

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 СИТУАЦИЯХ¹

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.

Измененные 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, характеризующихся

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

ющихся той или иной степенью изоляции внимания обыденного сознания от восприятия внешних сигналов. Так, трансом может называться состояние, при котором сознание является хрупким или отсутствует, произвольные действия – слабые или их нет вообще и нормальные телесные функции ослаблены, возможно, до такой степени, что индивид кажется находящимся в глубоком сне, наступление транса начинается и оканчивается внезапно, поведение человека может казаться окружающим упорядоченным, он в состоянии отвечать на поставленные вопросы, выполнять привычные действия.

Под трансовыми состояниями понимается также *отрешенность* сознания, вызываемая произвольно или возникающая при «застревании» внимания на объектах интроспекции или качествах восприятия внешних предметов. Трансом также принято считать состояние сознания, характеризующееся переживанием отрешенности и экстаза. В трансе изменения могут происходить в любой психической функции, но, прежде всего, изменяется фокусировка внимания. Внимание концентрируется на внутренних психических процессах – мыслях, образах, воспоминаниях, представлениях, на тех способностях, которые игнорируются субъектом в обычном состоянии сознания. Внимание к внешним стимулам становится расфокусированным (рассеянным) либо селективным, выборочным.

Состояния транса варьируют от состояния субъекта во время гипноза, проявляющемся в автоматическом выполнении сложных актов поведения без осознания окружающей ситуации и целей своих поступков, до естественного, часто возникающего в повседневной жизни каждого человека психического состояния, характеризующегося изменением фокусировки внимания и концентрацией на внутренних психических процессах с ослаблением отчетливости восприятия «внешнего» мира. Глубина транса зависит и измеряется степенью концентрации внимания на восприятии или каком-либо виде деятельности («погруженность» сознания); транс дает возможность максимально сконцентрировать усилия на выполнении поставленной задачи (решение проблемы или актуальной задачи, повышение творческого потенциала, улучшение памяти, отработка двигательных навыков и пр.).

Чаще всего трансовые состояния анализировались и описывались в контексте особых условий: в медицинской проблематике при терапии и лечении больных или при создании экспериментальных условий для решения специальных задач (например, при гипнозе). В то же время транс – это естественное состояние, переживаемое каждым в своей повседневной жизни, например при глубокой погруженности в размышления; при выполнении привычных действий, при грезах и пр., а также в ситуациях, где человек более живо и ярко осознает внутренние ощущения, тогда как внешним стимулам придается меньшее значение.

На наш взгляд, возникновение трансовых состояний обусловлено отношениями между ситуацией, личностными свойствами и смысловой организацией сознания, включенными в социальный контекст и группы, членом которой является субъект. Возникающее трансовое состояние характеризуется спецификой, проявляющейся в «особенных» функциях.

В качестве иллюстрации рассмотрим феноменологию трансовых состояний, полученных нами в разных экспериментах.

При сравнительном исследовании трансового состояния в специальных (сеансы гипнотерапии) и повседневных условиях жизнедеятельности (в эксперименте участвовало 10 чел.) было установлено, что трансовые состояния, возникающие в естественных условиях жизнедеятельности, менее осознаваемы, рефлексивны;

возникновение и протекание состояния характеризуется испытываемыми как «спонтанное», «самопроизвольное», связано с погруженностью в себя, отрешенностью от внешних воздействий, сопровождается искажением времени и увеличением визуальной образности.

В свою очередь, трансовое состояние, возникающее в «специальных условиях», отличает произвольность и осознаваемость погружения; наличие активности субъекта в этом состоянии – выполнение деятельности ради некоторой цели (терапевтической) и, как следствие, возрастание интеграции личности и ее сохранение в течение длительного периода. Было обнаружено, что трансовые состояния в «специальных» условиях возникновения по феноменологическим особенностям и проявлениям имеют ряд определенных сходств и различий по сравнению с такими, возникающими в *естественных* условиях повседневной жизнедеятельности.

Сходство выделено по нескольким проявлениям: изменение мышления («полное отсутствие мыслей», «мысли заменяют образы» и т. д.); наличие ярких зрительных образов («картины природы», «образы себя» и т. д.); яркость и реальность переживаний («все было как наяву» и т. п.); искажение времени (субъективное замедление/ускорение протекания);

Различия отмечены по следующим характеристикам: произвольность погружения в транс («ожидаемое, осознанное погружение в транс»); продолжительность пребывания в транс (пребывание во время сеанса гипнотерапии расценивается субъективно как более длительное, чем в естественных условиях); степень осознанности протекания состояния (более осознанные и доступные для воспроизведения переживания во время гипнотического сеанса); наличие и выраженность позитивных изменений после пребывания в трансовом состоянии (продуктивность транс).

Таким образом, в исследовании было обнаружено, что трансовое состояние, возникающее в *естественных* условиях повседневной жизнедеятельности, менее осознается, рефлексивируется, возникновение и последующее протекание характеризуется погруженностью в размышления, отрешенностью от внешних воздействий, характеризуется изменением мышления, сопровождается искажением времени (его субъективным ускорением или замедлением). Транс в *специальных* условиях возникновения отличается произвольностью вхождения в него, длительностью (управляется психотерапевтом); возрастанием интеграции личности и изменением отношения к себе и миру, т. е. может нести выраженный терапевтический заряд (однако это необходимо рассматривать вместе с особенностями психотерапевтического воздействия).

В другом исследовании (приняли участие 33 чел.) сравнивались структуры психических состояний при погружении в транс в условиях решения значимой для субъекта задачи при релаксации и сконцентрированности на решении значимой задачи. Состояния, возникающие в этих условиях, сравнивались с типичными «обычными» состояниями субъекта, характерными для повседневной жизни.

Было установлено, что трансовое состояние при *релаксации* характеризуется высокой степенью легкости возникновения образов, их четкостью и ясностью, усилением фантазирования, чувством восторга, сниженной двигательной активностью, усиленным глубоким дыханием, раскрепощенностью переживаний, расслабленностью, открытостью поведения. Трансовое состояние в условии *сконцентрированности на решении задачи* характеризуется ухудшением восприимчивости к внешним воздействиям вместе с повышением активности познавательных процессов, переживаний, последовательностью и напряженностью поведения.

Значимые различия в выраженности показателей характеристик трансового состояния и их структур в данных ситуациях коснулись, в основном, «*переживания*» (переживание активности, раскованности, легкости) и «*поведения*» (продуманности, контроля, напряженности), направленности и качества, а также характеристик *мышления* и *эмоциональных процессов*. В данных показателях, в зависимости от ситуации возникновения, трансовое состояние характеризуется определенной спецификой.

Оценка состояния при «*сконцентрированности*» на решении задачи, по сравнению с «*обычным*» состоянием, имеет наименьшее количество различий (как в структуре, так и в степени выраженности), тогда как между состоянием при «*сконцентрированности*» на решении задачи и состоянием при «*релаксации*», а также состояниями в «*обычной ситуации*» и «*релаксации*» – количество различий в характеристиках состояний значительно. Эти различия, на наш взгляд, обусловлены «*спецификой*» протекания транса при релаксации в силу его редкой встречаемости в условиях повседневной жизнедеятельности и достаточно частого переживания трансового состояния в условиях погруженности, сосредоточенности на решении чего-либо. Последнее сходно с состоянием в обычной ситуации. При этом в ситуации релаксации наибольшее количество взаимосвязей в структуре имеют показатели подструктур «*психические процессы*» и «*переживания*», а в ситуации решения значимой задачи – показатели подструктур «*психические процессы*», «*физиологические реакции*» и «*переживания*». По-видимому, именно данные структурные блоки психического состояния и являются предикатами транса (актуализируются при погружении субъекта в трансовое состояние).

В следующем исследовании рассматривались особенности погружения в транс у лиц с разной эмоциональной устойчивостью и экстра-интроверсией (в эксперименте участвовало 60 чел.),

Было отмечено, что *при погружении в транс у группы с высокой эмоциональной устойчивостью* изменяется 11 характеристик психического состояния и параметров транса в сравнении с фоновым («*повседневным*») состоянием, а у группы с *низкой эмоциональной устойчивостью* – 21. Очевидно, данный результат связан с тем, что испытуемые с низкой эмоциональной устойчивостью вследствие более высокой динамики психической деятельности «*лучше*», «*быстрее*» поддаются трансу, отрешаясь от внешнего мира и уходя «*внутрь себя*» по сравнению с «*эмоционально стабильными*».

В группе с *высокой эмоциональной устойчивостью до погружения в транс* наибольшее количество взаимосвязей в структуре состояния имеют показатели подструктур «*психические процессы*», «*поведение*»; а в группе с *низкой эмоциональной устойчивостью* – показатели подструктур «*переживания*». *При погружении в транс независимо от выраженности эмоциональной устойчивости* наибольшим количеством взаимосвязей характеризуются показатели подструктур «*психические процессы*» и «*переживания*». Это дает основание предположить, что именно эти подструктуры могут являться предикатами, своеобразными параметрами трансового состояния, задающими направление «*изменения*» состояния, «*чертами протекания*» транса.

Было установлено, что у группы с *низкой эмоциональной устойчивостью при погружении в транс* (по сравнению с характеристиками состояния до транса) происходит изменение большего количества показателей (характеристики структуры психического состояния и параметры, определяющие наличие транса) в отличие

от группы с высокой эмоциональной устойчивостью. Таким образом, эмоциональная устойчивость и ее уровневые характеристики могут оказывать существенное влияние на особенности переживания субъектом состояния транса.

В результате сравнения по шкале экстра-интроверсии были установлены различия в оценке яркости переживаний и усиления воображения в трансе между экстравертами и интровертами непосредственно во время пребывания в трансом состоянии ($p \leq 0,001$). Значения обоих показателей были выше у интровертов. Заметим, что параметры яркости переживаний и усиления воображения являются одними из ключевых признаков транса, поэтому достоверные различия в этих показателях свидетельствуют о существенном качественном отличии в переживании транса у интровертов и экстравертов.

Согласно результатам у интровертов, по сравнению с фоновым состоянием, в трансе улучшаются память (легко вспоминается то, что необходимо), сообразительность, способность к сосредоточению; со стороны вегетативных проявлений увеличиваются слюноотделение и чувство легкого голода, переживания становятся более активными, оптимистичными (позитивными), легкими, поведение в меньшей степени поддается логическому контролю, более открыто, увеличивается яркость переживаний, зрительных образов и фантазий ($p \leq 0,001$). У экстравертов различия между фоновым состоянием и трансом не были выявлены.

Таким образом, трансомое состояние характеризуется выраженной картиной изменений со стороны психических процессов, физиологических реакций и поведения. Изменения характеристик переживаний мало выражены, что не исключает их специфичной картины. В трансомом состоянии наблюдалось уменьшение физиологического подкрепления психической активности, а также меньшая активность поведения. Сравнительный анализ проявления транса позволил выявить ряд феноменологических особенностей трансомых состояний, связанных с ситуациями их возникновения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КОГНИТИВНЫХ КАРТ В ЭМПИРИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ СУБЪЕКТИВНОГО КАЧЕСТВА ТРУДОВОЙ ЖИЗНИ

В. Б. Рябов

Институт психологии РАН (Москва)

v.ryabov@aog.ru

Работе рассматривается эмпирическая процедура наполнения модели качества трудовой жизни в организации конкретным содержанием, соответствующим специфике организации и конкретной ситуации в ней. Сбор эмпирической информации осуществляется, с одной стороны, методом анкетирования персонала организации и, с другой, – путем извлечения экспертного знания у руководителя организации. Модель качества трудовой жизни строится на основе метода «когнитивных карт» и соответствующих инструментальных средств.

Ключевые слова: качество трудовой жизни, когнитивная карта, ориентированный граф, самореализация, стратегия трудовой жизни, удовлетворенность.

В последние годы в обществе значительно возрос интерес к проблеме качества в разных областях практической деятельности, в том числе, в области орга-