



**В. Е. Левкин**

# **ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ**

**Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)**

**Москва ■ Юрайт ■ 2016**

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 мощь 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, непротиворечно 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 нерелефлексивной (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 Ватсьаяной Малланогой (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 выдвиганием 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. Акиншиковой 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. Происшедшее 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 транситуативная составляющая. При этом здесь некорректно говорить о каком-либо статистическом балансе. Определенные события или условия текущей ситуации могут надолго “потеснить” транситуативную 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.