

А.Е. Ловягина

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Учебное пособие

Санкт-Петербург, 2014

ББК 88.3
Л68

Рецензенты:
докт. психол. наук, проф. Л.В. Куликов (СПбГУ),
канд. психол. наук, проф. И.Г. Станиславская
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта)

*Печатается по решению Ученого совета
факультета психологии СПбГУ*

Ловягина А.Е.
Л68 Психические состояния человека: учеб. пособие. – СПб:
СПбГУ, 2014. – 120 с.

В учебном пособии представлен аналитический обзор научных представлений о психических состояниях человека. Освещена история исследований и формирования понятия «психическое состояние». Описаны компоненты, структура и функции состояний. Охарактеризованы разработанные ведущими специалистами классификации психических состояний. Раскрываются вопросы динамики и саморегуляции состояний.

Пособие предназначено для студентов, аспирантов, преподавателей факультетов психологии, практикующих психологов, а также может представлять интерес для специализирующихся в психофизиологии и психотерапии.

ББК 88.3

© А. Е. Ловягина, 2014
© Факультет психологии
СПбГУ, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1 История изучения психических состояний	
1.1. Понятие состояние в философии Древнего мира.....	5
1.2. Понятие состояние в философии Нового времени.....	6
1.3. Понятие состояние в период становления психологической науки.....	6
1.4. Понятие психическое состояние в психологии первой половины XX в.....	7
1.5. Психология состояний.....	9
1.6. Системные описания психических состояний.....	10
1.7. Исследования психического состояния на рубеже XX - XXI вв.	12
Резюме.....	20
ГЛАВА 2 Психическое состояние: понятие, компоненты и характеристики	
2.1. Понятие психическое состояние.....	23
2.2. Соотношение понятий «психический процесс», «психическое свойство» и «психическое состояние»	25
2.3. Психическое состояние и психика.....	26
2.4. Компоненты психического состояния.....	28
2.5. Характеристики психического состояния.....	31
ГЛАВА 3 Виды психических состояний и их классификация	
3.1. Виды психических состояний.....	36
3.2. Классы психических состояний.....	37
3.3. Классификация психических состояний.....	43
ГЛАВА 4 Динамика и регуляция психических состояний	
4.1. Динамика психических состояний.....	52
4.2. Психическая саморегуляция состояний	58
4.3. Формы саморегуляции психических состояний.....	64
4.4. Развитие и совершенствование саморегуляции состояний.....	66
Заключение	69
Рекомендуемая литература	71
Список литературы	72

Введение

*«Человек есть то, чем он может быть,
но он не всё то, чем он может быть»*

Ф. Бэкон

Эффективность любой деятельности человека зависит не только от уровня развития необходимых качеств, умений и навыков, но и от его психического состояния. Состояние может препятствовать или способствовать раскрытию потенциальных возможностей человека и выполнению деятельности. Психическое состояние обуславливает не только продуктивность труда, познания и общения, но также определяет адекватность поведения в той или иной ситуации. Благодаря возможности входить в разные состояния человек адаптируется к изменяющимся условиям внешней среды и различным ситуациям жизнедеятельности.

На протяжении многих лет состояние человека исследуется в философии, медицине и психологии. Каждая из этих наук внесла свой вклад в понимание данного феномена. Анализ понятия состояния в рамках философии позволил определить перечень его основных характеристик и общих закономерностей проявления. Изучение состояния в медицине, в частности в физиологии, психофизиологии, психиатрии и психотерапии, способствовало конкретизации представлений о видах состояний, их компонентах, причинах формирования и способах коррекции. В психологии исследования психического состояния привели к выделению и описанию его видов, пониманию структурной организации и функций состояния, созданию методов диагностики и регуляции. Выявление взаимосвязи между психическими процессами, состояниями и свойствами имело огромное значение для развития психологии как науки.

Формирование научных представлений о психическом состоянии было и остаётся актуальным для решения теоретических проблем психологии и прикладных задач её отдельных отраслей: клинической психологии, психологии экстремальных ситуаций, психологии спорта, педагогической психологии и др. Понимание сущности психического состояния неразрывно связано с пониманием закономерностей функционирования и развития психики, а также необходимо для реализации эффективной психологической помощи в разных сферах. Для овладения профессиональными компетенциями психолога важное значение имеют не только глубокие знания о психическом состоянии, но и умения диагностировать и корректировать это явление.

В данном учебном пособии освещена история исследований психического состояния, представлены, разработанные ведущими специалистами, трактовки этого понятия, описаны компоненты, характеристики и функции. Кроме того, учебное пособие позволяет ознакомиться с различными подходами к классификации психических состояний, а также получить представление о динамике и психической регуляции состояния.

Пособие состоит из четырёх глав.

Первая глава посвящена истории формирования научных представлений о психическом состоянии человека с древних времен и до наших дней. Охарактеризованы точки зрения известных учёных и их вклад в понимание феномена психического состояния. В обобщённом виде информация об историческом экскурсе представлена в резюме.

Во второй главе проанализированы подходы к формулированию понятия психическое состояние, рассмотрены соотношения понятия психическое состояние с понятиями психические процессы, психические свойства и психика. Определение места и роли психического состояния в системе психических явлений дополняется описанием его компонентов и структуры. В совокупности содержание понятия психическое состояние и его внутренние и внешние взаимосвязи отражены в описании общих особенностей – характеристик состояния.

В третьей главе изложены представления о видах и классах психических состояний, приведён сравнительный анализ, разработанных к настоящему времени классификаций этого явления, также предложен новый подход к систематизации видов состояний.

Четвёртая глава сфокусирована на вопросах динамики и саморегуляции психического состояния. Описаны фазы актуализации состояния, детерминанты его формирования и устойчивости. Раскрываются современные представления о регуляторах состояния: образах, понятиях, переживаниях и действиях. При описании произвольной и произвольной форм психической регуляции, показано их значение для биологической и социальной сущности человека.

В заключении сконцентрированы итоговые результаты анализа понятия психическое состояние, включая описания его компонентов, структуры, функций и динамики.

Учебное пособие направлено на формирование целостного комплексного представления о феномене психическое состояние и может быть полезным для психолога любой специализации.

Глава 1. ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Первые представления о психическом состоянии возникли уже во времена глубокой древности. В доисторическом обществе служители культа (шаманы, жрецы) умели вызывать состояния боевого настроения, транса, повышенной внушаемости, агрессии, паники. Древние «специалисты по состоянию», не имея в своём обиходе термина «психическое состояние», тем не менее, умели формировать состояния, необходимые для поддержания общественных отношений (дисциплина, подчинение властям) и успешной деятельности (охота, битва с врагами и др.). Из истории первых цивилизаций Востока широко известны описания состояний медитации, нирваны и т.п., сопровождающиеся практическими рекомендациями по развитию умений входить в эти состояния. На всех дальнейших этапах развития человеческого общества было востребовано умение управлять «состоянием толпы». По мере развития медицины совершенствовалась работа с аффективными, депрессивными, невротическими и другими патологическими проявлениями состояний. Начиная с XVIII в. большой интерес у специалистов и среди широкой общественности вызывают «гипнотические состояния». Во второй половине XX в. популярными становятся понятия «состояние стресса», «рабочее состояние», «состояние утомления» и др.

В истории изучения психических состояний человека можно выделить ряд этапов, характеризующих особенности формирования представлений об этом явлении.

1.1. Понятие состояние в философии Древнего мира

Теоретический анализ психических состояний начинается в древнеиндийской литературе, в ней впервые выделяется состояние нирваны, даётся его описание и предпринимается попытка классификации.

Древнегреческие философы выделяют и описывают состояния страсти, наслаждения, страдания, страха и др. Предпринимаются попытки объяснить причины возникновения состояний. Так, например, в IV–III вв. до н.э. Зенон, Эпикур и др. отмечают, что суждения человека об окружающем мире могут влиять на «состояния души». Обусловленность психического состояния внутренними и внешними факторами отмечается в трудах Эмпедокла, Демокрита и других представителей направления детерминизма. В то же время сторонники противоположного направления – индетерминизма (Сократ, Платон и др.) отрицали причинную зависимость состояния.

Анализируя понятие состояние Гераклит (IV в. до н.э.) приходит к выводу о противоречивости его характеристик: устойчивость, стабильность сочетаются с процессуальностью, динамичностью. Аристотель (III в. до н.э.) разграничивает понятия состояния и свойства, состояние и деятельность. Он впервые выделяет «особые состояния души» как отдельную категорию, отмечая «...По видимому все состояния души связаны с телом: негодование, кротость, страх, сострадание, отвага, а также радость, любовь и отвращение; вместе с этими состояниями души испытывает нечто и тело" (О душе. / Пер. П. С. Попова в переработке М. И. Иткина, 1978, Т.2, с. 373).

Открытие этой взаимосвязи получило дальнейшее развитие в трудах Авиценны (конец I – нач. II в. н. э.), который неоднократно указывал, что оценивая проявления болезни тела необходимо принимать во внимание особенности состояния души человека. В жизнеописаниях этого великого учёного приводится ряд случаев, когда он, изменяя состояние больного, успешно справлялся с болезнью.

1.2. Понятие состояние в философии Нового времени

Философы Нового времени продолжили развитие научных представлений о психическом состоянии.

В первой половине XVII в. французский учёный (философ, физиолог и математик) Р. Декарт, изучая состояния аффекта, выдвинул идею о регуляторной функции состояния. Он считал, что состояние страсти является регулятором психической жизни человека, при этом отмечая «...те люди, которых особенно волнуют страсти, больше всего могут насладиться жизнью» (Декарт Р. Сочинения в 2 т.: Пер. с лат. и франц. В. В. Соколова. - М., 1989, Т.1 с. 496). Р. Декарт выделяет в качестве показателей психического состояния: функционирование внутренних органов, мимику и поведение. Указывая, что изменения любого состояния проявляются в этих характеристиках – доступных наблюдению и оценке, он приходит к выводу, что психические состояния могут быть предметом объективного научного исследования.

Представители немецкой философии XVIII в. И. Кант (1994) и Г. Гегель (1997) рассматривая понятие «состояние» акцентируют внимание на его диалектической противоречивости и указывают на непрерывность смены состояний, на то, что любое новое состояние связано с предыдущим, «вырастает из него». Состояние включается в перечень основных философских категорий – количество, качества, мера, и определяется как одна из форм бытия любого явления. По Канту: непрерывный переход из одного состояния в другое это способ существования любого явления. При этом состав характеристик явления остаётся неизменным, а меняется только их выраженность – мера и, соответственно, качественно-количественные признаки, которые и обуславливают смену состояний (данное понимание состояния приводится в работах Гегеля).

1.3. Понятие состояние в период становления психологической науки

В конце XIX в. проявления эмоций, сопутствующих разным состояниям человека, были описаны в работах Ч. Дарвина (2001) и У. Джемса (2003). Помимо этого, У. Джемс ввёл понятие «состояния сознания», утверждая, что эти состояния должны быть главным предметом психологической науки. Призывая изучать само состояние сознания, а не его составные элементы, он акцентирует внимание на целостности психических явлений в противовес детализации атомизма, популярного в то время в психологии.

Представитель атомизма, основоположник экспериментальной психологии и родоначальник структурализма, В. Вундт (2002) выделяет в психических состояниях полярные характеристики: напряжение-расслабление и возбуждение-успокоение, отражающие психофизиологические параметры состояния (что соответствует вундтовским «принципам физиологической психологии»).

Т. Рибо (2011) рассматривает состояния сознания в связи с процессами внимания. Он придерживается точки зрения, что человек обладает множественностью состояний сознания (полиидеизм), которые постоянно сменяют друг друга. Благодаря включению внимания происходит «временная задержка этой бесконечной смены в пользу одного только состояния» (моноидеизм). Обычно внимание «не сводит» сознание к одному состоянию (относительный моноидеизм), но в редких случаях исключительно сильного сосредоточения, «сознание сводится к одному всепоглощающему состоянию» (абсолютный моноидеизм). Как отмечает Т. Рибо, так происходит, когда человек находится в состоянии экстаза.

В период становления психологической науки (кон. XIX в.– нач. XX в.) предпринимаются попытки классифицировать психические состояния, при этом понятие состояние ещё не всегда чётко отграничивается от других психических явлений и нередко отождествляется с эмоциями, вниманием и другими процессами. Так, например, А.Ф.

Лазурский (2001) описывает эмоциональные состояния и состояния внимания. Н.Н. Ланге (1996) относит к психическим состояниям ощущения, аффекты, волевые акты, влечения.

На дальнейшие подходы к изучению психического состояния большое влияние оказали работы И.М. Сеченова (2013), который открыл зависимость психических явлений от физиологических процессов и доказал необходимость использования экспериментальных методов вместо интроспекции для более объективного познания. Открытие И.М. Сеченовым центрального торможения, интериоризации и принципа обратной связи способствовало разработке проблем саморегуляции психических состояний в рамках физиологии и психологии.

Также, на исследования проблем управления и самоуправления психическим состоянием повлияли научные достижения И.П. Павлова: создание метода условного рефлекса, учение о высшей нервной деятельности, исследования процессов возбуждения и торможения. Знаменитый учёный изучал физиологические характеристики состояний сна и гипноза и указывал на необходимость учитывать особенности состояний для правильной постановки диагноза при «нервных и душевных болезнях». И.П. Павлов (1996) использовал термин «субъективные состояния», считал их сложными явлениями и неоднократно акцентировал внимание на необходимости их изучения. Как и У. Джемс, И.П. Павлов придерживался точки зрения, что психология это наука о психических состояниях.

Труды В.М. Бехтерева «Основы учения о функциях мозга», «Объективная психология», «Психика и жизнь» отразились на раскрытии многих понятий психологии, включая и психическое состояние. Утверждения о том, что любые психические явления формируются в результате работы мозга и сопровождаются рефлекторными двигательными и вегетативными реакциями (доступными для измерения!), впоследствии способствовали выделению физиологических, психофизиологических и психомоторных компонентов состояния, а также созданию аппаратных методов их диагностики. Положения В.М. Бехтерева о наличии в структуре личности сознательной и бессознательной частей, составляющих её целостность, послужили основой для выделения осознаваемых и неосознаваемых компонентов психического состояния. В.М. Бехтерев (1991) расширил представления о состояниях аффекта и навязчивых состояниях. Одним из первых он активно использовал метод внушения, в том числе и в гипнозе, для оптимизации негативных состояний при различных заболеваниях. Результаты исследования возможностей внушения были представлены в книге «Внушение и его роль в общественной жизни» – первом методическом руководстве по коррекции состояний (В.М. Бехтерев, 1908). В данной работе, впервые в науке, были чётко разграничены понятия внушение, убеждение и гипноз. Учёный сформулировал основные условия эффективного внушения, которые получили название «Триада Бехтерева» и остаются общепризнанными по настоящее время. Кроме этого, В.М. Бехтерев поставил вопрос о «соотношении между объективными нервно-психическими процессами и личной оценкой внутренних состояний». Спустя полвека, наличие объективной и субъективной составляющих стало считаться неотъемлемой характеристикой любого психического состояния.

Учение А.А. Ухтомского (2002) о доминанте углубило представления о психофизиологических механизмах актуализации и устойчивости состояний. На основании этого учения и разработанной А.А. Ухтомским концепции «оперативного покоя», в дальнейшем были определены понятия преддеятельностных и деятельностных состояний.

Таким образом, к началу XX в., благодаря развитию физиологии и психологии, закладываются методологические подходы и определяются направления будущих исследований всех психических явлений, в том числе и психического состояния. В этот период формирование представлений о психическом состоянии связано не только с достижениями физиологии и психологии, это понятие продолжает разрабатываться и в

рамках философии. Интересно, что наиболее дальновидный взгляд на природу психического состояния представлен именно в философских работах французского мыслителя А. Бергсона, который уже в 1903 писал, что: «Психическая реальность всегда существует в виде непрерывной текучести образов, смены чувств и мыслей, переходящих друг в друга психических состояний, при этом предшествующее состояние подготавливает последующее... Всякое психическое состояние отражает личность в целом, поэтому текучесть состояний означает непрерывные изменения личности» (Бергсон А., Введение в метафизику/ Собр. Соч. – СПб., 1914., Т.5 с. 119). Дальнейшие исследования психического состояния конкретизировали эти идеи и подтвердили правомерность и глубину точки зрения автора.

1.4. Понятие психическое состояние в психологии первой половины XX в.

Начиная со второй четверти XX в., внедрение в психологию объективных методов и интенсивное развитие психодиагностики, привело к накоплению научных данных о психических состояниях. В прикладных психологических науках выделяются и описываются: пограничные, депрессивные и невротические состояния (клиническая психология), состояния утомления и монотонии (психология труда), стартовая лихорадка (психология спорта) и др. В психофизиологии большое внимание уделяется исследованию состояний сна, бодрствования, покоя, активности и др. Начинается теоретический анализ взаимосвязей психического состояния с другими психическими явлениями.

С.Л. Рубинштейн (1999) рассматривает психическое состояние как способ организации психических процессов в определённый период времени. Анализируя состояние с позиций деятельностного подхода, одним из основателей которого он является, С.Л. Рубинштейн отмечает, что динамика условий деятельности влияет на параметры психических процессов и их изменение может способствовать формированию нового состояния, вытесняющего первоначальное (фоновое). Таким образом, по С.Л. Рубинштейну психическое состояние представляет собой «динамический эффект деятельности» человека.

В 1932 В.Н. Мясищев предложил выделить психические состояния в отдельную категорию психологии, как ранее уже были выделены психические свойства и процессы. Это предложение в полной мере было реализовано спустя три десятилетия Н.Д. Левитовым, который убедительно обосновал необходимость выделения психического состояния в отдельную категорию психологии и охарактеризовал его место среди других психических явлений. Н.Д. Левитов (1964) определил психическое состояние как «целостную характеристику психической деятельности за определённый период времени...». Согласно Н.Д. Левитову, психическое состояние характеризует своеобразие психических процессов в зависимости от отражаемых явлений действительности, предшествующего состояния и свойств личности. Исходя из принципа единства психики и деятельности, он призывал не сводить состояние только к переживаниям, а подчёркивал, что «всякое психическое состояние является как переживанием, так и деятельностью, имеющей некоторое внешнее выражение». Н.Д. Левитов сформулировал задачи дальнейших теоретических и прикладных исследований этого явления: разработка феноменологической характеристики, создание классификации, изучение механизмов формирования и исчезновения (т.е. динамики), выявление особенностей психических состояний в различных видах деятельности. Также, он проанализировал методы исследования психического состояния. Считая метод эксперимента допустимым, но ограниченным, так как с помощью эксперимента могут быть диагностированы не все состояния (например, состояние аффекта, страсти и т.п. крайне затруднительно формировать искусственно), учёный предложил использовать для оценки состояния

методы беседы, словесного отчёта (самооценки состояния) и анализа продуктов деятельности.

Монография Н.Д. Левитова «О психических состояниях человека» является первой научной работой посвящённой психическим состояниям. Его труды внесли огромный вклад в формирование научных представлений о психическом состоянии и открыли новое направление в психологии – *психология состояний*.

1.5. Психология состояний

Во второй половине XX в. изучение психических состояний активизируется в прикладных психологических науках (психология труда, инженерная психология, психология спорта, военная психология). Продолжаются и теоретические разработки данного понятия в общей психологии.

Прикладные исследования прежде всего были направлены на изучение психического состояния в различных видах деятельности: состояние оператора, диспетчера, рабочего (психология труда и инженерная психология), состояние военного лётчика, моряка-подводника (военная психология), предсоревновательные и соревновательные состояния (психология спорта) и др. При этом ставились задачи выявить как состояние влияет на эффективность и надёжность деятельности. Направленность данных исследований была обусловлена растущими потребностями психологического обеспечения ряда видов профессиональной деятельности. В те годы необходимость психологического сопровождения значительно возросла в связи с усложнением некоторых профессий и появлением новых (оператор, программист, космонавт, авиадиспетчер и др.). Ужесточились требования к человеку в работе со сложной техникой, а также в напряжённых, экстремальных условиях (авиация, космос, спорт и др.). В некоторых видах деятельности, для реализации профессиональных задач стала требоваться специально организованная психологическая подготовка.

Практический опыт психологической помощи показал, что успешное выполнение деятельности зависит не только от развития профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков, но во многом определяется актуальным психическим состоянием. Состояние, соответствующее условиям деятельности, стали называть *оптимальным*, а затрудняющее её реализацию – *негативным*. (В литературе 1960-1970 г. для характеристики соответствия состояния условиям деятельности также упоминаются термины деструктивные, мобилизационные, позитивные, адекватные и т.п., но закрепились вышеуказанные понятия оптимальные и негативные состояния).

Выдающийся отечественный психолог, основоположник психологии спорта А.Ц. Пуни (1969) ввёл понятие *состояние психической готовности* к деятельности (в частности к соревнованиям) и описал его характеристики.

В 1960-1980 гг. в отечественной и зарубежной психологии активно исследуются преддеятельностные и деятельностные состояния: боевая готовность, мобилизация, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, стресс, монотония, пресыщение, выгорание, усталость, активизация, тревога, фрустрация и др. Описываются компоненты, динамика и факторы, обуславливающие формирование состояний. Ч. Спилбергер выделяет личностные и ситуативные проявления тревоги (C.D. Spielberger, 1966). Появляется понятие состояние тревоги, а впоследствии ситуативная тревога начинает рассматриваться как компонент состояния, разрабатываются методики для её диагностики. Г. Селье устанавливает, что состояние стресса формируется поэтапно – «по фазам» и проходит определённый цикл развития. Благодаря работам Г. Селье (1960), углубляется понимание роли состояния стресса в организации психической деятельности с целью адаптации к условиям окружающей среды. Е.П. Ильин (1980), анализируя

сходство и различие монотонии и психического пресыщения, разграничивает эти состояния как отдельные виды.

Вышеперечисленные и многие другие исследования способствуют конкретизации представлений о психическом состоянии человека и позволяют не только наметить новые направления научных исследований, но и приступить к решению практических задач управления состоянием. В психологической практике сопровождения профессий связанных с риском и высоким напряжением, ставится задача *оптимизации психического состояния*, которая остаётся актуальной и в настоящее время.

Теоретические разработки в этот период связаны с определением сущности понятия психическое состояние. Выделяются следующие подходы:

1. Психическое состояние – *интегральная характеристика психики* в конкретный момент времени (Н.Д. Левитов (1964); А.Ц. Пуни (1969); В.А. Ганзен (1984)).
2. Психическое состояние – *фон всей психической деятельности*, обуславливающий функционирование психических свойств и процессов, значимых для конкретной ситуации (В.Н. Мясищев (1960), Т.А. Немчин (1983)).
3. Психическое состояние – *системная реакция всей психики* на изменения окружающей среды, с целью адаптации к ним (Е.П. Ильин (1980); Е.Ю. Сосновикова (1975); Н.Д. Завалова, В.А. Пономаренко (1983)).

Дальнейшие исследования подтвердили правомерность каждого из данных подходов. Проведённый в эти годы теоретический анализ позволяет углубить представления о соотношении понятий психическое состояние, психические свойства, психические процессы, психическая деятельность, внешняя среда.

В.Н. Мясищев (1996) доказывая взаимозависимость состояний и отношений, обосновывает, что отношение может регулировать формирование состояния, (в частности проявления соответствующих активности, внимания, эмоций), а изменение состояния, в свою очередь, может повлиять на изменение отношения к деятельности. Например, проявление заинтересованного отношения к учёбе способствует актуализации сосредоточенности, настойчивости, радости познания, а при незаинтересованном отношении появляются рассеянность, скука и апатия.

Б.А. Вяткин (1978) обнаруживает, что существует предрасположенность к определённым состояниям, обусловленная особенностями нервной системы и темперамента. Продолжая исследования в этом направлении, он устанавливает, что мотивация может по-разному влиять на психические состояния и эффективность деятельности в зависимости от особенностей нервной системы человека.

Эти и другие исследования демонстрируют, что между психическими свойствами, процессами и состояниями существуют тесные взаимосвязи, образующие единство и целостность психической деятельности.

К 1980-м годам накоплены многочисленные научные данные по теоретическим и прикладным вопросам психологии состояний, а понятие психическое состояние прочно закрепилось в качестве одной из основных категорий психологии. Введение в психологию системного подхода как основного метода познания и управления открыло новый этап в исследованиях психических состояний человека.

1.6. Системные описания психических состояний

В 1980-е годы научные представления о психическом состоянии были рассмотрены с позиций разработанной П.К. Анохиным (1971) теории функциональных систем. По Анохину функциональная система (ФС) – это динамическая морфофизиологическая организация центральных и периферических образований, объединённых для достижения результата. Цель деятельности – образ результата, является системообразующим фактором формирования ФС. Изменение цели обуславливает формирование новой ФС.

Деятельность организма представляет собой непрерывное чередование ФС, благодаря которым происходит адаптация к условиям внешней среды и удовлетворение потребностей. Поэтому, ФС рассматривается как единица интегративной деятельности организма.

Преддеятельностные и деятельностные психические состояния начинают рассматриваться как функциональные системы. Состояние трактуется как сложное «полиструктурное и полифункциональное» явление, в котором выделяются компоненты: регулятивные и эмоционально-волевые; когнитивные, эмоциональные, поведенческие и др. Выраженность и взаимосвязи между компонентами ПС определяются целями и условиями деятельности.

Е.П. Ильин (1980) определяет состояние как системную реакцию организма и психики в ответ на изменения окружающей среды с целью адаптации к ним. По мнению автора, в процессе данной реакции происходит формирование ФС, которое регулируется на трёх уровнях: физиологическом, психическом и поведенческом.

Е.Ю. Сосновикова (1975) выделяет главную функцию состояния – уравнивание человека, как относительно замкнутой системы, с постоянно изменяющейся внешней средой. Автор отмечает, что благодаря способности психики входить в необходимое на данный момент времени состояние, обеспечивается взаимодействие человека с окружающей средой и его «подстройка» (по Е.Ю. Сосновиковой – славивание) к конкретным условиям объективной реальности.

К.А. Абульханова-Славская (1982) анализирует психическое состояние в контексте его соотношения с личностью и деятельностью. Она указывает, что зависимость психических состояний от личностных особенностей – мотивов, отношений и др., проявляется в принципе личностной регуляции состояний. Актуализируя определённые личностные свойства, человек управляет своим психическим состоянием. Выявленный автором, *принцип личностной регуляции* состояний проявляется в форме самоорганизации, самоуправления, саморегуляции и реализуется посредством функциональных структур.

Наиболее полный и глубокий анализ структуры и функций психического состояния представлен в трудах известного отечественного психолога В.А. Ганзена. Анализируя психическое состояние с позиций системного подхода В.А. Ганзен (1984) выделяет три типа соотношения компонентов состояния, определяющих его основные характеристики: уровневость, субъективность-объективность и степень обобщённости.

Уровневость состояния совпадает с уровневостью организации человека, и, в соответствии с разноуровневым макрохарактеристикам, включает 4 уровня:

1. Физиологический – морфологические, биохимические нейрофизиологические изменения, сдвиги физиологических функций.
2. Психофизиологический – вегетативные реакции, сенсорно-перцептивные и психомоторные функции.
3. Психологический – психические функции и настроения.
4. Социально-психологический – отношения, деятельность и поведение.

Физиологические, психофизиологические, психологические и социально-психологические показатели образуют первую – *иерархическую*, подструктуру состояния.

Субъективность-объективность объясняется наличием в любом состоянии двух составляющих:

1. Субъективная (внутренняя) – самооценки, переживания, отношения человека (субъекта) к своему состоянию
2. Объективная (внешняя) – наблюдения, измерения и оценки со стороны других людей.

В.А. Ганзен отмечает, что обе эти составляющие отражают единство внутреннего и внешнего в любом психическом явлении и, поэтому, полное всестороннее изучение психического состояния возможно только при учёте как субъективных, так и объективных показателей. По В.А. Ганзену субъективность и объективность образуют вторую – *координационную*, подструктуру состояния.

Степень обобщённости состояния определяется в соответствии с философскими категориями: общее, особенное и единичное, на основании которых показатели состояния подразделяются на три группы:

1. Общие – присущие всем людям;
2. Особенности – специфические для конкретного вида деятельности;
3. Индивидуальные – характеризуют своеобразие состояния конкретного человека.

Эти показатели находятся между собой в отношении включения и образуют третью подструктуру состояния. В.А. Ганзен акцентирует внимание исследователей на том, что «полный цикл» изучения психических состояний должен включать сначала выявление индивидуальных, затем особенных, а впоследствии общих характеристик.

Согласно В.А. Ганзену весь «компонентный состав» психического состояния можно упорядочить по уровневости, субъективности-объективности и степени обобщённости, на основе которых формируются три подструктуры, образующие общую структуру состояния человека.

При проведении системного анализа функций психического состояния В.А. Ганзен (1984) обосновал, что его основной функцией является сохранение динамики и взаимодействия подсистем сомы и психики в период времени между двумя последовательными значимыми для человека изменениями окружающей среды. Эта главная функция состояния включает следующие подфункции: регуляторная, приспособительная, интегративная, уравнивающая, организующая-дезорганизующая и др. Сравнивая функции психических состояний, процессов и свойств В.А. Ганзен приходит к выводу, что процессы «преимущественно реализуют функцию отражения, состояния – функцию регулирования, а свойства – функцию высшего интегратора психической жизни».

В соответствии с новыми научными представлениями – системными описаниями, В.А. Ганзен определил место психических состояний в системе психических явлений. Актуальное психическое состояние характеризуется показателями психических процессов: восприятие, внимание, эмоции и др. Свойства личности обуславливают своеобразие психических состояний. В то же время часто повторяющиеся состояния могут способствовать развитию некоторых свойств личности. Таким образом, психические состояния «играют роль связующего звена между психическими процессами и свойствами личности» (В.А. Ганзен, 1984).

Работы В.А. Ганзена внесли огромный вклад в понимание сущности психического состояния и значительно углубили научные описания этого явления. Впервые представления о психическом состоянии были сформулированы на уровне структурно-функциональной организации, а само состояние стало рассматриваться как сложноорганизованная саморегулирующаяся система. В дальнейшем именно такой подход определил и продолжает определять методологию теоретических и прикладных исследований психического состояния.

1.7. Исследования психического состояния на рубеже XX - XXI вв.

В период 1990-2010 психическое состояние продолжает изучаться в прикладных психологических науках, особенно в клинической психологии, психологии менеджмента, психологии спорта, педагогической психологии. Особое внимание уделяется изучению и разработке методов оптимизации состояний в экстремальных и психотравмирующих ситуациях (жертвы транспортных катастроф, террористических актов, экологических бедствий и т.п.). Начинают исследоваться неравновесные состояния и изменённые состояния сознания. В 1990-е годы теоретические разработки понятия психическое состояние связаны с выделением характеристик и созданием моделей его структуры (Л.В. Куликов, 2000; А.О. Прохоров, 1994, В.Ф. Сопов, 2005). Работы начала 2000-х годов,

посвящены психической саморегуляции состояния (Л.Г. Дикая, 2003; А.О. Прохоров, 2005).

Научные представления о характеристиках психического состояния

Анализируя разработанные к 2000г. описания психического состояния Л.В. Куликов (2000) выделил, наиболее часто упоминающиеся характеристики этого явления: активация, тонус, напряжение, эмоциональность, время и полярность. К перечню данных характеристик он добавил настроение и осознанность.

Активация характеризует интенсивность психических процессов, скорость психомоторных реакций, темп движений и энергичность поведения. Низкие активационные характеристики означают заторможенность реакций, медлительность, вялость познавательных процессов, пассивность деятельности. Высокая активация характеризует сильное возбуждение, быстроту реакций, ярко выраженную познавательную активность, скорость и силу движений, энергичность в общении и деятельности. С точки зрения Л.В. Куликова, уровень активационных характеристик состояния зависит от силы актуализированных потребностей и мотивов, а также от отношения к ситуации. Необходимо также добавить, что согласно исследованиям Е.П. Ильина (1980), Б.А. Вяткина (1981) и др. проявление активационных характеристик состояния, безусловно, зависит от нейродинамических и психодинамических особенностей.

Тонус трактуется как показатель энергии и работоспособности. По Л.В. Куликову тонические характеристики состояния отражают «ресурс сил индивида», готовность к работе, собранность и возможность преодолевать трудности. При низком тонусе отмечаются невысокая работоспособность, вялость, усталость, астенические реакции на трудности, при высоком – хорошая работоспособность, энергичность, готовность бороться с трудностями.

На наш взгляд, в представленных описаниях затруднительно выявить отличия между активационными и тоническими характеристиками, в содержательном плане они во многом дублируют друг друга. Возможно, эти характеристики состояния целесообразно было бы объединить под одним названием *активационно-тонические*.

Напряжение определяется по силе волевой регуляции, необходимой для преодоления конкурирующих мотивов и целей, неблагоприятных переживаний и т.п. Обосновывая наличие параметра напряжения в любом психическом состоянии, Л.В. Куликов вводит термин *тензионные* (от англ. tension – напряжение) характеристики состояния. Введение данного термина позволило отделить напряжение, как характеристику состояния от популярных названий видов психических состояний – состояние нервно-психического напряжения, состояние эмоционального напряжения, состояние перенапряжённости и т.п.

Выраженность тензионных характеристик состояния определяется особенностями актуализированных в ситуации эмоций и волевых усилий. В соответствии с доминирующими сферами психики, представленными в актуальном состоянии, различают виды напряжения: сенсорно-перцептивное, физическое, интеллектуальное, эмоциональное, волевое. Общеизвестно, что в любом напряжении присутствуют все вышеперечисленные составляющие, но их роль может быть различной.

Г.Д. Горбунов (1986) выделяет структурную единицу эмоционального напряжения – переживание, а в качестве структурной единицы волевого напряжения – волевое усилие. Анализируя психические состояния спортсменов он приходит к выводам, что переживание и волевое усилие могут взаимодействовать и проявляться по-разному: независимо, усиливая или компенсируя друг друга. И, именно, особенности этого сложного взаимодействия эмоций и воли, определяют характеристики актуального психического состояния.

Эмоциональность включает модальность и интенсивность эмоций, широту спектра переживаний, доминирующую эмоцию. Эмоциональные характеристики состояния, часто называемые эмоциональный фон или фон аффективной сферы, всегда привлекали

внимание исследователей. На протяжении всей истории изучения состояния, его эмоциональные компоненты выделяли, описывали, разрабатывали методики для их диагностики и коррекции, но вопрос о функциях эмоций долгие годы оставался открытым. Большой вклад в решение данного вопроса внесли исследования Л.В. Куликова (1997), который обосновал понимание эмоции как процесса, в котором объединяются две основные функции психики: отражение и регулирование. По Л.В. Куликову эмоция является формой организации внутренней – психической, и внешней – поведение, деятельность, активности человека. Отрицательные эмоции, возникающие при актуализированной потребности, побуждают человека к деятельности направленной на удовлетворение данной потребности. А, удовлетворение потребности, в свою очередь, ведёт к появлению положительных эмоций.

В, выделяемых Л.В. Куликовым характеристиках психического состояния, эмоциональные компоненты состояния представлены в отдельной характеристике – эмоциональность, а также как составные части характеристик напряжение и настроение.

Настроение по Л.В. Куликову характеризует особенности телесного, душевного и духовного бытия человека и в них же проявляется. Показателями настроения являются эмоциональный тон (от весёлого, жизнерадостного до грустного, подавленного) и динамика (устойчивое или неустойчивое). До конца XX века настроение часто понималось как устойчивое эмоциональное состояние. Обосновывая ошибочность трактовки настроения как вида состояния, Л.В. Куликов (1997) впервые выделил настроение как компонент любого состояния. Согласно Л.В. Куликову, в настроении взаимосвязано представлены и структуры личности, и компоненты состояния: чувства, эмоции и переживания. В настроении реализуется постоянное влияние личности на психическое состояние и, тем самым, сохраняется целостность психической деятельности. Настроение влияет на восприятие ситуации, обуславливает эмоциональную реакцию, определяет особенности переживаний. Таким образом, настроение, интегрируя эмоции, чувства и переживания, является фоном деятельности.

Осознанность как характеристика психического состояния изучена пока недостаточно. Общеизвестно, что компоненты состояния могут быть как осознанными: эмоциональные, мотивационные, волевые так и неосознанными: биохимические, вегетативные, нейрофизиологические. Очевидно, более осознаются компоненты психологического и социально-психологического уровней структуры состояния. Компоненты физиологического и психофизиологического уровней не осознаются или иногда осознаются частично. Так, например, многие люди чувствуют повышение температуры тела, а некоторые – ощущают повышение артериального давления или снижение сахара в крови. Состояние в целом, также может осознаваться в большей или меньшей степени или не осознаваться совсем. Правомерно предположить, что осознаваемые компоненты и состояния оцениваются в плане их соответствия ситуации. На основании этих оценок, которые могут быть адекватными и неадекватными, осуществляется саморегуляция состояния. Оценив своё состояние и сопоставив его особенности с требованиями ситуации, человек решает надо ли его изменять или следует оставить всё как есть. Например, принимается решение, что надо активизироваться или сдержаться и войти в более спокойное состояние или, что следует удерживаться в данном состоянии до конца работы и т.п.

Л.В. Куликов отмечает, что осознание является сильной детерминантой психического состояния, а центральное место в осознании своего состояния занимают отношения человека к себе. Именно с осознания начинается произвольная целенаправленная саморегуляция состояний. Степень осознанности психического состояния влияет на эффективность его саморегуляции и деятельности (Л.Г. Дикая, 2003; А.О. Прохоров, 2005). Однако, влияние степени осознанности на эффективность саморегуляции и деятельности не однозначно. Отчётливое осознание состояния не всегда позитивно для его регуляции. Известны случаи когда, находясь в плохо осознаваемых и неосознаваемых

состояниях, люди действуют более успешно. Так, например, в стрессовой ситуации спортивных соревнований высокие результаты показывают спортсмены, находящиеся в состоянии транса или в состоянии идеального исполнения (В.Ф. Сопов, 2005). В этих состояниях спортсмены действуют неосознанно, наблюдая за собой как бы со стороны, они выполняют движения автоматически. Аналогичные случаи иногда отмечаются не только в спорте, но и в других ситуациях, обычно связанных с запредельно высоким нервно-психическим напряжением. Преимуществом неосознанности является возможность отключиться от переживаний, затормозить эмоциональные реакции, не фиксироваться на болевых ощущениях, усталости и т.п. В тоже время в таких состояниях достигается высокая концентрация внимания, и могут открыться сверхспособности. Таким образом, неосознаваемые состояния позволяют добиваться сверхэффективной деятельности: устанавливать рекорды, делать научные открытия, создавать выдающиеся художественные произведения, выполнять задания в крайне трудных условиях.

Полярность определяется на основании значения актуального состояния для деятельности и адаптации. Психические состояния подразделяются на благоприятные-неблагоприятные, положительные-отрицательные, оптимальные-негативные. Большинство характеристик состояния также имеет полюса. Например: эмоциональные – приятные и неприятные; активационные – возбуждение и торможение; тензионные – напряжение и расслабление. В.Д. Небылицин (1976), Л. В. Куликов (2000) и Т. Рибо (2011) обращают внимание на тот факт, что психическое состояние в целом, и его отдельные характеристики, не всегда можно отнести к какому-то полюсу.

Необходимо отметить, что вопрос о средней выраженности компонентов состояния и о неполярных состояниях очень важен для практики. Теоретические разработки и, создаваемые на их основе методики оптимизации, обычно, концентрируются вокруг полярных состояний (например: предстартовая лихорадка – предстартовая апатия; монотония – политония и т.п.). Тогда как в практике психологического сопровождения нередко требуется оценить и скорректировать неполярные – «средние» состояния.

Время характеризует длительность и устойчивость состояния.

Психические состояния могут длиться от нескольких секунд до нескольких месяцев и даже лет. В зависимости от времени существования, состояния были разделены на кратковременные, малопродолжительные и продолжительные (Е.Ю. Сосновикова, 1975), а также на неустойчивые, длительные и хронические (Е.П. Ильин, 1980). Временные характеристики нашли своё отражение и в названиях состояний – состояния хронического утомления, затяжного стресса, мимолётного озарения и т.п.)

Л.В. Куликов (2000), отмечая, что компоненты состояния различаются по устойчивости, выделяет два диапазона - «масштаба», временных характеристик: узкий и широкий. В узком масштабе измеряются изменчивые, кратковременные, в большей степени обусловленные ситуацией состояния, которые Л.В. Куликов называет *актуальные*. В широком масштабе измеряются устойчивые, длительные, характерные для данного человека состояния – по Л.В. Куликову *доминирующие*.

Завершая описание выделенных Л.В. Куликовым характеристик состояния, следует отметить, что эти характеристики различаются по уровню обобщённости. Более общие – время, полярность и осознанность, присущи всем другим выделяемым характеристикам: активационным, тоническим, тензионным, эмоциональным и настроению.

Научные представления о структуре и функциях психического состояния

Анализируя структурную организацию состояния В.Ф. Сопов выделил 3 уровня: активация, мотивация и регуляция движений. Каждый из этих уровней выполняет свою функцию. Применительно к реализации спортивной деятельности: мотивация регулирует образ цели, активация – потенциал достижения цели, а регуляция движений – реализацию цели. Базируясь на том, что в континууме значений этих уровней происходит изменение состояний, В.Ф. Сопов в 1992 разработал трёхмерную модель психического состояния (Рис 1).

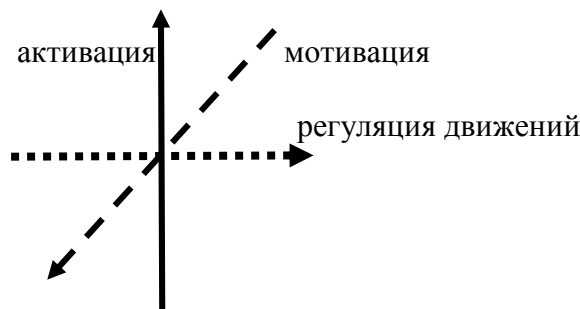


Рис. 1 Трёхмерная модель психического состояния, разработанная В. Ф. Соповым

Согласно модели В.Ф. Сопова, различные сочетания значений мотивации, активации и регуляции движений характеризуют разные виды психических состояний. Например, при максимально высоких значениях мотивации, активации и двигательной регуляции фиксируется состояние стресса, а при низких – состояние утомления (В.Ф. Сопов, 2005).

Рассматривая психическое состояние в пространственно-временных и информационно-энергетических координатах, А.О. Прохоров (1994) разработал структурно-функциональную модель этого явления. На основании длительности, глубины и устойчивости изменений психической организации, он выделил три вида состояний, характеризующихся последовательно усложняющимися структурами и функциями.

1. *Ситуативные* (реактивные) ПС формируются в актуальных ситуациях и длятся секунды-минуты. Эти состояния, возникают при отражении изменяющейся ситуации, при этом «включается» проявление процессов и свойств, посредством которых осуществляется реакция на ситуацию. Поэтому, на данном уровне, основная функция состояния – связывание психических процессов и свойств, необходимых, для адекватной реакции на ситуацию.

2. *Типичные* (повторяющиеся) ПС актуализируются при реализации видов деятельности и социальных функций человека, длятся часы-дни, по А.О Прохорову характерны для текущих отрезков времени. Данные состояния, способствуют развитию психических процессов, а также формированию и закреплению свойств и структуры личности. Их основная функция– интеграция условий внешней среды (предметной деятельности, социальной ситуации) с особенностями психики человека (психическими процессами, свойствами личности).

3. *Длительные* (перманентные) ПС обусловлены образом жизни и особенностями жизнедеятельности, их длительность продолжается месяцы и, даже, годы. Функцией этих состояний является регуляция развития процессов и свойств, значимых для организации деятельности и поведения. Благодаря этим состояниям происходят качественные и количественные изменения психической организации, характеризующие её развитие или спад.

Разработки А.О. Прохорова, представленные в выполненной нами таблице 1, позволяют классифицировать состояния по длительности, описать их пространственно-временные характеристики, функции и эффекты проявления.

Теоретический анализ соотношения психического состояния и психики А.О. Прохоров (1994) трактует состояние как систему, которая является частью метасистемы – всей психики. Психическая организация представляет собой иерархически организованную систему взаимосвязанных компонентов, выраженность и взаимодействие которых в конкретный период времени определяются как психическое состояние. Таким образом, состояние является целостной характеристикой всей психики в определённый промежуток времени.

Таблица 1. **Пространственно-временные и функциональные характеристики психических состояний по А.О. Прохорову (1994)**

Состояния	Пространство <i>где проявляется</i>	Время <i>сколько длится</i>	Функции <i>что происходит</i>	Эффект <i>что обеспечивает</i>
Ситуативные	Значимые ситуации	сек. - мин.	Формирование связей между психическими процессами и свойствами, актуализируемыми в конкретной ситуации	Реакция на значимую ситуацию
Типичные	Виды деятельности	час - день	Интеграция условий конкретного вида деятельности с особенностями психики: психическими процессами, свойствами личности	Развитие психических процессов. Формирование и структурообразование профессионально важных качеств
Длительные	Жизнедеятельность Образ жизни	месяц - годы	Регуляция развития процессов и свойств, значимых для деятельности и образа жизни	Организация деятельности и поведения

Л.В. Куликов (2000) выделяет в категории психических состояний понятия разных уровней обобщённости: состояния всей психики и состояния отдельных частей психики (например, эмоционально-волевой сферы, психомоторики и др.). Руководствуясь принципом целостности психики, он подчёркивает, что состояния отдельных частей психики являются компонентами всего состояния человека. Состояния отдельных частей психики не автономны, их выделение возможно только в соответствии с обоснованным подразделением психики на отдельные структуры, сферы, блоки.

А.О. Прохоров (1994) раскрывает, как соотносятся психическое состояние и психика, рассматривая следующие характеристики: эффективность, активность, управляемость, автономность, наблюдаемость.

Эффективность психического состояния определяется по организации целостной психической деятельности. Являясь фоном для проявления психических процессов, состояние может усиливать или ослаблять те или иные процессы (по Прохорову «быть катализатором или ингибитором»), а также влиять на проявление взаимосвязей между ними, т.е. на их организацию, структурирование или деструктурирование.

Активность состояния определяется по доминированию его компонентов (эмоциональных, волевых, мотивационных и др.). Любой компонент психики является частью состояния, но в зависимости от ситуации одни компоненты проявляются интенсивно – доминируют, а другие слабо выражены. Изменения ситуации могут способствовать смене значения доминанты состояния (его «напряжённости») или замене одной доминанты на другую. Динамика доминант определяет смену состояний. Активность характеризует меру использования психическим состоянием (системой) энергетических ресурсов заданных психикой (метасистемой).

Управляемость состояния реализуется посредством регуляторных механизмов психики по принципу личностной регуляции (К.А. Абульханова-Славская, 1982). Согласно данному принципу личностные особенности: потребности, отношения, мотивы и др. обуславливают формирование психических состояний. В управление психическим состоянием включаются: свойства нервной системы и темперамента, эмоции, волевые качества, интеллект и др. Как отмечает А.Г. Маклаков (2001) организация личностных механизмов регуляции состояний соответствует иерархии структуры личности.

Автономность психического состояния объясняется его дифференцированностью от других явлений (компонентов, сфер, уровней) психики и от психики в целом. Как отдельная категория психики, состояние отделено от процессов и свойств, оно рассматривается как связующее звено между ними. Также, разграничиваются понятия психическое состояние и психика.

Наблюдаемость состояния определяется тем, что можно диагностировать его показатели: измерять объективные и субъективные характеристики. В психологии разработаны разнообразные методы диагностики психического состояния, позволяющие создать его информационную характеристику.

Выделенные А.О. Прохоровым характеристики состояния отражают особенности функционирования всей психики – активность, управляемость и т.п.

Научные представления о детерминации психического состояния

В 1980-е г. в качестве главных детерминант состояния рассматривались особенности индивидуальности и условия деятельности. В 2000-е годы детерминанты состояния стали охарактеризовываться с помощью понятия *ситуация*.

В психологии понятие «ситуация» трактуется как результат активного взаимодействия личности и внешней среды, а не как совокупность элементов объективной действительности (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова, 1998, Н.В. Гришина, 2009). Активность личности – включённость в ситуацию и способы реализации деятельности, определяется не только особенностями ситуации, но и отношением человека к ней (Н.В. Гришина, 2012). Поэтому ситуация определяется как система субъективных и объективных составляющих (Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова, 1998). В конкретной ситуации могут преобладать как субъективные факторы – личностные особенности, так и объективные факторы – внешние обстоятельства (Там же).

Ситуации могут различаться по времени и по содержанию, т.е. по включённости в себя людей, событий и разнообразных условий. Некоторые ситуации длятся быстро и вызывают незначительные изменения в состоянии (например: выполнение простого поручения, спор по малозначимому вопросу и т.п.). Бывает, что ситуации продолжаются длительное время и существенно влияют на психическое состояние (например, сложная, трудная работа, затянувшийся конфликт с близким человеком и др.). Содержание и длительность ситуаций не взаимосвязаны. И кратковременная, и длительная ситуации могут быть как бедными, так и насыщенными по содержанию.

Трактуя понятие ситуации как систему условий побуждающих человека к активности, А.О. Прохоров акцентирует внимание на том, что ситуация может содержать *внешние и внутренние детерминанты* состояний. Внешние – социальные причины состояний, факторы окружающей среды, условия деятельности; внутренние – индивидуальные особенности человека (темперамент, опыт, уверенность и др.) Внешние условия ситуации могут не измениться, но у человека может поменяться отношение к ней и соответственно, возникнуть другое состояние. Аналогичная точка зрения представлена в работах Л.В. Куликова (2000), который пишет, что любые изменения внешней среды, а также изменения в организме и внутреннем мире личности могут вызвать «внутренний отклик» и способствовать переходу человека в новое состояние. К числу основных детерминант психического состояния Л.В. Куликов относит:

- осознанные и неосознанные потребности, желания и стремления;
- проявившиеся и нераскрывшиеся способности – возможности человека;
- условия среды – их объективное воздействие и субъективное восприятие и понимание.

Внешние условия влияют на психическое состояние всегда опосредованно, через внутренние: опыт, мотивацию, направленность и др. (рис. 2).

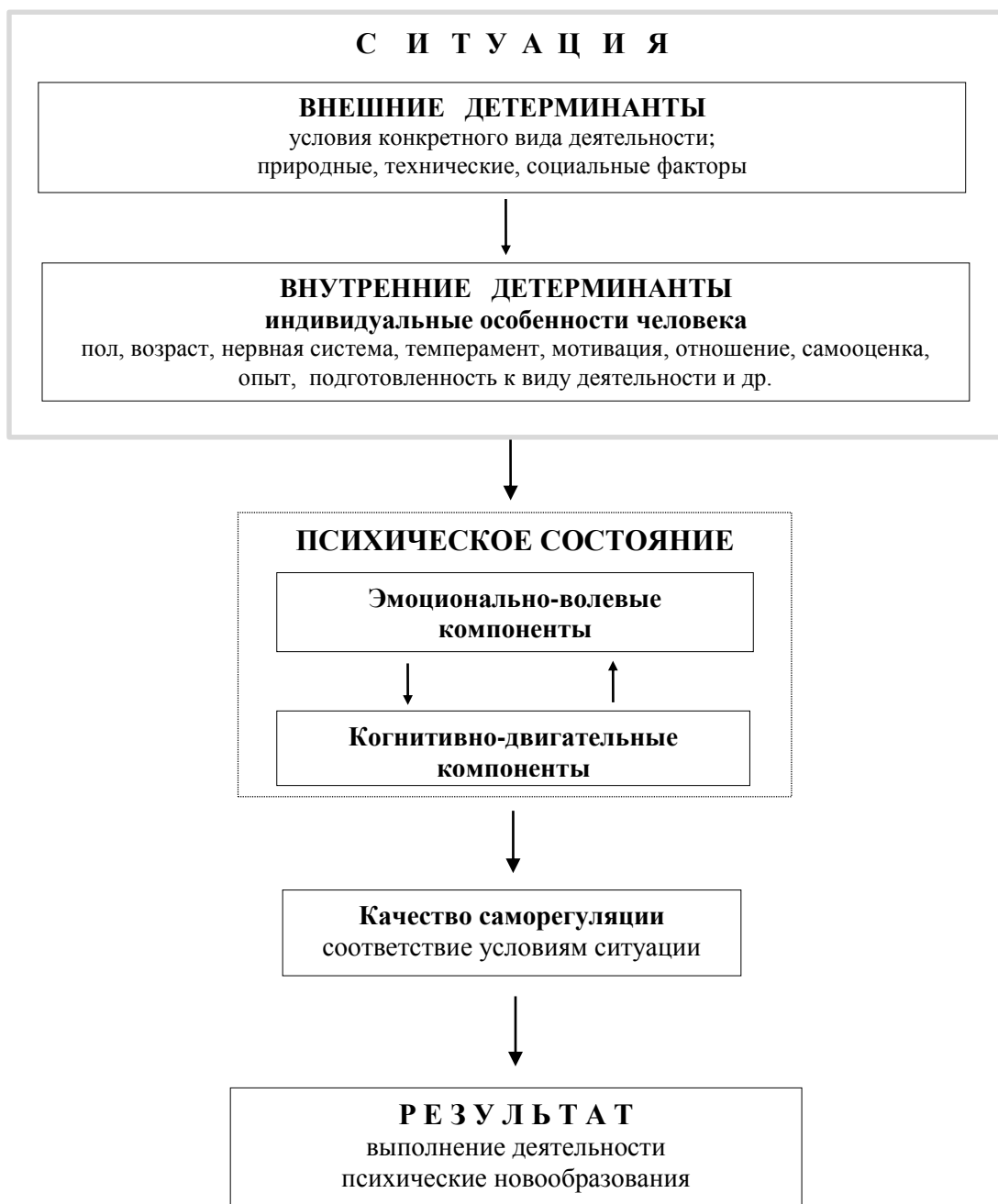


Рис. 2 Влияние внешних и внутренних условий ситуации на психическое состояние

Согласно Рубинштейну (1999) внешние воздействия опосредуются внутренними условиями – физиологическими процессами, психическими процессами и состояниями. Доказательства того, что реакция на внешние воздействия формируется с учётом внутреннего состояния организма, приведены в трудах Н. А. Бернштейна (1966) и П. К. Анохина (1971). Индивидуальные различия в реакции на воздействие факторов ситуации проявляются в количественных и качественных изменениях компонентов состояния. Например, при воздействии одного и того же стресс-фактора одни люди сохраняют уверенность и самообладание, а другие «поддаются эмоциям» и теряют самоконтроль (Б.А. Вяткин, 1981).

Компоненты и характеристики психического состояния могут в большей или меньшей степени зависеть от ситуации. Л.В. Куликов (2000) выделяет в структуре состояния *ситуативную* и *трансситуативную* (т.е. относительно независимую от

ситуации) составляющие. В ряде случаев условия ситуации, продолжающейся длительное время (тяжёлая болезнь, заключение в тюрьму, трагические события в семье) могут вытеснить трансситуативную составляющую и определить особенности актуального состояния. Отмечая, что поскольку любое состояние, кроме некоторых патологических, в той или иной мере всё же зависит от ситуации, Л. В. Куликов предлагает вместо термина *трансситуативные* состояния использовать термин *доминирующие*, как более корректный.

Научные представления о саморегуляции психического состояния

Ведущая роль саморегуляции в динамике психических состояний уже давно признана специалистами. Способность к эффективной саморегуляции трактуется как главная характеристика состояния психической готовности (Ю.Я. Киселёв, 1989). В течении многих лет разрабатываются и внедряются в практику методы и приёмы психической саморегуляции состояний: самовнушение Куэ (E. Coue, 1922), прогрессивная релаксация Джекобсона (E. Jacobson, 1929), аутогенная тренировка Шульца (J. H. Schultz, 1932); моделирование настроения с помощью представлений и воображения (Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова, 1977); психомышечная тренировка (А.В. Алексеев, 1978); психотехнические упражнения и игры (Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов, 1985); психотехнологии изменённых состояний сознания (В.В. Козлов, 2001) и многие другие. Несмотря на это, представления о механизмах психической саморегуляции состояния долгое время оставались на очевидно интуитивном уровне, а само понятие нередко использовалось как абстрактно объяснительное. В 1990-е, благодаря исследованиям О.А. Конопкина (1995), В.И. Моросановой (2001) и др., были определены функциональные звенья и структура произвольной саморегуляции, а также охарактеризованы индивидуальные стили саморегуляции, их детерминанты и функции.

Саморегуляция психического состояния стала рассматриваться в рамках целостной иерархической системы саморегуляции произвольной активности человека (В.И. Моросанова, 2001; С. Carver, M. Scheier, 2003). Как вид психической деятельности, произвольная саморегуляция психического состояния характеризуется наличием целей и средств. Целями саморегуляции состояния является сохранение или преобразование актуального состояния, а в качестве средств используются психические образы, вербальные самовоздействия, волевые усилия и эмоциональные переживания (Л.Г. Дикая, 2003). Л.В. Куликов (2000) выделяет 3 уровня регуляции психических состояний: организмический, индивидуальный, личностный. Ведущая роль в регуляции состояний отводится личности. Динамика состояния регулируется в процессе отражения значимости ситуации и её личностного смысла (А.О. Прохоров, 2005). В разработанной А.О. Прохоровым концепции регуляции психического состояния выделены функциональные структуры саморегуляции психического состояния: рефлексия переживаемого состояния, представление желаемого состояния, актуализация соответствующей мотивации и использование психорегулирующих средств. (Подробная информация о саморегуляции психического состояния представлена в главе 4 настоящего пособия).

Резюме

Представления о психическом состоянии человека формировались с глубокой древности (Табл. 2). Выделение состояний человека, а также состояний объектов и явлений живой природы привело к тому, что в философии состояние стало рассматриваться как форма бытия любого явления. Начав формироваться в рамках философии понятие состояние, впоследствии было конкретизировано как психическое состояние человека в психофизиологии и психологии.

Таблица 2. История изучения психического состояния

Период времени	Этапы	Научные представления
До конца XIX в.	Понятие состояние в философии Древнего мира и в философии Нового времени	Выделение состояния из других явлений действительности. Состояние – одна из основных категорий философии. Общие характеристики состояния.
кон. XIX в. – нач. XX в.	Понятие ПС в период становления психологии как науки.	Виды психических состояний. Показатели состояний и методы их диагностики.
1920-1960 гг.	Понятие ПС в психологии	Компоненты и характеристики ПС. ПС не отделено от процессов и свойств. Методы саморегуляции ПС.
1960-е	Психология состояний	Психическое состояние – одна из основных категорий психологии. Понятие ПС.
1980-е	Системные исследования психических состояний	Компоненты, структура и функции ПС. Соотношение понятий ПС, психические процессы и свойства.
Кон. XX в. – нач. XXI в.	Исследования психического состояния с позиций ситуационного и динамического подходов.	Структурно-функциональные модели ПС. ПС как форма существования психики. Фазы динамики ПС. Механизмы саморегуляции ПС.

Формирование научных представлений о состоянии человека началось с описания различных видов состояний и выделения их компонентов: эмоциональных, физиологических, двигательных и др. Долгое время констатация наличия психических состояний сочеталась с тем, что состояние не отграничивалось от психических процессов и свойств. Включение психического состояния в одну из основных категорий психологии наряду с психическими процессами и свойствами, свидетельствовало о теоретическом анализе и обобщении научных представлений о феномене ПС. Таким образом, возникло и стало активно развиваться новое направление психологической науки – психология состояний (Табл. 2).

Анализ накопленных о психическом состоянии данных с позиций системного подхода, позволил определить состояние как иерархически организованную систему (Табл. 2). При описании психического состояния как подсистемы в системе психической деятельности, были выделены функции состояния и его роль в обеспечении целостности функционирования психики.

Дальнейший этап совершенствования представлений о психическом состоянии связан с рассмотрением этого явления в рамках динамического и ситуационного подходов (Табл. 2). Выделение детерминант состояния и создание структурно-функциональных моделей способствовало развитию представлений о саморегуляции психического состояния. Понимание факторов и механизмов саморегуляции состояния имеет огромное значение и для науки – познание закономерностей функционирования психики и для практики – психологического сопровождения в различных видах деятельности.

Развитие научных представлений о психическом состоянии человека определялось (и продолжает определяться) необходимостью решения задач психологической помощи в медицинской и педагогической практике, а также в профессиональной деятельности и семейных отношениях. Поэтому психическое состояние изучается в клинической психологии, психологии образования, психологии спорта, психологии экстремальных ситуаций и в других прикладных психологических науках. В рамках этих дисциплин разрабатываются методы диагностики и оптимизации психических состояний.

Исследования психического состояния в прикладных психологических науках способствуют детализации представлений об этом феномене. Перечень изучаемых компонентов и видов психического состояния постоянно расширяется. Например, в

последнее десятилетие в поле зрения психологов вошли интуиция, рефлексия, агрессия, транс и др. Смещаются и акценты исследований: в 1960-1970-е годы подавляющее большинство работ было посвящено изучению психофизиологических и двигательных показателей состояния, а в настоящее время, в центре внимания переживания и образ состояния.

Интеграция представлений о психическом состоянии реализуется в общей психологии. Как показывает история изучения психического состояния, наиболее серьёзные сдвиги в понимании этого феномена связаны с введением в психологию деятельностного, системного, динамического и ситуационного подходов. Развитие представлений о психическом состоянии идёт по спирали. Например, обусловленность состояния внутренними и внешними причинами отмечается ещё в трудах Эмпедокла и Демокрита, а конкретизация внутренних и внешних детерминант состояния представлена в работах наших современников Л.В. Куликова и А.О. Прохорова. Высказанные Аристотелем предположения, что все состояния души связаны с телом, подтверждены многочисленными исследованиями, свидетельствующими о взаимосвязи психофизиологических и психологических компонентов состояния.

Научные представления о психическом состоянии включают в себя определение понятия, описание компонентов, характеристик и функций, классификации различных видов состояний, понимание динамики и регуляции актуального состояния.

Глава 2. ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ: ПОНЯТИЕ, КОМПОНЕНТЫ И ХАРАКТЕРИСТИКИ

2.1. Понятие психическое состояние

Выделяя психическое состояние как особую психологическую категорию, Н.Д. Левитов впервые сформулировал определение этого понятия: «*Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.*» (Н.Д. Левитов О психических состояниях человека. М., 1964 с.18). Данное понятие «Психическое состояние» было введено для того, чтобы охарактеризовать относительно стабильный период функционирования психических процессов, обусловленный тремя факторами:

- отражаемыми явлениями
- индивидуальными особенностями личности
- предшествующим состоянием.

Раскрывая сущность этого понятия, автор отмечает, что психическое состояние зависит от значимости ситуации для человека; «является как переживанием, так и деятельностью»; представляет собой целостную структуру познавательных и эмоциональных элементов (Н.Д. Левитов, 1964).

В процессе дальнейшего развития психологии состояний, многие специалисты формулировали и продолжают формулировать определение психического состояния, стараясь отразить в нём наиболее важные, существенные признаки. Разработка этого понятия, видимо, пока ещё далека от завершения, так как в настоящий момент нет общепризнанного определения психического состояния.

Существующие определения обычно включают характеристики, детерминанты и функции данного явления. При этом одни специалисты больше акцентируют внимание на компонентах и характеристиках, а другие на детерминантах и функциях. Например: «*Психическое состояние - это интегральная характеристика человека в конкретный промежуток времени, отражающая доминирующие отношения и мотивы, качественное своеобразие и степень напряжённости его переживаний, уровень функционирования его познавательных процессов, меру волевой активности и произвольной активации, точность и стабильность саморегуляции*» (Ю. Я. Киселёв, 2009, с. 132). В данном определении подробно представлены составляющие психического состояния – психические процессы и проявления разноуровневых свойств личности. Другой пример: «*Состояние в самом широком смысле - это реакция функциональных систем и в целом организма на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания*» (Ильин Е.П., 1980, с.111-112). В этом определении больше представлены функции состояния: адаптация к условиям внешней среды и к внутренним факторам; обеспечение целостности взаимодействия организма и психики.

Некоторые специалисты, формулируя понятие психическое состояние, пытаются «увязать» его основные характеристики, функции и детерминанты. Р. Вудвортс определяет *психическое состояние, как ответ психики на внешние воздействия, в динамике которого интегрируются внутренние и внешние условия* (R. Woodworth, 1958). Из данного определения ясно, что состояние детерминировано внешними воздействиями, а основная функция состояния – интеграция внутренних и внешних условий. В.Ф. Сопов определяет *психическое состояние как специфическое, характерное для определенного актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие компонентов психики, выступающее как временно возникшая функциональная система, направленная на достижение определенного результата* (В.Ф. Сопов, 2005).

Это определение позволяет сделать вывод о том, что состояние представляет собой функциональную систему, характеристики состояния – взаимодействующие компоненты психики, а функция состояния – достижение результата деятельности. В понимании А.О. Прохорова *«Психическое состояние – это отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени»* (А.О. Прохоров Психология состояний. Хрестоматия. М-СПб, 2004 С. 37). Данное определение показывает, что состояние обусловлено ситуацией, составляющие состояния – поведение и переживания, функция состояния – отражение ситуации.

Таким образом, формулировки понятие психическое состояние, обычно включают в себя основные характеристики, некоторые из которых соотносятся с функциями или детерминантами. В трактовках характеристик, функций и детерминант разными специалистами отмечаются и сходство, и различие, поэтому определения психического состояния неоднозначны, хотя и правомерны.

Психическое состояние определяется как:

- *интегральная характеристика психики в конкретный момент времени* (Левитов, 1964; Ганзен, 1984);
- *системная реакция организма и психики с целью адаптации* (Сосновикова, 1975; Завалова, Пономаренко, 1983);
- *реакция функциональных систем на внешние и внутренние воздействия, направленная на получение полезного для организма результата* (Ильин, 2005);
- *«психическая деятельность с конкретной целью»* (Сопов, 2005, с.3);
- *форма саморегуляции психики, механизм интеграции телесной, психической и духовной организации человека* (Куликов, 2000);
- *«целостная характеристика психической деятельности за определенный период, которая отражает сложную структуру взаимосвязей с выше- и нижерасположенными уровнями системы психической регуляции, образованную процессами самоуправления и саморегуляции»* (Габдреева, 1981, с. 8);
- *«переживание отношения к возможным результатам деятельности»* (Сопов, 2005, с. 6);
- *«результат приспособительной реакции организма и личности в ответ на изменение внешних и внутренних условий, направленный на достижение положительного результата деятельности и выражающийся в степени мобилизации функциональных возможностей и переживаниях человека»* (Сафонов, 2003, с. 47);
- *один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определенными энергетическими характеристиками, а на психологическом – системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира* (Щербатых, 2009, с. 114-115);
- *интегрированное отражение ситуации – воздействий внешних и внутренних стимулов без отчётливого осознания их внутреннего содержания* (Большой психол. словарь, 2009, с. 516).

Несмотря на отсутствие единого определения психического состояния и разные акценты в объяснении этого феномена, большинство ведущих специалистов рассматривают данное понятие, выделяя многоуровневость его характеристик, их системность, обусловленность внешними и внутренними факторами ситуации. Психическое состояние трактуется как *система выраженных в значимой ситуации психических свойств и функций, особенности проявления которых, соотносятся с целями деятельности и условиями ситуации*. Динамика внешних и внутренних условий детерминирует появление состояний – разноуровневых характеристик индивидуальности, проявляющихся как относительно устойчивая форма целостной психической деятельности в конкретной ситуации. При часто встречающихся – типичных для человека

ситуациях, происходит закрепление форм психической деятельности – определённого алгоритма взаимодействия компонентов психики и её сфер. Таким образом, формируются состояния, характерные для некоторых ситуаций. (Например, состояния мобилизации, утомления, покоя и др.).

Состояние выступает как форма организации психической деятельности в соответствии с условиями ситуации. Выраженность и взаимосвязи компонентов состояния определяют разновидности форм организации целостной психической деятельности. Необходимость адаптации к многообразию ситуаций обуславливает наличие различных форм организации психической деятельности – разных психических состояний.

Психическое состояние формируется с целью адаптации к изменениям внешних (окружающая среда, социум, деятельность) и внутренних (мотивы, отношения и др.) условий ситуации. Многократная актуализация в состоянии определённых психических процессов ведёт к их закреплению и превращению в устойчивые свойства. (Например, если ребёнок, сталкиваясь с трудностями в играх и учёбе, постоянно, самостоятельно или при стимуляции взрослых, заставляет себя добиться намеченного результата, то эти проявления волевого усилия со временем становятся привычными и формируется волевое качество – настойчивость.) Сформированные в определённых состояниях свойства индивидуальности в свою очередь и сами влияют на актуализацию состояний. Таким образом, в состоянии одновременно представлены и структура, и срез развития личности (Л.В. Куликов, 2000). Поэтому, психическое состояние как система выраженных в определённый момент времени психических свойств и функций может рассматриваться как *интегральная динамическая характеристика индивидуальности*.

2.2. Соотношение понятий «психический процесс», «психическое свойство» и «психическое состояние».

В целостной структуре психики для разграничения динамичных явлений от более устойчивых, условно выделяют психические процессы. Понятие *психический процесс* характеризует непрерывность, «текущность» психических явлений. Психические процессы условно подразделяются на познавательные (ощущение, восприятие, представление, воображение, мышление, внимание, память, речь), эмоциональные и волевые. Все психические процессы функционируют взаимосвязано, образуя единый процесс отражения действительности и осуществляя психическую регуляцию деятельности.

Понятие *психическое свойство* указывает на стабильность и устойчивость проявлений психики. Психическими свойствами являются: способности, черты темперамента и характера, волевые качества, направленность личности и др. Психические свойства характеризуют закреплённость и повторяемость психических явлений. Проявление психических свойств регулирует психическую деятельность, определяя наиболее постоянные способы взаимодействия человека с окружающим миром.

Понятие *психическое состояние* используется для условного выделения в психике относительно стабильного уровня активности. По динамичности психические состояния занимает промежуточное место между психическими процессами и психическими свойствами. Состояния более стабильны, чем процессы, но более динамичны, чем свойства. Любой психический процесс непрерывен, тогда как любое состояние длится определённый период времени, а затем сменяется другим состоянием. В конкретной ситуации функционирование психики характеризуется актуализированностью множества психических процессов представленных в одном состоянии. Человек не может находиться сразу в двух состояниях, он или находится в уже сформированном состоянии, или переходит из одного состояния в другое.

С помощью понятия «психическое состояние» описываются целостные интегральные изменения психической деятельности. Процессы и свойства характеризуют отдельные психические явления, а психическое состояние – это обобщённая характеристика

комплекса различных проявлений психики – эмоциональных, познавательных, поведенческих и др. в определённый период времени. Таким образом, по сравнению с процессами и свойствами, состояние это комплексная и многоуровневая характеристика психики.

Свойства и процессы проявляются в виде компонентов психического состояния. Особенности состояния зависят от уровня развития свойств и процессов, а также от их актуализации. Например, в ситуации освоения нового учебного материала, концентрация внимания и сформированность мыслительных операций, позволят учащемуся войти в оптимальное для данной деятельности состояние. Недостаточное развитие этих качеств будет способствовать негативному для учебной деятельности состоянию. В ряде случаев недостаточное развитие одних качеств может быть компенсировано за счёт проявления других, но такого рода компенсации имеют ограничения и требования деятельности могут превышать возможности человека. С другой стороны, человек может обладать всеми нужными для деятельности качествами, но не реализовать их полностью. Например, учащийся, имеющий хорошие память, внимание, мышление, ответственный и трудолюбивый не может проявить всё это на экзамене из-за тревоги, стресса и т.п. Таким образом, не сам по себе уровень развития, а актуальная выраженность свойств и процессов в ситуации, характеризует особенности состояния: глубину физиологических сдвигов, длительность, оптимальность-негативность для конкретной деятельности и др.

Внешние воздействия не могут изменить психическое состояние без участия организма как физического целого (Е.П. Ильин, 2005). Предшествующее состояние является фоном для проявления процессов и свойств в актуализируемом состоянии. Так, например, если человек находится в состоянии утомления, то ему трудно проявить устойчивость внимания, сообразительность и трудолюбие. Находясь в обычном рабочем состоянии, он сможет проявить эти качества соответственно уровню их развития, а в состоянии творческого подъёма даже превысит этот уровень. Таким образом, психическое состояние является одновременно и причиной и следствием особенностей функционирования психических процессов и свойств.

Как отмечал В.А. Ганзен (1984), психические состояния «связывают» психические процессы и психические свойства. Уровень развития психических процессов и выраженность личностных свойств определяют своеобразие психического состояния у конкретного человека. Все свойства личности при доминировании отдельных участвуют в актуализации психических состояний, а доминирующие связи ведущих свойств обуславливают специфику состояний (А.О. Прохоров, 2005). Предшествующее состояние влияет на актуализацию процессов и свойств в последующем состоянии. Актуализированные состояния (их качественные особенности и количество) обуславливают совершенствование процессов и развитие определённых свойств. В интеграции процессов и свойств в психическом состоянии проявляется целостность психической деятельности.

2.3. Психическое состояние и психика

Психическое состояние *это характеристика всей психики в определённый период времени*. Именно так рассматривали состояние основатель психологии состояний Н.Д. Левитов (1964) и создатель системных описаний состояний В.А. Ганзен (1984). Таким же образом трактуют психическое состояние ведущие специалисты современности А.О. Прохоров (1994), Л.В. Куликов (2000), В.Ф. Сопов (2005).

Психика определяется как свойство позволяющее активно отражать объективную реальность и осуществлять регуляцию поведения (Большой психол. словарь. 4-е изд., расширенное /сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М., 2009). Как форма психики, психическое состояние характеризует особенности отражения и саморегуляции в конкретной ситуации.

Психика представляет собой сложную систему взаимосвязанных компонентов и сфер (когнитивной, мотивационной, психомоторной и др.). Иногда выделяют состояния отдельных частей психики и состояния всей психики (Л.В. Куликов, 2000). Состояния отдельных частей психики не могут формироваться автономно, независимо от всей психики, они всегда проявляются как компоненты состояния всей психики (Там же). Состояния отдельных частей психики определяют состояние психики в целом. А состояние всей психики влияет на состояния её отдельных сфер и компонентов.

А.О. Прохоров (1994) рассматривает состояние как систему, а психику как метасистему. В переводе с греческого *μετά* означает «составленное; составление», а понятие метасистема трактуется как «система, являющаяся надстройкой, описанием для другой системы». Целостная психическая деятельность осуществляется в форме состояний, т.е. функционирование психики состоит из изменяющихся состояний. Для описания состояний в рамках теоретического анализа и при решении практических задач всегда используются характеристики психики.

Любое состояние психики определяется совокупностью присущих ей свойств, отношений и функций. Каждое отдельное свойство психики в той или иной мере проявляется в каком-либо состоянии. Система свойств психики, также, реализуется посредством состояния. Таким образом, вся психика как совокупность свойств и функций реализуется через состояния.

Современные представления о соотношении психического состояния и психики позволяют несколько уточнить известное утверждение С.Л. Рубинштейна (1999) о том, что *психика всегда существует в форме процесса*, порождённого постоянным взаимодействием человека с окружающей действительностью. Процессуальность, динамичность психики правомерно отразить более конкретно. Психика *всегда существует в форме непрерывно сменяющихся состояний*, порождённых постоянным взаимодействием человека с окружающей действительностью и с самим собой.

Психическое состояние и психика соотносятся как категории *форма и содержание*. Более конкретно соотношение психического состояния и психики определяется следующими показателями: автономность, наблюдаемость, управляемость, активность, эффективность (А.О. Прохоров, 1994). Автономность свидетельствует, что психическое состояние и психика не тождественные явления. Наблюдаемость определяется как мера доступности информации о том или ином состоянии для психики. Управляемость показывает, в какой степени (легко или трудно, успешно или нет) формируется состояние заданное психикой. Активность характеризует в какой мере в состоянии используются ресурсы психики. Эффективность отражает роль состояния и его функций для достижения результата психической деятельности. (Подробное описание выделенных А.О. Прохоровым характеристик дано в 1 главе настоящего пособия).

Необходимо подчеркнуть, что эффективность, активность, управляемость, автономность, наблюдаемость психического состояния и всей психики находятся в отношениях взаимообусловленности (Рис. 3). Так, например, эффективность конкретного психического состояния означает эффективное функционирование всех структур психики в данный момент времени. А посредством наблюдения и управления психическим состоянием осуществляется наблюдение и управление психикой в целом.

Психика не только существует в форме различных состояний, но и управляет состояниями, осуществляя их контроль, коррекцию и переход из одного состояния в другое. Развитие психики человека также осуществляется посредством состояний, которые возникают при включении в ситуации общения и различных видов деятельности: игры, учения, труда и др. Развиваясь, психика «проходит» ряд определённых состояний, формирующихся при решении задач этапа развития и способствующих появлению личностных новообразований.



Рис. 3 Взаимообусловленность характеристик психического состояния и психики.

Естественные и общественные науки изучают не саму по себе материю и движение, а их определённые состояния (А.Л. Симанов, 1982). Например, экономические науки исследуют не экономику вообще, а состояние экономики в определённых условиях, социальные – состояние общества в конкретный исторический период и т.п. Таким образом, именно состояние является предметом научного познания, а познание объекта начинается с выделения состояний, в которых он может находиться и их интерпретации. (Там же). Следовательно, познание психики предполагает исследование различных состояний психики. Только посредством изучения психических состояний, как интегральных целостных характеристик психической деятельности, можно выявить закономерности функционирования психики.

Подход к психическим состояниям как к компонентам, а не как к формам психики, существенно затрудняет определение понятия состояние и его функций, создание классификации состояний, разработку методов контроля и управления состоянием и др. Ключом к решению теоретических проблем и практических задач психологии состояний является понимание психического состояния как формы, в которой актуализируется и развивается вся психическая деятельность.

2.4. Компоненты психического состояния

Человек вступает в ситуации и включается в деятельность в единстве всех характеристик своей индивидуальности. Взаимодействуя с окружающим миром и самим собой, он проявляет себя одновременно как индивид, субъект деятельности и личность. Психические свойства и процессы проявляются в виде различных компонентов психического состояния (Табл. 3).

Свойства и процессы характеризуются по уровню их развития и сформированности в конкретный период жизни. Например, в зависимости от возраста мышление может быть наглядно-образным или абстрактно-логическим, внимание более или менее произвольным и т.п. В связи с особенностями переживания жизненных ситуаций, отношение к занятиям какой-либо деятельностью может быть положительным или отрицательным, мотивация достижения высокая или низкая и т.п. В разных ситуациях, уже сформированные свойства и процессы могут проявиться как по максимуму, так и по минимуму. Бывают случаи, когда человек, обладающий высокой мотивацией достижения успеха в какой-то деятельности (учёба, спорт, искусство) в конкретной ситуации занятий не стремится добиться высоких результатов и сделать шаг вперёд для достижения главной цели. Уровень развития является только одним из факторов обуславливающих проявление

свойств и процессов в конкретной ситуации. Другими, не менее важными факторами, влияющими на ситуативную выраженность свойств и процессов, являются: объективные условия ситуации, цели деятельности, отношение человека к ситуации, опыт подобных ситуаций, предшествующее состояние и др.

Таблица 3. **Проявление свойств индивидуальности в виде компонентов психического состояния**

Уровень	Индивидуальность	Компоненты психического состояния
Индивид	<i>Нервная система:</i> сила-слабость, подвижность-инертность, уравновешенность. <i>Темперамент:</i> эмоциональная возбудимость, активность, ригидность-пластичность, личностная тревожность, экстра-интроверсия.	<i>Вегетативные:</i> биохимические изменения, пульс, арт. давление, ритм дыхания и др. <i>Эмоциональные:</i> уровень эмоционального возбуждения, реактивность, мобилизационная активность, ситуативная тревожность, локус-контроль, переживания и др.
Субъект деятельности	<i>Сенсорно-перцептивные процессы:</i> ощущение, восприятие, представление. <i>Интеллектуальные функции:</i> мышление, память, внимание. <i>Психомоторные функции:</i> быстрота, точность, стабильность.	<i>Когнитивно-двигательные:</i> избирательность восприятия, детализированность представлений, произвольность-непроизвольность внимания и памяти, продуктивность мышления и др. скорость реакций, темп и точность движений, двигательные установки и др.
Личность	<i>Личностные свойства:</i> потребности, мотивы, ценности, отношения, направленность, волевые качества, черты характера и др.	<i>Мотивационно-волевые:</i> Отношение к ситуации, желание действовать, самооценки перспектив и готовности к деятельности, уверенность в себе, волевые усилия и др.

Проявление компонентов состояния, т.е. ситуативную выраженность свойств и процессов, определяют:

- внешние условия ситуации: особенности окружающей среды, социальные причины, объективные условия деятельности и др.
- внутренние условия ситуации: уровень развития свойств и процессов, подготовленность к деятельности, отношение к ситуации, переживания связанные с ситуацией, предшествующее состояние и др.

Условия ситуации трактуются как внешние и внутренние детерминанты состояний (А.О. Прохоров, 1994, Л.В. Куликов, 2000).

Компоненты психического состояния подразделяются на: вегетативные, эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные, двигательные (моторные). В литературе прошлых лет когнитивные и двигательные компоненты называют регулятивными. Однако, такое обозначение этих компонентов не вполне корректно, т.к. практически все компоненты состояния, актуализируясь, влияют на его регуляцию. Ситуативные (ближние) мотивы, переживания, волевые усилия могут позитивно и негативно влиять на интеллектуальные и психомоторные функции и тем самым регулировать эффективность деятельности и поведения в конкретной ситуации.

Компоненты психического состояния могут быть осознаваемыми и неосознаваемыми. Например, волевые усилия и самооценки состояния – осознаваемые компоненты, а биохимические показатели – неосознаваемые. Актуализация и осознаваемых, и неосознаваемых компонентов регулирует динамику состояния. Соотношение осознаваемых и неосознаваемых компонентов определяет форму саморегуляции состояния – произвольную или непроизвольную.

В Табл.3 представлены компоненты состояния, но не отражены существующие взаимосвязи между ними. Безусловно, компоненты состояния, также как и компоненты психики, взаимосвязаны. Наличие структурной организации компонентов состояния обосновано ещё в работах В.А. Ганзена и в настоящее время является общепризнанным,

однако взаимосвязи между компонентами психического состояния пока изучены недостаточно.

Известно, что существуют взаимосвязи между когнитивно-двигательными и эмоционально-волевыми компонентами состояния. Многочисленные исследования позволили установить, что воздействуя на эмоциональные компоненты состояния, можно оптимизировать двигательные и, наоборот (Л.Д. Гиссен, 1973; А.В. Алексеев, 1978, С.С. Либих, 1978; В.С. Лобзин, М.М. Решетников, 1980; Е. Jacobson, 1929, J. H. Schultz, 1932, W. Reich, 1933; М. Feldenkrais, 1972; I.P. Rolf, 1976). Открытие взаимосвязи между когнитивно-двигательными и эмоционально-волевыми компонентами психического состояния послужило основой для разработки методов психорегуляции (аутогенная тренировка Шульца, релаксация Джекобсона, психомышечная тренировка Алексеева) и телесно-ориентированной терапии (вегетативная терапия Райха, комплексы двигательных упражнений Александера, метод Фельденкрайза, танцевальная терапия Лабана). На взаимосвязи между когнитивно-двигательными и эмоционально-волевыми компонентами состояния базируются не только перечисленные, но и многие другие методы психических воздействий, а также восточные виды телесно-духовных практик: йога, тайцзи, цигун.

Ведущее место в иерархической структуре состояния занимают, проявляющиеся в виде мотивационно-волевых компонентов, личностные свойства: отношение к ситуации, самооценка её значимости, доминирующие в данный момент мотивы и др. Проявление «личностных» компонентов «включает» произвольную саморегуляцию состояния – человек ставит цели, выбирает средства их достижения и т.п., при этом формируются соответствующие функциональные системы. Таким образом, посредством личностной регуляции актуализируются психические состояния.

Каждое психическое состояние представляет собой функциональную систему и включает в себя психофизиологические, эмоциональные и др. компоненты. Поэтому термины психофизиологические, эмоциональные и т.п. состояния не вполне корректны и их использование правомерно в целях акцентирования внимания на исследовании данных компонентов, но не в качестве целостной характеристики психической деятельности в определённой ситуации. Так как характеристикой, отражающей единство функционирования всех сфер психики в конкретной ситуации, является понятие психическое состояние.

Понятия психическое состояние и функциональное состояние не тождественны, а взаимозависимы. Выполняя функцию адаптации и определяя функционирование организма в целом или его отдельных систем, любое состояние по сути является функциональным (Е.П. Ильин, 2005). Однако понятие функциональное состояние характеризует регуляцию только физиологических систем, а психическое состояние это целостная интегральная характеристика элементов всех уровней (Г.Б. Габдреева, 1981; А.О. Прохоров, 2005).

Формирование взаимосвязей между компонентами одного уровня психического состояния определяет его уровневые характеристики: физиологические, психофизиологические, психологические и социально-психологические (В.А. Ганзен, 1984). Взаимосвязи между компонентами разных уровней обеспечивают взаимосвязанное функционирование всех уровней характеристик и образуют *целостную иерархическую структуру* состояния, соответствующую уровневой организации человека.

Между компонентами состояния существуют как устойчивые связи – повторяющиеся уже сформированные структуры психической организации, так и гибкие, возникающие в новых для человека ситуациях. Наличие устойчивых связей позволяет актуализировать состояния, которые ранее уже сформированы и являются типичными для видов деятельности и жизнедеятельности. Возможность образования новых связей позволяет адаптироваться к новым условиям ситуаций (если, не хватает имеющегося опыта

состояний). Кроме того, формирование новых связей способствует появлению психических новообразований.

Оценка психического состояния осуществляется именно при диагностике его компонентов. Измерить выраженность одних компонентов состояния возможно объективными методами, а другие могут быть оценены только субъективно. Например, пульс, артериальное давление, гормональный состав крови, темп движений, тремор и др. определяют соответствующими измерениями. А об уверенности в себе, волевых усилиях, мотивации и др. судят на основании самооценок или оценок со стороны. Так как психическое состояние представляет собой систему разноуровневых характеристик, то наиболее объективное представление о нём может быть получено при комплексной оценке компонентов, относящихся к разным уровням. На основании нескольких, наиболее значимых для деятельности и ситуации компонентов, актуальное психическое состояние оценивается как оптимальное или негативное.

2.5. Характеристики психического состояния

С помощью понятия *компоненты психического состояния* выделяют и описывают составные части состояния – его элементы. Для того, чтобы отразить общие особенности состояний используется понятие *характеристики*.

Рассматривая психическое состояние с позиций основных принципов философии Ю.Е. Сосновикова (1975) выделила следующие характеристики:

1. Временные – длительность проявления.
2. Пространственные – степень распространённости: локальность или выраженность во вне, латентность или яркость проявления, охват биологического и социального пространства.
3. Структурные – общий тонус и напряжённость отдельных компонентов.
4. Функциональные – осознанность и адекватность ситуации, осознание или неосознание времени, адекватность нормам морали.

Эти характеристики были положены в основу классификации психических состояний (Ю.Е. Сосновикова, 1975).

Анализируя психическое состояние в рамках системного подхода В.А. Ганзен (1984) определил, что состояние характеризуют:

1. Уровневость
 2. Субъективность-объективность
 3. Степень обобщённости
- (Подробное описание данных характеристик дано в Гл. 1)

Указанные характеристики были выделены на основании упорядочивания компонентов психического состояния и рассматривались как подструктуры, образующие единую структуру состояния (В.А. Ганзен, 1984).

А.О. Прохоров (1994) в качестве основных характеристик психического состояния выделяет:

1. Целостность
2. Устойчивость во времени
3. Обусловленность ситуацией
4. Единство переживания и поведения (деятельности)
5. Связь с личностными особенностями и психическими процессами.

По А.О. Прохорову данные характеристики описывают основные отличительные признаки психического состояния и в совокупности позволяют отразить его сущность.

В перечень характеристик психического состояния, разработанный Л.В. Куликовым (2000), входят:

1. Активация
2. Тонус
3. Напряжение
4. Эмоциональность
5. Настроение
6. Осознанность
7. Время
8. Полярность.

(Подробное описание данных характеристик дано в Гл. 1)

Первые пять характеристик данного перечня отражают содержание составных частей состояния и более похожи на его компоненты. Три последние характеризуют состояние на более обобщённом уровне. Время, полярность и осознанность свойственны всем остальным характеристикам: активационным, тоническим, тензионным, эмоциональным, настроению, а также – друг другу.

Вышеперечисленные комплексы характеристик психического состояния отличаются по количеству, по содержанию, по уровню обобщённости и по степени взаимосвязанности. Это свидетельствует о различных методологических подходах к характеристикам психологических понятий и существенных различиях в точках зрения специалистов на природу психического состояния.

Психическое состояние как явление действительности подчиняется общим закономерностям существования всех явлений. Поэтому, его правомерно характеризовать, используя основные философские категории и принципы описания любых явлений: время, пространство, движение (динамика), количество, качество и др. С другой стороны, психическое состояние – это форма существования психики. Поэтому характеристики психического состояния в содержательном плане определяются общими закономерностями функционирования и развития психики. Анализ предыдущих подходов к описанию характеристик психического состояния позволяют систематизировать время, пространство, структуру, функции и динамику состояний с учётом параметров – количество, качество, обобщённость, объективность-субъективность (Табл. 4).

Таблица 4. Характеристики психического состояния

Параметры Характеристики	количественные	качественные	обобщённость	объективность- субъективность
ВРЕМЯ	Длительность	Устойчивость	Реактивные Повторяющиеся Хронические	Реальная и субъективно воспринимаемая длительность состояния
ПРОСТРАНСТВО	Выраженность компонентов состояния	Доминирующие компоненты и сферы психики	Индивидуальные Особенные Общие	Познаваемость
СТРУКТУРА	Уровневость	Взаимосвязи Иерархичность	Компоненты состояния Сферы и уровни психики Целостность психики	Осознаваемость-неосознаваемость
ФУНКЦИИ	Много-функциональность	Оптимальность для ситуации	Конкретные: адаптация, интеграция, реализация деятельн. Общие: отражение и регуляция.	Реальная и представляемая адекватность состояния для ситуации
ДИНАМИКА	Скорость формирования	Изменения компонентов	Актуализация ПС. Совершенствование процессов и свойств. Развитие личности	Реальные и субъективно воспринимаемые изменения

Время, как количественная характеристика состояния отражает его длительность – от нескольких секунд до многих месяцев и лет (Ю.Е. Сосновикова, 1975; А.О. Прохоров, 1994). В качественном отношении время психического состояния характеризуется как устойчивость или нестабильность состояния при воздействии внутренних и внешних факторов.

Обобщённость времени состояния определяется по его типичности – нетипичности для человека. По уровню обобщённости временных характеристик состояния подразделяются на: -реактивные, возникающие как кратковременная реакция на ситуацию; -повторяющиеся – типичные для ситуаций и видов деятельности; -хронические – типичные для жизнедеятельности в целом (Е.П. Ильин, 2005; А.О. Прохоров, 1994). Наиболее обобщёнными являются хронические, «затяжные» состояния.

Объективным показателем времени состояния является его длительность, измеряемая в секундах, минутах, часах и т.п. Субъективная оценка длительности состояния зависит от особенностей восприятия, переживания, отношения к ситуации и др., и может отличаться от объективной. В состоянии мобилизации, характеризующимся высокой мотивацией достижения успеха и положительными эмоциями, время воспринимается протекающим быстрее, чем реальное. В состоянии ожидания, бездеятельности и при отрицательном эмоциональном фоне время воспринимается как протекающее дольше, чем реальное (С.Л. Рубинштейн, 1999; А.К. Болотова, 2006; В. С. Мухина, 2007). Объективность времени состояния, можно определить по степени соответствия субъективных оценок длительности и устойчивости, реальным. Также объективность данной характеристики может определяться по тому, насколько объективно человек оценивает «временной статус» своего состояния – считает ли он его случайным (реактивным), повторяющимся или хроническим, и насколько это соответствует действительности.

Пространственные характеристики состояния по количественному параметру отражают величину проявления компонентов актуального состояния. Показателями пространственных количественных характеристик являются: глубина физиологических сдвигов, увеличение-уменьшение объёма внимания, повышение-понижение уровня эмоционального возбуждения, ситуативной тревожности и др.

В качественном плане пространство состояния характеризуется по доминирующим в данном состоянии сферам психики: интеллектуальной, психомоторной, эмоциональной и др. (Например, в ситуации решения задач по математике доминируют интеллектуальные функции, в ситуации выполнения спортивных упражнений – психомоторные и т.п.). В процессе адаптации к ситуации некоторые сферы могут занять доминирующее положение и определить «включенность» других компонентов состояния и их структуру (Л.В. Куликов, 2000, В.Ф. Сопов, 2005).

Обобщённость пространства состояния определяется на основании отнесения его характеристик к индивидуальным, особым или общим. В любом состоянии есть и общие (присущие всем людям), и особые (характерные для видов деятельности и жизнедеятельности), и индивидуальные (отражающие своеобразие конкретного человека) характеристики. Индивидуальные характеристики являются наиболее конкретными, а присущие всем людям – самыми обобщёнными. Изучение индивидуальных, выявление особых и определение общих характеристик позволяет упорядочить компонентный состав состояния (В.А. Ганзен, 1984).

Объективность пространственных характеристик связана с возможностью их познания посредством наблюдения и оценки выраженности компонентов состояния. Любое состояние в той или иной мере доступно наблюдению (А.О. Прохоров, 1994) и диагностике другими методами (аппаратурные измерения, самооценки и др.). Интерпретация диагностической информации о выраженности компонентов состояния может быть достаточно объективной или отличаться субъективизмом. Объективность либо субъективность пространства состояния отражают адекватность представлений о выраженности всего состояния и его отдельных компонентов.

Структура состояния в количественном отношении характеризуется числом взаимосвязей между компонентами состояния и наличием уровней, соответствующих уровневой организации человека. Качество структуры определяется по тому, между какими компонентами сформированы взаимосвязи, являются ли взаимосвязи положительными или отрицательными, гибкими или устойчивыми. Особенности

иерархичной организованности взаимосвязей также характеризуют качество структуры состояния.

Структурные характеристики состояния в плане обобщённости отражают целостность психической организации. Представленные в состоянии, отдельные сферы – эмоционально-волевая, мотивационная и др., рассматриваются как подструктуры целостной психики (Л.В. Куликов, 2000) и являются менее обобщёнными. Самая низкая обобщённость у отдельных компонентов состояния, определяемых по конкретным показателям.

Структура состояния может быть как объективной – существующей в действительности, так и субъективной – представляемой точно или с определёнными искажениями. Объективность структурных характеристик состояния представляется связанной с его осознанием и пониманием регуляции. Осознание компонентов состояния и взаимосвязей между ними проявляется в том, что человек понимает особенности своего состояния и знает, что надо сделать в плане саморегуляции. (Например, в состоянии усталости заставить себя терпеть или вызвать положительные эмоции, связанные с результатом деятельности или разозлиться и т.п.). При недостаточном осознании человек не в полной мере отражает компоненты и взаимосвязи (т.е. структуру), не отдаёт себе отчёта о своём состоянии, не понимает как управлять состоянием (например, как успокоиться, расслабиться, активизироваться и т.п.).

Функции состояния разнообразны: отражение, регуляция, адаптация, интеграция и др. (В.А. Ганзен, 1984; А.О. Прохоров 1994; Е.П. Ильин, 2005). Многофункциональность является количественным признаком состояния.

Качество функциональных характеристик определяется по тому оптимально ли состояние для данной деятельности, позволяет ли оно адаптироваться к ситуации или реализовать подготовленность к деятельности. При искажённом отражении или неэффективной регуляции состояние не будет соответствовать условиям ситуации и окажется негативным для деятельности (В.И. Лебедев, 1989; Л.Г. Дикая, 2003; А.В. Алексеев, 2004; В.Ф. Сопов, 2005; М.М. Решетников, 2006 и др.).

Обобщённость функций состояния определяется на основании их разной актуализации в состояниях (В.А. Ганзен, 1984; А.О. Прохоров, 1994). Наиболее общими являются функции – отражение и регуляция, которые актуализируются во всех, без исключения, состояниях. Посредством этих функций реализуются более конкретные функции:

- формирование связей между психическими процессами и свойствами, актуализируемыми в ситуации; интеграция внешних условий ситуации с особенностями психики; регуляция развития процессов и свойств (А.О. Прохоров, 1994);
- организация психологического строя личности (Е.П. Куликов, 2000);
- формирование потенциала достижения цели и её реализация (В.Ф. Сопов, 2005);
- адаптация психики и организма к условиям ситуации (Е.П. Ильин, 2005).

Объективность функциональных характеристик определяется по оценке адекватности состояния для данной ситуации. Состояние может объективно соответствовать условиям деятельности, но субъективно восприниматься как неоптимальное. Оценивая своё состояние как негативное, человек пытается скорректировать его. Например, спортсмены, убежденные в том, что во время соревнований нужно быть абсолютно спокойными, находясь в состоянии лёгкого волнения, считают своё состояние неподходящим. Заставляя себя успокоиться, они показывают результат хуже, чем когда находились в состоянии лёгкого волнения. Данный пример, конечно, не означает, что абсолютно всем спортсменам нужно находиться в состоянии легкого волнения, он показывает, что нужно знать характеристики своего оптимального состояния и адекватно оценивать своё актуальное состояние. Субъективность функций состояния проявляется в заниженной или завышенной оценке.

Динамика состояния по количественному признаку характеризуется быстротой его формирования, т.е. скоростью с какой функциональная система займёт доминирующее положение (Е.П. Ильин, 2005) и скоростью занятия доминирующего положения сферами психики (Л.В. Куликов, 2000).

В качественном отношении динамика состояния характеризуется изменениями его компонентов. Качество динамики определяется по тому, насколько изменились компоненты актуального состояния по сравнению с предшествующим: незначительно, существенно или полярно. Например, заторможенность сменилась расторможенностью, уверенность – тревожностью, печальное настроение – радостным и т.п.

Обобщённость динамики состояния определяется по уровню изменений, т.е. по эффектам проявления состояния. На основании разработанной структурно-функциональной модели А.О. Прохорова (1994) можно выделить наиболее общие показатели динамики состояния – организация деятельности и поведения. Динамика любого состояния связана с организацией поведения в ситуации и тем самым отражается на развитии личности – человек приобретает опыт переживания различных ситуаций, овладевает навыками поведения в них и т.п. Более конкретные показатели динамики состояний – совершенствование психических процессов, формирование и структурообразование профессионально важных качеств (А.О. Прохоров, 1994). Развитие процессов и свойств характерно не для любого состояния. Какие именно процессы и свойства будут совершенствоваться, а какие останутся на том же уровне зависит от особенностей состояния в конкретных ситуациях и видах деятельности. Поэтому совершенствование процессов и свойств в состояниях типичных для видов деятельности, правомерно рассматривать в качестве более конкретной динамической характеристики. Самыми конкретными показателями динамики состояний являются актуализации состояний как реакций на ситуации.

Объективная динамика характеризует реальные изменения состояния: скорость формирования (количественный показатель динамики), выраженность компонентов (качество), а также, на каком уровне проявились эти изменения (обобщённость). Субъективные характеристики динамики состояния отражают воспринимаемые изменения. Объективные и субъективные характеристики динамики состояния могут соответствовать друг другу, либо не совпадать полностью или частично. Например, состояние страха, которое продолжалось несколько секунд, человек впоследствии оценивает как более длительное. По объективным показателям фиксируется состояние работоспособности, а субъективно человек чувствует себя в состоянии утомления (Е. П. Ильин, 2008). Объективная симптоматика и субъективная самооценка состояния монотонии также могут несовпадать (Там же). «Вклад» того или иного состояния в развитие личности может быть достаточно весомым, но не всегда осознаётся в полной мере.

Теоретический анализ и эмпирические данные показывают, что любое психическое состояние, как и любое явление окружающей действительности, наиболее полно можно охарактеризовать, используя понятия время, пространство, структура, функции, динамика. Применительно к психическому состоянию, каждая из этих характеристик имеет количественные и качественные параметры, может рассматриваться на разном уровне обобщённости и раскрывает объективную и субъективную составляющие психического состояния (Табл. 4). Разная выраженность основных характеристик состояния обусловлена различиями в актуализации компонентов состояния.

Глава 3. ВИДЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

Исследования психических состояний начались с выделения состояний из других психических явлений, их описания и присвоения им названий. По мере накопления знаний о психических состояниях предпринимались и продолжают предприниматься попытки сгруппировать состояния по видам, классам, а также систематизировать их и создать классификацию.

3.1. Виды психических состояний

Похожие по какому-то признаку состояния объединяют в виды. Например, те состояния, в которых сильно выражены показатели тревоги называют состояниями тревоги, те в которых ярко представлены характеристики монотонии – состояниями монотонии и т.п. Традиционно, название означает принадлежность к виду.

Объединение в виды, обычно, осуществляется на основании одного из следующих показателей: эмоции, настроение, работоспособность, психическое напряжение, готовность к деятельности, отношение к деятельности, вид профессиональной деятельности, ситуации, общение, сознание, психические расстройства. Разные количественные и качественные характеристики этих показателей представлены в названиях видов состояний.

Эмоции. Издавна виды состояний определяют по доминирующим эмоциям: состояния тревоги, страха, фрустрации, эйфории, агрессии, страсти, наслаждения, тоски, радости, печали, гнева.

Настроение. В названиях состояний этих видов представлены комплексные характеристики эмоционального фона, переживаний, чувств и отношений: подавленность, эмоциональный подъём, опустошение, оптимизм, пессимизм.

Работоспособность. Названия многих видов состояний отражают показатели работоспособности и отношения к деятельности: активность, пассивность, монотония, утомление, психическое пресыщение, сонливость, состояние мёртвой точки, «второе дыхание».

Психическое напряжение. Нередко, виды состояний характеризуют нервно-психическое напряжение: стресс, перенапряжение, напряжённость, вялость, энергичность, раскованность, зажатость, релаксация.

Готовность к деятельности. Эти виды представляют характеристики психики при подготовке к деятельности: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность, мобилизация, несобранность, стартовое безразличие, вработываемость, погружение.

Отношение к деятельности. В названиях данных видов подчёркиваются особенности выполнения деятельности, в меньшей степени связанные с работоспособностью, а больше отражающие отношения и эмоции: вдохновение, кураж, азарт, творческий подъём, энтузиазм, фрустрация.

Вид профессиональной деятельности. Соответственно конкретному виду профессиональной деятельности состояния определяются как тренировочные, предстартовые, соревновательные, состояния операторов, авиадиспетчеров, спасателей, моряков-подводников, учителей и т.п.

Ситуации. Эти виды состояний отражают связь с ситуацией: состояния ожидания, публичности, успеха, неудачи, экзаменационный стресс, посттравматический шок, послеродовая депрессия и другие состояния в трудных или экстремальных ситуациях.

Общение. В названиях некоторых видов состояний представлены особенности взаимоотношений людей: одиночество, изоляция, конфликт, паника, влюблённость, эмпатия.

Сознание. Ряд видов, прежде всего, отражает особенности сознания в данном состоянии: сон, бодрствование, гипноз, транс, медитация, кома.

Психические расстройства. Большое количество видов характеризует состояния, возникающие в результате психических заболеваний и нарушений. К данной группе относятся: состояния депрессии, ипохондрии, невротические и неврозоподобные состояния, психозы, состояния бреда, галлюцинаторные состояния, истерика, аффект, персеверация, суицидальные состояния и др.

Эти и другие названия видов сформировались в процессе изучения состояний человека. Необходимо принимать во внимание, что существующие названия лишь акцентируют внимание на отдельных особенностях состояния, очевидно, наиболее значимых для практики. Любое состояние представляет собой структуру разноуровневых компонентов и характеризуется показателями эмоциональной сферы, работоспособности, психического напряжения и др. Компоненты тревоги, напряжения, активности есть у любого психического состояния, а не только у одноименных состояний. Безусловно, в зависимости от вида состояния выраженность этих компонентов различается: от уверенности до сильной тревоги, от пассивности до активности и т.п.

Виды состояний не являются взаимоисключающими. Специалисты отмечают, что деление на пересекающиеся виды, характерно для психологии состояний (В.А. Ганзен, 1984; Л.В. Куликов, 2000). Например, состояние бодрствования может быть одновременно состоянием активности или пассивности, тоски или радости, стресса или релаксации и т.п. Состояние тревоги может быть состоянием мобилизации или несобранности, предстартовой лихорадки или апатии и т.п. Многие состояния могут свидетельствовать как о готовности, так и о неготовности к деятельности. Известно, что состояния агрессии, тревожности, стресса, в некоторых ситуациях помогают добиться успеха, хотя обычно рассматриваются как негативные для деятельности.

Большинство названий психических состояний используется как для наименования состояний, так и в качестве других психологических, психофизиологических и психиатрических терминов. Например, психическое напряжение рассматривается как вид состояния и как характеристика состояний невроза, стресса, агрессии. Тревога обозначает вид состояния и эмоциональный компонент состояний одиночества, подавленности, апатии, ипохондрии. Депрессией называют состояние, а также психическое расстройство и т.п.

Перечень изучаемых психических состояний постоянно расширяется. Психическое состояние человека исследуют различные прикладные отрасли психологии: клиническая психология, психология спорта, психология экстремальных ситуаций, психология менеджмента, социальная психология и др. Также, свой вклад в научные представления о психическом состоянии вносят другие науки о человеке, прежде всего: психофизиология и психотерапия. Термины и понятия этих наук часто отражаются в названиях видов психических состояний.

Научные представления о различных психических состояниях неравнозначны. Некоторые состояния (стресс, утомление, монотония, стартовая лихорадка, фрустрация, невроз, аффект и др.) изучены достаточно подробно, применительно к ним разработаны методы коррекции и профилактики. Другие состояния (эйфория, кураж, вдохновение и др.) только выделены и описаны.

3.2. Классы психических состояний

По сравнению с видами, классы являются более обобщёнными группировками состояний. Обычно, виды состояний объединяют в класс по одному из следующих показателей: доминирующая сфера, длительность, устойчивость, психическая активность, этап деятельности, вид деятельности, значение для деятельности или ситуации, особенности сознания.

Доминирующая сфера. Подчёркивая в состоянии значение той или иной сферы психики, выделяют следующие классы:

- эмоциональные, волевые, мотивационные, аффективные, практические состояния, состояния внимания (из классификации В.А. Ганзена, В.Д. Юрченко, 1991).

- эмоциональные, волевые, деятельностные, коммуникативные, интеллектуальные, состояния, обусловленные отношениями и направленностью (из классификации А. О. Прохорова, 1990).

- эмоциональные и тензионные состояния (из классификации Л.В. Куликова, 2000).

Авторы указанных классификаций подчёркивают, что в любом состоянии есть эмоции, воля, внимание и представлены все сферы психики, а предлагаемое деление на классы связано с доминирующей в регуляции данного состояния сферой.

Описанные в работах В.А. Ганзена, В.Д. Юрченко, А.О. Прохорова и Л.В. Куликова характеристики данных классов и основные виды состояний, входящие в них, представлены в Табл. 5. Авторы вышеназванных классификаций и другие специалисты отмечают, что многие виды состояний могут входить в различные классы. Например, состояние вражды можно отнести к классам эмоциональных, аффективных, коммуникативных, гуманитарных состояний. Состояние мобилизации может быть включено в классы волевых, интеллектуальных и практических состояний. При отнесении вида состояний к классу по критерию доминирования определённой сферы, важным является вопрос об объективной оценке ведущего положения и доказательности, что доминирует именно эта сфера (Е.П. Ильин, 2005).

Таблица 5. Разделение психических состояний на классы на основании доминирующей сферы

Доминирующая сфера	Класс состояний	Виды состояний
Эмоциональная	Эмоциональные	Радость, печаль, гнев, тоска, грусть, эйфория, тревога, страх, паника, удовлетворение.
Чувства и настроения	Аффективные	Ненависть, восхищение, возмущение.
Волевая	Волевые	Мобилизация, утомление, решимость, лень.
Взаимодействие эмоциональной и волевой сфер	Тензионные	Напряжённость, стресс, фрустрация.
Мотивационная	Мотивационные	Любопытство, жажда, голод, озадаченность, заинтересованность.
Когнитивная	Состояния внимания Интеллектуальные	Сосредоточенность, рассеянность, обдумывание, фантазирование, инсайт.
Отношения и направленность	Гуманитарные. Состояния, обусловленные отношениями и направленностью.	Озабоченность, вражда, дружба, любовь, ненависть.
Деятельность	Практические. Деятельностные.	Готовность, активизация, вдохновение, увлечённость, вработывание, протрация.
Общение	Коммуникативные	Вражда, симпатия, откровенность, смущение.

Длительность На основании длительности существования состояния подразделяются на триады классов (Табл. 6). Существуют некоторые различия в трактовках длительности состояния. Одни специалисты считают, что самое короткое состояние длится секунды, а другие, что оно продолжается минуты. По мнению некоторых авторов, самое долгое по времени состояние сохраняется месяцы, а с точки зрения других – годы (Табл. 6). Важно

учитывать, что хотя длительность состояния, в принципе измеряема, но в реальности бывает трудно определить границу между предшествующим и актуальным состояниями. Также, не всегда ясно находится ли человек в одной ситуации в одном и том же состоянии или в нескольких. Особенно затруднительно объективно диагностировать состояния длящиеся секунды.

Таблица 6. Деление психических состояний на классы на основании длительности

Время Авторы	Секунды	Минуты	Часы	Дни	Недели	Месяцы	Годы
Е.Ю. Сосновилова (1975)		Кратковременные		Малопродолжительные		Продолжительные	
А.О. Прохоров (1994)	Ситуативные		Типичные			Длительные	
В.Ф. Сопов (2005)	Оперативные			Текущие		Длительные	

Устойчивость. При группировании по степени устойчивости учитывается не длительность состояния в конкретном выражении, а качественные параметры его временных характеристик. Т.е. не столь важно, сколько длится состояние – минуты, часы, дни и т.п. Более значимо как часто, быстро или долго, легко или трудно это состояние изменяется. По устойчивости состояния подразделяются на:

- *неустойчивые, длительные, хронические* (Е.П. Ильин, 1980).
- *актуальные и доминирующие* (Л.В. Куликов, 2000).

Высокая устойчивость подразумевает, что данное состояние характерно для человека, что он склонен либо часто входить в данное состояние (по Л.В. Куликову – доминирующее, например: мандраж, агрессия, апатия), либо долго находиться в определённом состоянии, являющемся фоном для формирования других состояний (по Е.П. Ильину хроническое, например – затяжной стресс, длительная депрессия). В класс неустойчивых состояний входят нетипичные (Л.В. Куликов, 2000) и кратковременные (Е.П. Ильин, 1980) состояния.

Практически любое состояние может быть как устойчивым, так и неустойчивым. Степень устойчивости определяется индивидуальными особенностями человека. В зависимости от подвижности нервных процессов, мотивации, волевой регуляции и других качеств, одно и то же состояние у некоторых людей может длиться очень долго, а у других проходит быстро.

- Психическая активность.** По уровню активации и напряжённости различают:
- равновесные и неравновесные состояния (А.О. Прохоров, 1998).
 - активационные и тонические состояния (представленные наряду с другими состояниями в классификации Л.В. Куликова, 2000).
 - состояния оптимального функционирования и предельные состояния (Е.П. Ильин, 2005).

Равновесные состояния – это состояния со средней психической активностью (например, рабочее состояние в обычной ситуации, фоновое состояние, состояния спокойствия, удовлетворённости). В равновесном состоянии, человек хорошо контролирует своё поведение, достаточно спокоен и сконцентрирован, а уровень активации оптимален для деятельности (Там же).

А.О. Прохоров указывает, что психические состояния человека могут быть только *относительно* равновесными, так как для биологических систем полное равновесие несовместимо с жизнью. Он предлагает рассматривать в качестве относительно равновесных состояний (которые для краткости называет равновесными) состояния с условно средней психической активностью, оптимальной для ситуации. Если активность выше или ниже среднего уровня, то состояние определяется как неравновесное.

Неравновесные состояния – это состояния с повышенной или пониженной психической активностью (например: страх, восторг, гнев, апатия, утомление). Данные состояния возникают в сложных, экстремальных ситуациях, в трудные и критические периоды, а также в особых условиях жизнедеятельности – недостаток кислорода, высокое атмосферное давление, невесомость и т.п. По мнению А. О. Прохорова, слишком высокая или низкая активация неоптимальна для деятельности и не позволяет адаптироваться к ситуации. В неравновесных состояниях саморегуляция недостаточна эффективна, поэтому поведение отличается нерациональностью и неадекватностью, продуктивная деятельность затруднена, возможны агрессивные и трагические поступки (Там же).

Связи уровня активности состояния с его оптимальностью для деятельности, эффективностью саморегуляции и адекватностью поведения не являются однозначно отрицательными (Е.П. Ильин, 2005). Для некоторых ситуаций наиболее оптимальными являются именно неравновесные состояния. Например, состояния агрессии, злости, гнева могут помочь в ожесточённой борьбе на спортивных соревнованиях или при схватке с преступником. Состояние восторга может способствовать вдохновению и творческому подъёму при создании художественных произведений и т.п.

А.О. Прохоров отмечает, что неравновесные состояния неустойчивы, их энергия быстро истощается и затем, посредством изменений в поведении, образуются более устойчивые – относительно равновесные состояния.

Активационные состояния объединяют виды состояний, различающиеся по уровню активности и энергетике (Л.В. Куликов, 2000). В этот класс входят такие виды состояний как: возбуждение, апатия, состояние подъёма, вдохновение и др.

Тонические состояния включают состояния, которые различаются по выраженности работоспособности (Л.В. Куликов, 2000). По этому критерию к данному классу относятся следующие виды состояний: бодрость, вялость сонливость, сон, монотония, психическое пресыщение, утомление.

Классы активационных и тонических состояний выделены Л.В. Куликовым на основании показателей активация и тонус, присущих любому психическому состоянию.

Представляется затруднительным выделить различия между классами активационных и тонических состояний. Видимо, это связано с тем, что термины активация и тонус трудноразличимы и воспринимаются как синонимы. Хотя в содержательном плане, учитывая, что тонус трактуется Л.В. Куликовым как показатель работоспособности, можно разграничить состояния по данным параметрам. Уровень психической активности может быть очень высоким, а работоспособность низкая (например, в состоянии стартовой лихорадки, экзаменационного стресса, перевозбуждения).

Состояния оптимального функционирования характеризуются оптимальным, привычным для человека уровнем психической напряжённости (Е.П. Ильин, 2005). В этот класс входят те, состояния которые характерны для жизнедеятельности человека и часто повторяются (Там же). Например, состояние обычной рабочей активности, собранности, удовлетворённости после деятельности. Нередко, такого рода состояния называются *фоновые*.

Предельные состояния характеризуются высоким уровнем напряжённости, непривычной и труднопереносимой для человека (Е.П. Ильин, 2005). К данному классу относятся редко возникающие состояния, по Е.П. Ильину – исключительные. Например, стресс, фрустрация, эйфория.

Характеристики некоторых состояний позволяют однозначно включить их в тот или иной класс. Например, состояния покоя или сна предполагают низкий уровень психической напряжённости, типичны для любого человека и могут считаться состояниями оптимального функционирования.

В то же время, включение многих состояний в класс оптимального или предельного функционирования может вызвать затруднения. В зависимости от индивидуального опыта состояния мобилизации, тревоги, агрессии, утомления и др. могут протекать и на

оптимальном, и на предельном уровне психического напряжения. Привычность и переносимость напряжённости тоже зависят от индивидуальных особенностей: силы нервной системы, настойчивости, мотивации, предшествующего состояния (Б.А. Вяткин, 1981; Е.П. Ильин, 2005). Состояние, с одними и теми же, объективно измеряемыми показателями, может быть для одного человека предельным, а для другого – оптимальным. Предельные состояния действительно существуют и могут быть у любого человека, но при оценке таких состояний важную роль играет субъективный фактор.

Этапы деятельности. По принадлежности к этапу основной, значимой для человека деятельности принято выделять: *преддеятельностные, деятельностные и последеятельностные* состояния. Иногда, указанные состояния называют *предрабочие, рабочие и послерабочие* (Е.П. Ильин, 2005). Эти состояния различаются, прежде всего, по психофизиологическим и нейрофизиологическим показателям. Разделение на данные виды базируется на стадиях формирования функциональных систем: занятие доминирующего положения, доминирование, потеря доминирующего положения (Е.П. Ильин, 1980; В.Ф. Сопов, 2005).

Вид основной деятельности По принадлежности к одному из основных видов деятельности выделяют *игровые, деятельностные* (учение и труд) и *коммуникативные* состояния (Н. Д. Левитов, 1964). Данные классы включают в себя виды разнообразных состояний, характерных для той или иной деятельности. Например, игровые состояния: азарт, радость, активность, скука и др.; состояния в учебной деятельности: активизация, несобранность, пассивность, мобилизация и т.п.

По аналогичному принципу подразделяются состояния внутри конкретного вида деятельности. Например, в спортивной деятельности выделяют тренировочные и соревновательные состояния, в учебной – обычные рабочие и экзаменационные состояния.

Известно, что при определённых обстоятельствах, при реализации каждого вида деятельности может возникнуть любое состояние (Е.П. Ильин, 2005). В процессе игры, учёбы, трудовой деятельности и общения можно находиться в состоянии активизации, вдохновения, утомления, агрессии и др. В классах, выделяемых по виду деятельности, как правило, не представлены характеристики состояний, обусловленные спецификой той или иной деятельности. Видимо, подразделение на данные классы было бы целесообразно, если бы можно было указать, чем отличаются мобилизация, монотония, тревога и другие состояния в игровой, учебной, трудовой деятельности и в процессе общения. Различия между состояниями одного вида, актуализируемыми в разных видах деятельности, могут проявиться в выраженности некоторых компонентов состояния (двигательных, когнитивных и др.).

Значение для деятельности (ситуации). Любое состояние может в разной степени соответствовать условиям деятельности и особенностям ситуации. Широко распространённым является разграничение состояний на *оптимальные* – способствующие эффективной деятельности и *негативные* – затрудняющие её реализацию. Иногда, на аналогичном основании, состояния определяют как *положительные и отрицательные, благоприятные и неблагоприятные*.

Вышеперечисленные классы характеризуют насколько оптимально состояние для конкретного вида деятельности. В более широком ракурсе, отражая соответствие ситуациям и условиям жизнедеятельности, состояния подразделяют на *нормальные, пограничные и патологические*, а также – на *конструктивные и деструктивные, адекватные и неадекватные*.

Состояния сознания. В функционировании сознания и психики выделяют *обычные* (нормальные) и *изменённые состояния сознания* (ИСС).

К обычным состояниям сознания относятся: бодрствование, сновидение, глубокий сон. Формирование этих состояний происходит в обычных для жизнедеятельности ситуациях

или в ситуациях, к которым можно адаптироваться при естественном (традиционном, нормальном) функционировании сознания.

В перечень ИСС входят транс, медитация, экстаз, «идеальное исполнение», «зомби», нирвана, самадхи, сатори и др. Эти состояния формируются при целенаправленных воздействиях (гипноз, сеанс экстрасенса, религиозный обряд) или случайно – в результате дезорганизации работы сознания в ситуациях стресса, изоляции, сенсорной депривации, конфликта. Также ИСС могут возникнуть в ситуациях, труднопереносимых для организма изменений окружающей среды (нехватка кислорода, повышение давления и т.п.) и при воздействии некоторых психотропных и наркотических препаратов (Д.Л. Спивак, 2000; О.В. Гордеева, 2009; А. Ludwig, 1972).

ИСС трактуются как состояния, в которых ощущения, восприятия, эмоции, переживания и когнитивные функции, значительно отклоняются от норм (А. Ludwig, 1972; E. Bourguignon, 1979). Выделяют следующие особенности ИСС:

- нарушение адекватного восприятия пространства и времени, при котором могут отмечаться следующие явления: «туннельное зрение», неправильное восприятие пропорций своего тела, «выход из тела», перемещение в прошлое и будущее, ясновидение, галлюцинации и т.п. (Л.И. Спивак, Д.Л. Спивак, 1996; С. Кардаш, 1998; А. Ludwig, 1972; S. Grof, 1988).
- сужение внимания, доступность только тех образов памяти, которые связаны с доминирующей потребностью, обострение чувства «здесь-и-теперь», снижение организующей роли логической составляющей сознания (Л.И. Спивак, Д.Л. Спивак, 1996; О.А. Прохоров, О.Г. Блинова, 2004). Также возможны переходы к «дологическим» формам мышления (В.В. Налимов, 1993);
- парадоксальные изменения чувствительности и расширение внимания при глубоком торможении коры головного мозга: феномены сверхбодрствования, озарения (С. Кардаш, 1998);
- изменения в эмоциональной сфере, происходящие по мере снижения сознательного контроля: регресс к более примитивным эмоциям, аффективные расстройства, трудности в выражении эмоций и в вербализации переживаний (А. Ludwig, 1972), изменения структуры аффектов (Л. И. Спивак, Д. Л. Спивак, 1996);
- автоматизм и ритуализация движений (Л. И. Спивак, Д. Л. Спивак, 1996; В.Ф. Сопов, 2005);
- изменение системы значений и ценностей, снижение критичности, повышение внушаемости (А. Ludwig, 1972), переход от социально-нормированных форм категоризации к новым способам упорядочивания внутреннего опыта и переживаний (А.В. Россохин, 2010), необратимость саморефлексии (В.А. Петровский, 2000);
- потеря границ личности, страх утраты эго-идентичности, перевоплощение "Я" в другие сущности, ощущение себя частью некоей целостной системы, единение с социумом, вселенной (С. Кардаш, 1998; А. Ludwig, 1972).

Некоторые виды ИСС рассматриваются как патология (например, мания, деперсонализация), а другие как проявление нормы (гипнотические и медитативные состояния).

Основная функция ИСС – адаптация к необычным, экстремальным ситуациям с помощью включения регрессивных механизмов психической организации (В.Ф. Сопов, 2005; К. Martindale, 1981). В качестве позитивных эффектов ИСС специалисты отмечают получение нового опыта о себе, чувство обновления, улучшение самочувствия, снижение болевых ощущений, идеальное выполнение значимой деятельности в исключительно трудных условиях (у лётчиков, водолазов, спортсменов, артистов и др.), творческие озарения художников и учёных.

подавляющее большинство состояний можно четко отнести либо к классу обычных, либо к классу изменённых состояний сознания. Однако относительно некоторых

состояний мнения специалистов расходятся. Например, состояние сна нередко трактуется то, как обычное то, как измененное состояние сознания.

Резюме

Практически все известные виды психических состояний можно подразделить на классы на основании вышерассматриваемых критериев: по доминирующей сфере, длительности, этапу деятельности и т.п. Объединение состояний в некоторые классы обусловлено характеристиками самих состояний: доминирующая сфера, длительность, устойчивость, уровень психической активности, особенности сознания (Табл. 7). В ряде других классов состояния сгруппированы на основании особенностей деятельности – вида и этапа (Табл. 7).

Таблица 7. Критерии разделения психических состояний на классы

Критерии	Объективные	Субъективные
По характеристикам состояния	Доминирующая сфера Длительность состояния Особенности сознания	Устойчивость Психическая активность Значение состояния для деятельности
По характеристикам деятельности	Вид деятельности Этап деятельности	Значение состояния для деятельности

Существенным различием между классами состояний является то, что принадлежность состояний к одним классам определяется по объективным показателям (например, длительность или этап деятельности), а включение в другие носит субъективный характер (Табл. 7). Например, одно и то же по выраженности компонентов состояние может оказаться для одного человека устойчивым, а для другого кратковременным.

Особое место занимает класс оптимальные-негативные состояния, в котором состояния сгруппированы по их значению для деятельности. Значение состояния для эффективности деятельности определяется одновременно характеристиками самого состояния и условиями деятельности. Показатели одного и того же состояния могут быть оптимальны для одних условий деятельности (или ситуации) и негативны для других. При выполнении одной и той же деятельности параметры оптимальных состояний различаются в зависимости от выраженности свойств нервной системы и темперамента (Б.А. Вяткин, 1981; Е.П. Ильин, 2005).

В один класс входит несколько видов состояний, которые соответствуют характеристикам класса, но различаются по другим параметрам. Например: предэкзаменационный стресс и экзаменационный стресс; быстро проходящая депрессия и хроническая депрессия и т.п. Большое количество видов состояний можно отнести сразу к нескольким классам. Например, состояние предстартовой лихорадки правомерно включить в следующие классы: эмоциональные, тензионные, преддеятельностные, неустойчивые, негативные; состояние мобилизации можно определить как входящее в классы: состояния сознания, волевые, деятельностные, оптимальные и т.п. Известные на сегодняшний день, классы психических состояний сгруппированы по критериям, затрудняющим их обобщение и систематизацию, и это серьезно осложняет создание классификации состояний.

3.3. Классификация психических состояний

Классифицирование изучаемых явлений представляет собой процесс группировки свойств по классам и распределение этих классов в определенном порядке. В результате

вся область изучаемого явления представляется как система классов (или групп) и эту систему обычно называют классификацией. В методологии научных исследований выделяют следующие основные требования к разработке классификаций:

1. Классификация должна содержать максимально полную информацию – точно и подробно отражать разновидности свойств изучаемого явления.
2. Информация о системе классов изучаемого явления должна быть представлена в удобном для восприятия виде (Новая философская энциклопедия. М., 2001)

В любой науке, на первоначальных этапах развития знаний, свойства изучаемого явления часто группируются не только на основании значимых характеристик, но и по несущественным признакам, которые, обычно, удобно различимы. Порядок групп, входящих в классификацию устанавливается исходя из принципов логики, нередко без учёта закономерностей изменения свойств изучаемого явления. Таким образом, искусственно создаётся формально четко расчленённая система, в которой не обязательно отражаются существующие в реальности – т.е. естественные, соотношения свойств классифицируемого явления. Классификации такого типа называются *искусственными*, они являются описательно-распознавательными и не объясняют каков характер отношений между классами (группами) и что лежит в основе их общности (А.Л. Субботин, 2001)

По мере накопления объёма знаний об изучаемом явлении, происходит группирование существенных, выражающих его природу свойств. Выясняется причина общности свойств, принадлежащих к одному классу, определяются связи, существующие между классами – их иерархия. На основе естественных связей формируется система классов, находящихся не в формальных, а в содержательных отношениях. Классификации такого типа называются *естественными* и объясняют организацию классифицируемых объектов (Там же).

Примерами естественных классификаций являются система химических элементов Менделеева и система живых организмов Ч. Дарвина. История создания этих классификаций тоже начиналась с разработки искусственных систем. Увеличение объёма знаний способствовало переходу на этап создания естественных групп. Открытие важнейших закономерностей – закона периодической зависимости свойств химических элементов от их атомного веса и эволюционной теории, позволило расставить эти группы (классы) в порядке, соответствующем естественным взаимосвязям. Таким образом, было завершено создание естественных классификаций химических элементов и живых организмов.

Как и в любой науке, в психологии, также, разрабатывались различные классификации: типология свойств темперамента И.П. Павлова, психологические типы К. Юнга и Г. Айзенка, культурно-психологические типы Э. Шпрангера, акцентуации характера К. Леонгарда, система разноуровневых характеристик человека Б.Г. Ананьева, система характеристик интегральной индивидуальности В.С. Мерлина и др. На сегодняшний день, создано огромное количество классификаций психических явлений, различающихся по обоснованности и степени согласованности классов. За редким исключением, классификации большинства психических явлений не считаются безоговорочно удачными и общепризнанными, а вопросы их систематизации остаются открытыми.

Попытки создания классификации психических состояний предпринимались с начала формирования психологии состояний и продолжают современными исследователями.

Подходы Н.Д. Левитова к классификации психических состояний

Н.Д. Левитов (1964) предложил классифицировать состояния по аналогии с психическими процессами, выделяя познавательные, эмоциональные и волевые состояния. Указывая, что «номенклатура состояний часто не совпадает с номенклатурой процессов» он рассматривал данную классификацию как условную и имеющую «рабочее значение». Возможность систематизировать состояния по аналогии с типами характера,

также, была признана Н.Д. Левитовым неудачной. Признав, что научных данных того времени для разработки завершённой универсальной классификации состояний недостаточно, он акцентировал внимание на вопросах выбора оснований по которым можно классифицировать виды состояний. В качестве таких оснований Н.Д. Левитовым (1964) были предложены следующие показатели: вид деятельности; обусловленность личностью или ситуацией; длительность; глубина (глубокие и поверхностные); осознанность состояния; значение состояния для деятельности. Эти критерии в дальнейшем использовались для группирования состояний по классам (наряду с другими, выделенными специалистами позднее). Психические состояния объединялись в классы по разнообразным признакам, значимым с точки зрения автора.

Классификация психических состояний Е.Ю. Сосновицкой

Е.Ю. Сосновицкая (1975) предложила классифицировать состояния следующим образом:

1. Состояния сознания (с предельно высокой, высокой и выше обычной активностью).
2. Состояния внимания (с предельно высокой, высокой и выше обычной активностью).
3. Состояния деятельности (ведущей деятельности, потребностные, мотивационные, целей, способов осуществления).
4. Состояния с преобладанием психических процессов (ощущений, восприятий, представлений).
5. Состояния с преобладанием одной из сторон психики (интеллектуальные, эмоциональные, волевые).
6. Личностные состояния с доминирующими в их структуре свойствами личности (направленности, характера, темперамента, способностей).

Входящие в данную классификацию классы сформированы на разных основаниях (Е.П. Ильин, 2005). Первые два класса сгруппированы на основе количественных характеристик – по уровню психической активности. Остальные классы позволяют разделить состояния по качественным характеристикам – особенностям психической деятельности (Там же). К числу главных недостатков этой классификации Е.П. Ильин относит отсутствие конкретных психических состояний, входящих в большинство выделяемых классов. Также обращает на себя внимание, отсутствие какой-либо взаимосвязи между классами состояний.

Не претендуя на универсальность и отмечая незавершенность своей классификации, Е.Ю. Сосновицкая, впоследствии, предложила систематизировать состояния на основе общих параметров, присущих любому явлению: пространство, время, структура, функции (табл. 8). Это позволило выйти на более обобщённый уровень понимания характеристик психического состояния, но не сняло основных проблем систематизации состояний – установления принадлежности вида состояния к классу и взаимоотношения между классами. В данной классификации часто смешиваются понятия вид состояния, характеристики состояния и принципы классификации состояния. Также, не установлен порядок, входящих в классификацию групп и отсутствует информации о соотношении выделяемых классов друг с другом. Трудно признать удачным и оформление таблицы, осложняющее восприятие текста.

Разработки Е.Ю. Сосновицкой, хотя и называются классификация, но строго говоря, не являются таковой, так как не соответствуют методологическим требованиям классифицирования изучаемых явлений. Её большой вклад в решение проблемы систематизации состояний заключается в выделении оснований для группирования психических состояний и разработке методологических подходов к классифицированию этого явления.

Классификация психических состояний В. А. Ганзена и В.Д. Юрченко

Рассматривая проблему систематизации психических состояний с позиций системного подхода В. А. Ганзен сформулировал следующие задачи:

- 1) систематизация психических состояний человека в норме и патологии;
- 2) общее описание психического состояния;

- 3) описание конкретных психических состояний (особенное);
- 4) описание конкретного состояния данного человека (единичное);
- 5) описание процесса развития и деструкции психического состояния.

Таблица 8. **Принципы классификации психических состояний по Е.Ю. Сосновиковой (1975)**
(авторское название: Общая краткая схема принципов классификации и классификации психических состояний)

Наиболее общие принципы рассмотрения всех явлений	Времени			Пространства			Структуры		Функции															
Основные принципы классификации психических состояний	Степень продолжительности			Степень распространённости			Степень напряжённости		Степень адекватности		Степень осознанности													
Принципы и классификация психических состояний	Продолжительное	Непродолжительное	Кратковременное	Замкнутое внутри системы	Выраженное вовне	Место системы в пространстве	Общего тонуса	Различных компонентов	Ситуации	Нормам морали	Ситуации	Самого времени												
Психические состояния													Годы	Месяцы	Недели	Дни	Часы	Минуты	Общее	Локальное	Явное	Латентное	Социальное	Природно-биологическое

В качестве возможного решения трёх первых задач применительно к состояниям в норме, В.А. Ганзен рассматривал, созданную им совместно с В.Д. Юрченко, классификацию психических состояний (табл. 9).

В данной классификации психические состояния делятся на три основные группы: аффективные, волевые и состояния сознания. Эти группы подразделяются на классы и подклассы. Принадлежность к группе определяется в соответствии с характеристиками, в качестве которых авторы выделяют: для волевых состояний – "напряжение - разрешение"; для аффективных – "удовольствие - неудовольствие"; для состояний сознания – "сон - активация" (Табл. 9). Включение состояния в тот или иной класс осуществляется на основании доминирующего компонента.

В.А. Ганзен (1984) отмечает, что любое «психическое состояние содержит в себе, как правило, эмоциональные и волевые компоненты» и это затрудняет разделение видов состояний на волевые и аффективные. В то же время, он не отказывается от такого деления на классы и не объединяет их в одну группу, несмотря на то, что результаты проведённого им логико-семантического анализа, подтверждаются обоснование общности классов аффективных и волевых состояний. Сам В.А. Ганзен объясняет эту общность, опираясь на утверждения С.Л. Рубинштейна о единстве аффективно-волевой сферы психической деятельности, а также о том, что и эмоции и воля базируются на потребностях.

В классификации В.А. Ганзена и В.Д. Юрченко состояния сознания трактуются как фоновые и определяющие условия всей психической деятельности. Являясь более общими по отношению к другим классам состояний, тем не менее, они сгруппированы в третью основную группу, рядоположенную с двумя другими – аффективными и волевыми состояниями. Также, группа состояния сознания ограничена только одним классом

состояния внимания, а могла бы включить другие состояния, связанные с когнитивной деятельностью.

Таблица 9 Классификация психических состояний по В. А. Ганзену, В.Д. Юрченко (1976)

Волевые состояния («разрешение—напряжение»)				Аффективные состояния («неудовольствие— удовольствие»)				Состояния сознания (сон- активация)
Практические состояния		Мотивационные состояния		Гуманитарные состояния		Эмоциональные состояния		Состояния внимания
положи- тельные	отрица- тельные	органи- ческие	ориенти- ровочные	положи- тельные	отрица- тельные	положи- тельные	отрица- тельные	
Эмфазия (вдох- новление) Воодушев- ление Подъем Мобили- зация Врабаты- вание Готовность (установка) Активиза- ция	Прострация Переутом- ление Утомление Монотония Пресыще- ние Усталость	Гипоксия Жажда Голод Сексу- альное напряжение	Сенсорная деприва- ция Скука Заинтере- сованность Любопытство Удивление Сомнение Озадачен- ность Тревога Страх Ужас Паника	Симпатия Синтония Дружба Любовь Восхище- ние	Антипатия Асинтони- я Вражда Ненависть Возмуще- ние	Атараксия (полное спокойствие) Радость Наслаждение Счастье Эйфория Экстаз	Волнение Грусть Тоска Печаль Горе Страдание Негодование Гнев Ярость	Рассеяннос- ть Синюя (сосредото- ченность) Гипериро- зексия (повышенн- ое внимание)

В классификации В.А. Ганзена и В.Д. Юрченко состояния сознания трактуются как фоновые и определяющие условия всей психической деятельности. Являясь более общими по отношению к другим классам состояний, тем не менее, они сгруппированы в третью основную группу, рядоположенную с двумя другими – аффективными и волевыми состояниями. Также, группа состояния сознания ограничена только одним классом состояния внимания, а могла бы включить другие состояния, связанные с когнитивной деятельностью.

Как отмечает Е.П. Ильин (2005) в данной классификации присутствуют искажения, связанные с отнесением некоторых состояний к классам. Например, состояние воодушевления входит в класс волевых состояний, что по замыслу авторов классификации, означает, что в данном состоянии доминируют волевые компоненты. Однако, известно, что в этом состоянии ведущую роль играют отношения и эмоции, обеспечивающие подъем энергии и сохранение активизации (Н.Д. Левитов, 1964; О.А. Кривцун, 1996). Поэтому, более логично было бы отнести данное состояние к классу эмоциональных состояний.

Иногда встречающееся, использование одних и тех понятий для обозначения состояний, признаков работоспособности, отношений и др., по мнению Е.П. Ильина, также вносит путаницу в эту классификацию. Затрудняют восприятие классификации и некоторые названия, либо не вполне удачно отражающие содержание классов (Е.П. Ильин, 2005), либо слишком специфичные, не являющиеся общеупотребительными для обозначения видов (например: гуманитарные состояния, синойя, синтония, атараксия).

Несмотря на перечисленные критические замечания, создание данной классификации, несомненно, является большим шагом вперед в систематизации психических состояний. Впервые психические состояния представлены не в виде набора разрозненных классов, а как система классов и входящих в них видов. Некоторые, входящие в классификацию группы и классы являются формально-логическими образованиями, так как их объединение не в полной мере обусловлено естественными характеристиками состояния.

С позиций методологических требований, данная классификация является искусственной, так как в ней не отражены реальные соотношения между классами психических состояний, а только описаны различия между ними.

Подходы к классификации психических состояний Л.В. Куликова

Анализируя проблемы классификации состояний, Л.В. Куликов (1997) отмечает в качестве основной трудности их систематизации невозможность отнесения большинства состояний к какому-то одному классу. Любое состояние многокомпонентно (по Л.В. Куликову имеет «множество измерений»), поэтому для многих состояний характерна принадлежность к различным классам и видам. В зависимости от того какая характеристика состояния рассматривается как основание для объединения в группу, определяется вид состояния. Автор указывает на необходимость корректного подхода при наименовании классов состояний.

Л.В. Куликов (2000) предлагает классифицировать состояния на основании нейрофизиологических и психологических критериев – уровня активации, степени сознания и продуктивности поведения. Подчеркивая, что состояние представляет собой всю психику, автор обосновывает ведущую роль отдельных сфер психики в регуляции конкретного состояния. В соответствии с этими сферами выделяются классы состояний: эмоциональные, активационные, тензионные и тонические. Акцентируя внимание на условность названий, Л.В. Куликов указывает, что все вышеперечисленные характеристики присущи любому состоянию.

Классификация психических состояний А.О. Прохорова

А.О. Прохоров (1991) разрабатывал классификацию психических состояний на основании личностно-деятельностного подхода и с учётом причин и механизмов формирования психических состояний. По мнению А.О. Прохорова основанием для классификации психических состояний является личность, а «каркас личности» это характер. Поэтому в качестве основных классификаторов психических состояний необходимо рассматривать черты характера: направленность, систему отношений, волевые качества, а также эмоциональную и интеллектуальную сферы. Другими классификаторами состояний А.О. Прохоров называет природно-биологические структуры, деятельность и общение. Также он предлагает группировать состояния любого класса в зависимости от их положительного или отрицательного значения. Разработки А.О. Прохорова по классификации психических состояний представлены в виде схемы и таблицы (табл. 10).

Схема классификации психических состояний по А.О. Прохорову (1991)

1. Деятельность:
 - а) состояния, улучшающие выполнение деятельности,
 - б) состояния, ухудшающие выполнение деятельности.
2. Взаимоотношения и общение:
 - а) состояния, улучшающие взаимоотношения и общение,
 - б) состояния, ухудшающие взаимоотношения и общение.
3. Личность (характер, система отношений к действительности):
 - а) состояния, обусловленные положительным отношением к действительности,
 - б) состояния, обусловленные отрицательным отношением к действительности.
4. Биологические структуры личности (характера):
 - а) положительные психофизиологические (функциональные) состояния, б) отрицательные психофизиологические (функциональные) состояния.
5. Эмоциональные компоненты характера:
 - а) положительные эмоциональные состояния,
 - б) отрицательные эмоциональные состояния.
6. Волевые черты характера:
 - а) положительные волевые состояния,
 - б) отрицательные волевые состояния.
7. Интеллектуальные черты характера:

- а) положительные интеллектуальные состояния,
- б) отрицательные интеллектуальные состояния.

А.О. Прохоров предлагает определять принадлежность состояния к тому или иному классу на основании доминирования соответствующего компонента состояния. При этом он указывает, что состояние может входить в разные классы – подразделы классификации.

К сожалению, приведённую схему, трудно назвать схемой в полном смысле этого слова (Согласно толковому словарю современного русского языка Д.Н. Ушакова (2009), схема это изображение главных частей какого-то объекта или явления и взаимоотношений между этими частями). Хотя сам А.О. Прохоров и называет свою разработку схемой классификации, но она, скорее, представляет собой перечень, не связанных друг с другом, классификаторов и критериев систематизации психических состояний.

Таблица 10. **Классификация психических состояний по А.О. Прохорову (1991)**

(Авторское название: Шкала уровней психической активности сознания и общая систематика состояний)

Уровень психической активности	Состояние психической активности
Состояния повышенной психической активности	Счастье, восторг, экстаз, тревога, страх, гнев, ярость, ужас, паника, восхищение, страсть, ненависть, воодушевление, мобилизация, дистресс, негодование и др.
Состояния средней (оптимальной) психической активности	Спокойствие, симпатия, сострадание, эмпатия, готовность, борьба мотивов, сосредоточенное озарение (инсайт), заинтересованность, сомнение, удивление, размышление, озадаченность и др.
Состояния пониженной психической активности	Грезы, подавленность, грусть, печаль, тоска, горе, страдание, усталость, утомление, монотония, скука, протрация, рассеянность, релаксация, кризисное состояние и др.

В классификации А.О. Прохорова состояния систематизированы в зависимости от уровня психической активности (Табл. 10). Другие классификаторы и критерии, выделяемые им, здесь не учитываются. Вызывает сомнение отнесение некоторых видов состояний к тому или иному классу, в частности, кризисного состояния к классу состояний пониженной психической активности, сострадания – к оптимальной (Е.П. Ильин, 2005).

Существенный вклад в систематизацию психических состояний, несомненно, внесли выделение и анализ А.О. Прохоровым в качестве классификаторов состояний природно-биологических, врождённых структур, а также направленности личности и отношений.

Классификация психических состояний Ю.В. Щербатых

Интересный подход к классификации состояний предлагает Ю.В. Щербатых (2009). Он систематизирует состояния по восьми критериям – «принципам разделения», с учётом крайних и переходных форм состояний (Табл. 11).

Таблица 11. **Классификация психических состояний Ю.В. Щербатых (2009)**

№	Принцип разделения	Крайние и переходные формы		
		0	По источнику формирования	0.1 <u>Ситуативно обусловленные</u> (реакция на брань)
1	По степени выраженности	1.1 Поверхностные (настроение)	1.2 Глубокие (страсть)	
2	По эмоциональному знаку воздействия	2.1 <u>Положительные</u> (вдохновение)	2.2 <u>Нейтральные</u> (равнодушие)	2.3 <u>Отрицательные</u> (апатия)
3	По длительности	3.1 <u>Кратковременные:</u> секунды - минуты (аффект)	3.2 <u>Средней</u> длительности: минуты – часы (страх)	3.3 <u>Продолжительные:</u> часы и даже дни (<u>монотония</u> , скука, депрессия)
4	По степени осознанности	4.1 <u>Неосознанные</u> (транс, сон)		4.2 <u>Сознательные</u> (решительность)
5	По преобладанию рассудочного или эмоционального компонента	5.1 <u>Эмоциональные</u> (страх)	5.2 <u>Комбинированные</u> (мобилизация)	5.3 <u>Интеллектуальные</u> (сосредоточенность)
6	По степени активации организма	6.1 <u>Астенические</u> (усталость)		6.2 <u>Стенические</u> (ярость)
7	По главному уровню системного проявления	7.1 <u>Физиологические</u> (голод)	7.2 <u>Психофизиологические</u> (страх)	7.3 <u>Психологические</u> (воодушевление)

Каждой характеристике состояния присваивается цифровой индекс. Первая цифра обозначает порядковый номер характеристики, а вторая форму её проявления. Автор предлагает описывать психические состояния, перечисляя индексы всех характеристик и называя этот перечень формулой состояния. Например, формула состояния утомления выглядит следующим образом: 0.1/ 1.? / 2.3 / 3.2 / 4.2 / 5. – / 6.1 / 7.2 . Если состояние не содержит какой-то характеристики (с точки зрения Ю.В. Щербатых такое возможно), то рядом с её номером ставится знак « – ». Если характеристика состояния, в зависимости от ситуации, может актуализироваться в разных формах, то рядом с её номером ставится знак « ? ». Формула любого состояния имеет два варианта: общий и конкретный, в котором, в зависимости от ситуативно обусловленной формы характеристики, вместо знака « ? » ставится соответствующая цифра.

Оригинальность, объём систематизируемых признаков и стремление описать состояния в универсальной форме, удобной для математико-статистической обработки, безусловно, являются достоинствами классификации Ю.В. Щербатых. В то же время, нельзя не признать, что используемый автором для описания состояний, термин «формула» не вполне соответствует своему содержанию. В традиционном понимании, формула выражает функциональные зависимости величин показателей. А в предлагаемых Ю.В. Щербатых формулах состояний, связи и зависимости не отражены, поэтому более корректным было бы название «индекс» состояния. Небесспорным является и допущение отсутствия некоторых характеристик психики в том или ином классе состояний. Это противоречит положениям о представленности в состоянии всей психики, убедительно обоснованным в работах В.А. Ганзена (1984), А.О. Прохорова (1994), Л.В. Куликова (2000). Также вызывает сомнение деление состояний на ситуационно и личностно обусловленные, так как любое состояние детерминировано одновременно особенностями ситуации и личности. Предлагаемое Ю.В. Щербатых, разграничение состояний на физиологические, психофизиологические и психологические, тоже не

представляется удачным. Известно, что любое состояние представляет собой разноуровневую систему физиологических, психофизиологических и психологических компонентов. Как и в классификациях предыдущих специалистов, критерии систематизации состояний у Ю.В. Щербатых не связаны между собой.

Итоги анализа классификаций психических состояний

Все авторы классификаций и подходов к систематизации психических состояний отмечают незавершённость разработок в этой области, критичны к своим классификациям и к классификациям коллег. В качестве сложности группирования состояний по классам, специалисты выделяют «многоаспектность» ПС, затрудняющую отнесение к какому-то одному классу. Поверхностные или противоречивые описания некоторых состояний, также, усугубляют группирование по классам. Осложняет разработку классификации, и наличие таких видов состояний, названия которых дублируют понятия других психических явлений (решительность, мечтательность, внимание и др.). Разнообразие, не связанных между собой, оснований для классификации состояний, приводит к пересеканию классов и невозможности установить их иерархию.

Очевидно, что разработка классификации психических состояний «упирается» в решение вопросов о критериях их систематизации. Согласно методологическим требованиям к разработке классификаций объектов научного познания, в одной классификации должно быть одно основание, каждый объект классификации может входить только в одну группу (класс, подкласс, вид и т.п.), деление на классы должно быть непрерывным, а объём всех объектов классификации должен соответствовать объёму изучаемого явления (Б.М. Кедров, 1990; А.А. Ивин, 2001).

Анализ существующих классификаций психических состояний показывает, что выбор характеристик и компонентов состояния в качестве оснований для классификации не позволяет систематизировать психические состояния в соответствии с методологическими требованиями. Виды состояний разделяются по какому-то одному признаку (длительности, психической напряжённости, эмоциональности). При этом состояния одного вида входят в разные классы (например, состояние стресса может быть кратковременным и длительным, оптимальным и негативным и т.п.). На основании традиционно выбираемых для классификации критериев (длительность, значение для деятельности, уровень напряжённости, доминирование какой-либо сферы и др.) состояния невозможно объединить в систему непересекающихся классов. Следовательно, необходимо искать другие основания для классификации психических состояний.

В основании классификации должен лежать принцип, объясняющий причины общности состояний разных видов входящих в классы. В качестве основных принципов научных классификаций в естественных и социальных науках, выступают теории, объясняющие закономерности изменения изучаемого явления. Изменение психического состояния – его динамика, реализуется посредством саморегуляции. Саморегуляция определяет проявление всех других характеристик состояния (времени, пространства, структуры, функций и динамики) и может рассматриваться как наиболее существенная характеристика этого явления. Правомерно предположить, что закономерности функционирования саморегуляции психической деятельности можно рассматривать в качестве основания для классификации психических состояний.

В соответствии с современными представлениями о формах саморегуляции, все психические состояния подразделяются на произвольно и произвольно регулируемые (Табл. 12). Произвольно регулируемые состояния различаются по «участию» эмоциональной и волевой сферы в управлении. В некоторых ситуациях (обычная работа, спокойный отдых и т.п.) состояния эмоционально мало окрашены, по выражению Е.П. Ильина «не осложнены переживаниями». Волевая регуляция этих состояний характеризуется как обычное управление деятельностью, не осложнённой помехами (так называемые простые сознательно-волевые акты). Иногда в регуляции состояний ведущую роль играют эмоции, хотя волевая регуляция тоже присутствует, но динамику состояния в

большой мере определяют переживания и связанные с ними эмоциональные переживания. К числу таких состояний относятся стартовая лихорадка, эйфория, кураж, творческий подъём и др. (Табл. 12). Саморегуляция ряда состояний осуществляется за счёт значительных и даже предельных волевых усилий. Эти состояния (боевая готовность, утомление, мёртвая точка и др.) могут характеризоваться яркими эмоциями и переживаниями, но именно благодаря волевым усилиям, поддерживается функционирование состояния и реализация деятельности.

Таблица 12. Разделение психических состояний на основании особенностей саморегуляции

Непроизвольно регулируемые	Произвольно регулируемые		
	баланс не ярких эмоций и обычных волевых усилий	доминируют эмоции	доминируют волевые усилия
сон, транс, аффект, экстаз, состояние «идеального исполнения», галлюцинаторные состояния.	оперативный покой фоновые состояния (обычные рабочие) стартовое безразличие, благодушие, релаксация	тревога (мандраж), страх, агрессия, стресс, стартовая лихорадка, стартовая апатия, кураж, эйфория, фрустрация, вдохновение, творческий подъём, психическое пресыщение, депрессивные и невротические состояния.	боевая готовность, мобилизация, мёртвая точка, второе дыхание, монотония, утомление.

Представляется, что дальнейшие разработки классификации психических состояний связаны с изучением закономерностей саморегуляции состояний, а также с корректировками названий видов и классов состояний. В настоящее время, немногие виды состояний в содержательном плане трактуются одинаково, в описаниях характеристик достаточно большого количества состояний встречаются разночтения. Нередко разными терминами обозначается одно и то же состояние (например, состояние мёртвой точки и болевой финишный синдром, состояние вдохновения и состояние творческого подъёма и т.п.). Некоторые состояния изучены недостаточно, не только с точки зрения их саморегуляции и динамики, но и по выраженности компонентов и характеристик. (Так как психические состояния изучаются в рамках психофизиологии, психологии, психиатрии, соответственно специальности исследователя, акцент делается на определённых компонентах состояния, а остальные остаются вне поля зрения или описываются на очевидно-интуитивном уровне). Для создания классификации психических состояний необходимы представления и о произвольной осознанной, и о непроизвольной неосознанной саморегуляции, а также о закономерностях перехода от одной формы регуляции к другой.

Глава 4. ДИНАМИКА И РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Умение управлять своим состоянием необходимо любому человеку для выполнения профессиональных и бытовых обязанностей, для общения и отдыха, для профессионального и личностного роста. В стрессовых и экстремальных ситуациях, характерных для некоторых профессий (космонавты, лётчики, авиадиспетчеры, хирурги, спасатели, пожарники, спортсмены и др.), неэффективная регуляция состояния может привести не только к нерезультативному выполнению деятельности, но и к последствиям опасным для здоровья и жизни.

В процессе социализации человек, в большей или меньшей степени, овладевает приёмами управления своим состоянием – учится сдерживать эмоции, концентрироваться

на деятельности, терпеть усталость и др. Для некоторых профессий разработаны специальные методики, позволяющие входить в оптимальное состояние и сохранять его нужное время, (например, система Станиславского для актёров, методы гипноидеомоторики Алексеева для спортсменов и др.). В то же время, проблема повышения эффективности управления состоянием остаётся актуальной для ряда прикладных психологических наук: психологии спорта, психологии экстремальных ситуаций, педагогической психологии, психологии менеджмента и др.

Разработка методов оптимизации состояния базируется на представлениях о динамике этого явления и тесно связана с вопросами: «Почему меняется актуальное состояние?» и «Как происходит формирование нового состояния?»

4.1. Динамика психических состояний

Динамика любого ПС определяется внешними и внутренними детерминантами. К числу внешних детерминант относятся условия ситуации – особенности окружающей среды, деятельности и общения (метеорологическая и социально-экономическая обстановка, правила выполнения вида деятельности, воздействия окружающих лиц и др.). Внутренними детерминантами состояния являются: выраженность свойств нервной системы и темперамента, уровень развития сенсорно-перцептивных процессов, интеллекта и психомоторных функций, личностные свойства, а также предшествующее состояние.

Внешние детерминанты влияют на ПС опосредованно, всегда «фильтруясь» через внутренние. Однако, воздействие тех или иных факторов ситуации не означает, что состояние обязательно изменится (Е.П. Ильин, 2005). Актуальное состояние может сохраниться при саморегуляции, направленной на поддержание его устойчивости или в тех, случаях, когда изменение внешних факторов не воспринимается, либо недооценивается. Например, при высокой увлечённости работой, человек может долго находиться в рабочем состоянии, так как не воспринимает внешние помехи – шум и реплики окружающих. Из-за отсутствия знаний и недостаточно развитого умения устанавливать причинно-следственные связи, дети часто не могут реально оценить опасность ситуации и сохраняют спокойное состояние.

Динамика ПС может быть обусловлена следующими причинами:

- *изменение внешних условий, вызывающее изменение внутренних факторов.* При этом состояние может меняться как осознанно – при постановке цели и актуализации саморегуляции, так и неосознанно – при изменении физиологических и психофизиологических показателей. Например, при выполнении монотонной работы, снижение пульса, артериального давления, ритма дыхания и др., уменьшает возможность противостояния развивающемуся торможению, и повышает вероятность трансформации состояния монотонии в состояние психического пресыщения (Н.П. Фетискин, 1993). А, изменяющийся в процессе бега на длинные дистанции, гормональный состав крови – в частности повышение количества эндорфинов – стимулирует формирование состояния эйфории (Н. Voecker, Т. Sprenger, М.Е. Spilker, 2008; S. Willett, 2010).
- *изменение внутренних факторов без изменения внешних.* Воспоминания и переживания могут актуализировать состояния печали, радости, тревоги (А.О. Прохоров, 2005), а понижение активности функциональных систем способствует формированию состояния утомления (Е.П. Ильин, 2008).

Каждая ситуация, в которой актуализируется состояние, содержит много факторов, которые могут по-разному влиять на его формирование. Например, в состоянии утомления возможно одновременное проявление снижения работоспособности и усиления чувства усталости, а также мотивация на достижение цели и настойчивость, которые могут компенсировать воздействие факторов, ухудшающих состояние. Кроме

компенсации, факторы ситуации могут усиливать друг друга, тем самым, ускоряя формирование состояния и углубляя изменения в нём. Например, если человека, находящегося в состоянии подавленности и пессимистического настроения, продолжать критиковать и неодобрительно высказываться о его перспективах, то это может привести не только к состоянию апатии, но и к депрессии или фрустрации. В данной ситуации внутренние факторы – переживания и настроение, усиливаются внешними – вербальными воздействиями окружающих.

Любое ПС формируется поэтапно. На основании работ Г. Селье (1960), Е.П. Ильина (2005), В.Ф. Сопова (2005) можно выделить следующие фазы актуализации состояний: латентная, переходная, устойчивость (Табл. 13).

Таблица 13 **Фазы актуализации психических состояний**

Фазы	Предшествующее состояние	Последующее состояние
Латентная	Восприятие внешних и внутренних факторов	Не существует
Переходная	Расформирование: изменение компонентов и структур. Потеря доминирования функциональной системы.	Формирование: появление новых параметров компонентов, образование структур. Становление доминирования функциональной системы
Устойчивость	Не существует	Стабильное функционирование

Латентная фаза Человек постоянно находится под воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов, но воспринимает не все из них. Если факторы ситуации не воспринимаются, то текущее состояние сохраняется. Например, спортсмен, полностью сконцентрированный на выполнении соревновательного упражнения, не замечает криков болельщиков и удерживается в состоянии мобилизации; терпеливый человек не воспринимает ситуацию ожидания как раздражающую и сохраняет спокойное состояние.

Если факторы ситуации воспринимаются, то начинает формироваться новое состояние. Иногда, оно может быть похоже на предыдущее, но не тождественно ему. Например, при выполнении работы у человека появляется чувство усталости, но за счёт саморегуляции – самовнушения, самоубеждения и т.п., он продолжает поддерживать состояние, нужное для деятельности. Таким образом, он уже находится в другом состоянии, отличающемся от предыдущего по выраженности волевых усилий и по параметрам саморегуляции, но похожем по показателям нужным для деятельности – функционированию интеллектуальной или двигательной сфер.

И внешние, и внутренние факторы различаются по силе и длительности. К тому же, в зависимости от индивидуальных особенностей, люди по-разному воспринимают эти факторы. Например, в ситуации соревнований по спортивной гимнастике, состояние страха чаще формируется у женщин, чем у мужчин (Е.А. Калинин, 1970). Воздействие эмоциогенных факторов, лица с низкой личностной тревожностью переносят лучше, чем, те кто обладает высокой тревожностью, поэтому у последних, быстрее формируется состояние тревоги (Х. Хекхаузен, 2002; Е.П. Ильин, 2008). Оценки и сравнения с коллегами являются сильнейшими стресс-факторами для лиц с низким самоуважением, и не способствуют формированию состояния стресса у тех, кто обладает высоким самоуважением (B.R. Buunk, W.B. Schaufeli, J.F. Ybema, 1994). Быстро или постепенно воздействия воспринимаемых стимулов накапливаются до некоей критической величины и начинают стимулировать изменение компонентов состояния. Так как появляющиеся изменения скрыты и новое состояние ещё незаметно, эту фазу по Е.П. Ильину называют латентной.

Переходная фаза характеризует начало разрушения существующего состояния и формирование нового. В зависимости от сензитивности к воздействию факторов ситуации, устойчивость состояний существенно различается и может поддерживаться

секунды, часы, дни и даже месяцы. Длительность сохранения устойчивости состояния называют порогом чувствительности (Е.П. Ильин, 2005). Неустойчивость состояния оценивается по скорости его разрушения и глубине изменений – психофизиологических сдвигов и психических образований.

Нарушение устойчивости актуального состояния связано с началом формирования нового состояния (Табл. 13). Воспринимаемые факторы ситуации вызывают реакцию на уровне организма и психики – актуализируют проявление компонентов состояния. Старые компоненты и взаимосвязи начинают замещаться новыми, образующими реакцию на воздействие факторов ситуации. Поэтому, эту стадию иногда называют *фазой реакции на воздействие факторов ситуации*.

Именно формирование нового состояния ведёт к расформированию предшествующего. На этапе перехода формирующееся состояние расшатывает устойчивость предшествующего состояния, по Е.П. Ильину – преодолевает инерцию и нарушает гомеостаз. Так как формирующееся состояние ещё не занимает доминирующее положение, а предшествующее уже не доминирует, этот период называют переходным.

При формировании состояния стресса, фаза начала реагирования на стресс-факторы характеризуется как *шок* (Г. Селье, 1982). Е.П. Ильин (2005) называет эту фазу – *капитуляция организма*, отмечая, что она сопровождается дискоординацией функциональных систем и появлением страха, скуки, снижением мотивации. Очевидно, в данном случае речь идёт о реакции на воздействие факторов, затрудняющих выполнение работы и о переходе от оптимального состояния к негативному для деятельности. Но, переходы от одного состояния к другому могут осуществляться в разных направлениях. Например, от негативного к позитивному для деятельности – ученик расслаблен и рассеян на уроке, а после замечаний учителя, собирается, концентрируется, входит в рабочее состояние или спортсмен, находящийся в состоянии мандража, применив приёмы саморегуляции, входит в состояние уверенности и др. Также возможны, переходы от деятельностного состояния к состоянию релаксации и от одного деятельностного состояния к другому (например, при переходе от умственной работы к физическому труду, от учебы к игре и т.п.). Таким образом, при трансформации одного состояния в другое возможны не только отрицательные эмоции и снижение мотивации, а разнообразные количественные и качественные изменения эмоционального фона, мотивации, волевых усилий и др. При этом одни компоненты состояния могут измениться существенно, другие – незначительно, а третьи сохранить свои параметры. Изменения могут затронуть не все уровни состояния. Функционирование физиологических компонентов может остаться на том же уровне, если актуализация психической деятельности не вызывает физиологических сдвигов (например, при переходе от работы невысокой интенсивности к аналогичной).

Выраженность и взаимосвязи компонентов состояния изменяются в целях адаптации к внутренним и внешним факторам ситуации. Образовываются новые внутриуровневые и межуровневые структурные связи, перестраивающаяся функциональная система занимает доминирующее положение. Трансформируются проявления когнитивной, эмоционально-волевой, мотивационной и других сфер психики, что может привести к изменению продуктивности интеллектуальной деятельности, самооценки, мотивации и в целом, отразиться на саморегуляции состояния. Например, улучшение настроения позитивно влияет на проявление упорства при решении задач и на результативность этой деятельности (D. Kavanagh, 1987). А, значительный рост эмоционального возбуждения, способствуют неустойчивости внимания, забывчивости, ухудшению координации движений у спортсменов, находящихся в предстартовом состоянии (Ю.Я. Киселёв, 1989).

Взаимодействие внешних и внутренних факторов ситуации определяет, какие именно компоненты состояния будут меняться, а какие останутся теми же, будет ли изменяться большинство показателей или только некоторые, а также, будут ли эти изменения глубокими или поверхностными. В зависимости от условий ситуации, уровня развития

психических свойств и процессов и особенностей актуального состояния, его изменение может быть негативным или позитивным для адаптации к ситуации и выполнения деятельности. К примеру, обуславливающая формирование состояния утомления, физическая нагрузка может вызвать тревогу и желание прекратить работу или злость и стремление довести дело до конца.

Актуализируемое состояние быстро или медленно полностью разрушает предшествующее – если новое состояние существенно отличается от предыдущего или перестраивает его в незначительной степени – если новое и старое состояния не сильно отличаются друг от друга. В любом случае процесс преобразований заканчивается и формируется относительно устойчивая система функционирования психики и организма, позволяющая адаптироваться к новой ситуации – т.е. к воздействию появившихся внешних и внутренних факторов. Адаптация к ситуации может проявиться в продолжении деятельности или общения, либо в отказе от них (состояния лени, запредельного торможения, «ухода в себя» и др.).

На данном этапе, по Е.П. Ильину «организм стремится нейтрализовать отклонения от гомеостаза», видимо, поэтому он определяет эту стадию как *фазу мобилизации*. Г. Селье называет её *фазой противошока*. Указанные названия, в большей мере, отражают физиологические изменения. На психологическом уровне формирование новых структур может привести и к мобилизации, и к дезорганизованности.

Фаза устойчивости (по Селье – *резистентности*). Сформированное состояние функционирует на стабильном уровне, пока не меняются выраженность и структура его компонентов, вследствие восприятия внешних и внутренних факторов. Необходимо подчеркнуть, что устойчивость состояния является относительной, так как функционирование организма и психики идёт непрерывно, сопровождаясь как незаметными, так и значительными видоизменениями. Например, при выполнении физической нагрузки в оптимальном рабочем состоянии постепенно идёт снижение работоспособности мышц (Е.П. Ильин, 2008). В состоянии тревоги, если воздействие факторов угрозы продолжается, ощущение напряжённости, сменяется ярко выраженным чувством неясной опасности, на смену которому приходит страх, а затем ужас (Ф.Б. Березин, 1988).

Устойчивость конкретного состояния зависит не только от типологически обусловленной восприимчивости к воздействию факторов ситуации, но и от отношения к ситуации, мотивации, уровня волевых качеств, сформированности навыков саморегуляции и др. Известно, что преимущество сильной нервной системы, позволяющее сохранить оптимальное рабочее состояние при воздействии стресс факторов, проявляется только при высокой мотивацией достижения успеха (Б. А. Вяткин, 1981). Положительное отношение к работе, умение проявить настойчивость и терпеть усталость «отодвигают» наступление состояния утомления (Е.П. Ильин, 2008). Для профилактики снижения устойчивости оптимальных состояний необходимо иметь представления о сензитивности к факторам значимых ситуаций. При организации психологической помощи важно знать, за счёт каких индивидуальных особенностей можно повысить устойчивость состояний, оптимальных для значимых видов деятельности и общения.

Фазы формирования и относительной устойчивости состояния переходят одна в другую циклично (Рис. 4), не имея чётких границ.

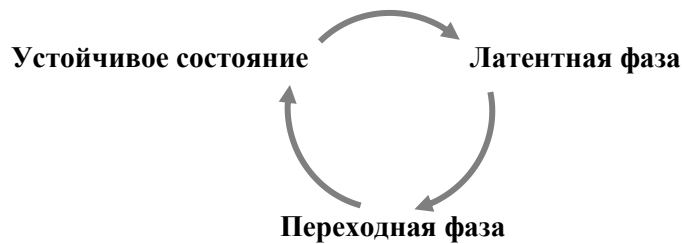


Рис. 4 Динамика психических состояний

При описании динамики ПС, циклы разных состояний иногда представляются как цикл одного и того же состояния. Например, Е.П. Ильин отмечает, что при формировании состояния утомления снижение напряжения мышц компенсируется приложением дополнительных волевых усилий, позволяющих сохранить работоспособность на нужном уровне. В данном случае волевые усилия можно рассматривать как внутренний фактор ситуации, подавляющий воздействие других внутренних факторов – снижение физической работоспособности, ощущение боли в мышцах, чувство усталости. Воспринимая все эти факторы одновременно, организм и психика функционируют в режиме перестройки рабочего состояния (пока ещё не состояние утомления) в форму, позволяющую выполнять деятельность – в состояние компенсированного утомления. Если волевые усилия недостаточны или несвоевременны, то, тогда формируется состояние утомления, затрудняющее выполнение работы. Находясь в этом состоянии, человек может осознать, что работает неэффективно и приложить волевые усилия для того, чтобы выполнить работу на нужном уровне. При этом состояние утомления, негативное для деятельности, трансформируется в состояние компенсированного утомления. По мере ухудшения работоспособности, возможность поддерживать её на нужном уровне с помощью волевых усилий неуклонно уменьшается. В такой ситуации состояние компенсированного утомления переформируется в состояние некомпенсированного утомления (Е.П. Ильин, 2005).

Иногда при описании фаз формирования состояний, делается акцент на том, что организм и психика обязательно противодействуют факторам ситуации. Наверное, было бы более корректно утверждать, что факторы ситуации могут восприниматься на уровне организма и психики. А ответной реакцией может быть как противодействие, так и бездействие. Например, в состоянии страха можно искать выход из опасной ситуации или ждать помощи со стороны или, даже, смириться с этим состоянием. Восприняв факторы ситуации, человек может постараться адаптироваться к ним или выйти из ситуации, включившись в другую.

Иллюстрируя положение о том, что организм и личность активно противостоят факторам ситуации, Е.П. Ильин отмечает, что при развитии состояния монотонии появляются скука и заторможенность, но потом усиливается темп движений, в результате чего увеличивается поток импульсов с работающих мышц, которые возбуждают кору головного мозга. В формировании ПС ведущим является принцип личностной регуляции (К.А. Абульханова-Славская, 1982). Если со стороны личности будет дана команда усилить темп движений, то развитие состояния пойдёт по вышеописанному сценарию. Но приказ двигаться быстрее может и не поступить в силу разных обстоятельств: незнания как противостоят усиливающейся заторможенности, нежелания бороться с трудностями, надежды, что всё пройдёт само и т.п. В таких случаях противодействия фактору монотонии не будет.

Характеризуя динамику состояний, некоторые специалисты после фазы устойчивости выделяют фазу *истощения*. Согласно Г. Селье и Е.П. Ильину эта фаза наступает, если

факторы ситуации действуют длительное время (человек не выходит из стресса или долго работает в состоянии утомления и т.п.). В результате снижаются энергетический потенциал, работоспособность и психологическая устойчивость и происходит «срыв адаптации». Применительно к конкретным компонентам состояния, истощение возбуждения означает рост торможения, снижение активности – повышение пассивности и т.п. Таким образом, истощение свидетельствует о необратимом снижении устойчивости предыдущего состояния по причине формирования последующего.

Восприятие воздействий стресс-факторов, а также факторов физической или интеллектуальной нагрузки, сначала ведёт к формированию состояний стрессоустойчивости и работоспособности. Так происходит в тех случаях, если у человека развиты соответствующие психофизиологические и личностные качества. Если нужные для адаптации к ситуации, свойства выражены недостаточно, то воздействие данных факторов может оказаться непосильным, и сформируются состояния, не позволяющие эффективно работать в условиях стресса или выдержать нагрузку. Безусловно, бывают ситуации, когда состояния, оптимальные для деятельности сформировались, а воздействие негативных факторов продолжается: сохраняются напряжённость обстановки или необходимость выполнения тяжёлой работы. Эти негативные факторы воздействуют уже не на фоновые или преддеятельностные состояния, а на состояния адаптации к условиям стресса или нагрузки. Какое-то время данные состояния адаптации могут оставаться устойчивыми, но потом продолжающиеся воздействия факторов ситуации актуализируют формирование других состояний – утомления, психического пресыщения, отказа от работы, апатии и т.п. Т.е. истощение может характеризовать не фазу, а форму состояния, для определения которого часто используется термин нервно-психическое истощение.

Резюме Психические состояния непрерывны, человек всегда находится в том или ином состоянии. Существует точка зрения (Л.В. Каширина, 1984; Л.В. Куликов, 2000), что «в чистом виде» состояния не встречаются и резкие переходы из одного состояния в другое отсутствуют. Однако из практики (клиническая психология, психология экстремальных ситуаций, психология спорта и др.) известно, что можно за считанные доли секунды, входить в состояние аффекта, стресса, страха и т.п. Также нередко бывает, что человек долго не может войти в нужное для деятельности состояние, (например: собраться и настроиться на работу или успокоиться и отключиться от тяжёлых мыслей и т.п.) Перестройка предшествующего состояния в последующее может проходить как быстро, так и медленно. Но, рано или поздно, переходный период из одного состояния в другое заканчивается. По мере формирования нового состояния, «следы» старого исчезают, замещаются изменёнными компонентами и структурами. Сформировавшееся доминирование новой функциональной системы, как раз и свидетельствует о наличии состояния в «чистом виде». Таким образом, в непрерывном потоке состояний, правомерно выделять: периоды сформированных – относительно «чистых» состояний и переходные периоды из одного состояния в другое.

Формирование состояний может происходить целенаправленно, полуосознанно и неосознанно. Для актуализации желательных состояний могут использоваться методы психологической коррекции, педагогические воздействия, приёмы психотерапевтических техник, фармакологические средства и физиотерапевтические процедуры. Любые воздействия на психическое состояние со стороны эффективны только в том случае, если стимулируют регуляцию состояния самим субъектом, так как контроль и управление психическим состоянием осуществляются, прежде всего, посредством психической саморегуляции.

4.2. Психическая саморегуляция состояний

Характерной особенностью сложноорганизованных живых организмов является способность к саморегуляции – управлению собственным функционированием,

активностью и развитием. Одним из уровней общей регуляции систем организма является *психическая саморегуляция* (ПСР). В совокупности с другими уровнями регуляции – нервной и гуморальной, ПСР обеспечивает функционирование организма как сложноорганизованной живой системы.

Специфическими особенностями ПСР являются отражение и моделирование окружающей действительности, включая носителя психики.

Именно в саморегуляции, при взаимодействии всех условно выделяемых уровней и сфер психики реализуется целостность психической деятельности. «Наиболее общей и сущностной» функцией психики человека является осознанная регуляция активности, реализующей принятие и достижение целей (О.А. Конопкин, 1995; В.И. Моросанова, 2002). Необходимо отметить, что осознанность рассматривается не как постоянное осознание всех аспектов регуляции, а как доступность – подвластность, сознанию субъекта.

Согласно О.А. Конопкину, система саморегуляции состоит из следующих функциональных звеньев:

- 1) принятая субъектом цель деятельности;
- 2) субъектная модель ее значимых условий;
- 3) программа собственно исполнительских действий;
- 4) субъектная система критериев успешности деятельности;
- 5) контроль и оценка реальных наличных результатов;
- 6) решение о коррекции системы саморегуляции.

Компонентная структура саморегуляции постоянна (инвариантна) для всех видов произвольной активности человека, но в зависимости от вида деятельности и условий ситуации, одни и те же компоненты саморегуляции реализуются разными психическими средствами.

В целостной иерархической системе саморегуляции активности человека выделяют регуляцию состояния (В.И. Моросанова, 2007; С. S.Carver, M. F. Scheier, 2001).

Саморегуляция состояния – это самостоятельный вид деятельности, психологическая структура которого включает: собственное состояние субъекта, *цель* - сохранение или преобразование состояния, и *средства* - психические образы, вербальные самовоздействия, волевые усилия и эмоциональные переживания (Л.Г. Дикая, 2003). *Результатами* (эффектами) саморегуляции состояния являются не только параметры психического состояния в конкретной ситуации, но также и развитие психических свойств и процессов, посредством их актуализации в виде компонентов психического состояния. С помощью ПСР можно целенаправленно актуализировать такие состояния, которые будут способствовать развитию свойств и процессов в желаемом направлении. Например, при длительной и систематической актуализации состояний адаптации к тренировочной и соревновательной деятельности, у спортсменов формируются нужные для вида спорта волевые качества и характеристики внимания (А. Ц. Пуни, 1977; Р. М. Найдиффер, 1979).

Саморегуляция конкретного состояния включает следующие этапы:

1. Отражение актуального состояния и условий ситуации (чаще всего с помощью самонаблюдения и наблюдения со стороны).
2. Оценивание соответствия актуального состояния условиям деятельности или ситуации (при этом включаются: мыслительные операции сравнения-сопоставления и др., память – вспоминаются аналогичные ситуации, используется опыт)
3. Заключение (вывод) о том, оптимально или негативно состояние в данной ситуации. При затруднениях прийти к тому или иному выводу, повторные самонаблюдения и оценка.
4. Принятие решения о коррекции или отказ от неё (если ПС оценивается как оптимальное, или если оно оценивается как негативное, но человек надеется, что состояние само улучшится). Возможны следующие варианты решений, обуславливающих направленность саморегуляции: сохранить актуальное состояние;

- вернуться к предыдущему состоянию (если оно оценивается как оптимальное); изменить существующее состояние в плане его большего соответствия ситуации.
5. Выбор приёмов самовоздействия (происходит импульсивно или на основе знаний о своих навыках саморегуляции и опыта самоуправления в подобных ситуациях).
 6. Реализация воздействий, регулирующих состояние (самовнушение, самоубеждение, переключение внимания, изменение ритма дыхания и другие приёмы саморегуляции).
 7. Отражение состояния и деятельности в процессе регуляции.
 8. Корректировки приёмов оптимизации (при необходимости).
 9. Самонаблюдение и оценка состояния после регулирующих самовоздействий.
 10. Заключение, что ПС оптимально.

Несмотря на большое количество этапов, саморегуляция ПС, как правило, происходит очень быстро. При восприятии актуального состояния обычно делается акцент на значимых в данной ситуации функциях (преподаватель, читая лекцию, фиксирует внимание на громкости и темпе речи; спортсмен – на скорости и точности движений и т.п.). Информация о состоянии сопоставляется с требованиями деятельности или ситуации. Очевидно, в первую очередь оцениваются соответствие значимых для ситуации функций, а в случае их несоответствия условиям ситуации, внимание переключается на другие компоненты состояния. Например, долго решая математические задачи, человек сначала осознаёт, что уже не может хорошо соображать, а потом, что устал.

Саморегуляция состояния идёт более медленно в тех случаях, когда человек не знает, как воздействовать на себя, чтобы оптимизировать своё состояние. Такие случаи характерны для новых и необычных ситуаций. Например, юные спортсмены, впервые выступая на соревнованиях, нередко не знают, как справиться с эмоциями и оказываются в состоянии растерянности (Н.Б. Стамбулова, 1999).

В конкретной ситуации саморегуляции проявляется формирование психического состояния готовности к виду деятельности, в реализации этой деятельности, а также в сохранении оптимального для деятельности или ситуации состояния. Включаясь в ситуацию, отражая её внешние условия и осознавая внутренние возможности и потребности, человек ставит цели, при этом у него возникают эмоции, переживания, формируется определённое отношение к ситуации. Таким образом, одновременно регулируются начало деятельности – постановка цели, и формирование психического состояния, в котором будет реализовываться деятельность, направленная на достижение цели. В качестве целей могут выступать образы предвосхищаемых результатов деятельности или общения, а также образы ситуаций, к которым стремится человек. Важно учитывать, что цели и мотивы деятельности по саморегуляции состояния могут либо способствовать выполнению деятельности (предметной, познавательной, общения и др.), либо противоречить им – интерферировать (Л.Г. Дикая, 2003).

Саморегуляция состояния предполагает рефлексию переживаемого состояния, представление желаемого состояния – его образ, выбор и реализацию самовоздействий – приёмов саморегуляции (А.О. Прохоров, 2005). Процесс саморегуляции психического состояния реализуется посредством образов, понятий, переживаний и действий.

Образы как регуляторы состояния включает в себя следы переживаний, осуществленных ранее деятельностей, поведения, физиологических реакций (А.О. Прохоров, 2002). При формировании образа ПС ощущения трансформируются в представления, вербализуются и рефлексировываются, образы ПС связываются с определёнными переживаниями и фиксируются в опыте (Л.Г. Дикая, В.В. Семикин, 1991). Поэтому субъективный образ ПС правомерно рассматривать в трех проекциях: *прошлое* – в представлении о состоянии, *настоящее* – образ актуального состояния, возникающий вследствие восприятия собственного состояния «здесь и сейчас» и *будущее* – образ будущего, желаемого состояния (Прохоров, 2011).

Образы состояний обогащаются, конкретизируются и усложняются в онтогенезе. На интенсивность проявления образа влияют некоторые личностные особенности:

экстраверсия-интроверсия, эмоциональная стабильность, социальный интеллект и др. Так например, при высоком уровне социального интеллекта отмечаются более интенсивные проявления образов состояний (А.О. Прохоров, 2011). Образ ПС содержит не только характеристики состояния, он также отображает действия по саморегуляции состояния (Л.Г. Дикая, 2003). Закрепившиеся в памяти образы – представления о ПС, репродуцируются в соответствующих ситуациях. Например, спортсмен, настраиваясь на соревнования, вспоминает то состояние, в котором добивался успеха ранее и старается воспроизвести его.

Управление образами состояния осуществляется посредством переживаний и рефлексии. Переживания закрепляют образ и обуславливают его интенсивность, а с помощью рефлексии определяется соответствие образа актуальному состоянию (Там же).

Для активизации произвольной саморегуляции состояния недостаточно, того факта, что текущее ПС не способствует эффективному выполнению деятельности, нужно, чтобы оно *отражалось на уровне сознания как препятствие* и чтобы *в иерархии целей на первый план вышла задача осознанной саморегуляции*, направленной на достижение состояния оптимального для ситуации и деятельности (А.С. Кузнецова, В.В. Барабанщикова, Т.А. Злоказова, 2008).

Регулируя своё состояние, человек соотносит его образ с образами деятельности и ситуации. Выявив несоответствие состояния условиям предстоящей или уже реализуемой деятельности, он определяет направленность и интенсивность усилий по преодолению расхождений между состоянием и условиями ситуации. Например, оценив своё состояние как недостаточно активное (почувствовав себя «не в тонусе») человек начинает действовать более энергично, увеличивает темп и амплитуду движений.

Недостаточная чёткость образа состояния, его расплывчатость и, тем более, полное отсутствие не позволяют реализовать навыки саморегуляции и войти в нужное состояние. Поэтому совершенствование саморегуляции состояния обязательно предполагает работу с образом состояния для конкретной ситуации. Примеры такого подхода можно увидеть в работах известных специалистов. На обучении приёмам создания и репродукции нужных образов базируются методы аутогенной тренировки И. Шульца (J. H. Schultz, 1932) и прогрессивной релаксации Джекобсона (E. Jacobson, 1929). Создание яркого образа состояния артиста во время спектакля положено в основу системы Станиславского (К. С. Станиславский, 1989). С формирования точного образа оптимального боевого состояния начинается психологическая подготовка спортсмена к старту (А.В. Алексеев, 2003).

Актуализация приёмов самовоздействий направлена на воплощение образа состояния в реальное состояние. Если человек не представляет в каком состоянии он должен находиться (или представляет нечётко), то не ясно какие приёмы саморегуляции нужны в данной ситуации и с какой интенсивностью их нужно реализовывать.

Переживания как регуляторы состояния Образ любого ПС сопровождается переживаниями (Л.В. Куликов, 2000; А.О. Прохоров, 2004; В.Ф. Сопов, 2005), которые могут оптимизировать состояние или повлиять на него негативно. Влияние переживаний на ПС неоднозначно и зависит от целого ряда типологических и личностных особенностей: сензитивность, эмоциональная устойчивость, отношение к ситуации, субъективная значимость деятельности, мотивация и др. Известно, что переживания неудач одних людей стимулируют на борьбу с трудностями и тем самым способствуют актуализации состояний мобилизации, активности и т.п. Те же самые переживания, у других людей снижают мотивацию, таким образом, ухудшая устойчивость рабочего состояния и актуализируя состояние пассивности. В зависимости от индивидуальных особенностей переживания текущих успехов могут способствовать проявлению уверенности и формированию состояния мобилизации, но могут вызвать и самоуспокоенность, ведущую к снижению самоконтроля и формированию состояний расслабленности.

Ф.Е. Василюк выделяет следующие цели переживаний: удовлетворение здесь-и-теперь, реализация мотива, упорядочение внутреннего мира, самоактуализация. При переживании конкретной ситуации одна из этих целей является основной (главной), а остальные промежуточными (Ф.Е. Василюк, 1984). В процессе переживания человек осознаёт значимость отдельных компонентов состояния – текущих ощущений, чувств, мыслей, а также состояния в целом для предстоящей деятельности и ситуации. Результатом переживания является установление смыслового соответствия между внутренним и внешним миром (Ф.Е. Василюк, 1984; Е.О. Тихвинская, 2007).

Переживания регулируют состояния в зависимости от того насколько хорошо человек осознаёт их, как к ним относится и умеет ли управлять ими. Переживания могут осознаваться в большей или меньшей степени. При полном осознании человек способен выразить знание о своем переживании вербально (М.А. Василик, 2003). Осознание переживаний ведёт к их оценке и формированию отношения к ним. Переживания могут оцениваться как приемлимые или неподходящие для состояния в данной ситуации. Возможно появление сомнений «стоит ли погружаться в переживания», опасений удастся ли справиться с нахлынувшими переживаниями, не помешают ли переживания работе и т.п.

Управление переживаниями осуществляется следующими способами:

- вытеснение переживаний с помощью волевых усилий и переключения внимания.
- формирование и актуализация навыков переживания.

Навыки переживания формируются в процессе эмоционального погружения, осознания и преобразования эмоций. Опыт переживаний позволяет человеку научиться пользоваться эмоциями и развить эмоциональный интеллект (Е.О. Тихвинская, 2007). В конкретной ситуации актуализация навыков переживания позволяет справиться с эмоциональной нагрузкой и, тем самым, оптимизировать состояние или сохранить его в нужном виде.

Проявления переживаний различаются по интенсивности и глубине. Ф.Е. Василюк выделяет *переживание-созерцание* и *переживание-деятельность*. По сравнению с переживанием-созерцанием, переживание-деятельность более активно и предполагает изменение отношений к ситуации и состоянию (Ф.Е. Василюк, 1984).

В процессе выполнения различных видов деятельности формируются связи между образами ПС и соответствующими переживаниями (А.В. Алексеев, 2004; В.Ф. Сопов, 2005; R. W. Bandler, D. Grinder, 1975). Для профилактики состояний, затрудняющих деятельность важно не допустить формирования прочной связи между образом ПС и переживаниями неудачи. Неслучайно, цирковые артисты, сорвав трюк, сразу же повторяют его до успешной попытки, а опытные спортивные тренеры настаивают на завершении тренировок удачно сделанными упражнениями. Закрепление в памяти переживаний, позитивно влияющих на состояния в значимых для человека ситуациях, позволяет повысить эффективность саморегуляции. Именно на осознании и запоминании нужных в той или иной ситуации образов состояний и переживаний строится обучение многим приёмам саморегуляции спортсменов, пациентов психотерапевтических клиник, клиентов центров психологической помощи семье и т.п.

Понятия как регуляторы состояния. Накопление представлений о ПС и их осмысление ведёт к формированию понятий о своём состоянии. В этих понятиях закреплены общие и отличительные признаки, состояний характерных для видов деятельности и жизнедеятельности человека. Как и любые понятия, понятия психических состояний обозначаются словами, за которыми закрепляется определённое значение. В отличие от научного понятия, значение житейского понятия, обозначенного одним и тем же словом, может различаться у разных людей. Например, понятие «состояние стресса» может иметь следующие значения: угроза жизни, непосильная нагрузка, высокое напряжение, ощущение катастрофы и т.п.

Когда регуляция ПС осуществляется с помощью других лиц, то они направляют саморегуляцию своего подопечного, апеллируя к понятиям желаемых в данной ситуации

состояний. Однако, из-за различий в значениях, представления о том к какому состоянию нужно стремиться, могут не совпадать, соответственно и результаты регуляции могут не привести к желаемому эффекту. Например, врач, рекомендует пациентам процедуры реабилитации и разъясняет что, это нужно для достижения состояния отдыха.

Но понятие «состояние отдыха» каждый человек трактует по-своему: как возможность ничего не делать, ощущать расслабленность во всём теле, когда можно не думать о делах на работе, как состояние позволяющее заняться чем-то приятным и т.п. В соответствии со своими понятиями об этом состоянии будут актуализироваться представления – субъективные образы того ПС, которое будет достигаться посредством саморегуляции.

Содержание и объём понятий ПС также различаются в зависимости от знаний и опыта. Включение в различные виды жизнедеятельности, предметной деятельности и общения способствует формированию понятий о состояниях, характерных для реализации данных видов.

Научные и житейские понятия психических состояний, как правило, совпадают не полностью. Поэтому, психолог, оказывающий помощь в регуляции ПС, оперируя понятиями различных состояний, должен принимать во внимание субъективные понятия и их значения для конкретного человека. Аналогичный подход необходим и для других специалистов, деятельность которых связана с диагностикой и коррекцией ПС. Например, врач, выслушивая заявление пациента «Я находился в состоянии аффекта...» должен иметь в виду, что понятие пациента о данном состоянии может существенно отличаться от научного.

Образы, понятия и переживания обуславливают формирование цели саморегуляции состояния в конкретной ситуации, реализация данной цели осуществляется посредством действий.

Действия как регулятор состояния могут быть внутренними (интеллектуальные, мнемические, внутренняя речь и др.) и внешними (двигательные, коммуникативные), также имеющими внутреннюю – латентную фазу.

Реализация любой цели связана с учётом условий конкретной ситуации. Задача соотношения целей с условиями ситуации решается в действиях и определяет их психологическое строение (С.Л. Рубинштейн, 1999). Цель саморегуляции ПС – изменение или сохранение определённого состояния, в конкретной ситуации. Для реализации этой цели регулирующие действия направлены на достижение или поддержание определённых параметров компонентов состояния: активности, сосредоточенности, уверенности и др.

Действия человека подразделяются на инстинктивные, импульсивные (эмоциональные) и волевые (С.Л. Рубинштейн, 1999). В зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей, саморегуляция состояния может осуществляться посредством различных видов действий. Например, в трудной ситуации человек может целенаправленно проявить волевые усилия – смелость, настойчивость или действовать «на эмоциях» – разозлиться, дать реакцию агрессии. Известно, что при некоторых состояниях, в частности возникших в результате травмы или изменённых состояний сознания, происходит переход к инстинктивным действиям саморегуляции (Спивак Л. И., Спивак Д. Л., 1996; А. Ludwig, 1972).

В саморегуляции состояний участвуют и волевые и импульсивные действия, соотношение которых характеризует взаимодействие волевой и эмоциональной сфер. Волевое усилие может «подавить» страх, вытеснить неприятные переживания. Эмоции тоже могут «взять верх» над волей и в этом случае человек будет действовать поддавшись чувствам и настроению. Нередко, волевое усилие «подпитывается» эмоциональными переживаниями. Например, спортсмен терпит боль и усталость, предвкушая радость будущих побед (Г.Д. Горбунов, 1986). И волевое усилие, и эмоциональное переживание способствуют повышению нервно-психической напряжённости (Там же). Доминирование волевой или эмоциональной сфер определяет вид действий.

Сложные действия состоят из *операций* – простых действий, связанных друг с другом определенным образом. Операции, являются составными частями действий, и их результат не осознаётся как цель. Реализация действий осуществляется посредством *движений* (С.Л. Рубинштейн, 1999). Виды движений чрезвычайно разнообразны: рабочие движения рук, ходьба, поддержание туловища в определённой позе, жестикуляция при общении, выразительные движения лица – мимика, движения речевого аппарата, регулирующие громкость и интонацию голоса и др. (Н.А. Бернштейн, 1991, С.Л. Рубинштейн, 1999).

Двигательная активность характерна для любого состояния человека, но, безусловно, её уровень существенно различается в зависимости от видов деятельности и жизнедеятельности. Например, в состояниях сна и сидячей умственной работы двигательная активность низкая, функционирование движений связано с поддержанием удобной позы, дыхания, мимики. При выполнении тяжёлой физической работы, занятиях спортом и танцами, двигательная активность высокая, а иногда даже может достигать предельного уровня.

Изменение параметров движений способствует изменению ПС. Ускорение темпа при ходьбе, увеличение амплитуды и интенсивности физических упражнений ведёт к формированию состояний активизации и мобилизации, тогда как снижение этих параметров способствует формированию состояний заторможенности и пассивности. Замедление темпа речи и уменьшение её громкости помогает войти в более спокойное состояние. Гордая осанка и уверенный взгляд позитивно влияют на формирование состояния боевой готовности. Таким образом, управление своим состоянием связано с демонстрацией определённых параметров движений опорно-двигательного аппарата, дыхательной мускулатуры, мышц лица, языка, гортани и др.

В процессе освоения навыков саморегуляции человек учится оценивать своё состояние, ставить цели по его регуляции, а также овладевает внутренними и внешними действиями, позволяющими сохранять или изменять актуальное состояние. Актуализация желаемого состояния не всегда возможна без промежуточных звеньев, иногда для того, чтобы войти в нужное состояние, необходимо пройти ряд других – переходных состояний (А.О. Прохоров, 2005).

Феномен психической саморегуляции состояний можно рассматривать с двух позиций:

1. *Как процесс*, управляющий динамикой состояний, деятельностью и адаптацией организма и психики к ситуации. С данным направлением связаны вопросы о различных формах саморегуляции состояний и об актуализации целенаправленной саморегуляции произвольной активности.
2. *Как свойство* – уровень развития навыков саморегуляции, сформированных на данном этапе жизни. В рамках этого направления решаются задачи развития психической регуляции в онтогенезе и формирования навыков саморегуляции состояний в значимых ситуациях.

4.3. Формы саморегуляции психических состояний

Характеризуя психическую саморегуляцию, традиционно выделяют две формы её проявления *непроизвольную, неосознаваемую* и *произвольную, осознаваемую* (Л.Г. Дикая, 2003; Е.П. Ильин, 2005; А.О. Прохоров, 2005). В непрерывном процессе саморегуляции состояний непроизвольная и произвольная форма сменяют друг друга.

Непроизвольная саморегуляция в большей степени связана с жизнеобеспечением организма и направлена на адаптацию к условиям ситуации. Посредством непроизвольной регуляции осуществляется переход из состояний сна в состояние бодрствования, формируются состояния усталости, монотонии, психического пресыщения, стресса и др.

Непроизвольная саморегуляция «отключает» сознание и сохраняет неосознанность в тех случаях, когда осознание может помешать выполнению жизненно-важных функций: восполнению энергии, продолжению рода и др. Также, благодаря непроизвольной регуляции, организм и психика сохраняются в условиях, превышающих их функциональные возможности. Например, в трудных для человека ситуациях (тяжёлая физическая нагрузка, психическая травма) формируется состояние запредельного – охранительного торможения. Таким образом, непроизвольное регулирование способствует сохранению человека как биологического вида.

Произвольная психическая саморегуляция характеризуется осознанием цели деятельности и средств её достижения. Осознание цели деятельности не означает, что обязательно осознаётся и цель саморегуляции состояния. Выполняя какую-либо деятельность осознанно, человек не всегда фиксируется на своём состоянии. Осознание регуляции своего состояния чаще всего происходит при подготовке к деятельности или при трудностях, мешающих достижению цели деятельности. Переход к осознанной саморегуляции состояния означает целенаправленное использование состояния в качестве средства достижения цели деятельности.

Произвольное управление своим состоянием осуществляется с помощью волевых усилий и эмоциональных переживаний, посредством образов, слов и двигательных действий. Например, осознавая, что для достижения цели нужно вытерпеть чувство усталости, человек проявляет настойчивость, заставляя себя продолжить работу. Усилием воли он вытесняет из сознания негативные ощущения и переживания и концентрируется на выполняемой деятельности. Иногда саморегуляция идёт «на эмоциях». Например, чтобы победить соперника спортсмен целенаправленно актуализирует образы, стимулирующие проявление злости, ярости и, таким образом, «входит» в состояние боевой готовности. Приёмы самовоздействий всегда комплексны и предполагают включение различных сфер психики: сенсорно-перцептивной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой и др. В то же время, отдельная сфера может занимать доминирующее положение в саморегуляции состояний. В связи с этим различают *вербальные* - с помощью слов и *невербальные* - посредством образов, методы саморегуляции.

С помощью произвольной саморегуляции обеспечивается реализация деятельности в состояниях утомления, стресса, тревоги и т.п. Возникшие непроизвольно, эти состояния существенно осложняют выполнение деятельности. Но, благодаря, произвольной саморегуляции, актуализация негативных для деятельности состояний затормаживается – человек терпит усталость, борется со страхом и т.п. Именно посредством произвольной саморегуляции формируются состояния, в которых реализуются личные и общественно значимые задачи – состояния готовности к работе, мобилизации, собранности, творческого подъёма, энтузиазма, подвига и др. Таким образом, произвольное регулирование состояний позволяет человеку проявить себя в социальном плане (даже в условиях угрожающих здоровью и жизни). Регулируя свои состояния и деятельность осознанно и произвольно, человек выходит за рамки своей биологической сущности и расширяет возможности развития и самореализации личности.

Кроме неосознаваемой и осознанной, правомерно выделить также *частично осознаваемую саморегуляцию состояний*. Полуосознанная регуляция состояний отмечаются в ситуациях перехода ко сну, при засыпании, в процессе занятий аутотренингом, медитацией и т.п. Недостаточно отчётливо осознаётся регулирование состояний вдохновения, творческого озарения, куража. При регуляции состояний эйфории, восторга, безудержной радости осознание и волевой контроль как бы уходят «на задний план», но не исчезают совсем – человек понимает, что в данной ситуации он может дать волю чувствам. Регулируя любое своё состояние человек, как правило, не может полностью сконцентрироваться на нём, так как он должен контролировать выполнение деятельности и учитывать внешние факторы ситуации. Поэтому уровень осознанности

состояния может колебаться. Представляется, что наиболее чёткое осознание своего состояния характерно для подготовительных этапов деятельности, а также при трудностях и неудачах.

Осознаваемость регуляции состояния изменяется по мере овладения приёмами самовоздействия при адаптации к видам деятельности и жизненным ситуациям. Например, начинающие выступать в соревнованиях спортсмены, часто не осознают в каком они состоянии, адекватно ли данное состояние ситуации, как его можно оптимизировать и т.п. По мере получения соревновательного опыта происходит переход к осознаваемой регуляции: ставится цель – образ желаемого состояния и выбираются средства – приёмы саморегуляции. Впоследствии, самовоздействия в типичных ситуациях могут автоматизироваться и осознаваемость регуляции состояния резко снижается. Такого рода неосознаваемая регуляция характерна для состояний транса или «идеального исполнения» (В.Ф. Сопов, 2005). Таким образом, неосознаваемость саморегуляции состояния может быть связана либо с недостаточной развитостью приёмов саморегуляции, либо с их автоматизированностью. Переход неосознаваемых процессов саморегуляции в план сознания, а затем их автоматизация характеризуют становление психической саморегуляции как деятельности (Л.Г. Дикая, 2003).

Одни компоненты состояния регулируются только осознанно (цели, волевые усилия и др.), другие – только неосознанно (избирательность памяти, механизмы психологической защиты и др.). Изменение некоторых компонентов состояния может регулироваться как осознанно, так и неосознанно. Актуализация мотивов может быть осознанной, частично осознанной и неосознаваемой (Е.П. Ильин, 2005). Внимание и память могут регулироваться произвольно и непроизвольно. Ритм дыхания, движения при ходьбе, темп речи регулируются автоматически, но при необходимости их параметры можно изменить целенаправленно.

Так как компоненты состояния взаимосвязаны, воздействие на одни компоненты, влечет изменение других. (Безусловно, таким образом, можно изменять не любые компоненты, а только те, между которыми есть связи, образующие структуру состояния).

Воздействие на компоненты психологического уровня (мотивацию, отношение к ситуации, уверенность и т.п.), как правило, способствует оптимизации компонентов нижних уровней – физиологического и психофизиологического. Если человек находился в нервном состоянии, но смог по-другому отнестись к ситуации, внушить себе, что он может справиться с ней, то и пульс, давление, гормональный состав крови и другие показатели нормализуются. При воздействии же на физиологические и психофизиологические компоненты состояния, оптимизации психологических компонентов не происходит совсем, либо она недостаточна. Например, состояние высокого напряжения, связанное с глубокими переживаниями, невозможно трансформировать в состояние релаксации с только с помощью приёма лекарств и проведения восстановительных процедур. Эти мероприятия иногда могут на время приглушить переживания, ненадолго отвлечь от ситуации и т.п., но не способствуют переосмыслению переживаний, изменению отношения к ситуации и т.п.

Вышеприведённые примеры иллюстрируют доминирование психической активности в системе саморегуляции состояния. Иерархическая подчинённость уровней является характерной особенностью разноуровневых систем психической организации человека (Б.Ф. Ломов, 1984). Ведущим в регуляции психического состояния является психологический уровень (А.О. Прохоров, 2005). В зависимости от условий ситуации и индивидуальных особенностей, в управлении состоянием «на первый план» выходит то непроизвольная, то произвольная саморегуляция. При этом произвольная саморегуляция «подчиняет» биологические возможности социальным задачам. Поэтому человек может, находиться в трудных состояниях, выдерживать запредельные нагрузки, а в некоторых случаях, невзирая на инстинкт самосохранения, даже жертвовать своей жизнью. Возможности произвольной саморегуляции огромны, но не бесконечны. Например, при

необходимости человек может долго не спать, работать и др., но невозможно постоянно произвольно поддерживать состояния бодрствования, рабочей активности и т.п. Т.е. произвольная саморегуляция обязательно на какое-то время будет замещена непроизвольной – наступит состояние сна, транса, потери сознания, обморок и т.п.

4.4. Развитие и совершенствование саморегуляции психических состояний

Развитие психической саморегуляции начинается с первых дней жизни человека, а её совершенствование может продолжаться на протяжении всего жизненного пути, с учётом ограничений связанных с возрастом и состоянием здоровья. Первые приёмы саморегуляции формируются уже на ранних этапах онтогенеза при освоении культурно-гигиенических навыков, а также в игровой деятельности. Затем эти приёмы оттачиваются в процессе учебы, труда и общения (Г.С. Никифоров, 1989). Особенности воспитания, жизнедеятельности и видов деятельности, которыми занимается человек, накладывают отпечаток на характеристики формирующихся навыков саморегуляции. Кроме индивидуального опыта, формирование навыков саморегуляции состояния обусловлено социальными и культурно-историческими традициями (А.О. Прохоров, 2005).

Совершенствование ПСР происходит в процессе актуализации определённых состояний. Актуализация состояний, оптимальных в значимых ситуациях профессиональной деятельности (оператора, космонавта, лётчика, пожарника, учителя, спортсмена) способствует формированию навыков саморегуляции, позволяющих реализовать профессиональные задачи (В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Е.Н. Плетницкий, 1969; Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко, 1978; Б.А. Вяткин, 1981; А.О. Прохоров, 1991; В.Ф. Сопов, 2005).

Возможности формирования некоторых навыков саморегуляции могут быть ограничены типологическими особенностями. Например, скорость саморегуляции базируется на скорости переработки информации, а этот показатель выше у лиц с подвижной нервной системой. В тоже время, невозможность реализации одних навыков регулирования иногда компенсируется с помощью формирования других, позволяющих выполнять нужную деятельность. В частности, установлено, что представители рабочих специальностей (ткачихи, токари), водители, пожарные и спортсмены-стрелки, затруднённая быстрота самоуправления компенсируют тщательной подготовкой к деятельности и предварительным планированием своих действий (Л.А. Копытова, 1964; Е.И. Климов, 1969; В.С. Клягин, 1977; Е.П. Ильин, 1983; А.Е. Ловягина, 1997; J. Strelau, 1978). Следует отметить, что индивидуализация приёмов саморегуляции позволяет выполнить деятельность, но не всегда означает, что эта деятельность будет успешной. Так как, достижение одинаково высоких результатов разными путями возможно только при наличии соответствующих способностей к виду деятельности (Е.П. Ильин, 2011).

Особенности темперамента и характера обуславливают индивидуальный стиль саморегуляции, который проявляется в том, как человек планирует, программирует, контролирует и оценивает свои действия (В.И. Моросанова, 2002). Индивидуальный стиль саморегуляции реализуется при управлении деятельностью и состоянием. В настоящее время, в большей степени изучены особенности стиля регуляции деятельности.

Несмотря на то, что навыки саморегуляции состояния, так или иначе, совершенствуются практически во всех видах деятельности и общения, а актуализация саморегуляции предполагает компенсируемые варианты, всё же управляемость состоянием не всегда соответствует желаемому уровню, особенно в трудных и экстремальных ситуациях. Недостаточное развитие саморегуляции приводит не только к низкой результативности деятельности, но и к нерациональным энергетическим расходам, неуверенности, дезорганизованности, а иногда и к травмам, психосоматическим срывам и т.п. Исследования состояний в процессе профессиональной деятельности у

представителей различных профессий (врачи, учителя, менеджеры, спортсмены, каскадёры и др.), показали, что при неудовлетворительном развитии, специфических для адаптации к профессионально значимым ситуациям, навыков саморегуляции, формируются состояния нервно-психического истощения, эмоционального выгорания, неконструктивной агрессии, фрустрации (А. Я. Чебыкин, 1988, Е.П. Ильин, 2008; Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, 2008).

Занимаясь любым видом предметной деятельности, человек включается в специфические для данного вида ситуации. Кроме того он постоянно вступает в ситуации типичные для жизнедеятельности: сон, приём пищи, работа, отдых, болезнь и др. Выполнение деятельности и адаптация к ситуациям осуществляются посредством саморегуляции психических состояний. В тоже время и сама психическая регуляция совершенствуется, адаптируя организм и психику к новым и трудным ситуациям. Например, учитель, приучая первоклассников работать на уроке, стимулирует проявления собранности и организованности, тем самым влияя на формирование состояния оптимального для умственной деятельности. Ежедневная актуализация таких состояний в течении длительного времени приводит к следующим эффектам:

- реализуется учебная деятельность, результатом которой являются знания и умения (чтение, письмо, вычислительные навыки и др.);
- развиваются нужные для умственной деятельности качества: внимание, память, мышление и др.;
- развиваются навыки саморегуляции – школьники могут самостоятельно входить в оптимальное для урока состояние.

Таким образом, психическая саморегуляция, управляя выполнением деятельности, формированием состояний, развитием личности, реализует и собственное развитие.

У конкретного человека развитие ПСР характеризуется уровнем и разнообразием навыков саморегуляции. Наличие навыков произвольной регуляции своего состояния означает, что в типичных ситуациях деятельности и жизнедеятельности, человек умеет оценивать собственное состояние и оптимизировать, либо сохранять его, с помощью ряда приёмов. К числу основных приёмов регуляции своего состояния относятся самовнушение, самоубеждение, переключение внимания, визуализация представлений, дыхательные и физические упражнения, беседы психотерапевтической направленности с близкими людьми и со специалистами и др. Для самооптимизации состояния используются разнообразные «житейские» приёмы: плач, вкусная еда, алкоголь, секс, сон, переключение на другие дела или отдых, смена обстановки, обращение к родственникам и друзьям, молитвы и церковные обряды, походы по магазинам, юмор, уход в мечты, переосмысление ситуации, спровоцировавшей состояние и др. Разработаны и научно-обоснованные методы саморегуляции состояния: аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, релаксация, сюжетные представления, идеомоторная подготовка, психотехнические игры и упражнения, музыкотерапия, арттерапия, танцевальная терапия и др. Некоторые люди предпочитают управлять своим состоянием с помощью восточные техник: медитации, йоги, тайцзи-цюань, цигун и др.

Выполнение любого вида деятельности требует определённых навыков саморегуляции соответствующих состояний. При высоком уровне развития навыков саморегуляции, человек может эффективно управлять своим состоянием и деятельностью не только в типичных ситуациях, но и в трудных, неординарных, экстремальных. Необходимо принимать во внимание, что, даже обладая хорошо развитыми навыками саморегуляции, можно не проявить их на должном уровне из-за низкой мотивации, усталости, непонимания ситуации и т.п.

Формирование навыков саморегуляции состояний может происходить при самостоятельных воздействиях, а также при участии других лиц: родителей, педагогов, психологов и др. Психологическая помощь, направленная на повышение эффективности саморегуляции состояний, базируется на обучении и совершенствовании приёмов,

актуализирующих образы, переживания и изменение уровня активности. При этом тренируется сначала формирование взаимосвязей между словами и образами состояний, а потом их воспроизведение в значимых ситуациях. Совершенствование навыков произвольной саморегуляции связано с развитием самонаблюдения, самоанализа и волевых качеств.

Эффективность использования приёмов саморегуляции различается в зависимости от устойчивых индивидуальных особенностей и от состояния человека. Например, рациональные, уверенные, независимые люди успешнее регулируют своё состояние с помощью самоубеждения, а эмоциональным легче управлять собой посредством внушения. Независимо от эмоционального склада личности, состояния – страха, экстаза, паники, способствуют повышению внушаемости (В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, 1997; С.Ю. Головин, 1998).

Развитие навыков саморегуляции психических состояний позволяет адаптироваться к разнообразным жизненным ситуациям, реализовать себя в профессиональном и личностном плане. Адекватные жизненным задачам, навыки саморегуляции, способствуя повышению самооценки, снижению конфликтов с окружающими и с самим собой, помогают человеку почувствовать себя счастливым (Р. Ekman, 2007).

Заключение

Формирование представлений о психическом состоянии человека прошло путь от описания отдельных эмоциональных и психофизиологических компонентов до понимания целостной структурно-функциональной организации этого явления. Современные научные представления о психическом состоянии человека представлены в Табл. 14.

Таблица 14. Научные представления о психическом состоянии человека

Психическое состояние	Научные представления
ПОНЯТИЕ	Система разноуровневых свойств индивидуальности в значимых ситуациях, формирующаяся при актуализации цели деятельности. Интегральная динамическая характеристика индивидуальности.
КОМПОНЕНТЫ	Ситуативные проявления психических свойств и процессов
СТРУКТУРА	Многоуровневая иерархическая система. Уровни: индивид, субъект деятельности, личность.
ФУНКЦИИ	Главная: регуляция взаимодействия психики и организма. Подфункции: адаптация к ситуации, интеграция компонентов и сфер психики, регуляция развития процессов и свойств, регуляция деятельности.
ДЕТЕРМИНАНТЫ	Внешние: условия деятельности и особенности ситуации. Внутренние: свойства индивидуальности и предшествующее состояние.
ДИНАМИКА	Периоды формирования и относительной устойчивости. Фазы актуализации: латентная, переходная, устойчивость

Психическое состояние человека определяется как система выраженных в значимой ситуации психических свойств и функций и как интегральная динамическая характеристика индивидуальности. Описывая психическое состояние, современные специалисты обычно акцентируют внимание на системности, многофункциональности и детерминации этого явления. Важную роль в понимании сущности психического состояния выполняют понятия «деятельность» и «ситуация». Цель деятельности выступает как системообразующий фактор формирования функциональной системы (П.К. Анохин, 1971). Объективно психическое состояние может быть оценено не на основании выраженности тех или компонентов, а в плане соответствия целям деятельности и условиям ситуации. Соответствие актуального психического состояния требованиям деятельности отразилось во введённом А.Ц. Пуни, понятии *состояние психической*

готовности. Изначально данное понятие характеризовало готовность к спортивным соревнованиям, но впоследствии стали выделять состояния готовности к тренировке, к уроку, к экзамену и различным видам профессиональной деятельности.

Компоненты психического состояния это проявления психических свойств и процессов в конкретной ситуации. Выделение отдельных компонентов состояния соответствует условному выделению сфер и уровней психики. Систематическая актуализация определённых компонентов и взаимосвязей между ними способствует развитию психических процессов и свойств, а также формированию системы интегральной индивидуальности.

Структура психического состояния человека соответствует уровневой организации макрохарактеристик индивидуальности. Правомерно предположить, что и типы взаимосвязей между компонентами состояния соответствуют, выявленным В.С. Мерлиным (1986), типам взаимосвязей между свойствами индивидуальности. В частности: связи внутри одного уровня однозначные, а связи между разными уровнями много-многозначные.

Проявление любого психического состояния предполагает реализацию ряда функций: адаптации к ситуации, регуляции деятельности, развития психики и др. Эти функции в совокупности реализуют главную функцию психического состояния – регуляцию взаимодействия психики и организма.

Психическое состояние обусловлено внешними и внутренними факторами, но их роли в детерминации могут различаться. Взаимодействие внешних и внутренних детерминант определяет вид формирующегося состояния и его устойчивость.

Динамика психических состояний характеризуется непрерывно сменяющимися друг друга периодами относительной устойчивости и трансформации предшествующего состояния в последующее. Актуализация психического состояния включает латентную, переходную и устойчивую фазы. Формирование и поддержание устойчивости состояния осуществляются посредством психической саморегуляции, которая реализуется в произвольной и произвольной формах.

Оптимизация психического состояния является одной из важнейших прикладных задач во многих отраслях психологии – клинической, педагогической, экстремальных ситуаций, спортивной, юридической, менеджмента и др. При этом психологическая помощь может быть направлена на актуализацию необходимых состояний или на обучение клиентов приёмам регуляции собственных состояний. И в том, и в другом случае, продуктивность работы психолога зависит от представлений о психическом состоянии, его компонентах и взаимосвязях между ними, объективных и субъективных факторах, обуславливающих формирование состояния, механизмах саморегуляции и др. Понимание феномена ПС необходимо для разработки объективных методов диагностики и эффективных приёмов оптимизации состояний.

Изучение психических состояний важно не только для решения практических задач. Психическое состояние характеризует организацию всей психической деятельности в определённой ситуации. Поэтому конкретизация представлений о компонентах, структуре, функциях, динамике и регуляции психического состояния позволяет углубить понимание закономерностей функционирования и развития психики.

Рекомендуемая литература

1. *Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
2. *Ильин Е.П.* Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005.
3. Практикум по психологии состояний. Учеб. пособие под. ред. А.О. Прохорова. СПб: Речь, 2004.
4. Психические состояния. Хрестоматия под ред. Л.В. Куликова – СПб, 2000
5. Психология состояний. Хрестоматия под ред. А.О. Прохорова М., 2004.
6. *Прохоров А.О.* Методики диагностики и измерений психических состояний личности. – М., 2004
7. *Прохоров А.О.* Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005.

Могу добавить практикум: методики диагностики состояния и др.

Список литературы

- Абульханова-Славская К.А.* Личностные механизмы регуляции деятельности // Проблемы психологии личности. М., 1982. С. 32-41.
- Алексеев А.В.* Себя преодолеть ! М.: Физкультура и спорт, 1978.
- Алексеев А. В.* Преодолей себя ! М., 2003.
- Алексеев А.В.* *Познай себя* или ключ к резервам психики. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
- Анохин П.К.* Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. М., 1971.
- Аристотель* О душе. Пер. П.С. Попова в обр. М.И. Иткина. М., 1978, Т. 2.
- Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А.* Психогигиеническая саморегуляция Л., 1977.
- Бергсон А.*, Введение в метафизику/ Собр. Соч. – СПб., 1914., Т. 5.
- Березин Ф.Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988
- Бернштейн Н.А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., 1966.
- Бернштейн Н.А.* О ловкости и ее развитии . М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Бехтерев В.М.* Объективная психология. Переизд. М.: Наука, 1991 480 стр.
- Бехтерев В.М.* Внушение и его роль в общественной жизни. СПб., 1908.
- Болотова А.К.* Психология организации времени. М.: Аспект Пресс, 2006. 254 с.
- Большой психол. словарь. 4-е изд., расширенное /сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. М., 2009.
- Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. Учебн. пособие. М. 1998.
- Вундт В.* Введение в психологию. СПб., 2002.
- Василюк Ф.Е.* Психология переживаний. М., МГУ, 1984.
- Василик М.А.* Основы теории коммуникации: Учебник - М.: Гардарики, 2003
- Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания. СПб: Питер, 2008.
- Вяткин Б.А.* Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 1978.
- Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., ФиС, 1981 112с.
- Габдреева Г. Ш.* Самоуправление психическим состоянием. Казань, 1981.
- Ганзен В.А.* Системные описания в психологии. Л., 1984. 176с.
- Ганзен В.А., Юрченко В.Н.* Систематика психических состояний человека // Вестник ЛГУ. 1991. Серия 6, вып. 1. С. 47-55.
- Гегель Г.* Энциклопедия философских наук. М.: Мысль, 1977, Т. 2.
- Гиссен Л. Д.* Психология и психогигиена в спорте. М.: ФиС, 1973.
- Головин С.Ю.* Словарь практического психолога. Минск.: Харвест, 1998.
- Гордеева О. В.* Изменённые состояния сознания и культура: основные проблемы и направления исследования в современной психологии / Изменённые состояния и культура. Хрестоматия. Под ред. О.В. Гордеевой. СПб.: Питер, 2009.
- Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. М., 1986.
- Гришина Н.В.* Человек как субъект жизни: ситуационный подход // Субъектный подход в психологии / под ред. А.Л.Журавлева, В.В.Знакова, З.И.Рябикиной, Е.А.Сергиенко. М.: ИП РАН, 2009. С. 161–172.
- Гришина Н.В.* Ситуационный подход и его эмпирические приложения // Психологические исследования 2012, Том 5, N. 24.
- Дарвин Ч.* Выражение эмоций у человека и животных. СПб: Питер, 2001.
- Джемс У.* Научные основы психологии. М., 2003.

- Декарт Р.* Сочинения в 2 т.: Пер. с лат. и франц. В. В. Соколова. М., 1989, Т. 1.
- Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Дикая Л.Г., Семикин В.В.* Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности. Психологический журнал. 1991. Т. 12. № 1.
- Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А.* Экспериментально-психологические исследования в авиации и космонавтике. М., 1978.
- Завалова Н.Д., Пономаренко В.А.* Психические состояния человека в особых условиях деятельности // Психологический журнал. 1983, № 6, Т.4. С. 92-104.
- Ивин А.А.* Логика. Элементарный курс. М., 2001.
- Ильин Е.П.* Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980.
- Ильин Е.П.* Успешность деятельности, компенсации и компенсаторные отношения. // Вопросы психологии. 1983 № 5.
- Ильин Е.П.* Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005.
- Ильин Е.П.* Психология спорта. СПб.: Питер, 2008.
- Ильин Е.П.* Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2008.
- Калинин Е.А.* Проявление реакции страха и тревоги у гимнастов высокой спортивной квалификации. // Теория и практика физической культуры. 1970, № 10.
- Кант И.* Критика чистого разума. М., 1994.
- Кардаш С.* Изменённые состояния сознания. Донецк: Сталкер, 1998.
- Каширина Л.В.* Основные проблемы в исследовании и оценке функциональных состояний. // Проблемы инженерной психологии. Тезисы Всесоюз. конф. по инж. психологии «Психологические и психофизиологические характеристики операторской деятельности». Вып. 2. Л., 1984.
- Кедров Б. М.* Проблемы логики и методологии науки. М.: Наука, 1990.
- Киселёв Ю.Я.* Теоретические и прикладные проблемы психических состояний в спорте. / Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов // Сб. науч. тр. под ред. П.В.Бундзена, Ю.Я.Киселёва. Л., 1989 с. 3-24.
- Киселёв Ю.Я.* Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М., 2009.
- Климов Е.И.* Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань: КГУ, 1969.
- Клягин В.С.* Психофизиологический подход к анализу профессий. // Психофизиологические основы профессионального отбора. Киев, 1973. С. 61-62.
- Козлов В.В.* Психотехнологии изменённых состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники. М., 2001.
- Кондрашенко В. Т., Донской Д. И.* Общая психотерапия. Минск: Высшая школа, 1997. с. 94-116.
- Конопкин О.А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии, 1995. № 1. С. 5-12.
- Копытова Л.А.* Индивидуальный стиль трудовой деятельности наладчиков в зависимости от силы нервной системы по возбуждению. // Вопросы психологии. 1964 № 1.
- Кривцун О.А.* Психология искусства. М.: Изд. Лит. Инст. им. М.Горького. 2000.
- Кузнецова А.С., Барабанщикова В.В., Злоказова Т.А.* Эффективность психологических средств произвольной саморегуляции функционального состояния // Экспериментальная психология. 2008. №1. С. 102 – 130.

- Куликов Л.В. Психология настроения. СПб, 1997.
- Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний // Психические состояния. Сост. и общ. ред. Л.В. Куликов. СПб: Питер, 2000.
- Куэ Э. Школа самонаблюдения путём сознательного (преднамеренного) самовнушения. Пер. с фр. Под ред. И.Д. Ермакова. Н. Новгород, 1929.
- Лазурский А.Ф. Избранные труды по общей психологии. Психология общая и экспериментальная. СПб, 2001.
- Ланге Н.Н. Психический мир. Избранные психологические труды. М., 1996.
- Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях. М., 1989.
- Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 344 с.
- Либих С.С. Аутогенная тренировка. Л., 1978
- Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей Л., 1980.
- Ловягина А.Е. Индивидуализация психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: Дис... канд. психол. н. СПб., 1997.
- Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
- Маклаков А. Г. Общая психология СПб: Питер, 2001 592 с.
- Марищук В.Л., Платонов К.К., Плетницкий Е.Н. Напряженность в полете. - М.: Воениздат, 1969.
- Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М., 1998.
- Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: «Наука», 2001.
- Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. №6.
- Мухина В. С. Личность: Мифы и Реальность. Екатеринбург: «ИнтелФлай», 2007.
- Мясищев В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений. // Психологическая наука в СССР. М., Изд-во АПН РСФСР, 1960, т. II, с. 110 - 125.
- Мясищев В.Н. Психические состояния и отношения человека // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. СПб., 1996 с.8-14.
- Налимов В. В. В поисках иных смыслов. М.: Прогресс, 1993.
- Небылицин В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976.
- Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. Л., 1983.
- Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М., 1979.
- Никифоров Г. С. Самоконтроль человека. Л.: ЛГУ, 1989. 192 с.
- Новая философская энциклопедия. М.: Мысль, 2001.
- Павлов И.П. Мозг и психика. Москва – Воронеж: Изд. Инст. практ. психологии., 1996.
- Петровский В. А. «Идея» Гегеля, «оператор сознания» Лефевра и самопричинность «Я» // Рефлексивное управление. Тезисы международного симпозиума. 17-19 октября 2000 Москва /Под редакцией А.В. Брушлинского и В.Е. Лепского. М: Институт психологии РАН, 2000. С.75-76.
- Прохоров А. О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Казань: Изд-во КГУ, 1991. С. 28-32.
- Прохоров А.О. Саморегуляции психических состояний в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. 1991. № 5. С. 156-162.

- Прохоров А.О.* Психические состояния и их функции. Казань : Изд-во КГПИ, 1994. 168 с.
- Прохоров А.О.* Семантические пространства психических состояний. Дубна: Феникс, 2002.
- Прохоров А.О.* Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005.
- Прохоров А.О.* Образ психического состояния: феноменологические особенности и личностные корреляты [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru>. (дата обращения: 21.06.2013). 0421100116/0026.
- Прохоров О.А., Блинова О.Г.* Феноменология трансовых состояний субъекта // Психология состояний. Хрестоматия / Сост. Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров / Под ред. проф. А.О. Прохорова. М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. С. 293-297.
- Пуни А.Ц.* Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. М., 1969 82с.
- Пуни А.Ц.* Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л.: ГИФК, 1977.
- Решетников М. М.* Психическая травма. СПб, 2006.
- Рибо Т.А.* Психология внимания. Пер. с фр. Изд.4. М., "Книжный дом "Либроком", 2011.
- Россохин А. В.* Рефлексия и внутренний диалог в изменённых состояниях сознания: Интерсознание в психоанализе. М.: «Когито-Центр», 2010. С. 23-25.
- Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
- Сафонов В. К.* Агрессия в спорте. СПб., 2003.
- Селье Г.* Очерки об адапционном синдроме. М., 1960.
- Селье Г.* Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982.
- Сеченов И.М.* Рефлексы головного мозга. М., "Книжный дом "Либроком", 2013.
- Симанов А.Л.* Понятие "состояние" как философская категория. Новосибирск, 1982.
- Сонов В.Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М.: Академический проект, 2005.
- Сосновикова, Ю.Е.* Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975.
- Стивак Д. Л.* Измененные состояния сознания. Психология и лингвистика. СПб., 2000.
- Стивак Л. И., Стивак Д. Л.* Изменённые состояния сознания: типология, семиотика, психофизиология. // Сознание и физическая реальность. Т. 1, N 4, 1996. С. 48—55.
- Стамбулова Н. Б.* Психология спортивной карьеры. СПб., 1999.
- Станиславский К. С.* Собрание сочинений. М.: Искусство, 1989. Т.2
- Субботин А.Л.* Классификация. М., 2001.
- Тихвинская Е. О.* Психология переживания в спорте. СПб: СПбГУ, 2007.
- Ухтомский А.А.* Доминанта. СПб: Питер, 2002.
- Ушаков Д.Н.* Большой толковый словарь современного русского языка. М., 2009
- Фетискин Н. П.* Системное исследование монотонии в профессиональной деятельности: Автореф. дис.... докт. наук. СПб., 1993.
- Хекхаузен Х.* Психология мотивации достижения. СПб: Речь, 2001. 256 с.
- Цзен Н.В., Пахомов Ю.В.* Психотехнические игры в спорте. М.: ФиС, 1985.
- Чебыкин А. Я.* Проблема эмоциональной регуляции в педагогической деятельности // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. М., 1988.
- Щербатых Ю.В.* Общая психология. Учебное пособие. СПб.: Питер, 2009.
- Voecker H., Sprenger T., Spilker M.E., Henriksen G., Koppenhoefer M., Wagner K.J., Valet M., Berthele A., Tolle T.R.* The Runner's High: Opioidergic Mechanisms in the Human Brain. // Cerebral Cortex. New York, 2008. № 18 (11).

- Bandler R., Grinder J.* The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books, 1975.
- Bourguignon E.* Psychological Anthropology. An Introduction to Human Nature and Cultural // Altered States of Consciousness. Holt, Rinehart and Winston. New York, 1979. P. 233—269.
- Buunk B.R., Schaufeli W.B., Ybema J.F.* Occupation burnout: A social comparison perspective/ Paper presented at the ENOP Conference on Professional Burnout. Krakow, 1994.
- Carver C. S., Scheier M. F.* Optimism, pessimism, and self-regulation. // Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. P. 31-51.
- Ekman P.* Emotions Revealed — Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. 2nd edition. New York., 2007.
- Grof S.* The Adventure of Self-Discovery// State University of New York Press. Albany, 1988.
- Feldenkrais M.* Awareness through movement. New York., 1972
- Jacobson E.* Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press, 1929.
- Kavanagh D.* Mood, persistence and success//Austral, j. Psychol. 1987. Vol. 39. N 3. P. 307-318.
- Ludwig A.* Altered states of consciousness // Altered States of Consciousness, Anchor Books, Garden City, New York, 1972, p. 11.
- Martindale K.* Cognition and consciousness. Homewood: Dorsey Press, 1981.
- Reich W.* Character analysis. New York., 1933
- Rolf I.P.* Structural integration: Counter-part of psychological integration. Ed. P.Olsen. New York., 1976
- Scheier M. F., Carver C. S.* Goals and confidence as self-regulatory elements underlying health and illness behavior. // The self-regulation of health and illness behaviour. London, UK: Routledge, 2003. pp. 17-41.
- Schultz J. H.* Das autogene Training (konzentrierte Selbstentspannung). Leipzig, 1932.
- Spielberger C. D.* Theory and research on anxiety / Anxiety and Behavior. New York: Academic Press, 1966.
- Strelau J.* Regulatory functions of temperament. Wroclaw: Ossolineum, 1978.
- Quinn E.* Runner's High Related to an Increase in Endorphin Levels in the Brain // About.com. Sports Medicine., 2009.
- Willett S.* The *Runner's High*: Lehigh University (www.lehigh.edu/~dmd1/sarah.html), 2010.
- Woodworth R.* Dynamics of Behavior, N. Y., 1958.