

Такой подход к изучению данной проблемы нам кажется весьма перспективным, он позволяет взглянуть на проблему эмоционального выгорания, формирования личностных и социальных ресурсов, копинг-стратегий в русле взглядов В. С. Мерлина на систему отношений и мотивов личности, природу внутриличностных конфликтов, механизмов их урегулирования.

## Литература

- Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.
- Гришина Н. В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2000.
- Гришина Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова и Л. А. Коростылевой. СПб.: Питер, 2000.
- Мерлин В. С. Личность как предмет психологического исследования: Учебн. пособие к спецкурсу. Пермь, 1988.
- Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986.
- Мерлин В. С. Проблемы экспериментальной психологии личности. Пермь, 1970.
- Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 76–92.
- Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 3. С. 85–95.
- Maslach C. *Burnout. The Cost of Caring*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1982.
- Freudenberger H. J. Staff burn-out // *Journal of Social Issues*. 1974.

### ОБРАЗ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ: ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ АСПЕКТ<sup>1</sup>

А. О. Прохоров

Казанский федеральный университет (Казань)

*alprokhor@gmail.com*

Представлена концептуальная модель образа психического состояния. Образ состояния рассматривается как структура, в которой слиты воедино знание, переживание и отношение, где знание раскрывается на основе консолидации внутренних ощущений и субъективного опыта, переживание связано с осознанностью и рефлексивностью, а отношение выражает зависимость образа состояния от ситуаций его возникновения, с одной стороны, и влияния образа состояния на регуляторные процессы жизнедеятельности субъекта, с другой.

*Ключевые слова:* образ психического состояния, знание, переживание, отношение.

С момента постановки проблемы состояний в психологии было установлено, что психические состояния в существенной мере влияют на успешность деятельности субъекта, физическое и психическое здоровье, особенности поведения и др.

Однако ряд основных положений категории «психическое состояние» недоста-

<sup>1</sup> Проект выполнен при финансовой поддержке РГНФ, проект № 10-06-00074а.

точно разработан. В этой связи фундаментальное значение приобретает изучение «чувственной ткани» (по А. Н. Леонтьеву) – образа психического состояния. Вопрос в том, как отображается (отражается) психическое состояние в сознании субъекта? В чем специфика образа психического состояния в отличие от предметного образа? Каковы механизмы возникновения образа психического состояния и особенности его динамики и др.?

Изучение образа психического состояния позволит объяснить его специфику и отличие от предметного образа, особенности экспликации состояния как образа в сознании, его связь с другими составляющими сознания, позволит показать закономерности становления образа психического состояния и его динамику, факторы, влияющие на специфику его возникновения (индивидуально-психологические, субъектно-личностные, социальные), регуляторную роль образа состояния в жизнедеятельности и др.

Успешные попытки изучения образа психического состояния и роли образа в контексте саморегуляции состояния предпринимались Л. Г. Дикой и ее учениками (Дикая, 2003). Ими было установлено, что образ психического состояния, выполняет особую роль в регуляторном процессе, так как в образе психического состояния представлены различные формы и уровни отражения человеком своего состояния, а также отображается деятельность по саморегуляции состояния. По мнению Л. Г. Дикой, «системное чувство» (субъективное отражение психического состояния, по И. М. Сеченову), является психофизиологической основой субъективного отражения психического состояния. Ссылаясь на работу Дж. Адама, показавшего возможность осознания при определенных условиях интероцептивных сигналов, идущих из внутренней среды организма, Л. Г. Дикая приходит к заключению о том, что на основе этих ощущений и восприятия формируются психофизиологические уровни образа состояния субъекта.

В структуру образа входят: квазиперцептивный (образ в узком смысле слова), психофизиологический (соматический) и семантический (интерпретация, смысл образа), а также рефлексивный. Образ состояния порождается условиями, содержанием деятельности и одновременно внутренними ощущениями и самооценкой. В то же время образ психического состояния всегда актуален и существует «здесь и теперь». Одновременно в памяти человека существует образ себя в определенных ситуациях прошлого и по аналогии образ потребного будущего. Л. Г. Дикая делает вывод о том, что образ психического состояния имеет ряд свойств, присущих перцептивному образу окружающего мира, таких как целостность, интегральность и процессуальность (Дикая, 1991).

В изучении образа мы исходим из следующих концептуальных представлений. Образ состояния, в отличие от предметного образа, может рассматриваться как структура, в которой слиты воедино знание, переживание и отношение, где знание раскрывается на основе консолидации внутренних ощущений и субъективного опыта, переживание связано с осознанностью и рефлексивностью, а отношение выражает зависимость образа состояния от ситуаций его возникновения, с одной стороны, и влияния образа состояния на регуляторные процессы жизнедеятельности субъекта, с другой.

В предлагаемой нами модели образ психического состояния связан с сенсорно-перцептивными процессами (впечатлением, ощущением, восприятием), со структурами субъективного опыта вкупе с представлениями (вторичными образами) и памятью, а также с переживаниями и рефлексией. Именно в переживании, на основе

ощущений и рефлексии, субъекту дается реальность его психического состояния. Переживание определяет и закрепляет психический образ состояния, интенсивность (яркость) его проявления, тогда как рефлексия устанавливает границы образа, его близость и соответствие актуально переживаемому состоянию.

На наш взгляд, механизмы, приводящие к возникновению и закреплению образа психического состояния, следующие. Внутренние ощущения и впечатления, вызванные событиями и ситуациями, переживаемыми субъектом, проходя этап сличения с содержанием прошлого опыта, превращаются в представления о пережитом состоянии и далее, через процесс осознания в его образ. Подобно тому как возникает и закрепляется предметный образ в процессе восприятия, образ психического состояния фиксируется и закрепляется в структурах памяти во время переживания индивидом данного состояния, формируя субъективный опыт.

В дальнейшем образ может репродуцироваться в актуальных ситуациях жизнедеятельности в форме представления, т. е. образа памяти, хранящегося в субъективном опыте. Данный образ не является предметным, это чувственный образ, формируемый переживанием. Он, в свою очередь, как и образ представления, может обогащаться и изменяться в процессе жизнедеятельности.

Субъективный образ психического состояния раскрывается в трех проекциях: прошлое (в представлении о состоянии), настоящее (образ актуального состояния, возникающий вследствие восприятия собственного состояния «здесь и сейчас») и будущее (образ будущего, например, желаемого состояния). Образ состояния характеризуется определенным строем, связанным с отношениями между составляющими образа, схемой, представляющей собой форму когнитивного образования, объединяющей и отражающей пространственно-временные и функциональные отношения между составляющими состояния, а также иерархической организацией, структурой, интенсивностью, качеством, модальностью и функциональностью. Он относительно стабилен, в его структуре существуют как постоянные, так и вариативные составляющие. В когнитивном плане образ состояния представляет собой семантическое пространство, включающее в себя «накопленные» следы переживаний, осуществленных ранее («прошедших») деятельностей, поведения, физиологических реакций и др. Это следы «сцепления» семантического пространства с предметами, ситуациями и обстоятельствами жизнедеятельности субъекта. Каждая составляющая, входящая в семантическое пространство образа состояния, может являться своего рода «ключом» к возникновению состояния: закрепившаяся за определенным оперантом система психологических, физиологических, поведенческих и др. характеристик «развертывается» при актуализации состояния. В онтогенезе образ состояния изменяется в сторону большей качественной определенности и усложнения.

Содержание образа представляет собой результат отражения накопленного опыта переживания данного состояния при различных обстоятельствах, ситуациях и событиях, в которых находился субъект, и связано с его впечатлениями, рефлексивными процессами, особенностями переживания и др. Отраженные компоненты психического состояния фиксируются в сознании в определенном сочетании, формируя структуру. Последняя изоморфна реальному состоянию. Отметим, что в субъективном опыте фиксируются структуры пространства, времени, скорости изменения (движения) и интенсивности психического состояния. Опыт проецируется на актуальное собственное состояние. Субъектом воспринимаются характеристики состояния со стороны поведенческих, психологических, физиологических

ческих и др. показателей, придается форма этому разнообразию, формируется образ состояния, определяется качество. Субъект структурирует пространство состояния, создается система отсчета (ориентир), так как пространство только тогда и есть, когда оно структурировано. Появляется мера. Движение по «собственной шкале» дает возможность субъекту оценить пространство состояния, что субъективно выражается в качественной определенности тех или иных составляющих, входящих в состояние при переживании интенсивности их проявления.

Переживание длительности («длени») и изменения психического состояния создает временной ряд образа, включающий в себя различные характеристики ряда (временные интервалы, последовательность, длительность, дискретность, циклы и пр.), задачей которого является синхронизация деятельности субъекта, событий и ситуаций, пространства, переживаний и др., в том числе интеграция пространственных характеристик (параметров состояния) в единое образование – образ состояния.

В этом контексте содержание субъективного опыта представляет собой относительно устойчивую пространственно-временную структуру состояния, переживаемую как определенное качество. Фиксация в опыте структур пространства, интенсивности, качества и модальности психического состояния в виде образа опосредуется переживаниями и рефлексивными процессами субъекта. Отметим, что субъективный опыт характеризуется уровневой организацией, связанной с образом мира.

Взаимодействие ситуации (события), субъективного опыта, когнитивных процессов при опосредованном влиянии переживания, осознания и рефлексии приводит к формированию корреляционных образований (констелляций) из отдельных «ведущих» составляющих психологических структур. Корреляции изменяют переживание, поведение, психические функции, вегетативные реакции, физиологические и пр. процессы субъекта. Эти изменения объективируются в сознании в виде образа психического состояния.

В качестве иллюстрации обратимся к **пространственно-временной организации образа психического состояния** (представлена обобщенная картина). Образы психических состояний исследовались в восьми временных интервалах: *минута, час, день, неделя, месяц, квартал, полгода, год* (в обследовании участвовало 605 чел.), т. е. **образ одного и того же психического состояния рассматривался во временном континууме от минуты до года.**

В исследовании было установлено, что изменение времени – длительности сказывается на особенностях пространственных показателей образа: выявлена типичная динамика изменения показателей психических состояний, характерная для положительных и отрицательных состояний. Все образы психических состояний изменяются с течением времени. В то же время, несмотря на изменение показателей, сохраняется субъективная идентификация одного и того же состояния.

Было обнаружено, что некоторые характеристики образа состояний в динамике времени устойчиво сохраняют свои характеристики, т. е. в разные временные срезы имеют одинаковые значения (например, 61% показателей в образе состояния *заинтересованности*), тогда как у других эти показатели вариативны (например, в образе состояния *«спокойствие»* – всего 7,5%). В каждой пространственно-временной организации образа психического состояния выявлены ведущие подструктуры, среди которых есть и сквозные (общие для всех состояний). Обнаружено увеличение когерентности структур. Высокая степень интегрированности свойст-

венна образам сложных состояний, тогда как образы простых состояний весьма «размыты».

**Устойчивость пространственно-временной организации образа психического состояния.** Устойчивость в большей степени обеспечивается тесными корреляционными связями высокого уровня значимости внутри подструктур психических процессов и переживаний, а также связей показателей этих подструктур между собой. Чем более интенсивно протекает во времени психическое состояние, тем менее устойчив ее образ. Наибольшее количество корреляционных связей прослеживается в состояниях *низкого* энергетического уровня, например, при переживании *утомления* – 77,7%, *лени* – 75,4% и т. д. В этих состояниях показатели тесно коррелируют между собой внутри своих подструктур.

Состояние *среднего* энергетического уровня – *спокойствие* имеет 57,1% корреляционных связей. Корреляции не имеют выраженной ориентированности на какие-либо показатели внутри структуры, тесные корреляции характерны только для показателей переживания.

При изучении состояний *высокого* энергетического уровня (*радость*, *вдохновение* и *ярость*) тесные корреляции в состоянии *радости* отмечены для физиологических реакций и переживаний, в состоянии *вдохновения* – переживаний и поведения, в состоянии *ялости* – психических процессов и физиологических реакций. Количество значимых корреляций для состояния *радости* – 53,1%, *вдохновения* – 55,5%, *ялости* – 50,7%.

Таким образом, наиболее тесные связи (имеются в виду значимые корреляции) в пространственной структуре характерны для состояний *низкого* энергетического уровня, а наименее – *высокого*, причем независимо от знака. Более того, с ростом количества корреляций возрастает теснота связей между показателями пространственной структуры состояний. Другими словами, по мере снижения интенсивности переживаемого психического состояния пространственная структура становится «жестче». Отсюда, изменения (перестройка) пространственной структуры психического состояния *низкого* энергетического уровня осуществляются в течение более длительного временного диапазона, по сравнению с состояниями *высокого* уровня психической активности.

**Возрастные особенности.** В исследовании приняли участие 403 чел. Установлено, что все подструктуры образов положительных состояний *высокого* уровня активности, кроме подструктуры поведения, характеризуются тенденцией к снижению интенсивности показателей с возрастом и приближении к среднему уровню значений. Образы отрицательных состояний *высокого* энергетического уровня в возрастной динамике характеризуются выраженным разбросом значений, они мало изменяются с возрастом. Показатели образов состояний *среднего* уровня активности (равновесные состояния) имеют незначительный разброс значений во всех подструктурах. Интенсивность с возрастом снижается, но незначительно. Характеристики образов состояний *низкого* уровня активности колеблются в границах сниженных значений, демонстрируя высокую дисперсию во всех подструктурах. Степень интенсивности остается практически без изменений.

Индекс *когерентности* структур (ИКС) образов положительных состояний *высокого* уровня психической активности, увеличивается с возрастом, тогда как индекс *дифференцированности* структуры (ИДС), напротив, уменьшается. Все это в целом создает картину волнового нарастания организованности структур образов в возрастной динамике. Т. е. в различные временные срезы структура образов данных

состояний может быть как устойчивой и высокоорганизованной, так и наоборот. Волновая динамика индексов характерна также образам состояний других уровней психической активности – средней и низкой. Отметим, что наиболее сложно организованной структурой являются образы положительных состояний высокого уровня активности независимо от возраста. Слабую связанность в большей мере демонстрируют образы состояний среднего энергетического уровня и отрицательные состояния высокого уровня активности.

Таким образом, в контексте предлагаемой концептуальной модели показаны отношения между психологическими составляющими образа психического состояния, а также представлены феноменологические и возрастные характеристики пространственно-временной организации образа

## **ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ТРАНСОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ПОВСЕДНЕВНЫХ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ<sup>1</sup>**

*А. О. Прохоров, В. Д. Бехтерева*

Казанский федеральный университет (Казань)

*alprokhor@gmail.com*

Представлены результаты сравнительного изучения состояния транса в экспериментальных и повседневных ситуациях жизнедеятельности (в сеансах гипнотерапии, в естественных условиях, при релаксации и сконцентрированности на решении значимой задачи, в зависимости от выраженности эмоциональной устойчивости, экстра-интроверсии и др.). Получен ряд результатов, характеризующих специфику трансовых состояний.

*Ключевые слова:* транс, ситуация, измененные состояния сознания, свойства темперамента.

**И**змененные состояния сознания (ИСС) – класс психических состояний, привлекающий в последнее время внимание специалистов из разных областей человекознания: психологов, физиологов, биохимиков, лингвистов и др. Причина такого интереса заключается, прежде всего, в тех достижениях, которые демонстрируют люди, находящиеся в этих состояниях. Сюда относятся явления мнимоумирания, «огнехождения», эффекты телепатии, телесенсорики и др., которые связываются с актуализацией «резервных» возможностей человека.

Изучение измененных состояний сознания намечает пути к ответу на многие сложные вопросы теоретической психологии, например к выяснению психологических механизмов, актуализирующих резервы психики и изменяющих соматическое функционирование организма или особенностей творческого мышления на бессознательном уровне и др. Тематика ИСС, являясь фундаментальной проблемой психологии, в то же время имеет междисциплинарный характер и представляет собой область науки, в которой тесно пересекаются интересы общей и клинической психологии, социальной психологии, психиатрии, психолингвистики, искусственного интеллекта и др.

Одной из часто встречающихся категорий ИСС являются трансовые состояния. Под понятием «*транс*» понимается огромное количество состояний, характеризую-

<sup>1</sup> Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект №09-06-00084а.