

**Министерство образования Республики Беларусь**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»**

**А.Н. Певнева**

**ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ**

**Гомель  
2011**

УДК 159.923  
ББК 88.35  
П 23

**Рецензенты:**

кандидат психологических наук Е.Н. Ермакова;  
кафедра социально-гуманитарных дисциплин ИПК и ПК  
УО «Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины».

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**Певнева, А.Н.**

П23 Психические состояния личности: практическое руководство / А. Н. Певнева; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2011. – 48 с.  
ISBN 978-439-582-1

Практическое руководство содержит теоретический анализ психических состояний человека, диагностические материалы, а также методы регуляции и саморегуляции. Особое внимание уделяется структуре, функциям, детерминации и классификации психических состояний.

Предназначено для студентов и слушателей факультетов психологии, повышения квалификации и переподготовки кадров, психологов-практиков, педагогов.

**УДК 159.923  
ББК 88.35**

ISBN 978-439-582-1 © Певнева А.Н., 2011  
© УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», 2011

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Раздел 1 Проблема психических состояний личности в психологической науке .....	5
1.1 История развития понятия «состояние» в науке .....	5
1.2 Место психических состояний в системе психических явлений. Психические состояния как объект и предмет психологического исследования .....	7
1.2 Теоретические подходы к определению понятия «психическое состояние» в психологии .....	9
1.4 Структура и функции психических состояний .....	12
1.5 Детерминанты и динамика психических состояний .....	18
1.6 Классификация психических состояний личности .....	21
Раздел 2 Методы изучения психических состояний личности ...	27
2.1 Методы изучения психических состояний: теоретические и прикладные аспекты .....	27
2.2 Диагностика психических состояний человека .....	31
2.2.1 Характеристика методов измерения функциональных показателей, психофизиологических индикаторов актуальных психических состояний .....	31
2.2.2 Характеристика наблюдательных и проективных методов .....	32
2.2.3 Характеристика субъективно-оценочных и ассоциативных методов .....	33
Раздел 3 Регуляция и саморегуляция психических состояний ....	36
3.1 Методы прямой регуляции психических состояний личности .....	36
3.2 Методы опосредованного влияния на психическое состояние личности .....	37
3.3 Метод волевой саморегуляции .....	40
3.4 Метод «Нервно-мышечной релаксации» .....	41
3.5 Метод «Аутогенной тренировки» .....	41
3.6 Метод «Идеомоторной тренировки» .....	42
3.7 Метод «Сенсорной репродукции» .....	42
Литература.....	45

## Введение

В настоящее время проблема психических состояний остается малоизученной как в теоретическом, так в экспериментальном и прикладном ее аспектах. В учебниках по психологии и другой учебно-методической литературе отсутствуют разделы, посвященные психическим состояниям. В то же время психические состояния выступают в качестве важнейшего условия продуктивности деятельности человека в сфере познания, общения и труда. Особенно значима данная проблема в обучении, воспитании учащихся и студентов, поэтому овладение педагогами содержанием понятия «психическое состояние», методами их изучения и управления в процессе познания и общения является необходимым требованием к профессиональной деятельности.

Практическое руководство включает три раздела. Первый раздел «Проблема психических состояний в психологической науке» включает вопросы, связанные с историей развития понятия «состояние», местом психических состояний в системе психических явлений. Освещены теоретические подходы к определению понятия, рассмотрены структура, функции, детерминанты, динамика и классификации психических состояний.

Второй раздел практического руководства посвящен характеристике методов: измерения функциональных показателей, психофизиологических индикаторов актуальных психических состояний, наблюдательных и проективных, субъективно-оценочных и ассоциативных.

Третий раздел практического руководства посвящен регуляции и саморегуляции психических состояний личности. Предложенные методы могут применяться во время проведения групповой и индивидуальной психокоррекции по преобразованию психических состояний личности.

Практическое руководство может использоваться для систематизации знаний по проблеме психических состояний и при проведении исследовательской работы по данному направлению, а также в образовательном процессе для слушателей ИПК и ПК по специальности «Практическая психология».

# Раздел 1 Проблема психических состояний личности в психологической науке

## 1.1 История развития понятия «состояние» в науке

Понятие «состояние» нередко относят к науке древнего мира, аргументируя эту точку зрения тем, что любое понятие, прежде чем оно будет представлено в развернутой форме, проходит долгий путь эволюции в форме простого представления, например о том, что любой объект природы проявляет себя в том или ином качестве, теми или иными свойствами и их совокупностями (Г.А. Свечникова, В.И. Демидова). Авторы В.И. Кемкин, О.С. Разумовский относят возникновение понятия «состояние» к более позднему периоду – периоду формирования наиболее полных и завершенных взглядов древних философов на мир. Исследователи Л. Ноель, В.Г. Иванов считают, что понятие «состояние» возникло в XVII–XVIII вв.

Понятие «состояние» вошло в широкий психологический оборот сравнительно недавно, из других областей науки (физики, биологии, психофизиологии). В философии понятие «состоянии» проходит через всю ее историю. Начиная со II тысячелетия до н.э. мы находим упоминания о специфических состояниях «души» (например, состояниях «нирваны», «самадхи», «сатори» в древневосточной литературе). В Древней Греции, Гераклит (IV в.д.н.э.) отмечал «состояние» как устойчивый психический феномен, и полагал, что «состояния души» могут переходить из одного в другое, в одно время являются и тем и другим. Алкмеон, Эмпедокл, Демокрит полагали, что состояния души обусловлены воздействием внешних и внутренних факторов, а Сократ, Платон – 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, и 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, Авиценн подчеркивал связь эмоций и телесных изменений в состоянии человека – в его здоровье и болезни. Далее в истории развития понятия «состояния» можно отметить Декарта, Вундта, Дарвина, Джемса.

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. Благодаря его работам и трудам К. Бернара, У. Кеннона, Ф. Гальтона, Г.Л.Ф. Гельмгольца, И.П. Павлова, В.М. Бехтерева, Г. Селье и др., с развитием концепции гомеостаза и рефлексологии, исследования психических состояний становятся на научную основу. Но, при всей длительности истории развития понятия «состояния», специальным предметом изучения на философском уровне оно становится только в двадцатом веке, в частности, в работах В.И. Кемкина, Е.В. Сироты, Е.В. Ситниковой, Б.Ф. Сорокина. Возможно, что именно самой истории применение понятия «состояние» в философии психология обязана тем, как поздно это понятие обрело психологический статус и значение. По словам В.А. Ганзена [1], 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», иногда в определение психологии добавляют «психические образования», т.е. знания, умения, навыки, привычки.

Такому изменению в определении психологии способствовали исследования, в основном последней половины двадцатого века, таких ученых как: 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 и др. Они развили идею о делении психических явлений на процессы, состоя-

ния и свойства, по критерию динамичности, лабильности, скорости изменения самих явлений, где состояния занимают промежуточное положение по признаку динамичности.

Не смотря на общеметодологическое значение, понятие «психическое состояние» получило развитие, главным образом, в узконаправленных исследованиях, таких как «состояния оптимальной работоспособности», «утомление», «монотония», разные «формы депрессивного и психологического стрессов», «экстремальные состояния» и т.д. С публикацией хрестоматии «Психические состояния» (сост. Л.В. Куликов, 2000) можно начать отсчет полномасштабных не только практических, но и теоретических исследований в области психологии состояния.

## **1.2 Место психических состояний в системе психических явлений. Психические состояния как объект и предмет психологического исследования**

Вопрос о месте психических состояний в систем психических явлений связан с проблемой соотнесения психического состояния и психики, как диалектического взаимоотношения между частью и целым. При этом «психика» рассматривается как сложная система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, психическое состояние как конкретное определенное соотношение и взаимодействие этих компонентов за отрезок времени, временное состояние этой системы.

По отношению к психическому процессу, психическое состояние выступает как способ его организации в определенный период времени. Психическое состояние характеризуется совокупностью одновременно протекающих психических процессов, по отношению к которым психическое состояние является фоном. Совокупность свойств личности, определяющих ее профиль, в свою очередь представляет собой тот рельеф, который обуславливает своеобразие актуального состояния у данного человека. Следовательно, психические состояния играют роль связующего звена между психическими процессами и свойствами личности.

По отношению к психическому свойству психические состояния являются выражением этого свойства, с одной стороны, а с другой, – образование и формирование психического свойства осуществляется через этап психических состояний. Психическое состояние объективизируется через деятельность, общение, поведение личности. Оно выступает как развернутое во времени проявление свойств личности. Поскольку субъекту присущи разные, неповторимые состояния, то одни и те же свойства личности имеют различную форму своей развернутости во времени, проявляются на разных уровнях с различной степенью включенности в психическое состояние.

Необходимо отметить, что психические состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и психологическими свойствами личности. В то же время психические состояния, в сравнении с другими категориями психических явлений, являются недостаточно исследованной областью.

Растущий интерес к проблеме психических состояний, который отмечается в последние годы, обусловлен следующими обстоятельствами:

- возросшим вниманием к изменениям психического состояния и поведения человека в экстремальных ситуациях: стихийных бедствиях, террористических и иных насильственных актах, боевых действиях, техногенных катастрофах и тому подобных чрезвычайных ситуациях, а также при и после ликвидации их последствий, включая психологическую реабилитацию специалистов, членов их семей и пострадавшего населения;

- увеличением напряженности жизненной Среды современных детей (семейной, образовательной, информационной), что приводит к повышенной напряженности их психического состояния;

- отрицательным опытом деятельности некоторых новых религиозно- и духовно-ориентированных обществ (НРД), руководители которых, обладая знаниями об эзотерических (тайных) методах духовной практики, стали применять их для изменения психических состояний и в конечном итоге сознания людей в своих частных целях, не всегда совпадающих с высшими принципами духовности и гуманизма. В результате это привело к социальной и психической дезадаптации отдельных членов данных

обществ. Реабилитация таких пострадавших требует проведения специальных, теоретических, экспериментальных и практических исследований проблемы произвольного изменения психических состояний.

В настоящее время проблема психических состояний разрабатывается в основном специальными психологическими дисциплинами (инженерной, спортивной, педагогической, психотерапевтической, военной, патологической и др.). Установлен ряд закономерностей, характеризующих состояния субъекта, особенности регуляции, созданы концептуальные схемы и методические средства оценки состояний. Однако каждое из психологических направлений высвечивает главным образом какой-либо отдельный аспект психических состояний, соответствующий собственным предмету и теоретическим подходам. По этой причине проблема психических состояний и сами психические состояния описываются по-разному: в общепсихологических, инженерно-психологических, физиологических, психотерапевтических, медицинских (психиатрических) и иных понятиях, что затрудняет формирование единой точки зрения на то, что следует понимать под психическим состоянием и какие базовые характеристики следует использовать для описания его особенностей и закономерностей.

## **1.2 Теоретические подходы к определению понятия «психическое состояние» в психологии**

На сегодняшний день накоплен богатый опыт изучения психических состояний с позиций различных подходов:

- аналитический подход – рассматривает только отдельные классы (функциональные, эмоциональные, личностные...), что приводит к утрате общепсихологических представлений о целостности психических состояний и не способствует раскрытию общих закономерностей их формирования;

- динамический подход – позволяет рассматривать в частных проявлениях психические состояния, как изменения самим человеком системы своей психической жизни, в совокупности

текущих психических состояний – сложившиеся и всегда значимые многообразные системы паттернов, реакции, отношений, оценок, ведущих к их интеграции во внутреннем мире личности;

– экопсихологический подход к психическим состояниям позволяет изучать человеческое переживание и поведение в неразрывной связи с окружающей действительностью, т.е. в определенной ситуации [11];

– ситуационный подход при изучении психических состояний позволяет определиться во временных рамках исследуемой ситуации [8];

– системный подход – психические состояния рассматриваются как компонент большой системы – психики [17].

В имеющихся подходах установлен ряд закономерностей, которые характеризуют состояния субъекта, особенности состояния, а также созданы концептуальные схемы и методические средства оценки состояний. В целом можно отметить, что состояние как психическое явление характеризуется целостностью, является реакцией на внешние и внутренние стимулы, служит промежуточным звеном между процессами и свойствами личности, характеризует своеобразие психической деятельности и имеет определенные временные границы.

По мнению Ю.Е. Сосновиковой, одной из важных задач проблемы, требующей первоочередного решения является задача определения самого понятия психических состояний [24, 25]. Для автора психические состояния «это конкретное проявление компонентов (явлений) психики в данный период времени». Ю.Е. Сосновикова указывала на ситуативность состояний: «Психические состояния всегда ситуативны. Они, прежде всего, реакция на настоящую, существующую в данный момент, «теперь», «сейчас», обстановку» [25, с. 47]. Исследователь подчеркивает самостоятельность психических состояний как одного из компонентов психики, психологической категорией. Вместе с тем отмечает сложность, противоречивость, диалектичность данной категории.

Схожее определение мы находим у В.А. Ганзена, который отметил, что актуальное психическое состояние характеризуется совокупностью значений параметров одновременно протекающих психических процессов, по отношению к которым актуаль-

ное состояние является фоном. По мнению исследователя, актуальное психическое состояние играет роль связующего звена между психическими процессами и свойствами личности [1].

Вышесказанные определения созвучны с определением Н.Д. Левитова [6]. Ученый определяет психическое состояние как целостную характеристику психической деятельности за определенный период времени, показывающую своеобразие психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

По мнению А.Г. Маклакова, понятие «состояние» как общенаучной категории применительно к человеческому организму означает совокупность происходящих в нем процессов, а также степень развития и целостности структур организма.

Отличный взгляд мы находим у Е.П. Ильина, который считает, что психические состояния «это целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленные на достижение полученного результата» [2].

Совсем иное толкование мы находим у В.Н. Мясищева. Под состоянием исследователь понимает общий функциональный уровень, на фоне которого развивается процесс. Наряду с этим В.Н. Мясищев (1960) показал теснейшую взаимосвязь психических состояний и отношений человека, подчеркивая, что вся психическая деятельность людей в значительной мере определяется отношением человека к объектам и процессам действительности, к другим людям, к самому себе [10].

Проведя системный и категориальный анализ понятия «психическое состояние», А.О. Прохоров дал следующее определение: «Психическое состояние – это «отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени» [13, 20].

Определение, по мнению исследователя, содержит как необходимые признаки (целостность, ситуативность, устойчивость во времени, единство переживания и поведения, связь с личностными особенностями и психическими процессами), так и системные: субстративный (представлен в понятии целостность состояния), информационный – в субъектном отражении личностью си-

туации, временный – в длительности психического состояния в континууме времени, пространственный – в представлении о психическом состоянии как синдроме (совокупности), характеризующийся определенной организованностью, энергетический – устойчивости единства переживания и поведения) [16]. По мнению ученого, именно эти особенности психических состояний делают их трудоспособным объектом для психологического изучения и объясняют существующие сложности в разработке и построении общепсихологической теории.

Имеющиеся в литературе определения психических состояний (Н.Д. Левитова, С.Л. Рубинштейна, В.Н. Мясищева, Е.П. Ильина, Ю.Е. Сосновицкой и др.) прямо или косвенно подчеркивают сложность, многокомпонентность, многоуровневость состояний человека как психического явления.

Таким образом, большинство определений понятия «психическое состояние» можно свести к следующим трем положениям:

Психическое состояние – сложное полиструктурное явление, характеризующее личность в данный момент (Н.Д. Левитов, 1964; В.А. Ганзен, 1981, 1991; Е.Ю. Сосновицкая, 1975, А.О. Прохоров, 1991, 1998 и др.).

Психическое состояние – системная реакция на средовые воздействия, или реакция адаптации к условиям и обстоятельствам (Е.П. Ильин, 1980).

Психическое состояние – фон, на котором разворачивается психическая деятельность, уровень психической активности личности (В.Н. Мясищев, 1975, С.Л. Рубинштейн, 1976 и др.).

## **1.4 Структура и функции психических состояний**

Вопрос о структуре и функциях состояния является ключевым, так как структура и функции едины. Функции отражают особенности структур, составляющих систему. Впервые вопрос о структуре психического состояния был поставлен Н.Д. Левитовым. Структуру психических состояний автор рассматривает в контексте специфики психических процессов.

Описание структуры психических состояний представлено в работах Ю.Е. Сосновиковой (1968, 1975), В.А. Ганзена, В.Н. Юрченко (1987), А.О. Прохорова (1991) [1, 13, 24, 25,].

В структуре психических состояний Ю.Е. Сосновикова выделяет [24, 25]:

- цели деятельности, психологическую характеристику направленности его личности;
- оценку человеком ситуации с точки зрения этих целей;
- наличие конкретной цели действия в данных условиях и предвидимого результата как системообразующего фактора структуры состояния;
- степень упорядоченности, меру организованности психических компонентов и их систем в единую функциональную структуру, несколько опережающую ситуацию и адекватную предвидимому результату;
- характеристику, количество доминирующих и заторможенных компонентов структуры;
- степень общей напряженности, «тонус», функциональный уровень состояния;
- особенности динамики состояния.

Дальнейшее развитие теории системного подхода и его применения к анализу структуры психического состояния, осуществлено В.А. Ганзеном и В.Н. Юрченко. Исследователи выделяют следующие характеристики структуры психического состояния: уровневость – совпадающая с уровневой организацией человека, субъективность – объективность и степень обобщенности (общие, особенные, индивидуальные). На основе каждой из них формируется одна из трех подструктур общей структуры психического состояния человека.

Первая подструктура – иерархическая – образована характеристиками каждого из четырех основных уровней организации состояния: физиологического, психофизиологического, психологического, социально-психологического. Вторая подструктура координационного характера раскрывает наличие в состоянии субъективной (переживания самого человека) и объективной (данные исследователя) сторон. Третью подструктуру состояния образуют три группы характеристик: общие, особенные и инди-

видуальные, которые находятся между собой в отношении включения.

В свою очередь иерархическая подструктура состояния, состоит из следующих компонентов:

- физиологический (нейрофизиологические характеристики, морфологические изменения, биохимические изменения, сдвиги физиологических функций) [1];
- психофизиологический (вегетативные реакции, изменение психомоторики и сенсорики);
- психологический (изменение психических функций, изменение настроения);
- социально-психологический (характеристики деятельности, поведения, отношения).

На каждом из этих уровней просматриваются субъективные (проявление самоотношения, результаты самопознания и саморегуляции) и объективные характеристики (включают полученные с помощью объективных измерений параметров организма и психики, внешний облик человека, особенности поведения и деятельности, продукты труда).

Три уровня в структуре состояний выделяет Е.П. Ильин [2, 3]: психологический, физиологический и поведенческий. По мнению исследователя, психологический уровень включает переживания, психические процессы; физиологический уровень – вегетатику, соматику; поведенческий – поведение, общение, деятельность.

Л.С. Куликов, рассматривая вопрос структуры, указывает на то, что в состояниях есть и ситуативная и транситуативная составляющая. Определенные события или условия текущей ситуации могут в значительной степени определять многие параметры состояния. Включая ситуативную и транситуативную составляющие, общим для всех состояний является то, что они имеют временные (отражают продолжительность, устойчивость состояний), эмоциональные (тревога, наслаждение и т.д.), активационные (отражают интенсивность психических процессов), тонические (отражают тонус, ресурс сил индивида), тензионные (отражают степень напряжения) параметры. Это способствует разделению состояний на долговременные и кратковременные, а также на эмоциональные, активационные, тонические или тензионные в

зависимости от того, какой параметр будет являться ведущим [5, с. 14-16].

Новый взгляд на природу психических состояний предложен А.О. Прохоровым. В концепции ученого представлены функциональные структуры психических состояний с позиций общего, особенного и единичного, построена модель структуры. В качестве основных составляющих модели автором выделены системные качества: состав, структура, функции, уровни, взаимоотношения со средой и т.д. [16, 17]. Одной из основных характеристик структур является их уровневая организация, вершину которой составляют наиболее тесные значимые связи, образующие ядро структуры. Эти «вершины» дифференцируются в зависимости от деятельностных и возрастных особенностей. Следующий уровень организации – комплексы взаимосвязанных между собой плеяд. Последний уровень функциональной структуры – это взаимодействующие плеяды структурных связей пограничного уровня значимости. В общем виде структурная организация текущих состояний представлена в виде трехуровневой организации. Где исходный уровень представляют отдельные типичные состояния, промежуточный включает комплексы, плеяды, блоки состояний. Высший уровень – целостная функциональная структура. Несмотря на многообразие представлений авторов, все они указывают на то, что структура психических состояний представляет собой системное образование, многокачественное и многогранное, иерархически организованное.

В качестве системного образования рассматривает структуру психических состояний Т.А. Немчин. В структуру психических состояний он включает энергетические, нейродинамические, психомоторные и когнитивные подсистемы.

По мнению Г.Б. Суворова, структура психического состояния многокачественна и многомерна. Исследователь выделяет шесть подструктур: когнитивно-некогнитивную, специфическо-неспецифическую, осознаваемо-неосознаваемую, следово-антиципирующую, социально-индивидуальную, устойчиво-оперативную. Каждая структура включает в себя отношения между полярными компонентами психики. Под компонентом структуры психического состояния понимается проявление степени доминирования подсистемы ЦНС, в которой локализована

одна из основных функций психики. Каждая подструктура охватывает всю психику в целом. В тоже время любая характеристика состояния является частным проявлением степени преобладания одной из полярностей и, в связи с этим, может быть описана разной степенью выраженности шести признаков.

В целом можно отметить, что структура психического состояния представляет собой системное образование, которое многократно и многогранно, иерархически организовано. Несмотря на различие подходов к структуре психических состояний важным остается то, что ни поведение, ни различные психофизические показатели, взятые по отдельности, не позволяют четко дифференцировать одно состояние от другого. Вывод об имеющемся у человека состоянии можно сделать только по совокупности показателей, отражающих изменение на каждом уровне. Одному и тому же переживанию могут соответствовать разные формы поведения вследствие различий индивидуальных особенностей людей, ситуаций возникновения состояний.

Возможно, для более полного описания психических состояний структура должна включать такие уровни, как: физиологический, психический, когнитивный и поведенческий. Физиологический уровень представлен нейрофизиологическими характеристиками, вегетативными реакциями, изменениями психомоторики, сенсорики; поведенческий уровень – поведением, деятельностью, общением; психический уровень – переживаниями, эмоциями; когнитивный – осознанием, интерпретацией состояний.

Рассматривая функции психических состояний необходимо отметить, что практически все авторы называют важнейшей функцию регулирования, адаптации к окружающей среде. Ю.Е. Сосновикова отмечает, что главной функцией является «уравновешивание человека как относительно замкнутой системы с постоянно изменяющейся внешней средой, сглаживание его с конкретными объективными условиями, активная организация этого взаимодействия».

Изучение функций психических состояний наиболее полно на наш взгляд представлено в работах А.О. Прохорова [16]. Так ученый выделяет следующие функции психических состояний:

- функцию формирования, развития психических состояний, черт и качеств личности в условиях повторяющейся деятельности;
- функцию интеграции, где психические состояния объединяют психические свойства, и процессы в единое целое в отрезке текущего времени, образуя психическую структуру («психологический настрой») личности, обеспечивая единство психического, его целостность;
- регулирующую функцию, обеспечивающую в функциональном отношении синхронизацию всех функций и состояний в психическом целом, благодаря чему все функции состояний в целостности психической деятельности представлены одновременно и едино. В психическом целом регуляторная функция психических состояний обеспечивает уравновешенность субъекта с социально-предметной средой с одной стороны, а с другой – саморегуляцию и управление остальными функциями;
- функцию дифференциации, где каждое психическое состояние имеет свои связи с психическими свойствами и процессами, как в количестве, так и качестве; определяющая «величину, частоту, устойчивость, выборочность и другие параметры связей психических состояний с процессами и свойствами»;
- функцию отражения, которая связана с детерминацией психических состояний (в качественной характеристике состояния проявляется единство отражения субъектом конкретной ситуации и отношения к ней) [17, 18].

На ряду с адаптивной и регулятивной, по мнению А.О. Прохорова, важной функцией состояний является интеграция отдельных психических состояний и образование функциональных единиц (процесс–состояние–свойство), состоящих из иерархически организованных в единую целостную совокупность психических процессов и психологических свойств личности. Благодаря этому, по мнению Л.В. Куликова, обеспечиваются отдельные акты психической активности в текущем времени, организация «психологического строя» личности, необходимого для эффективного ее функционирования в различных сферах жизнедеятельности.

## 1.5 Детерминанты и динамика психических состояний

Понятием, наиболее полно отражающим многообразие обстоятельств, внешних и внутренних причин, вызывающих психическое состояние, является понятие «ситуации». Ситуация рассматривается как объективная совокупность элементов (событий, условий, обстоятельств и т.д.), оказывающих стимулирующее, обуславливающее и корректирующее воздействие на субъекта, т.е. детерминирующей его активность. При этом внешняя среда представлена не только своей предметной и функциональной форме, но и как совокупность общественных и межличностных отношений. В тоже время ситуация является понятием, имеющим психологическую сущность, сложную, многоплановую и многоуровневую психическую репрезентацию. Важным аспектом понимания ситуации в контексте проблемы психических состояний является рассмотрение ее как сложно организованного субъективного образа объективной действительности. Именно в контексте взаимодействия личности с ситуациями жизнедеятельности необходимо искать причину возникновения психических состояний.

В психических состояниях отражается взаимодействие субъекта с жизненной средой. Л.В. Куликов (1997) выделяет следующие детерминанты состояний:

- осознанные и неосознанные потребности, потребности, желания, стремления человека;
- возможности человека (проявившиеся и скрытые потенциалы личности, физический тонус и ресурсы организма);
- условия среды (объективное воздействие и субъективное восприятие текущей ситуации) [5].

В качестве ключевых звеньев возникновения психического состояния как системного образования А.О. Прохоров выделяет [13]:

- ситуацию – изменение ее составляющих приводит к преобразованию ситуации. Показательны в этом отношении «социальные ситуации развития»;

– субъект, его личностные особенности как совокупность внутренних условий (прошлый опыт, навыки, знания и т.п.), опосредующих восприятие и воздействие внешних средовых условий. Совокупность внутренних условий определяет психологическую характеристику личности. Поэтому в любом акте жизнедеятельности происходит психологическая репрезентация и представленность ситуации в конкретной совокупности внутренних условий, т.е. психологических особенностей личности. Дальнейший ход изменений связан с корреляционными объединениями деятельности разных подсистем организма, образованием констелляций, т.е. синдромов из отдельных функций разных подсистем, преобразование одних функций под влиянием изменения других. Эти изменения актуализируются в виде определенного психического состояния, которое, в свою очередь, объективизируется через деятельность, общение, поведение и переживание субъекта. Подобные корреляции исключают возможность только локального изменения одних функций под внешним воздействием или сопутствующих сдвигов в других функциях. Корреляции изменяют всего индивида, это изменение выражается в целостности психического состояния и актуализируется в виде синдрома (совокупных изменений психической деятельности; переживаний, реакций, действий, поведения и т.д.);

– системообразующий фактор, который объединяет в целостную систему различные ситуации и психологические особенности личности. Системообразующий фактор, согласно Б.Ф. Ломову, определяет особенности психического отражения предмета, условий и обстоятельств [7]. Таким системообразующим фактором, влияющим на возникновение психического состояния является «личностный смысл». Как отмечает А.О. Прохоров в концепции регуляции психических состояний: «отраженные психикой (сознанием) условия, обстоятельства и ситуации, становятся значимыми для человека, только приобретая для него определенный смысл», и далее «отражением этой значимости ситуации и ее личностного смысла составляющих является возникающее психическое состояние» [19, с. 39]. При этом ученым выделены основные составляющие функциональной структуры регуляции: рефлексия переживаемого состояния, представление желаемого

состояния, актуализация соответствующей мотивации и использование психорегулирующих средств [19].

Анализ детерминантов психических состояний позволяет их разделить на внешние и внутренние. Внешними детерминантами психических состояний будут являться условия среды и ситуация, а внутренними – личностные особенности субъекта как совокупность внутренних условий (прошлый опыт, навыки, знания и т.п.), опосредующих восприятие и воздействие внешних средовых условий и системообразующий фактор, который объединяет в целостную систему различные ситуации и психологические особенности личности. Внешние детерминанты, преломляясь через внутреннее, вызывают соответствующее состояние, что подчиняется принципу детерминизма. Данное предположение позволяет объяснить различие психических состояний у разных людей при воздействии одного и того же фактора.

Каждое психическое состояние имеет свое начало, конец и изменение (Н.Д. Левитов, 1964; Ю.Е. Сосновикова, 1975), т.е. динамику. Как отмечает Ю.Е. Сосновикова «Динамичность выражает сущность психических состояний, обеспечивает выполнение их главной функции» [25, с. 43]. Однако, по мнению исследователя, указание абсолютной границы, точки невозможно, так как каждый момент точка сама представляет собой процесс. Понятие динамичности психических состояний связано с их способностью к бесконечному разнообразию.

Динамика психического состояния по А.О. Прохорову обусловлена рядом переменных: внешними условиями, т.е. ситуацией; внутренними условиями, связанными со свойствами личности; личностным смыслом ситуации (отношением к ней). По мнению исследователя именно в контексте взаимодействия личности с ситуациями жизнедеятельности необходимо искать причину преобразования психических состояний [18].

Динамика психических состояний раскрыта в работах Е.П. Ильина. Исследователь рассматривает состояние как динамический процесс, проходящий ряд фаз человека [3]. Представления о фазности развития состояний можно найти уже у одного из основоположников теории стресса Г. Селье, который описал фазы развития стресса. Исследователь, предложивший понятие

«стресс», отмечает, что «стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование» [23].

Первой фазой развития состояния, по Е.П. Ильину, является латентный период. У Г. Селье данный период отсутствует. Латентный период характеризуется тем, что всякая реакция возбудимых систем имеет задержку в своем проявлении, и связан с преодолением инерции предыдущего состояния и формированием системы, которая должна отреагировать на воздействие.

Вторая фаза «капитуляции» организма, включает видимую реакцию на действие данного фактора: появление страха, скуки, желание прекратить работу, дискоординация работы функциональных систем. В работе Г. Селье эта стадия шока.

Данная фаза сменяется третьей, «мобилизационной», фазой в течении которой организм стремится нейтрализовать отклонения от гомеостаза или заданного режима работы (у Г. Селье стадия противошока). Это создает основу для перехода к четвертой стадии – устойчивости в работе функциональных систем организма. В работе Г. Селье – это фаза резистентности. Однако, по мнению Е.П. Ильина, если действие фактора не прекращается долгое время, то наступает последняя фаза нормального развития состояния – «истощение» энергетического потенциала, следствием чего является снижение работоспособности, психологической устойчивости и т.д. [3]. Таким образом, развитие состояний – это активная оборона, противодействие нарушению существующей стабильности (гомеостаза).

## **1.6 Классификация психических состояний личности**

Первая попытка классификации психических состояний представлена Н.Д. Левитовым (1964). В основе классификации психических состояний исследователя лежит подразделение состояний по аналогии с классификацией психических процессов. Он выделяет психические состояния, которые характерны для умственной деятельности, эмоциональные, волевые, характерологические и

психические состояния, возникающие в труде. Ученый выделил такие классы психических состояний как:

- состояния личностные и ситуативные;
- состояния более глубокие и более поверхностные, в зависимости от силы их влияния на переживания и поведение человека;
- состояния, положительно или отрицательно действующие на человека;
- состояния продолжительные и краткие;
- состояния более или менее осознанные.

Данная классификация достаточно объемна и вполне приемлема для исследовательских задач. В ней выделены основные характеристики состояний, отражающие степень осознания, их знак (положительные или отрицательные) длительность и др. При этом, существенным недостатком данной классификации является отсутствие четкого разграничения между состояниями и психическими процессами. Н.Д. Левитов выделяет также состояния, которые характерны для умственной деятельности, эмоциональные, волевые, характерологические и психические состояния, возникающие в труде [6, с. 24-27]. Психические состояния классифицируются по возрастному принципу, по характеризующей их деятельности, по видам труда, в которых эти состояния протекают, по принципу значимости и наибольшей выраженности существенных личностных свойств человека, а также по степени их выраженности, силе, по причинам, их вызывающим.

Дальнейшее изучение (соответственно и классификация) шло одновременно в двух направлениях. Первое направление исследование состояний в процессе деятельности. Исследователями, работающими в этом направлении, предложен ряд интересных классификаций. Так, Е.П. Ильин, рассматривая годичный учебно-тренировочный цикл, выделяет состояния, связанные с основными этапами тренировочной деятельности; подготовкой спортсмена к соревнованию (состояния предстартового возбуждения, апатии, мобилизованности и др.); выполнением основной (тренировочной и соревновательной) деятельности (монотония, психическое пресыщение, эмоциональная напряженность и др.); результатами спортивной деятельности (радость, фрустрация и др.); восстановлением работоспособности спортсмена. К характеристикам состояний он относит длительность протекания, степень

активированности функциональных систем, глубину и качественные особенности развития.

А.Б. Леонова, в качестве основных, выделяет следующие функциональные состояния: активации и связанных с ней уровней бодрствования; утомления, напряженности, стресса. Существуют и другие классификации функциональных состояний. Например, на основании критерия адекватности ответной реакции человека требованиям выполняемой деятельности выделяют состояния адекватной мобилизации и динамического расслабления. Или, скажем, разделение состояний на: нормальные, патологические и пограничные.

Другое направление – личностно-деятельностный подход к психическим состояниям. К этому направлению можно отнести классификации Е.Ю. Сосновиковой, В.А. Ганзена, В.Н. Юрченко. Ю.Е. Сосновикова считает, что классификация психических состояний должна базироваться на общих принципах рассмотрения явлений: категориях времени, пространства, структуры и функции. В соответствии с этими общими принципами ею выделяются следующие принципы классификации состояний: по степени продолжительности (кратковременные, малопродолжительные, продолжительные состояния); степени распространенности (замкнутые внутри системы, выраженные внешне определяемые местоположением человека в пространстве, местом и степенью удаленности от центра); степени напряженности (всего тонуса у различных компонентов); степени адекватности (ситуативные, соответствующие нормам морали); степени осознанности (ситуативные, осознанность самого состояния). Недостатком данной классификации является отсутствие названия конкретных психических состояний.

Интересным является системно-понятийное описание психических состояний, предложенное В.А. Ганзеном и В.Н. Юрченко. Теоретический анализ понятий-терминов позволил им выделить две группы состояний: характеризующих аффективно-волевою сферу психической деятельности человека и состояния сознания-внимания. Каждая группа имеет характеристики, отражающие наиболее типичные, стержневые особенности входящих в нее состояний. Это «напряжение-разрешение» для группы волевых состояний, «удовольствие-неудовольствие» – для группы аффек-

тивных состояний и «сон-активация» для группы состояний «сознание-внимание». В основе аффективно-волевых состояний лежат потребности человека. В свою очередь, волевые состояния разделили класс на две подгруппы: практические (положительные и отрицательные) и мотивационные (органические и ориентировочные), аффективные – на гуманитарные (положительные и отрицательные) и эмоциональные (положительные и отрицательные). Состояния «сознание-внимание», по мнению авторов, являются фоновыми, они создают условия для всей психической жизни человека. В то же время, как отмечают исследователи, среди психических состояний большое количество таких, в которых степень доминирования одного компонента установить достаточно сложно. Это затрудняет локализацию их в определенной группе и свидетельствует о том, что и данная классификация не является всеобщей.

Л.В. Куликов (2001) психические состояния подразделяет на: эмоциональные (эйфория, радость, удовлетворение, печаль, меланхолия, тревога, страх, паника); активационные (возбуждение, вдохновения, подъем, сосредоточенность, рассеянность, скука, апатия); тонические (бодрствование, монотония, пресыщение, утомление, переутомление, сонливость); тензионные (напряжение, фрустрация, одиночество, стресс, сенсорный голод). Достоинством приведенной классификации является, что заполняющие ее психические явления относятся к состояниям, а не к чувствам, волевым качествам, психическим процессам и свойствам личности. Недостаток связан с проблемой неопределенности в словесном обозначении психологических явлений. Так, скука и апатия сопровождают состояние монотонии, составляют с ним неразрывное целое, поэтому относить их к разным группам не целесообразно. При этом, скука может быть отнесена к эмоциональным состояниям.

В основе классификации А.О. Прохорова лежит два направления:

- исследование состояния в процессе деятельности (Е.П. Ильин, А.Б. Леонова);
- личностно-деятельностный подход (Е.Ю. Сосновикова, В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко).

Классификация психических состояний по А.О. Прохорову:

- деятельность: а) состояния, улучшающие выполнение деятельности; б) состояния, ухудшающие выполнение деятельности;
- взаимоотношения и общение: а) состояния, улучшающие общение и взаимоотношения; б) состояния, ухудшающие общение и взаимоотношения;
- личность (характер, система отношений к действительности): а) состояния, обусловленные положительным отношением к действительности; б) состояния, обусловленные отрицательным отношением к действительности;
- биологические структуры личности (характера): а) положительные психофизиологические состояния; б) отрицательные психофизиологические состояния;
- эмоциональные компоненты характера: а) положительные эмоциональные состояния; б) отрицательные эмоциональные состояния;
- волевые черты характера: а) положительные волевые состояния; б) отрицательные волевые состояния;
- интеллектуальные черты характера: а) положительные интеллектуальные состояния; б) отрицательные интеллектуальные состояния.

Однако существует целый ряд психологических явлений, которые выходят за пределы общепринятой нормы, и не могут быть отнесены к патологии. К данной группе явлений можно отнести невротические состояния. Данный класс состояний занимает промежуточное положение между здоровьем и болезнью. Главной особенностью пограничных психических состояний является не только то, что они располагаются между состоянием здоровья и болезни, но и то, что они непосредственно связаны с процессом адаптации.

Отсутствие единой классификации психических состояний указывает на невозможность дифференцировать состояние в «чистом» виде, рассматривать его отдельно, выделяя при этом характерную особенность. Изучать психические состояния необходимо относительно определенной деятельности и конкретной ситуации. Рассмотрение психических состояний личности в конкретной ситуации жизнедеятельности позволит предвидеть и эффективно регулировать различные состояния.

### ***Вопросы для самоконтроля***

- 1 С именем кого, и каким событием связан новый этап в эволюции учения о психических состояниях?
- 2 Благодаря какой книге термин «психическое состояние» получил широкое распространение в психологической науке?
- 3 Какое положение занимают психические состояния в системе психических явлений?
- 4 Перечислите теоретические подходы к определению понятия «психическое состояние»?
- 5 Дайте определение «психические состояния».
- 6 Каковы функции психических состояний личности.
- 7 Перечислите функциональные состояния, выделяемые А.Б. Леоновой.
- 8 Назовите две группы состояний предложенных В.А. Ганзеном и В.Н. Юрченко.

### ***Задания***

- 1 Определите, в каком подходе психические состояния рассматриваются как компонент большой системы – психики:
  - а) динамическом; б) ситуационном; в) системном; г) экопсихологическом.
- 2 Раскройте содержание функций психических состояний. Докажите, что все функции между собой взаимосвязаны.
- 3 Укажите, что в качестве ключевых звеньев возникновения психического состояния как системного образования выделяет А.О. Прохоров:
  - а) ситуацию;
  - б) жизнедеятельность человека;
  - в) субъект, его личностные особенности как совокупность внутренних условий (прошлый опыт, навыки, знания и т.п.);
  - д) процесс адаптации.
- 4 Представьте в виде схемы детерминанты психических состояний.
- 5 Сравните и охарактеризуйте классификации психических состояния Н.Д. Левитова, Е.Ю. Сосновиковой, В.А. Ганзена, В.Н. Юрченко, А.Б. Леоновой, А.О. Прохорова.

## **Раздел 2 Методы изучения психических состояний личности**

### **2.1 Методы изучения психических состояний: теоретические и прикладные аспекты**

Рассматривая вопросы, связанные с методами изучения психических состояний, необходимо отметить, как правило, методы и пути изучения состояний зависят от концепции исследователя представлений о структуре состояний, причинах и др. Это – первое важное положение в выборе методического аппарата. Например, согласно представлениям Б.П. Ильина, выбор методик и показателей должен определяться исходя из структуры функциональной системы, формирующейся согласно критерию полезного результата. Исследователь предполагает, что при разных состояниях формируются разные системы из подсистем, т.е. конкретный состав блоков может быть различным, чем и обуславливается в значительной мере специфика состояния. Следовательно, по мнению А.О. Прохорова, прежде чем приступить к диагностике состояния, нужно знать их структурную модель. Такой подход устраняет необходимость использования при диагностике как можно большего числа показателей и методик. Поэтому можно обойтись четырьмя, пяти показателями при условии, что они отражают все необходимые уровни и подсистемы целостной функциональной системы: мотивацию и эмоции, вегетатику и моторику.

Второе важное положение, касающееся исследования психических состояний, выдвинуто А.Б. Леоновой. По ее мнению, традиционные методики психодиагностики малопригодны при изучении состояний, т.к. в них отсутствует изначальная ориентация на анализ постоянных изменений состояний, возникающих в течение определенного периода времени. Различные методики субъективной оценки состояний должны иметь профессиональную специализацию, т.е. соответствовать и отражать специфические особенности профессии и структуру этой трудовой деятельности, а также достаточное количество адекватных и корректно сфор-

мулированных субъективных симптомов состояния и его проявлений.

В диагностике психических состояний выделяют три основные группы критериев, с помощью которых можно оценить состояние субъекта. Это – физиологические, поведенческие и субъектные показатели. Иногда эти критерии объединяют в две группы: физиологические и психологические.

Одним из вопросов в диагностике психических состояний является вопрос о соотношении физиологических и психологических методов. Не оспаривая значимости физиологических методов регистрации психических состояний, которые дают возможность описать непосредственные сдвиги в функционировании организма, на основании многолетнего опыта исследований психических состояний А.О. Прохоров подчеркивает, что использование физиологических методов не дает возможности качественно интерпретировать психические состояния: при одних и тех же физиологических показателях психологическая характеристика состояний очень часто бывает разной, т.е. одно и то же психическое состояние часто характеризуется разнонаправленными сдвигами со стороны физиологических показателей, а разные психические состояния могут иметь одинаковые физиологические изменения. Например, «негодование» и «воодушевление», как показывает анализ результатов исследования А.О. Прохорова, имеют одинаковые физиологические характеристики, хотя это – разные состояния. Аналогичные данные были получены и у других авторов. Эти факты, а также несовершенство процедур регистрации, затруднение в подборе адекватных средств обработки и анализа результатов в ряде случаев усложняют применение физиологических показателей для анализа динамики состояний. Поэтому ряд исследователей психических состояний ограничивают круг применения физиологических методов и в основном рассматривают использование последних преимущественно в качестве энергетических компонентов психических состояний.

Что касается психологических методов диагностики психических состояний, то в некоторых работах психологические (субъективные) характеристики, используемые в психодиагностике, рассматриваются как какой-то второсортный материал, менее пригодный для научного анализа по сравнению с регистрируе-

мыми инструментами и приборами показателями. С такой позицией согласиться нельзя. В связи с этим В.П. Зинченко подчеркивает, что тщательно собранный так называемый субъективный материал о том или ином психическом явлении представляет собой вполне полноценные данные, ни в коей мере не менее пригодные для углубленного анализа исследуемых явлений, чем объективные данные. Как отмечают В.А. Ганзен и В.Н. Юрченко: «...психология исходит из единства внешнего и внутреннего, т.е. из единства субъективного и объективного в любом психическом явлении. Определяющим в этом единстве признается объективное, т.е. характеристики, полученные объективными методами исследования. Однако это не означает, что субъективные данные о чувствах и переживаниях субъекта не имеют научной ценности. Считать так, по справедливому мнению С.Л. Рубинштейна, значит отрицать осознанность переживания, а, следовательно, отрицать и сознание. 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». Можно также сослаться на мнение А.Б. Леоновой, которая считает, что интроспективные данные содержат богатейший материал о разнообразных проявлениях состояний человека. В них заложена потенциальная возможность получения целостной характеристики изучаемого состояния.

Среди методов диагностики психических состояний личности психологические методики занимают первостепенное положение. Это обусловлено тем, что они обращены к сознанию и самосознанию субъекта, его внутреннему опыту и рефлексии. В этой связи, по утверждению С.Г. Геллерштейн, субъективные проявления есть не что иное, как отражение состояния объективных процессов в сознании или ощущениях самого человека. Необходимо найти только адекватные способы анализа этой сферы жизнедеятельности. Наконец, благодаря субъективной оценке можно дать собственно качественную оценку состоянию, отделив его от другого состояния, т.к. субъективная оценка более чувствительна к изменению психического состояния. Значимость самосознания и саморефлексии для диагностики состояния, подтверждается об-

ращенностью исследователей «переживанию» как базовой единице психических состояний.

Таким образом, «субъективный фактор» (психологический) в диагностике психических состояний личности дает возможность качественно интерпретировать психическое состояние, отделить одно состояние от другого, оценить интенсивность состояния. По мнению А.О. Прохорова, без подобной интерпретации исследование психических состояний малоинформативно. Конкретные психологические методики диагностики психических состояний личности должны, по мнению ученого, включать в себя четкие вербальные описания симптомов и проявлений психического состояния со стороны различных психологических проявлений, в том числе и поведенческих, при учете деятельности субъекта.

В то же время, по нашему мнению, отношение к использованию и применению субъективных и поведенческих показателей как психологического инструментария в изучении психических состояний не должно являться каким-то «застывшим» в системе психологических методов, а целиком определяться предметом, объектом, целями и задачами исследования. Другими словами, равновесие между психологическими и физиологическими методами подвижно и зависит от концепции и представлений исследователя, а также от планируемых экспериментов. Так, например, мера применения психологических методов в исследовании функциональных состояний будет отличаться от использования этих методик в исследовании психических состояний личности, где вес субъективных факторов неизмеримо выше.

Таким образом, первое положение в выборе методического аппарата заключается в том, что методы и пути изучения состояний зависят от концепции автора, представлений о структуре состояний, причинах и др.

Второе положение в выборе методического аппарата. Различные методики субъективной оценки состояний должны иметь профессиональную специализацию, т.е. соответствовать и отражать специфические особенности профессии и структуру этой трудовой деятельности, а также достаточное количество адекватных и корректно сформулированных симптомов состояний и его проявления.

В целом, в диагностике психических состояний выделяют три основные группы критериев, с помощью которых можно оценить состояние субъекта. Это – физиологические, поведенческие и субъективные показатели.

## **2.2 Диагностика психических состояний человека**

К основным группам методов диагностики психических состояний Л.В. Куликов относит:

- методы измерения функциональных показателей, психофизиологических индикаторов актуальных психических состояний;
- наблюдательные методы – методы наблюдения и самонаблюдения;
- праксиметрические методы, основанные на анализе продуктов деятельности;
- субъективно-оценочные методы, основанные на анализе ответов испытуемых на вопросы и суждения опросников, на анализе выборов альтернативных суждений, выборов градаций шкал и т.п.;
- ассоциативные методы, основанные на анализе ассоциативных ответов и выборов испытуемых. К последней из перечисленных групп следует отнести и цветоассоциативные методы, связанные с анализом выборов цветов по степени приятности и по ассоциации с понятиями. Каждой группе свойственны свои преимущества и недостатки.

### **2.2.1 Характеристика методов измерения функциональных показателей, психофизиологических индикаторов актуальных психических состояний**

Психофизиологические данные, полученные для разных индивидуумов в одинаковой ситуации или для одного индивидуума в различных ситуациях, поддаются объективному сравнению. Но

весьма существенны ограничения, с которыми связано использование психофизиологических индикаторов. Методы этой группы:

- дают излишне обширную информацию об активации, о мере психического напряжения и других сдвигах в организме;
- чувствительны к побочным явлениям, что ведет к возникновению артефактов и делает практически невозможным их использование в реальных жизненных ситуациях или при изучении динамического взаимодействия индивидуума и среды;
- ограничивают одно временное обследование нескольких лиц;
- требуют много времени для обработки данных и высокой квалификации диагноста (особенно трудны в тех случаях, когда необходимо провести длительное наблюдение за несколькими обследуемыми на протяжении большого отрезка времени).

### **2.2.2 Характеристика наблюдательных и праксиметрических методов**

К достоинствам наблюдательных методов относятся широта охвата проявлений психики и большие возможности опознать влияние симуляции (намеренного преувеличения неблагоприятных проявлений) и диссимуляции (намеренного сокрытия неблагоприятного состояния, переживаний, ощущений...).

Недостатками наблюдательных методов являются:

- опосредованность описаний параметров психических состояний;
- по внешнему облику, движениям и т.д., в которых никогда напрямую и однозначно переживания, активация характеристики процессов не отражаются;
- сложная система критериев оценки и алгоритма интерпретации, оставляющая место проявлениям субъективности даже при использовании высококвалифицированных наблюдателей (экспертов).

Праксиметрические методы могут предоставлять данные достаточно объективные, надежные. Однако многие важнейшие параметры состояния не находят адекватного отражения в резуль-

татах деятельности, более того, могут получить инвертированное отображение; точность измерения многих параметров мала.

### **2.2.3 Характеристика субъективно-оценочных и ассоциативных методов**

В субъективно-оценочных методах индивидуум сообщает о своих переживаниях, чувствах, телесных ощущениях и т.п. В результате образуется описание субъективного восприятия и отношения к своему состоянию, своим качествам, успешности и т.д. Даже если обследуемый заинтересован в точных и правдивых описаниях, он может сообщить или оценить для диагноста только те ощущения или особенности своего поведения, которые он способен осознать. Описание основывается на личностных смыслах, в описаниях и оценках человек всегда опирается на свое понимание слов (в том числе относящихся к общеупотребительной лексике) и на внутренние шкалы. Нередко испытуемые не умеют правильно подобрать оценку и ответ, бывают неискренними в ответах (особенно в ситуациях конкурсного отбора). Тем не менее, эта группа методов имеет ряд преимуществ:

- возможность охватить внутреннюю картину состояния по многим аспектам;
- ранняя диагностика изменений в протекании психических явлений (возникающие состояния и расстройства часто отражаются в первую очередь в субъективных показателях);
- широкий перечень ситуаций, доступных для обследования, как отдельного человека, так и целых групп;
- значительно более простая обработка результатов обследования, часто однозначная интерпретация на основе сочетания качественного и количественного анализа с использованием отработанных процедур обработки и анализа.

Во многих случаях диагностика, опирающаяся на субъективные оценки, точнее, чем опирающаяся на экспертные.

Практически всегда, и в прикладных, и в исследовательских целях, диагност поставлен перед выбором: либо с использованием широкого набора методик обследовать меньшую по объему

выборку, либо, применяя компактный набор или одну методику, охватить более широкую выборку. И тот, и другой выбор имеет свои положительные стороны, во многом он обусловлен целями и задачами работы (Л.В. Куликов, 1995).

Ассоциативные методы по своим достоинствам и недостаткам близки к проективным. Ряд ассоциативных методик позволяет осуществлять достаточно строгую количественную оценку диагностируемых качеств.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1 Перечислите и охарактеризуйте основные положения в выборе методического инструментария при исследовании психических состояний.

2 Какое положение среди методов диагностики психических состояний личности занимают психологические методики? Ответ аргументируйте.

3 Перечислите группы методов диагностики психических состояний по Л.В. Куликову?

4 Охарактеризуйте методы измерения функциональных показателей, психофизиологических индикаторов актуальных психических состояний.

5 Опишите наблюдательные и проективные методы исследования психических состояний.

6 Дайте характеристику субъективно-оценочным и ассоциативным методам исследования психических состояний.

7 Во многих случаях диагностика, опирающаяся на субъективные оценки, точнее, чем опирающаяся на экспертные. Почему? Ответ аргументируйте.

8 Объясните, почему ассоциативные методы по своим достоинствам и недостаткам близки к проективным?

### ***Задания***

1 Дополните предложение.

2 Рассматривая вопросы, связанные с методами изучения психических состояний, необходимо отметить, как правило, методы и пути изучения состояний зависят от ... . Ответ аргументируйте.

3 Выберите правильный ответ: субъективно-оценочные методы, это методы:

а) наблюдения и самонаблюдения;

б) основанные на анализе ответов испытуемых на вопросы и суждения опросников, на анализе выборов альтернативных суждений, выборов градаций шкал и т.п.;

в) основанные на анализе ассоциативных ответов и выборов испытуемых;

г) основанные на анализе продуктов деятельности.

4 Отрадите преимущества и недостатки каждой группы методов диагностики психических состояний личности в виде таблицы.

5 Определите, какие преимущества имеет группа субъективно-оценочных и ассоциативных методов:

а) возможность охватить внутреннюю картину состояния по многим аспектам;

б) ранняя диагностика изменений в протекании психических явлений (возникающие состояния и расстройства часто отражаются в первую очередь в субъективных показателях);

в) широкий перечень ситуаций, доступных для обследования, как отдельного человека, так и целых групп;

г) значительно более простая обработка результатов обследования, часто однозначная интерпретация на основе сочетания качественного и количественного анализа с использованием отработанных процедур обработки и анализа;

д) эти и другие ответы;

е) все ответы верны;

ж) нет правильного ответа.

## **Раздел 3 Регуляция и саморегуляция психических состояний**

### **3.1 Методы прямой регуляции психических состояний личности**

В разрешении проблемы управления психическим состоянием лежит один из наиболее эффективных путей оптимизации всей системы жизнедеятельности человека в целом. Осуществлять регуляцию психических состояний возможно несколькими путями. Так, изменение в психические состояния можно вносить непосредственно, «прямым» путем, и опосредованно.

Применение психофармакологических средств. Общеизвестно, что чай, кофе, какао благодаря содержанию в них кофеина и теобромину влияют на психическое состояние человека, оказывая на него умеренное тонизирующее действие в отличие от наркотиков и алкогольных напитков. К успокаивающим средствам относятся препараты брома, валерианы, пустырника, заманихи, китайского лимонника, женьшеня и др.

Функциональная музыка как средство регуляции психического состояния. Музыка сама по себе не несет конкретной информации, но влияние ее на эмоциональную сферу огромно. Она может тонизировать человека, настраивая его на борьбу, вселяя веру в собственные силы и возможности, рождая стремление к высоким идеалам; может навеять те или иные воспоминания, пробуждать грусть или радость, создавать настроение торжественности или восторженности.

После Первой мировой войны музыкотерапия получила широкое распространение в США, Германии и Франции. Проблемой влияния музыки на психику людей занимались и в нашей стране. По словам В.М. Бехтерева, «музыка является властительницей наших чувств и настроений».

На психическое состояние влияет любая музыка, если она не лишена мелодии, но характер вызываемых эмоций и чувств различен. Считается, что эстрадная музыка рождает главным обра-

зом простые эмоции, тогда как так называемая серьезная музыка призвана пробуждать сложные глубокие чувства.

При применении музыки не менее важен исходный уровень состояния (возбужденное, депрессивное, меланхолическое) личности, так как иногда возбужденный человек, прослушивая любимую эстрадную музыку, тем самым еще более увеличивает нагрузку на нервную систему.

Чтение художественной литературы как средство регуляции психического состояния. Библиотерапия, или либропсихотерапия, – метод психотерапии, предложенный В.М. Бехтеревым. Его физиологическая сущность раскрыта И.П. Павловым и К.И. Платоновым. Они показали, какое воздействие оказывает на человека слово, причем не только сказанное, но и прочитанное.

Чтение художественного произведения оказывает влияние на психическое состояние человека. Читая, человек незаметно для себя вовлекается в мир, созданный писателем, становится как бы соучастником происходящих событий. Он радуется, волнуется, восторгается, смеется, мыслит, переживает вместе с героями произведения, забывая собственные «болячки» и неурядицы. По лицу человека, увлеченного чтением, можно безошибочно определить эмоциональное содержание текста.

Конечно, действие конкретного литературного произведения строго индивидуально и связано со многими факторами: личными особенностями восприятия человека, его общим развитием, уровнем интеллекта, эрудицией, психическим состоянием (возбужден, угнетен) и т. д.

### **3.2 Методы опосредованного влияния на психическое состояние личности**

Как уже отмечалось, психические состояния, кроме прямого воздействия извне, испытывают «восходящее» и «нисходящее» влияния со стороны ниже- и вышерасположенных уровней системы регуляции жизнедеятельности человека. Значительными сдвигами параметров психического состояния сопровождается и любое изменение на выше расположенных уровнях системы.

Трудотерапия. Учеными давно установлено, что труд является источником положительных эмоций – он создает бодрое настроение, приносит моральное удовлетворение, держит человека в определенном физиологическом и психическом напряжении.

Труд развивает человека, расширяет его кругозор, укрепляет волю, характер, воспитывает моральные качества. О пагубном влиянии безделья говорил А.Н. Радищев: «Нега, излишнее и умеренное чувство услаждения губят не только тело, но и дух. Употребление же сил укрепляет тело, а с ним и дух». Труд отвлекает человека от ненужных, навязчивых мыслей и ощущений, не дает ему «развинчиваться» и поддаваться недугам. Труд же является главным условием человеческого долголетия. В процессе творческого труда утомление, вялость, скука уступают место положительным эмоциям.

Имитационные игры. Оказывать влияние на психическое состояние человека можно и через изменение структуры личности путем формирования определенных черт характера. Решает эту задачу активный метод самоуправления – имаготерапия, или по-другому «имитационные (ролевые, деловые) игры».

Техника «имитационных игр» заключается в следующем. Занимающимся предлагается «играть» роль такого человека, каким бы ему хотелось быть, причем «играть» добросовестно, старательно, переживая чувства и волнения изображаемого лица. При этом нужно учитывать, что все движения человека, его жесты, мимика, интонация речи, – все это проявления душевного состояния и наши действия оказывают огромное влияние на наш душевный мир. Следовательно, определенные жесты, мимика, интонация, движения и в целом весь облик человека, его поведение, пусть даже намеренное, способны оказывать обратное влияние на душевное состояние.

В повседневной жизни каждый человек в какой-то степени создает для себя определенный образ, сложившийся под влиянием воспитания, условий окружающей среды, накопленного опыта. Эта способность человека играть, сознательно воспроизводить тот или иной образ «Я» используется в методе «имитационных игр».

Начинать «играть» определенную роль лучше там, где человека не знают или знают недостаточно, чтобы заметить изменение в

его поведении. Например, в трамвае, в очереди, в столовой, на остановке в ожидании автобуса человек, страдающий от своей обычной застенчивости, может обратиться с разговором к любому из оказавшихся рядом людей, стараясь вести себя так, чтобы создать впечатление «бойкого, общительного человека».

Такие «ролевые игры» вначале могут быть непродолжительными и эпизодическими. При достижении успеха можно удлинять «игру» и упражняться чаще, например три, четыре раза в день по 1-1,5 ч. Постепенно элементы этой «игры» можно вносить в привычную сферу общения, поведения и деятельности. Через некоторое время «игровое» поведение начинает занимать большую часть дня, становится привычным и превращается в потребность, а затем в обычное естественное состояние человека. При этом он приобретает новые черты характера, иначе строит отношения с окружающими.

Средством своеобразной психогигиены взаимоотношений между людьми на производстве, позволяющим избрать оптимальные деловые взаимоотношения и тем самым избежать конфликтных ситуаций, оказать опосредованное влияние на психическое состояние людей, являются «деловые игры».

Задача «деловой игры» заключается в том, чтобы привести поведение человека в соответствие с требованиями производственной обстановки. Деловые игры заставляют человека подумать о своем служебном поведении, эмоционально проникать в суть механизмов общения с коллегами, руководителями или подчиненными, разобраться в причинах конфликта, искать выход из напряженной конфликтной ситуации. Как это важно – «войти» в коллектив, найти свое место в нем, хорошо чувствовать себя в его «психологическом климате». Ведь это влияет не только на отношения человека с другими людьми, но и на его поведение, деятельность и психическое состояние.

Круг существующих методов и соответствующих им конкретных техник саморегуляции достаточно широк. К ним относятся и приемы непосредственного управления состоянием, и не имеющие прямого отношения к воздействиям на психическую сферу комплексы гигиенических и общеукрепляющих процедур – различные виды специализированной гимнастики, дыхательные упражнения, самомассаж и др., косвенно способствующие нор-

мализации протекания психических процессов. Однако центральное место среди психопрофилактических средств активного воздействия на состояние занимает группа методов, объединенных названием «психологическая (психическая) саморегуляция».

### **3.3 Метод волевой саморегуляции**

Саморегуляции – это совокупность методов, способов, техник и упражнений, направленных самим человеком на регулирование жизнедеятельности своего организма.

Метод волевой саморегуляции (самовнушения) основан на единстве и взаимодействии сознания и подсознания слова и чувства, первой и второй сигнальной систем. Слово исходит от самого человека и адресуется к эмоциональной сфере, благодаря чему активизируется воображение и осуществляются волевой акт, физическое и психологическое расслабление, самоконтроль над дыханием, другими функциями организма.

Элементы самовнушения положены в основу многих методик: системы К. Станиславского, тренировки с помощью воображаемых действий, суггестопедии, релаксации, аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка (по-гречески ауто – сам, генный – рождающийся) – это упорядоченная система использования специальных приемов самовнушения для достижения физической и психологической релаксаций, для снятия стрессового состояния, для ускоренной мобилизации психических возможностей человека. С 1960 года аутогенная тренировка включена в комплексную психотерапию, а с 70–х годов она применяется для активной саморегуляции эмоционально-волевых состояний у спортсменов, студентов, спасателей, операторов.

С помощью специальных приемов саморегуляции удастся сознательно, волевыми усилиями снять нервное напряжение, чувство тревоги, страха или беспокойства перед ответственной работой, восстановить работоспособность, поддерживать концентрацию внимания и бдительность в любое время суток. Рекомендуется заниматься волевой саморегуляцией тем, кто отличается повышенной эмоциональной возбудимостью, неуравновешенно-

стью нервных процессов, склонен к быстрой смене настроений и чрезмерно впечатлителен.

### **3.4 Метод «Нервно-мышечной релаксации»**

Суть метода «прогрессивной», или активной, нервно-мышечной релаксации (НМР) – уменьшение степени напряжения и последующего расслабления (релаксации) основных мышечных групп тела, вследствие чего уменьшается эмоциональное напряжение. Иными словами, мышечная релаксация вызывает релаксацию психологическую.

Метод НМР представляет собой систему упражнений по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых мышц. Принцип построения упражнений весьма прост и заключается в достижении и переживании контрастных ощущений напряжения и расслабления мышц: каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела. Непосредственным эффектом выполнения упражнений является снятие напряжения в задействованной мышечной группе, усиление кровенаполнения сосудов данной области и, как результат, возникновение ощущений тепла и тяжести.

Техника НМР может быть реализована в нескольких модификациях. В профессионально-прикладных целях наиболее часто применяется в практикуме вариант методики Дж. Эверли и Р. Розенфельда.

### **3.5 Метод «Аутогенной тренировки»**

Родоначальником метода аутогенной тренировки (АТ) является немецкий психиатр и психотерапевт И.Г. Шульц, который к началу 30-х годов XX века обобщил результаты собственных исследований по созданию нового метода лечения на базе использования самовнушения. Основанием для метода аутогенной тре-

нировки (АТ) служит использование приемов самовнушения. Реализация самовнушений происходит путем повторения вербальных формулировок в виде самоприказов – так называемых формул самовнушения – и оперирования ими в соответствии с заранее заданной целью. Сейчас в профессиональной психологии применяются разнообразные модификации метода аутогенной тренировки.

### **3.6 Метод «Идеомоторной тренировки»**

Основу идеомоторной тренировки (ИТ) составляет сходный эффект реального и воображаемого движения, но только в том случае, если воображаемый двигательный акт был ранее освоен в реальности. Приемами ИТ являются упражнения по мысленному воспроизведению освоенных ранее двигательных актов – образы движения, при этом интенсивное повторение мысленно выполненного движения способствует стабилизации и закреплению навыков. Вместе с тем идеомоторную тренировку можно использовать в тех случаях, когда тренинг включает метод нервно-мышечной релаксации: двигательные релаксационные упражнения могут быть трансформированы в их мысленное воспроизведение.

### **3.7 Метод «Сенсорной репродукции»**

Данный метод основан на оперировании образными представлениями целостных ситуаций, которые ассоциируются у занимающихся с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния. В отличие от идеомоторной тренировки метод «Сенсорной репродукции» может быть использован как самостоятельный метод тренинга психического самоуправления. При этом важным является правило, согласно которому не следует забывать, что вызывание мысленных образов направлено, прежде всего, не на тренировку воображения

(хотя этот момент, безусловно, тоже важен), а подчинено задаче формирования требуемых состояний. Поэтому допустимо использовать образы таких частных элементов мысленно воспроизводимой ситуации, которые ведут к возникновению ощущений релаксации и активизации, соответственно, на начальном и завершающем этапах сеанса сенсорной репродукции.

### ***Вопросы для самоконтроля***

- 1 Перечислите методы прямой регуляции психических состояний.
- 2 Перечислите методы опосредованного влияния на психическое состояние.
- 3 Назовите методы релаксации и саморегуляции психических состояний.
- 4 Что понимают под саморегуляцией?
- 5 Назовите основные части техники волевой саморегуляции.
- 6 Какие процессы обеспечивает метод волевой саморегуляции?
- 7 Охарактеризуйте метод «Нервно-мышечной релаксации».
- 8 Дайте характеристику метода «Идеомоторной тренировки».
- 9 Охарактеризуйте метод «Сенсорной репродукции».

### ***Задания***

1 Охарактеризуйте методы прямой регуляции психических состояний и методы опосредованного влияния на психическое состояние.

2 Выберите правильный ответ. Техника саморегуляции состоит из:

- а) двух основных частей;
- б) трех основных частей;
- г) четырех основных частей;
- д) нет правильного ответа.

3 Выберите правильный ответ.

Какой из перечисленных ниже методов представляет собой систему упражнений по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых мышц:

- а) метод «аутогенной тренировки»;
- б) метод «нервно-мышечной релаксации»;

в) метод «идеомоторной тренировки»; г) метод «сенсорной репродукции»;

4 Метод «Идеомоторной тренировки» основан на:

а) оперировании образными представлениями целостных ситуаций, которые ассоциируются у занимающихся с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния;

б) упражнениях по мысленному воспроизведению освоенных ранее двигательных актов – образы движения, при этом интенсивное повторение мысленно выполненного движения способствует стабилизации и закреплению навыков;

в) самовнушении путем повторения вербальных формулировок в виде самоприказов – так называемых формул самовнушения – и оперирования ими в соответствии с заранее заданной целью;

г) уменьшении степени напряжения и последующего расслабления (релаксации) основных мышечных групп тела, вследствие чего уменьшается эмоциональное напряжение;

д) единстве и взаимодействии сознания и подсознания слова и чувства, первой и второй сигнальной систем;

е) нет правильного ответа;

ж) все ответы верны.

5 Составьте таблицу «Методов регуляции и саморегуляции психических состояний». В данной таблице дайте характеристику метода, опишите основные приемы, когда и в каких случаях его необходимо использовать.

## Литература

- 1 Ганзен, В.А. Системное описание психических состояний, возникающих в процессе восприятия информации / В.А. Ганзен, В.Н. Юрьев // Вестн. ЛГУ. Сер. 6. – 1987. – Вып.1, №6 – С. 50–60.
- 2 Ильин, Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния / Е.П. Ильин. – М., 1978. – С. 325–346.
- 3 Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер : Питер принт, 2005. – 411 с.
- 4 Киршбаум, Э.И. Психические состояния / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева. – Владивосток : Изд-во Дальневост. ун-та, 1990. – 141 с.
- 5 Куликов, Л.В. Психология настроения / Л.В. Куликов. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. гос. ун-та, 1997. – 228 с.
- 6 Левитов, Н.Д. О психических состояний человека / Н.Д. Левитов – М. : Просвещение, 1964. – 344 с.
- 7 Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии: Академия наук СССР Институт психологии / отв. ред. Ю.М. Забролин, Е.В. Шорохова. – Москва : Изд-во «Наука», 1984. – 444 с. – 350 с.
- 8 Махнач, А.В. К проблеме соотношения динамических психических состояний и стабильных черт личности / А.В. Махнач // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, №3. – С. 35–43.
- 9 Менделевич, В.Д. Клиническая и медицинская психология: практическое руководство / В.Д. Менделевич. – М. : «МЕД-пресс», 1999. – 592 с.
- 10 Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М. : Институт практической психологии; Воронеж : МПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
- 11 Панов, В.И. Психическое состояние как объект и предмет психологического исследования / В.И. Панов // Мир психологии. – 1998. – № 2. – С. 20–35.
- 12 Петров, И.Г. Психическое состояние как особое явление: его определение и структурно-содержательные характеристики / И.Г. Петров // Мир психологии. – 1998 (14). – № 2. – С. 8–20.

13 Прохоров, А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе / А.О. Прохоров. – Казань : Изд-во КГУ, 1991. – 164 с.

14 Прохоров, А.О. Классификация психических состояний // Психические состояния и их проявления в учебном процессе / сост. А.О. Прохоров. – Казань : Изд-во КГУ, 1991. – С. 28–32.

15 Прохоров, А.О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности: учеб. пособие / А.О. Прохоров. – Самара : Самарский гос.пед. инс-т, 1991, 113 с.

16 Прохоров, А.О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров – Казань : Изд-во КГПИ, 1994. – 168 с.

17 Прохоров, А.О. Функциональные структуры психических состояний / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 1996.– Т. 17, № 4. – С. 9–18.

18 Прохоров, А.О. Рефлексивный слой психического состояния / А.О. Прохоров // Мир психологии. – 2006. – № 2. – С. 38–48.

19 Прохоров, А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2009, – Т. 30, № 2. – С. 5–17.

20 Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М. : ПЕР СЭ, – 2005. – 352 с.

21 Прохоров, А.О., Гильфанов, Р.И. Ценности в образе психических состояний субъекта // Смысл жизни: психология и педагогика: Сборник научных статей. – Самара : Изд-во СФ МГПУ, 2005. – с. 14-27.

22 Психология состояний: хрестоматия / Сост. Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – М. : ПЕР СЭ; СПб. : Речь, 2004. – 608 с

23 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г.Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 123 с.

24 Сосновикова, Ю.Е. К вопросу об определении понятия и принципах классификации психических состояний человека // Вопросы психологии. – 1968. – № 6. – С. 112–116.

25 Сосновикова, Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика / Ю.Е. Сосновикова. – Горький, 1975. – 118 с.