психологии и др.

В общепсихологическом аспекте такое положение отражено в слабой разработке категории состояний по сравнению с другими категориями: не определены соотношение психического состояния с психическими процессами и свойствами, его место, роль и функции в целостном психическом и т. д.

В прикладном плане область изучения психических состояний предстает в виде мозаичной картины разнообразных фактов, частных методик, подходов и положений, разработанных в рамках отдельных отраслей психологии: труда и инженерной психологии, спорта и медицинской психологии. Разноплановость и фрагментарность ведущихся исследований обуславливает наличие разнообразных «белых пятен» в отношении «номенклатуры», состава, структуры, механизмов, детерминации и функций состояний, в разработке диагностических методик, что проявляется в неупорядоченности и недостаточной обоснованности применяемых способов оптимизации состояний. Такой уровень разработанности проблемы психических состояний не способствует развитию исследований в этой области общей психологии. Он также свидетельствует и о том, что попытки решения обще- и частнопсихологических вопросов в рамках существующих подходов к изучению состояний оказались недостаточно эффективными и пока не привели к созданию соответствующей теории.

Выходом из создавшегося положения, на наш взгляд, является привлечение к анализу проблемы психических состояний новых подходов и методологий и, прежде всего, системного подхода. Последний успешно применяется в решении различных теоретических и практических вопросов психологии [3, 11, 16, 17 и др.].

С позиций *системного подхода* психические состояния рассматриваются как компонент большой системы – психики. В этой системе функции состоя-

ний заключаются в специфическом влиянии их на формирование психических свойств и на протекание психических процессов, а также во влиянии на организацию психологической структуры личности в целом. Благодаря регуляторной функции состояний достигается адаптационный эффект, т. е. приведение психологических особенностей субъекта в соответствие с требованиями предметно-профессиональной деятельности.

Иллюстрацией сказанному могут являться исследования регуляторной функции психических состояний, проведенные нами в учебной и педагогической деятельности [23, 28]. В ходе экспериментов (в них участвовали 474 человека) были обнаружены закономерности развития регуляторной функции, идущие параллельно с усложнением деятельности субъекта. Так, мы установили, что школьники преимущественно используют четыре относительно простых способа саморегуляции: отключение-переключение внимания, общение как эмпирически найденный прием групповой психотерапии, волевая регуляция – самоприказы и двигательная (мышечная) разрядка.

Исследования, проведенные со студентами, показали, что они используют более широкий и качественно более сложный спектр психорегулирующих приемов и средств, чем школьники. Наиболее типичными из них являются: отключение-переключение внимания, самоприказы, общение, самовнушение, актуализация положительных образов и воспоминаний, размышления-рассуждения, приемы логики, пассивный отдых, двигательная и физическая активность, актуализация действий и поведения противоположного характера.

При обследовании педагогов была обнаружена еще более сложная система регуляции – трехуровневая. Каждый уровень характеризуется спецификой приемов и способов саморегуляции и особенностями ее проявлений. Базовый представляет собой систему длительных устойчивых состояний, обусловленных профессиональной мотивацией, позитивными установками по отношению к педагогическому труду. Уровень текущей саморегуляции связан с актуализацией пролонгированной на весь урок или трудовой день системы позитивных состояний. Текущая саморегуляция проявляется в актуализации установки на «рабочее состояние», в продумывании ситуаций урока, своих состояний и поведения на уроке, в ориентации на хорошее настроение, терпение и самоконтроль, спокойствие и выдержку. Следующий уровень – оперативная (актуальная) саморегуляция. Она достигается отключением-переключением внимания, самовнушением спокойствия и выдержки, самоуспокоением, самоприказами, направленными на подавление раздражительности, актуализацией сюжетных представлений и образов чего-то хорошего, регуляцией дыхания, контролем за состоянием голоса и др.

Данные изменения становятся возможными в то же время и благодаря интегрирующей функции состояний, которая в пространственно-временной и информационно-энергетической координатах связывает, с одной стороны, особенности внешней среды (ситуации, предметная деятельность, социаль-

ное окружение и др.), а с другой – психические процессы и психологические свойства, образуя соответствующие функциональные структуры.*

В качестве иллюстраций могут служить некоторые наши исследования интегрирующей функции состояний. Так, было установлено, что деятельность субъекта (в эксперименте участвовали 1000 человек) обуславливает возникновение типичных состояний, дифференциация которых по количеству, «номенклатуре», виду, структуре, зависит от специфики последней. В ситуациях жизнедеятельности, характеризующихся интенсивной трудовой подготовкой, профессиональным становлением личности, формированием соответствующего образа жизни (например, возрастной период от 18 до 25 лет) происходит увеличение числа типичных состояний, изменение их качества и структуры.

В другом нашем исследовании показаны изменения состояний в системе субъект-субъектных отношений (в эксперименте участвовали 424 человека). В частности, были обнаружены прямые и обратные зависимости состояний педагога и состояния всего класса и наоборот. Пусковыми моментами в актуализации положительно или отрицательно окрашенных состояний являются ситуации учебной деятельности.

При изучении взаимоотношений психических процессов и свойств личности, с одной стороны, и психических состояний – с другой (в экспериментах участвовали 2381 человек), было установлено, что психические процессы по-разному «включены» во взаимоотношения с состояниями в отрезке текущего времени. Так, величина включенности восприятия времени (в %) – 21, мнемических процессов – 14, представлений – 12, воображения – 28, мышления – 16, эмоций – 41, волевых процессов – 13, внимания – 15, психомоторики – 12. Средняя величина включенности психических процессов во взаимодействие с состояниями – 19 %, а величина устойчивых (жестких) связей – 22 %. В результате исследования взаимоотношений психических состояний и психологических свойств было обнаружено, что включенность свойств нервной системы во взаимодействие с состояниями (%) – 24, свойств темперамента – 33, отдельных сторон характера: акцентуаций – 24, воспитанности как интегральной характеристики нравственных черт характера – 28, профессионально значимых качеств – 42, учебной мотивации – 20. Включенность основных структур характера (эмоциональной, волевой, интеллектуальной и др.) – 62 %. Общая величина включенности психологических свойств во взаимодействие с состояниями – 33 %, величина устойчивых связей – 35 %.

Экспериментальными основаниями выделения функциональных структур психических состояний явились работы, в которых было установлено, что актуальное время жизнедеятельности человека характеризуется его оперативными состояниями, длящимися секунду – минуту. Данных состояний примерно 40 % от числа типичных. Как правило, это – моносостояния, т. е. в

* В понятие «функциональная структура» фиксируются инвариантные и динамические аспекты проявления функций состояний во взаимоотношениях с системой более высокого порядка (психическим целым) и ее составляющими: процессами и свойствами, а также характеристиками среды.

их структуру входит 1 – 2 стороны психики человека, преимущественно эмоциональная или волевая составляющие. К этим состояниям относятся гнев, досада, испуг, злость, решимость и др.

В этих отрезках времени в основном завершаются перцептивные, мнемические, волевые и др. действия, а последовательность стимулов объединяется в целостную группу [4]. Оперативные состояния ситуативны. Длительные состояния в данный период времени не проявляются.

Жизнедеятельности человека в *текущем времени* присущи психические состояния, длящиеся час – день. Оперативных состояний, как правило, более 40 % типичных. Структурное содержание их значительно сложнее, оно включает несколько составляющих психики. В текущем времени обычно совершаются основные жизненные проявления личности, осуществляются ее социальные функции и деятельность в различных видах. Эти состояния характеризуются изменением динамики, интенсивности, скорости, амплитуды, частоты и продуктивности психических процессов, ростом и спадом психических функций [2]. К текущим состояниям относятся радость, спокойствие, апатия, вдохновение и др.

Жизнедеятельность человека на протяжении *длительного времени* (месяц – год и более) характеризуется длительными состояниями. Как правило, их группу составляют полисостояния, которые обладают сложным, многокомпонентным содержанием. Например, к длительным состояниям относятся увлеченность, одержимость, утомление и др. В данном временном диапазоне завершаются циклы деятельности (обучение, трудовая деятельность и др.), происходят качественные и количественные изменения на различных уровнях психической организации, наблюдаются циклы повышения, понижения, стабилизации интеллекта, мышления, памяти, внимания, психомоторики и др. [1]. Состояния эти обусловлены образом жизни.

Системное обобщение теоретических представлений и экспериментальных данных дает возможность выделить в пространственно-временной и информационно-энергетической координатах следующие трехуровневые функциональные структуры психических состояний.

В актуальном времени (секунда – минута), связанном с ситуацией, психические состояния служат связующим звеном между процессами и свойствами личности, обуславливают адекватную реакцию на ситуацию. В диапазоне текущего времени (час – день), связанном с деятельностью и социальной функцией, психические состояния обеспечивают интеграционную функцию, формируя «психологический строй» личности, овладение способами и приемами саморегуляции, участвуют в формировании и закреплении психологической структуры личности. В границах длительного времени (месяц – год и более), связанного с жизнедеятельностью и образом жизни, психические состояния обеспечивают регуляцию психических процессов и проявлений свойств, организацию деятельности и поведения, отражают сформированные свойства, трансформации и акцентуации характера.

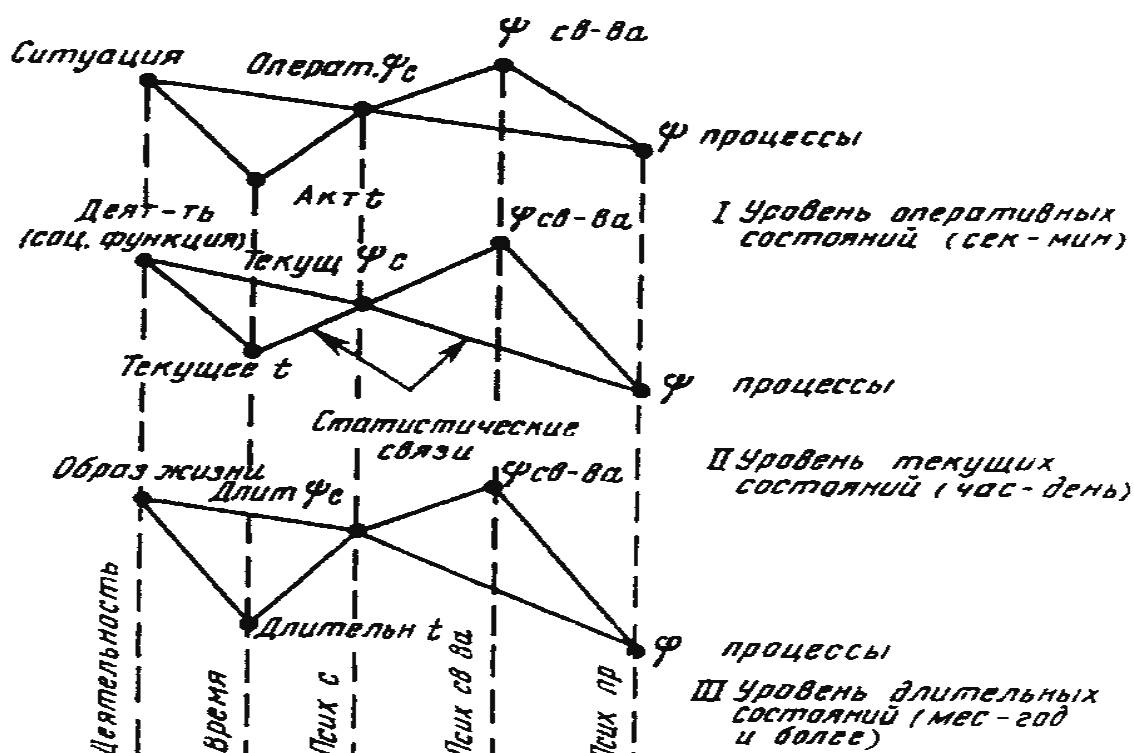


Рис. 1. Трехуровневая функционально-структурная модель психических состояний

На рис. 1 представлены функциональные структуры в отрезке актуального, текущего и длительного времени. В их основе лежат категории времени, деятельности, структуры, общие функции состояний, а также процессуально-содержательные особенности психики. Таким образом, участие тех или иных психических состояний в функциональной структуре, их разная интенсивность и выполнение функций обусловлены особенностями жизнедеятельности субъектов. Последнее обеспечивает выделение и включенность необходимых психических состояний из их множества в функциональные структуры и специфику организации.

Системное рассмотрение функциональных структур психических состояний с позиций *особенного* связано с выделением типичных деятельностей, возрастных и временных признаков состояний, включенных в типичные функциональные структуры и характеризующихся специфической картиной взаимодействия с блоками и подсистемами целостной личности (например, типологическими СНС, свойствами темперамента, чертами характера и т. д.). Такая типология психических состояний, входящих в функциональные структуры, связана с часто повторяющейся и длительной деятельностью, благодаря чему происходит центрирование необходимого набора психических состояний в функциональной системе и образование относительно устойчивых функциональных структур.

Изучение взаимоотношений психических состояний с различными подсистемами личностных образований [9] позволило выявить ряд важных функций состояний в целостной психической деятельности. Так, при исследовании взаимоотношения психических состояний и *процессов* было уста-

новлено, что психические состояния выступают способом организации психических процессов, причем каждое из них интегрирует несколько разных процессов. Специфика включенности психических процессов в функциональную структуру состояний связана с их иерархической организацией и деятельностным фактором. Динамическими особенностями взаимодействия психических процессов и состояний являются интеграция (конвергенция процессов к отдельным состояниям), дифференциация (образование функционально-структурных блоков) и дезинтеграция – распад образованных структур. Психические состояния обеспечивают фон психических процессов и влияют на их протекание.

При усложнении деятельности становится и более сложным взаимодействие процессов с психическими состояниями – увеличивается частота, значимость, устойчивость их связей.

Между психическими состояниями и психологическими *свойствами* существуют множественные отношения, проявляющиеся в разнообразии их взаимозависимостей. Вследствие этого достигается участие всех свойств личности (при доминировании отдельных) в актуализации состояний, интеграции свойств в функциональную структуру, формирование психологических свойств личности разного уровня организации, гетеро- и саморегуляция.

Доминирующие связи ведущих (или структурообразующих) свойств личности обуславливают специфику психических состояний, их модальность, качество и др. Психические состояния в большей степени связаны с психологическими свойствами более высокого уровня организации – характером, профессиональными качествами, нежели, например, с типологическими СНС. Связи психических состояний и свойств более тесны, устойчивы и дифференцированы по сравнению с аналогичными связями состояний и процессов. Благодаря этому обеспечивается больший «вклад» психологических свойств в актуализацию состояний, их большая включенность и значимость в функциональной структуре.

Обобщая результаты наших исследований, мы пришли к выводу, что интегрирующая функция состояний способствует устойчивой взаимозависимости психических процессов и психологических свойств, а также формированию единства психического, его целостности. Вследствие этого образуется соответствующая психологическая структура, включающая свойства – состояние – процессы, необходимые для эффективного функционирования субъекта. Она проявляется на уровне общего (целостная структура), особенного (блоки, комплексы состояний) и единичного (отдельное состояние). На рис. 2 интегрирующая функция психических состояний рассматривается для отдельных показателей во фрагменте и в целостной картине.

Другая, тесно связанная с интегрирующей, – функция дифференциации психических состояний. Она определяет величину, частоту, устойчивость, выборочность и другие параметры связей психических состояний с процессами и свойствами.

Важнейшая функция психических состояний, как уже упоминалось выше, – *регуляторная*. В ходе исследований было установлено, что она складывается в процессе развития личности, что выражается прежде всего в расширении спектра приемов и способов произвольной регуляции психических состояний. Основанием для развития системы регуляции является интегрирующая функция состояний, а механизмом – связи между состояниями внутри функциональной структуры. Через регуляторную функцию обеспечивается *уравновешенность* субъекта с социальной и предметной средой. В функциональном отношении она создает еще и синхронизацию всех функций состояний в целостном психическом. Благодаря этому все функции психических состояний в целостной психической деятельности представлены одновременно и едино.

В работах выделены и другие общие функции психических состояний: функция *отражения*, связанная с детерминацией психических состояний (в качественной характеристике состояния проявляется единство отражения субъектом конкретной ситуации и отношения к ней), а также *формирующая* функция, которая в условиях повторяющейся деятельности при сходных у личности психических состояниях способствует различию более или менее устойчивых психологических ее свойств. Помимо общих функций психических состояний выделяются еще и специфические, т. е. особенные функции, зависящие от качества отдельного состояния, входящего в функциональную структуру. Например, к ним относятся *защитная* функция состояния утомления, *антиципирующая* – состояния тревоги, *охранительная* функция страха и др.

Обобщение теоретических и экспериментальных данных (вследствие системного синтеза) позволило установить закономерности, связанные с повышением сложности организации системно-психологических составляющих функциональных структур: состава, структуры, функций, взаимоотношений с внешней средой.

Сложность компонентного *состава* возрастает параллельно повышению сложности деятельности. Было установлено, что функциональные структуры состояний характеризуются высоким уровнем целостности и устойчивости. Благодаря такому уровню целостности обеспечивается качественное своеобразие структуры, автономность ее от других систем психического. Устойчивость структуры отражает прежде всего прочность целого, стойкость его во временном аспекте.

Психические состояния, входящие в функциональные структуры, отличаются организованностью, в основе которой лежит упорядоченность их взаимоотношений. В частности, актуализированное состояние связано корреляциями разного уровня значимости с группами других состояний, в совокупности образующих «эшелоны», последующая актуализация которых возможна в разные временные отрезки. Все состояния, входящие в функциональные структуры, имеют подобным образом упорядоченные взаимоотношения. Вследствие этого на фоне первичного состояния возможно возникно-

вание в отдельных ситуациях состояний второго или третьего «эшелона» структуры («двойственные состояния»), при повышении интенсивности состояния из второго «эшелона» первичное может существовать в латентном или фазовом периоде. Вследствие упорядоченности взаимоотношений можно также говорить и об обусловленности одних психических состояний другими. В этом проявляется динамизм их структур.

Структура состояний представляет собой трехуровневую организацию. Исходный уровень – пространство отдельных состояний, промежуточный уровень – их комплексы (плеяды, блоки), высший уровень – целостная структура. Выявлена специфика организации комплексов и блоков состояний: ведущие состояния внутри этих структур, «эшелоны» развертывания, образующие в структурах своего рода замкнутые функциональные комплексы, в которых состояния одного знака объединены в соответствующие блоки и др.

Функции состояний (в психическом целом) характеризуются уровневой организацией: уровнями функционального единичного (отдельное состояние), функциональных комплексов и функционального целого. Каждый из них, от единичного до целого, которому присущи наиболее общие (интегративные) проявления функций, характеризуется особенностями отражательной, интеграционной, дифференциальной, развивающей и регуляторной функцией.

На уровне *функционального единичного* отдельные психические состояния, входящие в структуру, выполняют функцию интеграции психических процессов и свойств в единую целостную совокупность и придают им качественную специфику. В результате обеспечиваются отдельные акты психического. С функцией интеграции связана функция дифференциации, которая обуславливает специфику взаимодействия психических состояний и процессов, свойств, их качественное своеобразие.

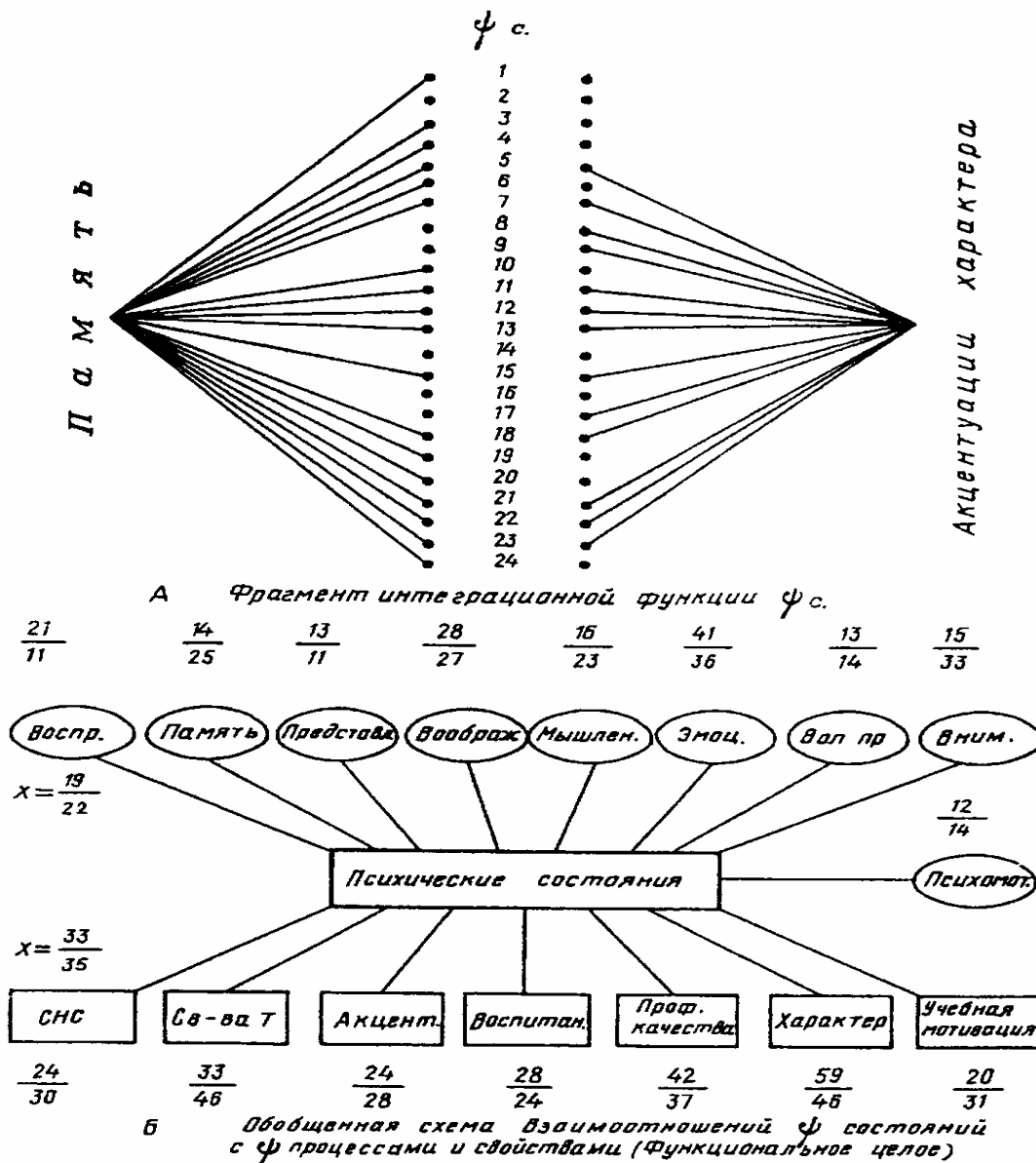


Рис. 2. Интегрирующая функция психических состояний

Уровень функциональных комплексов связан со стабилизирующим отбором, селекцией состояний, их взаимоотношением и последующим закреплением во временном диапазоне. Выделены комплексы разного уровня организации. Вследствие проявления интегративной функции на уровне функциональных комплексов состояний возникают устойчивые «процессуальные картины и ансамбли» из психических процессов и психологических свойств, обеспечивающих постоянство психологических функций при выполнении деятельности. Благодаря функциональным комплексам поддерживается длительность и устойчивость интегративной и др. функций, обеспечивается фон психической деятельности в процессе социального функционирования (основная деятельность, общение и др.).

Наиболее высокий уровень взаимоотношений психического целого и психических состояний – уровень функционального целого (целостная

функциональная структура). Функции целого – наиболее общие (интегративные). Они включают в себя функции предыдущих уровней. К ним относятся функции: интеграции и дифференциации психических процессов и свойств, обеспечивающие целостность и качественное своеобразие психической деятельности; отражения (состояния отражают без предметного содержания особенности социальной, предметной, внутренней среды), что создает их адекватность.

Интеграционно-дифференциальная и функция отражения обеспечивают организацию «психологического строя личности», необходимую для эффективного протекания в условиях текущего времени и повторяющейся деятельности. Последнее обуславливает функцию формирования и развития личности: психические состояния, связывая психические процессы, организуя и закрепляя их за соответствующими состояниями, способствуют, с одной стороны, развитию процессов в соответствии с требованиями деятельности, а с другой – формированию на их основе психологических свойств. Благодаря этому исчезают противоречия между насущным уровнем развития субъектов (уровнем развития процессов и свойств) и требованиями социальной среды и предметно-профессиональной деятельности.

Все эти изменения корректируются регуляционной функцией психического состояния. Она помогает субъекту достигать сбалансированности с предметной и социальной средой, корректировать взаимодействие психических процессов и психологических свойств с состояниями. Регуляционная функция способствует синхронизации всех функций психических состояний в функциональном целом.

По результатам *взаимоотношений состояний и внешней, предметной и социальной среды* (различные характеристики общения, поведения, деятельности) построена трехуровневая схема.

Исходный уровень – взаимоотношения отдельных психических состояний (функционального единичного) и элементов, «детерминант» социальной и предметной среды, организованных в ситуации. Промежуточный уровень – взаимодействие функциональных комплексов (блоки состояний) и условий деятельности. Уровень целостного взаимодействия характеризуется взаимообуславливанием между обобщенными характеристиками внешней среды как целостными образованиями: общение, предметно-профессиональная деятельность, группы, коллективы и др. и целостной функциональной структурой состояний. Такие многоуровневые взаимоотношения обеспечивают оптимальную уравновешенность субъекта со средой. Благодаря этому достигается адаптационный эффект: психологические особенности субъекта приводятся в соответствие с требованиями эффективного социального функционирования и предметно-профессиональной деятельности. Это является одним из условий развития у субъекта его психологических свойств, психических процессов, системы саморегуляции и др.

Интеграция направленности закономерных изменений состава, структуры, функций, взаимоотношений со средой (от единичного к целому, от част-

ного к общему, от исходного к высшему и т. д.) стала основанием для построения модели функциональной структуры психических состояний.

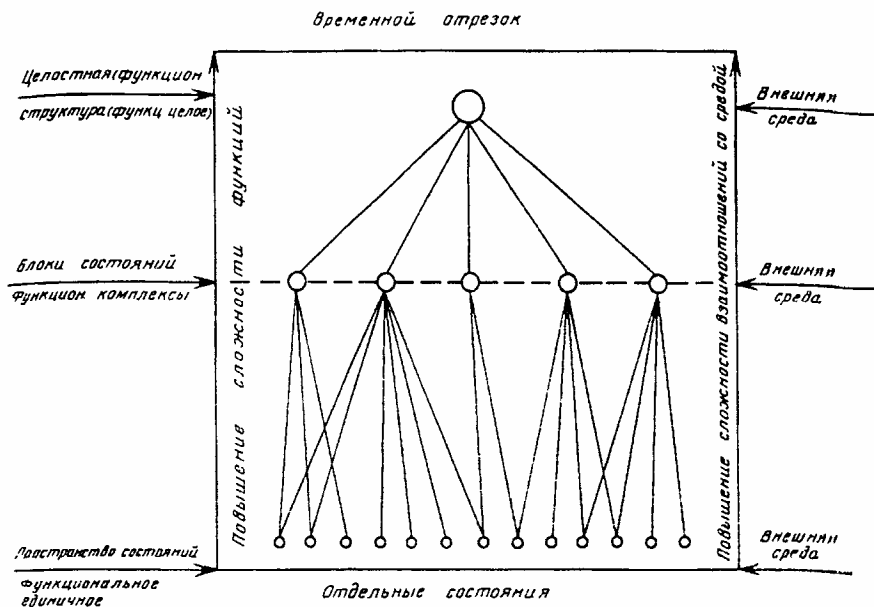


Рис. 3. Модель целостной функциональной структуры психических состояний

Модель функциональной структуры (рис. 3) имеет вид граф-дерева. В процессе деятельности в течение определенного отрезка времени повышение сложности выполняемых функций сочетается с изменением структурной организации состояний и усложнением взаимоотношений со средой. Этот процесс представляет собой композицию состояний — от пространства отдельных состояний через их блоки к целостной функциональной структуре.

Функциональная структура выступает как трехуровневая организация характеристик психических состояний: структуры, функций, состава и их взаимоотношений с предметной и социальной средой. Каждый уровень, составляющий единство структуры и функций во взаимоотношениях с показателями среды, отличается качественным своеобразием и спецификой функций в системе целостной психической деятельности. Отношения между уровнями — отношения включения, где качественные характеристики нижележащего уровня входят как слои, компоненты в более высокие уровни. Целостная функциональная структура состояний, благодаря интегрирующей, регуляторной, формирующей и другим функциям, изменяя «психологический строй» личности, обеспечивает уравнивание субъекта с социальной средой и требованиями предметно-профессиональной деятельности.

Таким образом, применение методологии системного подхода к изучению психических состояний позволило выделить и описать функциональные структуры состояний, а также определить новые пути к их изучению и анализу. Образование функциональных структур состояний обусловлено деятельностным и временным факторами. Концепция функциональных структур показывает, как «работают» психические состояния в целостной психической деятельности: их место, роль и значение, особенности взаимоотношений с

процессами и свойствами, основные и специальные функции и др. С позиций общего выделены три вида функциональных структур, возникающих соответственно в отрезках актуального, текущего и длительного времени. Каждая функциональная структура характеризуется определенной организацией и спецификой функций. С позиций особенного анализ функциональных структур связан с выделением типичных деятельностных и временных состояний, характеризующихся своеобразием взаимодействия с подсистемами психики. С позиций единичного анализ психического состояния требует его описания как сложного системного явления. Изучение функциональных структур позволило выявить и описать наиболее общие функции психических состояний: отражения, интеграции – дифференциации, формирования (развития) и регуляторную функцию. Создана и описана целостная интегральная модель функциональной структуры, обеспечивающая уравнивание субъекта с характеристиками среды и эффективность деятельности. Основными элементами функциональной структуры являются характеристики состава, структуры, функций состояний, их взаимоотношений со средой и др.

Список литературы

1. Ананьев Б. Г. Структура развития психофизиологических функций взрослого человека // Возрастная психология взрослых. Л., 1971. Вып. 1. С. 5–13.
2. Ананьев Б. Г., Степанова Е. И. Развитие психофизиологических функций взрослого человека. Л., 1972.
3. Ганзен В. Л. Системный подход в психологии. Л., 1983
4. Ганзен В. А. Системное описание функционирования психики в актуальном времени // Вестн. ЛГУ. Сер. 6. 1986. Вып. 1. С. 62-69.
5. Ганзен В. А., Юрченко В. Н. Систематика психических состояний человека // Вестн. ЛГУ. Сер. 6. Вып. 1. 1991. С. 47-55.
6. Генкин А. А., Медведев В. И. Прогнозирование психофизиологических состояний. Л., 1973.
7. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М., 1986.
8. Данилова Н. Н. Функциональные состояния, механизмы диагностика. М., 1985.

НЕРАВНОВЕСНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА*

Психические состояния как особые психические явления до настоящего времени остаются в психологии во многом недостаточно изученными – как в общепсихологическом аспекте (в том числе в познавательной сфере), так и в прикладном плане.

В общепсихологическом аспекте такое положение отражено в слабой разработанности категории состояний по сравнению с другими категориями: не

определены соотношение психического состояния с психическими процессами и свойствами, его место, роль и функции в целостном психическом и т. д. Это приводит к рассогласованию в теоретическом осмыслении психических явлений, в частности, потому что существует своего рода “яма”, разрыв между процессами и свойствами.

В прикладном плане область изучения психических состояний предстает в виде мозаичной картины разнообразных фактов, частных методик, подходов и положений, разработанных в рамках отдельных отраслей психологии.

Разноплановость и фрагментарность ведущихся исследований обуславливает наличие разнообразных “белых пятен” в отношении “номенклатуры”, состава, структуры, механизмов и функций состояний, в создании диагностических методик и др.

Такой уровень разработанности проблемы психических состояний свидетельствует и о том, что попытки решения обще- и частнопсихологических вопросов в рамках существующих подходов оказались недостаточно эффективными и пока не привели к созданию соответствующей теории психических состояний.

Выходом из создавшегося положения является привлечение к анализу проблемы психических состояний новых подходов и методологий, и прежде всего системного подхода и концепций синергетики. Первый успешно применяется в решении различных теоретических и практических вопросов психологии (Б.Ф. Ломов, В.А. Ганзен, В.А. Барабанщиков и др.).

С позиций *системного подхода* психические состояния рассматриваются как компонент большой системы – психики. В этой системе функции состояний заключаются в специфическом влиянии на формирование психологических свойств и протекание психических процессов, а также во влиянии на организацию психологической структуры личности в целом [7]. Благодаря регуляторной функции состояний достигается адаптационный эффект, т. е. приведение психологических особенностей субъекта в соответствие с требованиями профессиональной деятельности. Данные изменения становятся возможными в то же время и благодаря интегрирующей функции состояний, которая в пространственно-временной и информационно-энергетической координатах связывает, с одной стороны, особенности внешней среды (ситуации, предметная деятельность, социальное окружение и др.), а с другой – психические процессы и психологические свойства, образуя соответствующие функциональные структуры [8]. Исследования функциональных структур психических состояний позволили выделить трехуровневые функциональные структуры, характеризующиеся спецификой функций в отрезках актуального, текущего и длительного времени [10].

Логическим продолжением исследований является изучение состояний с позиций концепций самоорганизации (синергетики). Использование подходов синергетики позволяет обратиться к информационно-энергетическим основаниям состояний (обычно последние рассматриваются в плоскости их пространственно-временных характеристик – в феноменологической, резуль-

тативной форме), переводя исследование состояний в область изучения динамических изменений. В этом направлении открывается возможность выделения этапов изменения состояний, взаимопереходов и перестроек, описания основных характеристик процесса, изменений в зависимости от внешних и внутренних условий и др. По аналогии с временной осью состояния также могут быть градуированы по энергетической шкале. Основанием для выделения градаций состояний является континуум активации [4], шкала уровней психической активности и общая систематика состояний [1].

В соответствии с этими основаниями состояния характеризуются разным энергетическим уровнем, отражающимся в психической активности субъекта и качественной специфике актуализирующихся состояний. За точку отсчета могут быть приняты относительно равновесные состояния (состояния условно среднего уровня психической активности), характеризующиеся предсказуемым, взвешенным и контролируемым поведением, комфортностью переживаний, а также длительной продуктивной деятельностью. Состояния, связанные с повышенной психической активностью, а также состояния пониженной психической активности, характеризующиеся соответственно более высоким или низким уровнем активности относительно условно среднего уровня, будут отнесены к неравновесным (неустойчивым) состояниям. (Строго говоря, все психические состояния человека являются неравновесными, так как равновесие, согласно второму закону термодинамики, для биологических систем несовместимо с жизнью. Поэтому за относительно равновесные состояния нами приняты состояния условно средней оптимально-психической активности). Все состояния выше или ниже этого уровня рассматриваются нами как неравновесные.

В целом все состояния могут быть “градуированы” выше или ниже этой средней точки. Изменения психической активности субъекта, связанные с энергетической шкалой, приводят к трансформации психического состояния – его динамике.

С позиций системного подхода и концепций самоорганизации неравновесные состояния представляют собой функциональную структуру, образующуюся при нарушении симметрии между организмом и средой. Нарушения симметрии возникают вследствие процессов, обусловленных внесением потока информации и энергии в открытую систему, коей является человек. В результате, вследствие самоорганизации, складывается новое функциональное образование системы – неравновесное (неустойчивое) состояние [2; 3; 5; 6; 11].

Неравновесные состояния практически не исследовались: состояния в подавляющем большинстве изучались в плоскости временной координаты, а не энергетической. В силу этих причин до настоящего времени не изучены феноменология, состав, структура, детерминация, динамические изменения и процессуальные характеристики состояний, взаимоотношения с психическими процессами и психологическими свойствами, влияние на поведение субъекта.

екта и др. В изучении феномена неравновесных состояний состояла цель наших исследований.

Исследования неравновесных состояний проходили в несколько этапов. На первом этапе изучались феноменологические особенности неравновесных состояний (проявления в различных видах деятельности, ситуации, вызывающие состояния, номенклатура, состав и др.). На втором этапе изучались динамические характеристики неравновесных состояний (исследования проводились в естественных ситуациях и моделируемых). На третьем этапе исследовались взаимоотношения неравновесных состояний с психическими процессами и свойствами. В экспериментах приняли участие 3485 человек.

Феноменология неравновесных состояний. В проведенных исследованиях выявлены ситуации, обуславливающие возникновение неравновесных состояний. Анализ ситуации показал, что все они могут быть разделены на обратимые и необратимые. *Обратимые ситуации*, как правило, кратковременны – от нескольких минут до нескольких дней, тогда как необратимые длятся долго – от нескольких недель до нескольких лет. В основе обратимых ситуаций находятся конфликты, обиды, неожиданные или пугающие действия и т. п. В этих ситуациях действие не завершено, и субъект всегда может вернуться к его разрешению. Например, попытаться изменить свое поведение или поведение партнера, улучшить коммуникацию в общении и т. п. В результате этих действий неустойчивое (неравновесное) состояние, переживаемое субъектом, нормализуется и приобретает устойчивость. Наиболее типичными состояниями, характерными для этих ситуаций, являлись испуг/страх, растерянность, волнение, раздражение, шок, восторг, радость, ужас и пр. Эти состояния имеют высокий энергетический радикал. Для нормализации кратковременных неравновесных состояний субъекты используют широкий диапазон способов: волевые действия, самовнушения, активную и пассивную разрядку, регуляцию внимания, рационализацию, медитацию, молитвы и пр. Эти способы уменьшают неравновесность состояния, изменяют поведение субъекта и приводят к нормализации ситуации. “Новые” знания или обобщения, возникающие в этих ситуациях, как правило, связаны с оценкой собственных личностных качеств и своего “Я” или личности другого.

Иная картина характерна для *необратимых ситуаций*. В этих ситуациях действие завершено, и событие невозможно изменить. Как правило, к этим событиям относятся потери близких, их измены, инвалидность, несчастные случаи, разводы, несправедливость с последствиями и др. Первоначальная реакция на ситуацию очень острая, неравновесное состояние, переживаемое субъектом, чрезвычайно интенсивно. По истечении времени оно переходит в неравновесное состояние низкого энергетического уровня, минуя норму.

Наиболее типичными состояниями по истечению острого периода, который обычно длился 1–5 дней, являлись состояния безысходности, усталости, горя, подавленности, угнетенности, раздумья, тревоги, одиночества, депрессии и неприязни. Энергетическая компонента этих состояний невысока, что отличает их от состояний, характерных для обратимых ситуаций. В то же

время эти состояния очень длительны (некоторые длятся годами и даже десятилетиями). Анализ способов преодоления этих состояний показал, что они отличаются от способов, характерных для обратимых ситуаций. Их основным звеном является интеллектуализация переживаний, т. е. способы, где основную нагрузку несет мышление: субъекты в рамках различных форм мыслительной деятельности выстраивают логические зависимости, используя операции сравнения, анализа, абстрагирования и обобщения. Особенно обобщения! Обобщение приводит к новым знаниям, к новым образованиям в структуре ментальности субъекта, к построению новой картины мира, новых смыслов и пр. Вслед за обобщением, как правило, следуют действия: принятие решения, поступки и соответствующее поведение. Эти действия нормализуют состояние субъекта – неравновесность исчезает (повышается энергетический потенциал), и субъект начинает активно включаться в процесс жизнедеятельности.

В ходе исследований в различных видах деятельности были выявлены группы неравновесных состояний разного уровня психической активности: с высоким энергетическим уровнем (ужас, шок, радость, гнев и др.) и низким (подавленность, безысходность, депрессия и пр.). Практически все неравновесные состояния могут быть отнесены к группе эмоциональных состояний.

Динамические особенности неравновесных состояний. Изучение динамических характеристик неравновесных состояний на макроуровне позволило установить их специфику в диапазоне “норма – патология”. Было обнаружено, что макросостояние “нормы” определяет кризисное состояние субъекта, его особенности, а кризисное состояние, в свою очередь, влияет на специфику невротического состояния (патологию). Связь между нормой и патологией не прямая, а ступенчатая. Оно опосредуется промежуточным состоянием (кризисным).

В экспериментах, проводимых в естественных условиях (учебная и педагогическая деятельность), было установлено, что возникновение неравновесных состояний и ход динамических изменений последних характеризуется фазовыми процессами синусоидального типа, возрастанием однородности и качественной близости в ситуациях высокой информационной насыщенности и значимости. Этот процесс сопровождается изменением структуры и рельефа состояний [9].

Исследование энерго-информационных взаимоотношений в динамике неравновесных процессов позволило обнаружить увеличение когерентности между параметрами состояний (увеличение когерентности является признаком неравновесности), приводящей к усилению адаптационных возможностей субъектов в условиях неравновесности. Было установлено, что в динамике неравновесных процессов возрастает нелинейность отношений между составляющими процесса, накладывающая отпечаток на особенности возникновения и формирования новообразований в структуре личности, а также специфику поведения.

Взаимоотношения неравновесных состояний с психическими процессами и психологическими свойствам. Изучение взаимоотношений неравновесных состояний с психическими процессами и характеристиками физиологической реактивности показывает, что состояния обуславливают диапазон проявлений психических процессов, разделяя однонаправленную динамику последних в сторону стабилизации и высокой продуктивности деятельности или снижения характеристик и уменьшения их продуктивности. Неравновесные состояния основных модальностей (положительной и отрицательной) характеризуются близкими уровнями физиологической реактивности, отличаясь в основном особенностями проявлений и дисперсией показателей со стороны психических процессов (дисперсия психических процессов значительно выше дисперсии физиологических реакций).

Исследование влияния психических свойств на неравновесные состояния позволило установить следующее. Со стороны влияния общих свойств темперамента (эмоциональность, активность и темп) были выявлены типичные картины различий в психических состояниях, обычных и неравновесных (особенно для отрицательных состояний). Установлено, что при переживании положительно окрашенных состояний происходит сближение картины проявлений у лиц с разной выраженностью свойств темперамента. То есть в состояниях высокого энергетического уровня нивелируется влияние свойств темперамента, тогда как при переживании обычных (относительно равновесных) состояний и состояний с низким энергетическим уровнем эти различия демонстративны.

При изучении взаимоотношений сформированных (устойчивых) качеств личности на динамические особенности неравновесных состояний было обнаружено, что динамические изменения последних связаны с включенностью личностных факторов. Из экспериментов следует, что качества личности определяют величину неустойчивости (неравновесности), а также характер динамики неравновесных состояний, возникновение и течение неравновесных процессов. Установлено, что уровневые характеристики личностных качеств обуславливают величину неравновесных состояний. Свидетельство тому – различия между корреляциями состояний и свойств в обычных ситуациях и напряженных, а также обнаруженные типичные картины динамики состояний, обусловленные свойствами разного уровня выраженности.

Исследования влияния черт характера на состояния показывает, что наиболее выраженные черты характера чаще всего проявляются в состояниях повышенной или “средней” психической активности, тогда как менее выраженные черты характера – в состояниях низкого уровня психической активности. Проявления неравновесных состояний у лиц с разной выраженностью черт характера существенно отличаются между собой.

Исследование взаимоотношений неравновесных состояний и волевых характеристик личности позволило установить, что неравновесные состояния в большей мере способствуют проявлению волевой активности личности, чем равновесные. Неравновесные состояния дифференцируют волевою актив-

ность в зависимости от возраста и особенностей деятельности. При отрицательно окрашенных состояниях отмечается активизация волевых действий, при положительных – снижение.

В другом эксперименте изучались типы фрустрационных реакций субъектов и состояния. Полученные результаты показывают, что защита своего “Я” переводит переживаемые состояния в неравновесные. У лиц с “фиксацией на препятствии” состояния более устойчивы, менее неравновесны, их энергетическая компонента ниже, чем у субъектов с “фиксацией на самозащите”.

Таким образом, неравновесные психические состояния характеризуются специфической картиной проявлений, особенностями возникновения, спецификой состава, структуры, функций, динамики, своеобразием взаимоотношений с психическими процессами и психологическими свойствами. Подход к психическим состояниям как неравновесному явлению открывает новые возможности исследования этой категории психического, показывает пути изучения психических состояний как динамического явления, выделяет механизмы и закономерности изменений состояний, а также демонстрирует роль состояний в становлении психологических структур личности пути исследования этого процесса.

Список литературы

1. Ганзен В. А., Юрченко Б. Н. Систематика психических состояний человека// Вестн. ЛГУ, 1991. Сер.1. С. 47–55.
2. Ганзен В. А. Системные описания в психологии. – Л., 1984.
3. Концепции самоорганизации: становление нового образа научного мышления. – М., 1994.
4. Линдсли Д. Эмоции// Экспериментальная психология. – М., 1960.
5. Пригожин И. От существующего к возникающему. – М., 1985.
6. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. – М., 1986.
7. Прохоров А. О. Интегрирующая функция психических состояний// Психологич. журн. 1994. Т.15. №3. С. 136–145.
8. Прохоров О. А. Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности // Вопр. психол. 1996, №4. С. 32–44.
9. Прохоров А. О. Функциональные структуры психических состояний//Психологич. журн. 1996. Т.17. №3. С. 9–18.
10. Рузавин Г. И. Синергетика и категории самодвижения и развитие материи// Пробл. филос. методол. – М., 1991. С. 3–19.
- 11.Хакен Г. Информация и самоорганизация. – М., 1991.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Первые упоминания о специфических состояниях души: источники; специфика проявлений; попытки классификации.
2. Сферы применения понятия «состояние».
3. Методологические основания изучения психических состояний:
 - феноменологический подход;
 - функциональный;
 - онтологический;
 - системный.
4. Толкование понятия «психического состояния» в традициях различных методологических подходов (Левитов Н. Д., Сосновникова Ю. Е., Прохоров А. О.)
5. Функции психических состояний.
6. Функциональные структуры психических состояний как аспекты взаимоотношений с психическим и его компонентами.
7. Взаимосвязь психических процессов, психических состояний и психических свойств.
8. Виды психических состояний и их общие характеристики.
9. Факторы, обуславливающие изменение психических состояний.
10. Классификация психических состояний (сравнительный анализ подходов разных авторов):
 - по продолжительности;
 - по пространственным характеристикам;
 - по степени напряженности;
 - по доминированию свойств личности;
 - по доминированию чувств и эмоций;
 - по адекватности;
 - по степени осознанности;
 - иные.
11. Понятие неравновесных психических состояний.
12. Изучение психических состояний человека в экстремальных условиях.
13. Кризисные психические состояния.

Позиция № 194
в плане издания
учебной литературы
ДВГМА на 2001 г.

Составитель Ирина Васильевна Герасимова

Психические состояния
как общепсихологическая проблема

Хрестоматия

Лицензия №05693 от 27.08.01

6,5 уч.-изд. л.
Тираж 100 экз.

Формат 60?84 1/16
Заказ №

Отпечатано в типографии ДВГМА им. адм. Г. И. Невельского
Владивосток, 59, ул. Верхнепортовая, 50а