

УДК 159.922(075.8)

ББК 88.2я73

Л37

**Автор:**

**Левкин Вадим Евгеньевич** — доцент, кандидат философских наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Института психологии и педагогики Тюменского государственного университета.

**Рецензенты:**

**Богданова М. В.** — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Института психологии и педагогики Тюменского государственного университета;

**Барменкова В. В.** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Института психологии и педагогики Тюменского государственного университета, председатель совета Ассоциации организационных психологов Тюменской области.

**Левкин, В. Е.**

Л37

Психические состояния : учеб. пособие для вузов / В. Е. Левкин ; Тюменский государственный университет. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 306 с. — Серия : Университеты России.

ISBN 978-5-9916-8848-2 (Издательство Юрайт)

ISBN 978-5-400-01173-3 (Тюменский государственный университет)

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии учебники прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

Учебное пособие содержит теоретические положения по дисциплине «Психические состояния», задания для контроля и список источников информации. Даны определения категориям психического состояния. Предложена общая классификация психических состояний на основании выделения различных типов «психофизического отношения» (отношения между «я» и «не-я») в психике человека. Психические состояния человека рассматриваются в единстве с процессами филогенеза и онтогенеза человека и общества в целом. Для этого вводится понятие о «трех линиях эволюции» психики, выделены общие эпигенетические состояния, являющиеся общей структурой для частных психических состояний в онтогенезе современного человека и определяющие спектр возможных типичных психических состояний различных возрастных периодов индивида. Предложены принципы и технологии управления психическими состояниями.

*Для студентов высших учебных заведений.*

УДК 159.922(075.8)

ББК 88.2я73



*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».*

ISBN 978-5-9916-8848-2

(Издательство Юрайт)

ISBN 978-5-400-01173-3 (Тюменский государственный университет)

© Левкин В. Е., 2016

© ФГБОУ ВО «Тюменский государственный университет», 2016

© ООО «Издательство Юрайт», 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6
1. ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ.....	8
1.1. Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии .....	8
1.2. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний .....	13
1.3. Факторы подавления психической активности личности как детерминанта психических состояний.....	17
1.4. Состояние как общенаучная и философская категория....	29
Резюме .....	34
Вопросы для самопроверки.....	35
2. ГЕНЕЗИС ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ .....	36
2.1. Проблема классификации психических состояний.....	36
2.1.1. Психофизическое отношение в основании классификации психических состояний .....	37
2.1.2. Основные типы психофизического отношения .....	59
2.1.3. Эпигенетические состояния сознания.....	63
2.1.4. Адекватные и неадекватные состояния сознания .....	70
2.2. Эпигенез психических состояний .....	76
2.2.1. Три линии эволюции состояний сознания .....	77
2.2.2. Критерии описания и оценки психических состояний в онтогенезе .....	92
2.2.3. Общая классификация психических состояний .....	102
Резюме .....	102
Вопросы для самопроверки.....	104

3. ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.....	105
3.1. Проблема достоверного выявления экстрасенсорных способностей.....	105
3.2. Проблема изучения измененных состояний сознания .....	122
3.3. Проблема экспертизы психических состояний при дорожно-транспортных происшествиях .....	148
Резюме .....	173
Вопросы для самопроверки.....	174
4. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.....	175
4.1. Диагностика настроения.....	177
4.2. Диагностика эмоционального состояния .....	180
4.3. Диагностика мотивационных состояний .....	190
Резюме .....	193
Вопросы для самопроверки.....	193
5. МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ.....	194
5.1. Управление функциональными состояниями	
5.1.1. Три базовых умения саморегуляции .....	194
5.1.2. Арсенал необходимых состояний .....	195
5.1.3. Аутогенная тренировка .....	197
5.1.4. Идеомоторная тренировка.....	201
5.2. Управление эмоциональными состояниями	
5.2.1. Феномен ожидания в управлении психическими состояниями .....	202
5.2.2. Управление состоянием посредством трансформации ожиданий .....	209
5.2.3. Сущность страха.....	214
5.2.4. Секрет счастья .....	217
5.2.5. Техника достижения состояния счастья .....	221



5.3. Управление мотивационными состояниями	
5.3.1. Мотив, сила мотива и мотивационные состояния .....	224
5.3.2. Сила и мощность мотива.....	226
5.3.3. Операциональное описание силы мотива .....	230
5.3.4. Методика управления силой мотива.....	235
5.4. Управление интеллектуальными состояниями	
5.4.1. Позитивное мышление .....	239
5.4.2. Главные принципы позитивного мышления.....	242
5.4.3. Технология позитивного мышления .....	242
5.4.4. Практикум по основам искусства высказывания.....	256
5.4.5. Целеполагание как технология управления состояниями.....	257
5.5. Управление духовными состояниями	
5.5.1. Смысл управления духовными состояниями .....	260
5.5.2. Психонетика .....	262
5.5.3. Психонетические психотехники.....	266
Резюме .....	276
Вопросы для самопроверки.....	276
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	 278
 ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ	
Тесты для самоконтроля.....	279
Ключи к тестам для самоконтроля .....	287
Вопросы для подготовки к зачету.....	288
 СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ .....	 291

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Психическое состояние является одним из центральных психических явлений (наряду с психическими процессами и образованиями), изучение которого имеет колоссальное научное и практическое значение. Нет человека, который бы не хотел лучше управлять своими психическими состояниями и, благодаря этому, своими поступками, лучше понимать свои собственные реакции и чувства, поведение и состояния других людей.

Физиологический, эмоциональный, интеллектуальный компоненты психических состояний оказывают, как правило, определяющее воздействие на скорость и качество действий человека, результаты его деятельности. В состоянии воодушевления легко убеждать, в состоянии утомления сделать это намного сложнее. В оптимальном рабочем состоянии деятельность выполняется быстро и качественно, а в состоянии депрессии все «валится из рук». Когда спортсмен не настроился, рассеян и апатичен, он не сможет показать наилучший свой результат, а в оптимальном боевом состоянии он может превзойти самого себя и при этом без травм. Каждое психическое состояние представляет собой целый набор доступных ресурсов — необходимых для одной деятельности и неуместных для другой. Не владея своими психическими состояниями, человек лишает себя возможности сознательно использовать данные ресурсы, включать их по требованию.

Главные достоинства и новизна данного пособия:

1. Философско-психологический охват в описании феномена и определении категории психического состояния. Определения главным категориям даны начиная с философского уровня осмысления того, что есть состояние вообще и состояние человека. Определение психического состояния служит логическим продолжением исследования состояния человека и общества в целом. Такой подход позволяет исследователю увидеть психическое состояние в единстве с другими психическими и культурными явлениями, без которых невозможно мыслить психическое состояние непротиворечиво.



2. Предложена общая классификация психических состояний на основании выделения различных типов «психофизического отношения» (отношения между «я» и «не-я») в психике человека. Данная классификация позволяет отразить филогенетические изменения в психике людей в представлениях об онтогенезе человека и его состояний.

3. Психические состояния человека рассматриваются не изолированно от общества, сами по себе, а в единстве с процессами филогенеза и онтогенеза человека и общества в целом. Для этого вводится понятие о «трех линиях эволюции» психики, выделены общие эпигенетические состояния (характерные для людей определенной эпохи и отличающие их от людей другой эпохи), являющиеся общей структурой для частных психических состояний в онтогенезе современного человека и определяющие спектр возможных типичных психических состояний различных возрастных периодов индивида.

4. Предложены принципы и технологии управления психическими состояниями, использование которых в обязательном порядке изменит жизнь человека к лучшему за счет расширения сферы осознаваемого, повышения субъектности и волевой активности.

В конце пособия приведен список литературы.

#### *Сведения об авторе*

**Вадим Евгеньевич Лёвкин** — кандидат философских наук, доцент кафедры общей и социальной психологии. Практикующий организационный психолог, психолог-консультант, рецензент научных работ по психологии и философии, соучредитель Ассоциации организационных психологов Тюменской области.

Заказывайте тренинги, записывайтесь на очные и онлайн-консультации.

*Контакты.* Сайт автора: [www.orgpsiholog.ru](http://www.orgpsiholog.ru),

e-mail: [vadimlevkin@orgpsiholog.ru](mailto:vadimlevkin@orgpsiholog.ru), моб. телефон: +79097370207

# 1. ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

## **Цели и задачи главы**

Главная цель данной главы в том, чтобы показать психическое состояние как целостный и многогранный феномен, непротиворечиво описать который возможно, только захватив в разных аспектах смежные с психологией области познания: философию, антропологию, биологию, культурологию, социологию.

## **Рекомендации по самостоятельному изучению главы**

Крайне важно в науке вообще, и в науке о психических состояниях в частности, осознавать, что феномен и его описание не одно и то же, что факт и слова, обозначающие факт, — разные вещи. Это трижды верно в отношении психических состояний, поскольку описать состояние, не прибегая к какой-либо системе ценностей, практически невозможно. Исследователю может казаться даже, что он устранил все оценки из сферы наблюдения, но сама концептуализация предмета для наблюдения, т. е. оформление из всей необъятной реальности определенной фигуры внимания, играющей роль предмета наблюдения, — это результат нерелефлексированной (как правило) практики сопоставления целей исследования с собственными представлениями о возможном, которые, как известно, являются всегда верованиями, поскольку нет никакого способа заранее знать, на что способен человек в принципе. В этом факте особый драматизм психологии и психологии состояний как ее части. Выполнить данную рекомендацию начинающему исследователю практически невозможно, но крайне важно пытаться это сделать.

## **1.1. Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии**

Сама психология состояний — парадоксальным образом молодая ветвь психологии. Так, В. Н. Дружинин в предисловии к первой в России хрестоматии «Психические состояния» заключает:



«Несмотря на очевидное для большинства исследователей и практиков значение, которое имеет психология состояний, она до сих пор остается “золушкой” в семье психологических отраслей» [3, с. 7]. Л. В. Куликов отмечает также, что «рассмотрение природы состояний не нашло должного места как в специальной научной, так и в учебной литературе. До сих пор трудно найти учебник по психологии, включающий в себя хотя бы небольшую главу о психических состояниях» [3, с. 9]. Однако, кроме освещенной в литературе *проблемы* исследования отдельных психических состояний, по нашему мнению, следует поставить и проблему рассмотрения состояния человека как целого, его психического состояния вообще. Очевидно, что без выработки таких общих представлений невозможна качественная и успешная разработка частных проблем. Несмотря на это, вопросы общего состояния человека, его отношений с личностью остаются совершенно неисследованными.

Категория состояния вошла в широкий психологический оборот сравнительно недавно, из других областей науки, в которых разработана гораздо тщательнее — из физики, биологии (особенно психофизиологии). Даже в философии категория состояния проходит через всю ее историю словно вскользь, без специального отдельного изучения. Так, уже со II тыс. до н. э. мы находим упоминания о специфических состояниях души, например, состояниях нирваны, самадхи, сатори в древневосточной литературе, десяти состояниях любви, описанных Ватсьяяной Малланагой (III–IV вв. н. э.) в Камасутре [40]. В Древней Греции Гераклит (IV в. до н. э.) отмечал состояние как устойчивый психический феномен и полагал, что состояния души могут переходить из одного в другое и одновременно оставаться и тем и другим. Алкмеон, Эмпедокл, Демокрит и другие полагали, что состояния души обусловлены воздействием внешних и внутренних факторов, а Сократ, Платон и другие — что состояния души индетерминированы. Стоики, эпикурейцы и перипатетики выделяли отдельные виды состояний души (страдания, страсти, напряженности и т. д.), указывая на их детерминирующие свойства. В качестве одной из основных философских категорий категория состояния впервые



возникает у Аристотеля [25, с. 65–66]; в своих психологических изысканиях он выделял психические состояния как особые состояния души, подчеркивая связь между ними и характеристиками телесного субстрата, разделял понятия психического состояния и психической деятельности. Позже его идеи развивали Галин, Плотин, Августин. Продолжая психофизиологический подход Аристотеля, Авиценна подчеркивал связь эмоций и телесных изменений в состоянии человека — в его здоровье и болезни. Далее в истории развития понятия состояния можно отметить Р. Декарта, В. Вундта, Ч. Дарвина, У. Джемса. Затем, как указывает Т. А. Немчин, с выдвижением И. М. Сеченовым в середине XIX в. принципа обратной связи в формировании и течении психических состояний, открывается новый этап в эволюции учения о психических состояниях, уже не изолированных от внешнего мира и поведения [89, с. 8–11]. Благодаря работам Сеченова и трудам К. Бернара, У. Кеннона, Ф. Гальтона, Г. Л. Ф. Гельмгольца, И. П. Павлова, В. М. Бехтерева, Г. Селье и других, с развитием концепции гомеостаза и рефлексологии исследования психических состояний становятся на научную основу. Но при всей длительности истории развития категории состояния специальным предметом изучения на философском уровне она становится только в XX в., в частности, в работах В. И. Кемкина, Е. В. Сироты, Е. В. Ситниковой, Б. Ф. Сорокина. Возможно, что именно самой истории применения категории состояния в философии психология обязана тем, как поздно эта категория обрела психологический статус и значение. По словам В. А. Ганзена, только «после выхода в 1964 г. книги Н. Д. Левитова “О психических состояниях человека” термин “психическое состояние” получил широкое распространение. Если раньше психологию определяли как науку о психических процессах и свойствах личности, то сейчас в большинстве учебников психологии встречается такая формулировка: психология — это наука о психических процессах, состояниях и свойствах личности» [42, с. 126–142]; иногда в определение психологии добавляют психические образования, т. е. знания, умения, навыки, привычки.

Такому изменению в определении психологии способствовали исследования, в основном, второй половины XX в., это работы

Н. Д. Левитова, К. К. Платонова, А. О. Прохорова, В. А. Ганзена, В. М. Мясищева, Т. А. Немчина, Е. П. Ильина, Ю. Е. Сосновиковой, П. К. Анохина, В. В. Суворовой, Г. И. Акинщиковой и других, развивавших идею о делении психических явлений на процессы, состояния и свойства *по критерию динамичности*, лабильности, скорости изменения самих явлений, где состояния занимают промежуточное положение по признаку динамичности.

Теоретически категория состояния на уровне философии и тем более на уровне психологии проработана недостаточно; в практическом же плане развивалось, в основном, понятие психического состояния. Несмотря на общеметодологическое значение, понятие «психическое состояние» получило развитие, главным образом, в узконаправленных исследованиях состояний оптимальной работоспособности, утомления, монотонии, разных форм депрессивного и психологического стрессов, экстремальных состояний, измененных состояний сознания и т. д. Поэтому нетрудно согласиться с мнением В. Н. Мясищева, подчеркивавшего, что «в современной психологии законно много внимания уделяется эксперименту и методике, но недостаточно внимания уделено основным понятиям психологии» [87, с. 8–14]. С публикацией в нашей стране хрестоматии «Психические состояния» [69] можно начать отсчет полномасштабных не только практических, но и теоретических исследований в области психологии состояния. Можно сказать, что с этим шагом к теоретическим проблемам вернулось то значение, которое придавалось им в трудах С. Л. Рубинштейна, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева и других классиков отечественной психологии.

Итак, попытаемся обобщить известные теоретические представления о состоянии, психических состояниях, которые имеют значение в решении проблемы состояния человека как целого, а также отношений состояния и личности.

### **Критерии определения психического состояния**

По критерию динамичности состояния (а состояния в современной психологии понимаются как состояния личности) и черты личности занимают различные места на шкале «стабильность —



лабильность». По Л. В. Куликову, «в состояниях интегрирована актуальная выраженность черт личности, сила их проявления. Хотя состояния оказывают значимое влияние на формирование черт, обратное влияние (со стороны черт) и для текущих, и для устойчивых состояний сильнее» [3, с. 11]. К. К. Платонов, в поддержку представления о срединном положении состояний между процессами и свойствами, подчеркивал: «психические состояния достаточно продолжительны (могут продолжаться месяцами), хотя при изменении условий или вследствие адаптации могут быстро изменяться» [3, с. 22].

Н. Д. Левитов так определяет психическое состояние: «это — целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [74, с. 18–35]. Психический процесс может перейти в психическое состояние, в примере самого Левитова — процесс восприятия художественной картины может перейти в довольно сложное психическое состояние под впечатлением от этой картины. При этом всякое психическое состояние (согласно принципу единства психики и деятельности) является как переживанием, так и деятельностью, имеющей некоторое внешнее выражение.

Конечно, возможны и другие критерии определения состояния. Так А. О. Прохоров, по аналогии с временной осью, градуирует состояния *по энергетической шкале* [100, с. 9–24]. В основании градации Прохоров положил континуум активации Д. Линдсли и шкалу уровней психической активности В. А. Ганзена, В. Н. Юрченко. Такой подход позволил выделить три уровня психической активности, с соответствующими им состояниями психической активности: 1) состояние повышенной психической активности (счастье, восторг, экстаз, тревога, страх и т. д.); 2) состояния средней (оптимальной) психической активности (спокойствие, симпатия, готовность, заинтересованность и т. д.); 3) состояния пониженной психической активности (грезы, грусть, утомление, рассеянность, кризисное со-

стояние и т. д.). Первый и третий уровни А. О. Прохоров предлагает понимать как неравновесные, а средний — как условно равновесный, при этом важная особенность неравновесных состояний в том, что они выступают звеном, предшествующим появлению новообразований в структуре личности, обуславливая возникновение последних. Впоследствии новообразования закрепляются в виде свойств, черт и т. д.

## **1.2. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний**

Состояния имеют *характеристики* различной степени обобщенности: общие, видовые, индивидуальные. К числу характеристик состояния относится и степень осознанности субъектом того или иного состояния. Субъективные и объективные характеристики психических состояний человека являются характеристиками одного и того же объекта, достаточно полное изучение которого, исходя из единства внутреннего и внешнего, невозможно без привлечения тех и других [42, с. 126–142]. Центральной же, системообразующей характеристикой всего компонентного состава психического состояния (по терминологии П. К. Анохина) выступает отношение человека. В структуре состояния оно представляет уровень сознания и самосознания человека. Отношение как характеристика сознания — это отношение к окружающей действительности; как характеристика самосознания — это саморегуляция, самоконтроль, самооценка, т. е. установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения человека [3, с. 64]. В отношении характеристик состояния А. В. Брушлинский отмечает [3, с. 13], что состояниям присущи характеристики, свойственные всей психике. Это подчеркивает качество непрерывности состояний, которое, в свою очередь, связано с такими сторонами состояний, как интенсивность и устойчивость [3, с. 13–14]. Состояния, кроме характеристик, имеют временные, эмоциональные, активационные, тонические, тензионные (напряженность воли) *параметры*.



Наряду с *характеристиками и параметрами* выделяют и *функции* состояний. Главными среди них можно назвать: а) функцию регулирования (в процессах адаптации); б) функцию интеграции отдельных психических состояний и образование функциональных единиц (процесс — состояние — свойство) [101]. Благодаря этим функциям обеспечиваются отдельные акты психической активности в текущем времени, организация психологического строя личности, необходимого для эффективного ее функционирования в различных сферах жизнедеятельности [3].

### **Детерминанты психических состояний**

По справедливому утверждению И. Канта, «все, что происходит, предполагает *предшествующее состояние*, за которым оно неизбежно следует. Прошедшее опять-таки предполагает предшествующее ему состояние, а это состояние предполагает еще более раннюю *причину* и т. д.» [60, с. 490]. Однако причинность в отношении самих состояний не может быть только линейной. Она строится и по критерию обратной связи (И. М. Сеченов), и по критерию силы причины или причинного поля. Так, Л. В. Куликов указывает, что «в состояниях всегда есть и ситуативная, и трансситуативная составляющая. При этом здесь некорректно говорить о каком-либо статистическом балансе. Определенные события или условия текущей ситуации могут надолго “потеснить” трансситуативную составляющую и в значительной степени определить многие параметры состояния, ограничивая их возможное разнообразие. Например, заключение в тюрьме, концлагере, тяжелая болезнь и т. д. являют собой ситуативное обусловливание, которое может охватить длительный период времени» [3, с. 14–15].

В общем же *детерминантами* состояния, которые определяют характеристики состояния, являются следующие общие факторы и их соотношение: а) потребности, желания и стремления человека; б) его возможности; в) условия среды и их субъективное восприятие [3, с. 13].

### **Состояние и личность**

Данное соотношение в психологии рассматривается двояко. С одной стороны, исследуются состояния личности, с другой — воз-

действие личности на состояния. Так, Л. В. Куликов отмечает, что, хотя регулирующая роль сознания и самосознания для психических состояний сомнению не подвергается, остаются малоразработанными многие общие и частные вопросы обусловленности состояний сознанием личности — осознанием своих отношений с миром живой и неживой природы, осознанием отношений с миром людей (с обществом в целом, с отдельными группами, со значимыми другими), осознанием себя (восприятием, оцениванием и принятием себя) [3, с. 27–28]. Внутренняя жизнь личности, ее внутренний мир чрезвычайно богаты, занимают внимание человека не меньше, а часто — больше, чем события и обстоятельства окружающего мира. Все это является сильной детерминантой психического состояния. Н. Д. Левитов также уточнял, что «настроения, как и все психические состояния, обусловлены и личностью, и ситуацией» [3, с. 28]. Л. В. Куликов добавляет еще более определенно: «настроение играет роль звена, реализующего постоянное влияние личности на психические состояния. Такие звенья необходимы для связи личностных структур и психических состояний, поскольку они относятся к психическим явлениям различного временного масштаба» [3, с. 30]. Между тем, как уже было сказано, состояние понимается и в ряду психических явлений, *принадлежащих* (по цитируемому выше определению психологии) самой личности. Подобное противоречие усугубляется тем, что двояко понимается и роль настроения в отношениях личности и состояния. С одной стороны, настроение — это звено, реализующее влияние личности на состояние, с другой, «настроение — важнейший, относительно устойчивый компонент психического состояния». Л. В. Куликовым также выделяются *структура личности, динамика личности и состояния личности* как образующие основную категориальную триаду психических явлений, относящихся к личности, где структура личности — совокупность устойчивых связей между различными образованиями личности. Динамика личности — ее развитие. Состояние личности: а) срез динамики личности; б) интегральные реакции личности, обусловленные ее отношениями, потребностями, целями активности и адаптивности.



При этом состояния личности зависят от межличностного, социального и экономического статуса личности, от доминирующих в настоящее время интересов, симпатий, эмоциональных привязанностей и зависимостей. Большое влияние на состояния личности оказывают также кризисы развития. А. О. Прохоров связывает состояние и личность тем, что состояния, имеющие высокую или низкую энергетическую составляющую (неравновесные состояния), обуславливают формирование *новообразований* личности [100, с. 9–24]. Состояния средней и оптимальной психической активности не обеспечивают эту функцию. Прохоров также предлагает трехэтапную модель возникновения новообразований.

Примерно с 1960-х гг. представления о психических состояниях начинают развиваться и в рамках трансперсональной психологии. Особенность этого направления — изучение измененных состояний сознания, психических состояний, не соответствующих общей норме, но имеющих колоссальное значение в жизни человека и общества.

Однако общим для всех направлений исследований психических состояний является стремление исследовать механизмы их возникновения и изменения, обнаружить средства управления психическими состояниями, теми ресурсами, которые в них заключены. Здесь на первый план выходят проблемы психической саморегуляции и психического, психологического программирования.

На этом мы завершаем обзор современного уровня исследований состояния человека, его психических состояний. Из всего сказанного можно сделать совершенно определенный вывод: накопленные сведения о психических состояниях узкоспецифичны, фрагментарны и, часто, противоречивы; о состоянии человека-в-целом практически не говорится вообще. Вместе с тем актуальность проблемы состояния человека требует выработки целостной модели, в рамках которой окажется возможным систематизировать накопленный теоретический и обширный практический материал.

### **1.3. Факторы подавления психической активности личности как детерминанта психических состояний**

Одной из главных детерминант психических состояний служит сама личность человека — совокупность черт характера, стиль мышления, эмоциональные шаблоны, образ «Я», поведенческие схемы, привычки, ценности, структура мотивации человека, его компетенции, социальная роль. Например, простая житейская наблюдательность позволяет заметить, что у людей с позитивным мышлением обычно и настроение лучше, и общаться с ними приятнее, чем с людьми, обладающими преимущественно негативным мышлением. Есть люди с активной жизненной позицией — способные изменять себя, свою жизнь и окружающий мир к лучшему, а есть люди, не способные к этому, они жалуются на жизнь, все время чем-то и кем-то недовольны, они ворчат, но не совершают достаточных для нужных изменений действий. В одних и тех же условиях разные люди будут находиться в различных психических состояниях, и огромную роль в этом играет сложившаяся на данный момент личность человека.

Активная или пассивная жизненная позиция формируется не мгновенно, является результатом развития человека в детстве и юности. Многолетние исследования показывают, что сложившаяся система образования, а именно форма обучения, оказывает прямое влияние на формирование активной или пассивной жизненной позиции, определяя затем и общий строй психических состояний, и направленность деятельности человека.

Анализ причин существующей античеловечной социальной системы, низкого уровня сознания большинства людей и анализ результатов научных исследований проблемы обездвиженности в процессе обучения (длительное сидение за партой) позволил определить «мишень» для воздействия, результаты которого гарантированно превзойдут любые иные заранее продуманные проекты, поскольку речь идет не о реализации конечного числа проектов, а о создании нового поколения психологически зрелых людей с активной жизненной позицией, способных самостоятельно планировать и реализовывать любые необходимые обществу проекты.



Для этого нужно, чтобы в образовательном процессе воля ребенка была направлена не на подавление активности (сидеть неподвижно), а на управление активностью, деятельностью (искать, действовать). Многочисленными научными исследованиями доказано, что сидяче-обездвиженное обучение приводит к разрушению физического и психического здоровья ребенка и далее молодого человека, подавляет способность к управлению собственной активностью, своими психическими состояниями.

Не секрет, что проблема начального, среднего и высшего образования — проблема подготовки специалистов, способных принимать ответственные решения в своей профессиональной области и в своей личной жизни, — в первую очередь, связана с уровнем развития и качеством работы психических функций этих специалистов, а именно внимания, воли, восприятия, рефлексии, логики, понимания и смыслопорождения, со способностью управлять своими психическими состояниями. В наибольшей степени это касается людей, регулярно сталкивающихся со сложными жизненными ситуациями (управленцев и представителей экстремальных профессий). Не вызывает споров тот факт, что именно *общий уровень владения телом и своими психическими процессами определяет скорость и возможности подготовки специалиста для решения каких-либо задач* в любых и тем более в экстремальных условиях. Почему в настоящее время этот исходный уровень владения собой оказывается плачевно низким и как коренным образом решить проблему изначального уровня подготовки профессионалов в любой области?

Доктор медицинских наук В. Ф. Базарный пишет: «Для каждого здравомыслящего человека очевидно, что поступление детей в школу — это переход с естественного для природы ребенка режима телесной активности и чувственно-моторной свободы на чуждый природе ребенка режим — режим систематического телесно-седалищного расслабления и чувственно-моторного закрепощения. А поскольку такой режим длится изо дня в день на протяжении всего периода взросления, в итоге мы получаем не что иное, как чуждый генетической природе ребенка и человека, устойчивый моторно-закрепо-

щенный, седалищно-согбенный, динамический стереотип. Т. е. мы получаем генетически “секвестрированную”, косно-инерционную, обезволенную, инфантильную конституцию людей» (Школьный стресс и демографическая катастрофа России, гл. 1, п. 1.3) [8].

Систематичными (с 1977) и фундаментальными научными исследованиями здоровья и способностей детей в контексте обучения доказано, что существующая система воспитания и обучения, построенная на принципах сенсорной несвободы и психомоторного закрепощения (систематическое сидение за партой), приводит к тому, что за время обучения в школе в 4–5 и более (!) раз ухудшается физическое и психическое здоровье детей. А именно, «сидяче-согбенный» и вербально-схематичный тип обучения (который продолжается затем и в образовании после школы) приводит к катастрофическим последствиям на всех уровнях бытия человека — от физиологии до социальной реальности<sup>1</sup>.

Перечислим основные из них.

**На физиологическом и психофизиологическом уровнях обездвиженность приводит:**

- к деградации мозга — нейроэпителиальных клеток коры головного мозга (Н. Н. Василевский, Ю. Г. Кратин, Е. В. Максимова, К. В. Шулейкина, В. Ф. Базарный и др.);
- массовым нарушениям осанки детей и, как следствие, нарушениям функционирования всех систем жизнеобеспечения (сердечно-сосудистой, дыхательной, желудочно-кишечного тракта, выделительной системы и т. д. — доказано в работах академика Г. Н. Сердюковской и др.) и деградации произвольно-моторных способностей (установлено в исследованиях под руководством В. Ф. Базарного);
- массовой близорукости детей (адаптация зрения к близким «мишеням»);
- массовому остеопорозу (подавление активности тела перестраивает остеосинтез);
- массовому увеличению щитовидной железы (например, в Самаре у 40% учащихся выявлен зоб, и причина —

<sup>1</sup> Текстовые и видеоматериалы см. на официальном сайте В. Ф. Базарного: [bazarny.ru](http://bazarny.ru)



«школьный стресс», а не недостаток йода, что однозначно доказано в научных исследованиях под руководством В. Ф. Базарного);

- постоянному самоотравлению организма ребенка (моторное закрепощение приводит к погружению детей в старость и болезни старения [30] — нарушается работа гладкомышечных систем вегетативных процессов внутренних органов, нарушаются процессы синтеза-распада веществ с накоплением недоокисленных радикалов — шлаков, солей и пр.);
- прогрессирующему из поколения в поколение угасанию детородной функции (выявлено в исследованиях прогрессирующего недостатка половых гормонов и других показателей детородного здоровья. Например, проведенные Л. А. Алифановой исследования девятиклассников Сергиево-Посадского района [см. 30] показали, что от первого к девятому классу число девочек с аномально развитым тазом увеличилось на 71%, и, главное, — у 96% мальчиков антропограммы указывали на развитие по евнухоидному типу);
- прогрессирующей маскулинизации девочек и феминизации (а также невротизации) мальчиков вследствие игнорирования роли пололичностной дифференциации в процессе обучения (доказано, что девочки на 2–3 года духовно и физически опережают в развитии мальчиков). Наше «равноправное» образование привело к тому, что девочки невольно оказались духовными лидерами, «моделью», под «образ и подобие» которых стал подстраиваться чувственно-подсознательный мир мальчиков. Установлено [8], что у одних мальчиков, пребывающих в среде более зрелых девочек, формируются сугубо женские черты характера, у других складывается комплекс невротического неудачника.

**На психологическом уровне** обездвиженность приводит:

- к угасанию творческих способностей детей (Иттен, Машар, Зигфельд и др.);
- угасанию произвольно-волевых способностей детей, формированию интеллекта, обслуживающего инстинкты (на-

пример, установлено В. Ф. Базарным: только за период начальной школы творческое воображение угасает в 2 раза, пространственно-временные горизонты «полета» воображения — в 2 раза, образно-сюжетная целостность мироотражения — в 4 раза. При этом информационная программируемость и формализм в мироотражении возрастают в 3 раза);

- недоразвитию способностей воспринимать внешние и внутренние сигналы, управлять собственным вниманием и другими психическими процессами (учителя и родители разводят руками, в то время как необходимо применять уже давно существующие и хорошо зарекомендовавшие себя психотехнологии развития сенсорных систем и произвольного внимания, детально разработанные, например, в психонетике — см. работы О. Г. Бахтиярова);
- угасанию чувства жизни (депрессии), способности переживать и сопереживать всему живому (вместо этого в условиях хронического, глубокого и крайне многоаспектного «школьного стресса» формируются безучастный виртуально-абстрактный интеллект и мозаичное, фрагментированное мышление);
- телесной, психической и духовной незрелости (инфантилизму) выпускников школ, ПТУ и далее вузов. Последствия инфантилизации не только в сниженном иммунитете и неспособности людей решать элементарные проблемы взаимоотношений: люди с незрелой волевой саморегуляцией не способны противостоять натиску психопрограммирования, а также силе инстинктов и эмоций — это потенциальные наркоманы, воры, насильники, убийцы, самоубийцы.

**На государственном уровне** обездвиженность приводит к тому, что:

- становится все меньше людей, способных к творческой, научной и управленческой деятельности, способных формулировать и ответственно решать проблемы, тем более поднимать инновационную экономику страны (кадровая проблема встает все острее);



- все меньше людей, способных решать задачи в условиях психологического давления, физического риска, в экстремальных условиях, в условиях высокой цены возможной ошибки или просто в условиях, требующих длительной концентрации;
- все меньше людей, годных к службе в армии или способных защищать своих близких, что подтвердит любой военный комиссариат (например, в 2003 г. в Абинском районе Краснодарского края из 700 юношей призывного возраста только три человека признаны годными для службы в Воздушно-десантных войсках);
- все меньше людей, способных управлять своими психическими процессами и через них — новейшими информационными и робототехническими устройствами с использованием нейроинтерфейсов (а необходимость в таких операторах проговорена и президентом, в частности, необходимость создать до 2020 г. 25 тыс. рабочих мест в сфере высоких технологий);
- все больше людей, не способных думать собственной головой, легко поддающихся психопрограммированию, психологическим и политическим манипуляциям, индоктринации, влиянию толпы или харизматичной личности;
- все больше потребителей, при этом потребителей с эгоистической направленностью личности, и все меньше творцов — людей, способных создавать принципиально новое и полезное, создавать то, чего никогда не существовало;
- продолжается стремительная демографическая деградация в России (см. исследования профессора И. А. Гундарова).

Выводы, которые следует здесь сделать, являются результатами не какого-либо одного научного исследования, а обобщением большого числа полученных научных выводов в контексте перечисленных выше значимых индивидуальных и социальных *последствий, которые можно свести к подавлению здоровья, психической активности личности и подавлению развития общества в целом. Проблема организации обучения стала проблемой национальной (а пра-*

вильнее — общечеловеческой) безопасности. Это дает нам основание формулировать выводы не описательно, а операционально — в виде ответов на вопрос «что теперь делать?». Поэтому выводы содержат слова-долженствования: «обязаны», «должны», «нужны», «необходимо», «требуется» и т. д., что не снижает научного значения текста, но повышает его применимость, поскольку логически за значимыми выводами должны следовать конкретные действия.

**1. Проблема подавления здоровья и психической активности личности актуальна, и она требует незамедлительного решения.** *Существующий традиционный образовательный процесс должен быть официально признан здоровьеразрушающим, приводящим к генетической инфантилизации и угасанию жизнеспособности людей* (в науке в этом не сомневаются уже несколько десятилетий, необходимо общественное и политическое признание этого факта и организация процессов изменений в образовании). Более тысячи школ в РФ, работающих по методике В. Ф. Базарного (на Ставрополье, в Республике Коми, в Нижегородской, Ивановской, Пермской, Оренбургской областях, Красноярском крае), доказывают высокую эффективность обучения, физического и психического развития учеников. Так, например, в обычных школах лишь 5% учеников сохраняют здоровье, в экспериментальных же школах 95% учеников сохраняют здоровье и развиваются физически и психически; в частности, учащиеся экспериментальных классов демонстрируют в 2–2,5 раза большую скорость реакции на внешние раздражители, чем их сверстники, обучающиеся в обычных классах (по данным В. Ю. Гармаша, директора московской школы-лаборатории № 760 имени В. П. Маресьева). Значение здоровья или вдвое более высокой скорости реакции в экстремальных условиях для операторов сложных систем или даже для обычного автомобилиста на дороге объяснять не нужно.

Научная основа теории сенсорной и психомоторной свободы в образовании создана группой исследователей под руководством д. м. н. В. Ф. Базарного в Красноярском НИИ медицинских проблем Севера Сибирского отделения АМН СССР в 1980-х гг. В настоящее время вместе с В. Ф. Базарным в рамках просветительской деятельности Общероссийского общественного движения «Российский союз



за здоровое развитие детей» активно трудятся д. ф. н. А. А. Коробейников (председатель), В. В. Берчун (заместитель председателя) и более 30 других членов Высшего координационного совета — высококвалифицированных ученых, педагогов-новаторов, врачей, управленцев, общественных деятелей. Выводы о вреде обездвиженности (в т. ч. непрерывных усилий при письме шариковой ручкой) также подтверждены НИИ Социального антропогенеза [132].

**2. Решение проблемы подавления здоровья и психической активности личности существует.**

2.1. *Воспитательные и образовательные учреждения обязаны работать на принципах моторной свободы и сенсорного развития обучающихся, занятия должны проходить в режиме так называемых динамических поз (поисковая активность, свободное перемещение по классу, работа стоя за конторкой, иногда сидя и даже лежа), а также в режиме дальнего зрения и «зрительных горизонтов». Для работы стоя нужна высокая парта (конторка) или специальная подставка (в вузах ее называют кафедрой).*

Еще в 1989 г. Минздрав утвердил программу «Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательного процесса в детских садах и школах» (авторы: В. Ф. Базарный, Л. П. Уфимцева, Э. Я. Оладо, В. А. Гуров); существует «Проект социальной программы формирования государственной политики воспитания здоровых поколений детей и подростков России на базе здравоохранительных образовательных технологий “сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения”» (автор — В. Ф. Базарный). Есть все необходимое методическое обеспечение, в т. ч. защищенные патентным правом изобретения и полезные модели. Данные технологии и технические средства получили санитарно-эпидемиологическое заключение Роспотребнадзора (от 08.07.2001 № 77.99.95.3.Т.000674.07.01). Учебная мебель «конторка» и связанное с нею обучение в режиме динамических поз, предложенные более 30 лет назад, включены в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».





Рис. 1

Принятые в Европе и России стандарты в области эргономики требуют при создании рабочего места обеспечить возможности изменения позы так, чтобы позволить оператору выбирать рабочие позы, чередующиеся с сидением, стоянием и хождением — см. Европейский стандарт ЕН 614-1-95 (ГОСТ Р ЕН 614-1-2003) «Безопасность оборудования. Эргономические принципы конструирования», который попросту игнорируется в настоящее время.

2.2. *Физическое воспитание в школах и в образовательных учреждениях после школы должно стать более насыщенным и систематичным, нужны ориентиры, подобные нормам «ГТО», т. е. необходимые параметры физического и психического развития. Необходимо поддерживать молодежные спортивные инициативы. Хороший пример — популярная ныне «уличная силовая гимнастика» (Street Workout): ребята и девушки занимаются на дворовых и школьных турниках, шведских стенках и брусьях, под открытым*



небом. Уже проводятся международные соревнования по этому новому и чрезвычайно полезному для здоровья виду спорта (рис. 2).

2.3. Подобно физкультуре в воспитательных и образовательных учреждениях — от яслей до вузов — *необходимы сквозные (проходящие через все недели и годы обучения) дисциплины, позволяющие тренировать ключевые психические функции и способности: это «Тренинг сензитивности и активного сознания» (направленный на развитие внимания, воли, восприятия, рефлексии) и «Тренинг разума» (направленный на развитие логики, креативности, понимания и смыслопорождения).* Если мы этого не делаем, значит де факто считаем, что у детей и взрослых внимание, воля, восприятие, логика, понимание и т. д. работают так, как надо, и не требуют развития. А раз это не так, и раз от этих способностей зависит эффективность буквально в любой сфере деятельности, то почему до сих пор нет таких сквозных дисциплин? Стране, обществу, человечеству, нам самим не нужны здоровые, развитые и творческие люди? Не нужны люди, способные мыслить логически, управлять собой, понимать причины и решать общественно значимые проблемы? *Необходимо немедленно включить в учебные планы образовательных учреждений указанные две дисциплины; разработать учебно-методические комплексы к ним могут квалифицированные психологи, которых из школ сокращают, вместо того чтобы создавать в каждой школе свою психологическую службу, занятую в первую очередь развитием психических функций детей и помощью в решении возникающих проблем. Психолог должен не «сопли утирать» и помогать ребенку подстроиться к деформирующей его системе, а поощрять человека развиваться и благодаря этому обретать способность самостоятельно решать любые проблемы.*

**3. Необходимо воплотить существующее решение проблемы подавления здоровья и психической активности личности.** За десятилетия научных исследований в области медицины, биологии, психологии и педагогики созданы и проверены и многократно одобрены даже на государственном уровне конкретные образовательные технологии, в эффективности которых нет никаких со-





*Рис. 2. Участники Тюменского клуба Street Workout (16.07.2012).  
Стрелкой отмечен автор данного пособия*

мнений. Попытки внедрить в систему образования эти технологии упираются в инертность конкретных людей (сами учителя, не изучавшие результаты исследований проблемы обездвиженности, не видят смысла в изменениях, не чувствуют готовности к тому, чтобы начать преподавать по-другому). Ситуация усугубляется тем, что принимающие решения администраторы — в школах, вузах, департаментах — это люди, выросшие в условиях подавления своей активности, научившиеся игнорировать сигналы своего тела, а это значит, что без специального изучения результатов исследований влияния обездвиженности (а для такого изучения еще нужна соответствующая квалификация) эти люди не способны осознать значимость стоящих перед ними задач. *Требуется решение на государственном уровне.* В первую очередь нужно избавиться от обездвиженности, разбить сидячий стереотип, убрать застойные явления в организме — как минимум за время урока дети должны вставать несколько раз, а лучше всего *оборудовать все классы конторками.* За одно лето можно оснастить все школы конторка-



ми (любой подходящей конструкции, это дешево), а затем и учреждения среднеспециального и высшего образования и тем самым кардинально, решительно, фундаментально, принципиально изменить ситуацию к лучшему. Отдача будет практически мгновенной — рост показателей здоровья и продуктивности психической активности учащихся и выпускившихся далее специалистов. Безусловно, будет полезным и широкое обсуждение проблемы обездвиженности (СМИ, научные конференции и заседания, образовательные и административные площадки).

*Из-за инертности и безграмотности людей без волевого решения на государственном уровне не произойдет быстрого внедрения в практику государственных школ, училищ и вузов принципов обучения в движении и стоя, а значит, мы будем продолжать бороться с проблемами-следствиями вместо того, чтобы раз и навсегда разобраться с проблемой-причиной.*

Либо мы будем постоянно изобретать средства для борьбы со следствиями, либо на корню устраним причину социальной и психической пассивности личности. Только реальное оздоровление нации может дать обществу такой человеческий и кадровый ресурс, о котором мы пока лишь мечтаем.

**4. Решение проблемы подавления психической активности следует рассматривать как часть комплексной задачи по повышению уровня осознанности («уровня сознания») людей.** Обобщая классические (З. Фрейд, К. Г. Юнг, А. Адлер, Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, Т. Лири, Ф. Бойтендаик и др.) и современные исследования (С. Гроф, Р. А. Уилсон, А. Менегетти, В. М. Аллахвердов, А. Г. Асмолов, Е. Л. Доценко, А. Б. Орлов и мн. др.) в области психологии личности, следует заключить, что высокий *уровень сознания* (психическая зрелость) человека определяется:

- осознанием себя в качестве субъекта активности;
- умением прогнозировать, схватывать абстрактный принцип;
- умением мыслить логически, непредвзято, свободно от предрассудков;
- умением быть честным с собой, не обманывать самого себя;

- умением управлять своими психическими функциями — восприятием, вниманием, волей, рефлексией;
- внутренним «локусом контроля» (самостоятельностью), ответственностью;
- способностью к поступкам (выбору в условиях конфликта ценностей);
- способностью выходить из «зоны комфорта»;
- способностью к постоянному самосовершенствованию;
- способностью различать описание и оценку, факт и мнение, субъективные реальности;
- способностью помогать другим в развитии;
- умением решать проблемы в контексте стремления к гармонии и к новым возможностям;
- активной жизненной позицией (делать себя и мир лучше);
- умением и стремлением создавать новое, творить доброе;
- отсутствием эгоцентризма, жажды власти и наживы, потребительства, зависимости от желаний и поиска удовольствий.

Такой системный взгляд на характер проблемы подавления психической активности личности и на последствия обездвиженного обучения может и должен, на наш взгляд, позволить максимально эффективно направлять процессы внедрения изменений в реальных образовательных и воспитательных учреждениях.

#### **1.4. Состояние как общенаучная и философская категория**

После проведенного обзора изысканий, литературы по психологии и философии в нашем исследовании мы пришли к выводу, что в основе методологических противоречий, несостыковок и просто ошибок в использовании категории состояния лежит слабая философская проработка содержания этой категории. Особенно рельефно противоречия проступают в использовании категории состояния между физикой и психологией, психологией и психофизиологией. При анализе категории состояния, ее истории и содержания был по-



лучен следующий вывод: категория состояния есть не только одна из базисных категорий философии (наряду с такими, как отношение, движение, сущность, субстанция и др.), но и возможна как концепт, ядро для концептуализации. Это возможно в силу различных причин, основные из них характеризуют саму категорию состояния и подлежат суммированию в определении категории.

Категория состояния — это категория познания, характеризующая способность движущейся субстанции к бытию (состояние вообще) и проявлению в различных формах (состояние вещей) с присущими им существенными свойствами и отношениями, а также характеризующая взаимодействие наблюдаемого и наблюдателя как целостную систему. Состояние служит интегральной характеристикой систем, где состояние системы не может рассматриваться и существовать вне связи с наблюдателем (состояние системы тогда не вычленивается из состояния вообще. Объективное состояние вещи — сама вещь). Состояние обладает атрибутами — *целостностью, становлением* (т. е. развитием, обретением иного статуса — состояния) и *силой* (потенциалом воздействия, детерминантностью во взаимодействии). Состояние обладает свойствами системности, тенденциозности, оценочности и описательности, смысловой емкости, интенциональности и потенциальности, возможностей и ограничений. Функции категории состояния: обобщение определения, уплотнение смысла, приложение системы ценностей, системная функция, системообразующая, смыслообразующая, культуuroобразующая, целостнообразующая и др. С помощью категории состояния выражается бытие, становление и воздействующий потенциал вещей и явлений.

Содержание категории состояния позволяет со всей определенностью говорить о ней как о философском концепте (в значении основания концептуирования) и как о метакатегории (т. е. все, что возможно выделить для наблюдения или рефлексии, можно рассматривать как систему, обладающую состоянием). Рассмотрение состояния триединой системы «человек — группа — общество» позволяет выделить общие механизмы фило- и онтогенеза человека, группы, общества (человечества) в целом.