

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

### КАЗАНСКАЯ ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ СОСТОЯНИЙ: ОТ В.М. БЕХТЕРЕВА ДО НАШИХ ДНЕЙ (НАПРАВЛЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ)

© Прохоров А.О.

доктор психологических наук, профессор,  
Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия  
alprokhor1011@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>

Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда, грант № 23-18-00232

В статье анализируются направления и результаты исследований категории «психическое состояние», выполненные в Казанской школе психологии состояний. Первые исследования психических состояний в Казани, в том числе и в России, связаны с работами выдающегося российского психолога, психиатра и психоневролога В.М. Бехтерева. В первой психологической лаборатории, открытой им в Казанском университете, исследовался широкий спектр психических состояний, характерных как для нормы, так и патологии. Им были выделены и феноменологически описаны состояния, типичные для определенных видов деятельности, рассмотрены состояния сознания и их патология. Второй этап исследований психических состояний – советский период. Его основанием являются работы, выполненные в лаборатории индивидуальных различий Казанского университета Н.М. Пейсаховым и его сотрудниками. Основной цикл работ был посвящен изучению проявлений функциональных состояний в трудовой, учебной и спортивной деятельности. Отдельный аспект исследований – работы в области саморегуляции психических состояний. Современный период исследований психических состояний связан с использованием научной методологии: субъектно-деятельностного, системного и синергетического подходов, метасистемной и динамических парадигм и др. Применение этих подходов позволило системно описать психические состояния и их функции в психическом целом, выделить и ввести в пространство психологии новые классы состояний: неравновесные, познавательные, повседневно-трансовые. Отдельное направление исследований – изучение взаимоотношений сознания и состояний. В этом направлении рассмотрены связи смысловых структур, рефлексии, переживаний, системы Я и др. с состояниями субъекта. Другое направление изучения состояний – исследование регуляторных процессов: особенностей саморегуляции состояний субъекта. Разработанная системно-функциональная концепция саморегуляции состояний является основой этого направления исследований в Казанской школе психологии состояний.

**Ключевые слова:** психическое состояние, Бехтеревский период, советский период, современный этап, сознание, регуляция

## Введение

Понятие «психическое состояние» заняло прочное положение в психологической науке. Как категория психических явлений оно наполнено определенным содержанием: описаниями отдельных состояний и их проявлений, исследованием психологических механизмов возникновения, анализом места состояния среди других психических явлений, взаимоотношениями с другими категориями психических явлений и др.

### «Бехтеревский» период исследований психических состояний

Существенный вклад в исследование конкретных вопросов, связанных с феноменологией, генезисом, объективными характеристиками психических состояний внесли отечественные исследователи. В работах В.М. Бехтерева и его учеников показаны методологические подходы к их объективному изучению, рассматривается феноменология и генезис психических состояний, особенности эмоциональных состояний, протекающих на фоне общего психического напряжения и др.

В отношении психологии В.М. Бехтерев писал: «Психология – наука, занимающаяся описанием и распознаванием состояний сознания как таковых.... В состав истолкования этих явлений должно, конечно, входить изучение как тех причин и условий, при которых они возникают, так и действий, непосредственно ими вызываемых, поскольку те и другие могут быть констатированы» [3, с.3]. В.М. Бехтерев считал, что психические состояния – это явления, отражающие внутренние и внешние раздражения, связанные с переживанием и «соотносительными процессами»; им отмечается, что состояния влияют на течение и развитие нервно-психических процессов.

В 1885 г. при Казанском университете под руководством В.М. Бехтерева была создана первая в России психофизиологическая лаборатория. На базе лаборатории были проведены экспериментально-психологические

исследования, часть из которых была связана с изучением психических состояний.

В.М. Бехтеревым изучались пограничные и патологические состояния: состояние психического возбуждения, психического угнетения, гипнотическое состояние, связанное с внушением, состояния психоанестезии и гиперестезии, самовнушенные состояния, психопатия (как приобретенное состояние) и др., а также состояния, относящиеся к отдельным сторонам деятельности человека: страх на экзамене у школьников, утомление, состояние сосредоточенного внимания, аффективные состояния: радость, умиление, испуг, душевная тревога, гнев, смущение и др. Особенно много исследований было посвящено утомлению и усталости (исследовалось утомление в течение рабочего дня).

В.М. Бехтерев использовал термины: «субъективные состояния», «нервно-психические состояния», «состояния сознания», «болезненные состояния». Основными методами исследования являлись самонаблюдение (интроспекция), методы экспериментальной психологии, а также анализ поведенческих проявлений.

Основными работами В.М. Бехтерева в Казанский период его деятельности являлись: «Сознание и его границы», 1888; «Классификация душевных болезней», 1891; «К вопросу о врачебном значении гипноза», 1893 [1; 2; 4].

### Советский период изучения психических состояний

В советский период изучение психических состояний в Казанском университете (1970-1980 г.) было связано с работами Н.М. Пейсахова и его сотрудников. В лаборатории индивидуальных различий (впоследствии лаборатория психологических проблем высшей школы), которой он руководил, изучались функциональные состояния в учебной и трудовой деятельности, а также в спорте высших достижений. В частности, было установлено, что саморегуляция психических состояний в учебной деятельности только тогда

достигает эффекта, если учитывается исходный уровень (начальные значения) состояния. В трудовой деятельности были выделены формальные и содержательные характеристики изменения состояний в ходе дня и недели. Описаны девять типов динамики работоспособности. В спорте было показано, что влияние нагрузок на вегетативные сдвиги организма в ходе тренировочного процесса опосредуется субъективными переживаниями.

Основными работами того периода являлись: Пейсахов Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы. Казань: КГУ, 1974; Психологические и психофизиологические особенности студентов/под ред. Н.М. Пейсахова. Казань: КГУ, 1977; Пейсахов Н.М. Закономерности динамики психических явлений. Казань: КГУ, 1984; Габдреева Г.Ш. Основы самоуправления психическим состоянием. Казань: КГУ, 1981 и др. [5; 6; 7; 26]

### **Современный период изучения психических состояний**

В настоящее время изучение психических состояний Казанскими исследователями может быть обозначено следующими направлениями:

1) исследование состояния как психического явления: феноменология, состав, структура, функции, динамика, взаимоотношение состояний с другими категориями психических явлений и пр.;

2) изучение отношений между психическим состоянием и составляющими сознания: смысловыми и рефлексивными структурами, образами психических состояний, ментальными репрезентациями, значениями, переживаниями, метакогнитивными особенностями и др.;

3) исследование регуляции психических состояний: механизмов и закономерностей.

### **Состояние как психическое явление**

В рамках первого направления с позиций системного подхода и концепций самоорга-

низации (синергетики) были выделены и описаны системные и категориальные признаки психического состояния, показаны психологические механизмы возникновения психического состояния. Показано, что психическое состояние характеризуется целостностью, является отражением воздействий на субъекта внешних и внутренних факторов; занимает промежуточное звено между процессами и свойствами личности и имеет определенные временные границы; ситуация жизнедеятельности – одна из основных причин, вызывающих психическое состояние [8; 9].

Определены общие функции психических состояний:

1) интегративная (объединяет психические процессы и свойства в единое целое);

2) функция отражения (отражает особенности внешней предметной социальной среды без представленности в состоянии образа этой среды);

3) энергетическая функция (проявляется в продуктивности и успешности деятельности субъекта, в степени его активности, т.е. состояние – характеристика психической активности субъекта);

4) регуляторная (состояние обуславливается регуляторной системой, но в то же время, состояния сами регулируют деятельность человека и его поведение);

5) функция развития (повторяющиеся состояния приводят к формированию качеств человека, определяют формирование свойств личности).

Выделены частные, специфические, обусловленные качеством состояния функции: тревога – антиципирующая, утомления – защитная, страх – охранительная и др.

Описаны функциональные структуры состояний и рассмотрена их феноменология. Установлено, что в отрезке актуального времени (сек-мин) психические состояния выступают как реакция (гнев, лень, досада, страх/испуг, злость, решимость и пр.). Основная их функция – связывание психических процессов и свойств для обеспечения

адекватной реакции субъекта на ситуацию. Таких состояний около 40%.

В отрезке текущего времени функции состояний связаны с формированием и закреплением психологической структуры личности (строю) через их повторение. В этом временном диапазоне субъект овладевает саморегуляцией и самоорганизацией собственной деятельностью. Состояний, характерных для текущего времени – около 40%, их продолжительность – час/день. Это – радость, спокойствие, апатия, огорчение, вдохновение, озабоченность и др.

В длительном времени (неделя-месяц и более) психические состояния связаны с образом жизни субъекта. Состояния отражают сформированные и трансформированные черты характера, свойства, акцентуации, сложившиеся системы самоуправления и саморегуляции, и др., выполняя функцию регуляции деятельности и поведения. Это состояния-свойства. К ним могут быть отнесены (увлеченность, одержимость, психическое выгорание, хроническая усталость, переутомление и др.).

Выделены и описаны классы психических состояний: класс неравновесных состояний, познавательных и повседневных трансовых состояний. Установлено, что неравновесные психические состояния представляют собой группу состояний, проявления которой зависят от уровня психической активности (энергии) субъекта.

В качестве отправной точки возникновения неравновесного состояния может быть, например, направленное антиципирование собственного будущего состояния в трудной для субъекта ситуации, (например, в ситуации СВО) или в случае необратимой ситуации (когда действие завершено, и событие невозможно изменить: потеря близкого человека, увечье, инвалидность, несчастные случаи) и др.

Установлено, что ход динамических изменений неравновесных состояний характеризуется фазовыми процессами синусоидального типа, возрастанием однородности и

качественной близости в ситуациях высокой значимости и информационной насыщенности.

Важнейшей функцией неравновесных состояний является обусловливание ими процесса возникновения новообразований в структуре ментальности и личности. Это – метапроцессы, приводящие к новым образованиям в структуре ментальности и личности, к «настоящему знанию», к построению новых смыслов, ценностей, новому пониманию и др. Возникшие новообразования связаны с механизмом, который называется «возникновение порядка через флуктуацию» (по И. Пригожину) [10].

Другой класс состояний – познавательные психические состояния [28]. Разработана психологическая концепция познавательных состояний как многоуровневой структуры, интегрирующей в свой состав совокупность разнородных психических явлений, необходимых для эффективной реализации познавательной деятельности. Показано, что рефлексия, смысл, образ состояния, переживания, когнитивная активность и другие составляющие сознания являются ключевыми компонентами в механизмах актуализации и функционирования познавательных состояний.

Актуализация познавательных состояний определяется когнитивной активностью субъекта, при условии активизации рефлексивно-смысловых структур сознания. Другим условием является «внутреннее принятие» задачи (познавательной ситуации) субъектом, обретение задачей личностной значимости, результатом которой являются переживания, лежащие в основе возникновения познавательных состояний.

Познавательные состояния характеризуются превалированием интеллектуально-когнитивных характеристик в значениях, а также их семантической близостью. Состояния размышления, задумчивости, рефлексии, сосредоточенности, заинтересованности имеют ярко выраженное «когнитивное ядро». Исследование активационных харак-

теристик познавательных состояний позволили выявить общую закономерность – взаимосвязь положительных познавательных состояний с мотивами познания, достижения и саморазвития, тогда как для отрицательных познавательных состояний характерна противоположная тенденция.

Выделен и описан класс повседневных трансовых состояний [25]. Повседневный транс – это естественное, часто возникающее в будничной жизни каждого человека психическое состояние, характеризующееся изменением фокусировки внимания и концентрацией на внутренних психических процессах с ослаблением отчетливости восприятия «внешнего» мира.

Ядром проявлений состояния транса являются когнитивные процессы. К числу центральных характеристик повседневного транса относятся: новизна в восприятии реальности, активность воображения, размышления философского характера на фоне снижения активности обыденного мышления, активность памяти и доступность личного опыта, высокий уровень сосредоточенности на внутренних переживаниях и ощущениях, ценности познания, развития и продуктивной жизни.

В психологический механизм «особой» продуктивности транса входят доступная обращенность к своему опыту, сопровождаемая интенсивными переживаниями, снижением чувствительности по отношению к стимулам внешней среды, нервно-мышечная релаксация вкупе с мобилизацией энергетических ресурсов организма.

### **Психическое состояние и сознание**

В контексте этого направления изучались отношения между психическими состояниями и структурами сознания: смысловыми и рефлексивными структурами, исследовались образы психических состояний, значения (семантические пространства), ментальные репрезентации, переживания, метакогнитивные особенности и др.

Было обнаружено, что семантическое пространство состояния характеризуется ядерным образованием, слоями и периферией. Выявлены общие характеристики семантических пространств психических состояний, разделенных на группы по различным основаниям: по уровню психической активности, по временным характеристикам, по уровню сложности, по ведущей психологической составляющей и др. Исследования показали, что семантические пространства состояний взаимодействуют между собой: в состояниях разной модальности есть элементы состояния другой модальности – это пересечение семантических пространств. Благодаря этому происходит переход из одного состояния в другое.

За семантическими слоями психического состояния стоят категориальные структуры сознания. Реконструкция субъективного семантического пространства состояний показывает, что могут быть выделены факторы-категории, которые дифференцируют состояния [11].

Исследования образа состояния показало, что образ психического состояния отображается в сознании как субъективное представление (мысленный) образ, переживаемой конфигурации различных субъективных и объективных характеристик человека, возникающих вслед за актуализированным состоянием.

Рассмотренные характеристики образа позволяют судить об образе состояния как об относительно стабильном образовании, интегрирующим различные психологические, физиологические и поведенческие показатели. Эти характеристики достаточно полно осознаются субъектом, что проявляется в оценках, описаниях и дифференцировании образов. Но это не предметный образ, а образ сознания, как результат влияния различных социальных, психологических и организменных составляющих на его актуализацию.

Установлено, что стабильность и интегрированность образа относительно и зависят от ряда переменных: энергетической составляющей состояния, времени-длительности, знака, модаль-

ности, содержания и других характеристик. Устойчивость образа связана с субъективным опытом переживания состояния и, прежде всего, с частотой, длительностью и интенсивностью его возникновения в тех или иных ситуациях жизнедеятельности человека. Вследствие этого происходит закрепление характеристик состояния в структуру образа.

Исследования дают основания считать, что структура образа состояния представляет собой относительно стабильное образование, интегрирующее различные психологические, физиологические и поведенческие показатели. Образ состояния когерентен и организован, особенно, в крайних временных диапазонах. Результаты свидетельствуют о включенности образа психического состояния в структуры сознания в качестве составной части ментальной организации человека. Образ выражает переживания и порождает их. Отраженные компоненты психического состояния закрепляются в сознании в определенном сочетании, формируя структуру. Последняя изоморфна реальному состоянию.

Упрочиваясь в структурах памяти, образ становится структурным элементом субъективного опыта переживания состояний. Через образы становится возможным проникновение в хранилища субъективного (индивидуального) опыта. Образ содержит в себе информацию о структурах опыта, является внутренней репрезентацией, частью феноменального опыта. Формирование образа может рассматриваться как приобретение опыта переживания состояния вследствие фиксации в памяти временных и пространственных (структурных) характеристик актуального состояния, скрепленных в единое целое регуляторными влияниями структур сознания. С одной стороны, образ является составляющей единицей субъективного опыта, с другой, сам образ хранит в себе опыт, служащий информационной базой человека [14].

Установлены универсальные закономерности репрезентаций состояний, позволяющие судить о психологических механизмах отображения состояния в сознании человека. Показано, что актуализированные репрезентации состояний определяют включенность регуляторных

структур сознания в изменение состояний человека и в выбор им соответствующих стратегий, способов и средств регуляции. Обнаружено, что репрезентации состояний устойчивы и маловариативны в различных ситуациях жизнедеятельности: образные, ассоциативные, понятийные и оценочные характеристики ментальных репрезентаций психических состояний стабильны, относительно независимы от условий, в которых они переживаются, т.е. вписаны в субъективный опыт человека и репродуцируются устойчиво вне контекста ситуаций, их актуализирующих.

Установлено, что ментальные репрезентации психических состояний представляют собой устойчивый и стабильный конструкт. Его изменения в ходе воздействий незначительны, касаются только лишь отдельных показателей целостной структуры и имеют характер тенденций. Динамика ментальных репрезентаций психических состояний характеризуется сохранением их основного ядра независимо от ситуаций, характера воздействий и временных факторов. Выявлены различия в устойчивости к воздействиям и в тенденциях к изменению показателей репрезентаций, обусловленные равновесностью/неравновесностью психических состояний, модальностью и знаком состояний [16; 17].

Показано, что рефлексия проявляется в осознании и понимании переживаемых состояний и, соответственно, в их регуляции. Последнее выражается в её «включенности» в регуляторный процесс субъекта, как начало его регуляторных действий. Благодаря рефлексии осуществляется осознание, оценка, сличение актуального состояния с искомым и, соответственно, в случае необходимости, субъектом вносятся коррекция в применяемые способы и приемы регуляции. Она выступает в качестве полипроцессуального образования, синтезирующего в себе все многообразие процессов: когнитивного, регулятивного и коммуникативного характера, и рассматривается как центральное звено в регуляторном процессе субъекта, как самодетерминирующее и регулирующее начало его управляющих действий.

Влияние рефлексии на психические состояния опосредовано уровнем регуляторных

способностей субъекта: наиболее интенсивные психические состояния переживают лица с одинаковыми показателями уровня регуляторных способностей и рефлексии: при высокой регуляторной способности и высокой рефлексии, при низкой регуляторной способности и низкой рефлексии. Ключевым показателем, влияющим на психические состояния, служит уровень регуляторной способности субъекта, а рефлексия выполняет трансформационную функцию [20].

Исследования переживания как структурного образования сознания показало, что оно представляет собой накопленное обобщение во внутреннем мире субъекта. Именно через переживания субъекту передается реальность его психических состояний: переживание и психическое состояние вступают в разнообразные, разномерные и разноаспектные взаимоотношения, взаимопроникают в структуру друг друга, изменяют, усиливают или трансформируют друг друга.

Определена природа переживания как явления сознания, субстанциональности субъекта, образующего единство с рефлексией, функцией которого является «переработка» впечатления и встраивание его в структуры сознания. Показаны механизмы взаимоотношений переживания, психических процессов и состояний через сквозные пространственно-временные и энергетические характеристики, являющиеся основанием изменений субъектно-личностных характеристик. Выявлены отношения переживания и социально-психологических явлений, основанием которых являются структурно-динамические характеристики переживания.

Переживание входит в многомерные и многообразные отношения в сознании, структура которых меняется в зависимости от ситуации. В динамике переживания показано, что результатом переживания является изменение структур сознания и отношений между ними. Установлены отношения переживания со структурами и формами рефлексивного сознания. Отношения с синтезирующей формой рефлексии являются определяющими в актуализации переживания.

Переживание оказывает влияние на структурно-функциональную организацию состояния

как его собственный структурный элемент, как опосредующая структура в интрасистемных и интерсистемных взаимодействиях. Психическое состояние является частью процессуальности самого переживания для субъекта, играет роль «ландшафта», условий для процесса переживания, а также результатом переживания впечатления в системе «Переживание – Рефлексия». Переживание может находиться по отношению к психическому состоянию в различных психологических измерениях, минимально «соприкасаясь» с ним в ситуации реализации психологических защит или осознанного его подавления в ситуации необходимости решения более актуальных для человека проблем [27].

В исследованиях отношений смысла состояния была установлена следующая закономерность: смысловые структуры всегда «вмешиваются» во все проявления психических состояний: в их возникновение, перестройку, динамику, продолжительность, интенсивность, модальность и т.д. В свою очередь, смысловые структуры также подвержены регуляторному воздействию со стороны переживаемых состояний. Отличие этих отношений в том, что если психические состояния всегда являются объектом регуляторного воздействия смысла, то смысловые структуры изменяются, трансформируются только при переживании неравновесных состояний в трудных, напряженных, критических ситуациях, независимо от оценки этих ситуаций (неравновесные состояния, возникающие в положительных, но напряженных ситуациях, также изменяют смыслы, хотя изменения эти и менее выражены).

Отметим, что смысловая регуляция состояний опосредуется ситуацией, в которой находится субъект. Актуализированный в сознании образ ситуации определяет возникновение психического состояния в зависимости от ее оценки и осмысления. Последнее обеспечивается смысловыми структурами сознания.

Между смыслами и психическими состояниями существуют тесные связи: состояние означает смысл, а смысл, в своём предельном выражении, чаще всего является состоянием.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что каждая смысловая структура и каждый уровень организации смысловой системы целостно включены в регуляторный процесс: факторы-категории личностного смысла, смысловые установки и ценности, отражая и опосредуя различные влияния внешней, предметной, социальной среды, выполняют специфические функции в саморегуляции психических состояний. Способы и приемы саморегуляции категоризируются личностным смыслом, смысловые установки закрепляют эти способы в системе «ситуация – смысл – состояние», а ценности их актуализируют [13].

Показана роль «системы Я» в саморегуляции психических состояний. Выявлены взаимосвязи между компонентами «системы Я» и структурами сознания (рефлексия, смысловые структуры, переживания и др.) в процессе ментальной регуляции состояний.

Установлено, что характеристики сознания, входящие в субъективный (ментальный) опыт связаны между собой и оказывают влияние на процессы регуляции. Ведущими показателями в структуре взаимосвязей являются компоненты «системы Я». Выявлена специфика взаимоотношений показателей «системы Я» с характеристиками регуляторного профиля личности: используемыми способами и стратегиями саморегуляции, уровнем самоконтроля и самоуправления [19; 23; 24].

### **Изучение саморегуляции психических состояний**

Разработана системно-функциональная теория саморегуляции психических состояний. Целостная функциональная структура регуляции психических состояний представляет собой иерархическую организацию, в основании которой находятся функциональные механизмы регуляции отдельного психического состояния [12; 18].

Базовый уровень – саморегуляция актуально переживаемого состояния. Она осуществляется через цепь переходных состояний. Такая цепь может состоять из одного или нескольких состояний. Переход от состояния к состоянию

осуществляется при использовании различных психорегулирующих средств и приемов: от простых до сложных. Нормализация состояния всегда осуществляется через этап относительно равновесного состояния.

Информация о достижении желаемого состояния реализуется при помощи обратной связи. Очевидно, что этот процесс осознается и связан с активностью сознания субъекта.

Процесс регуляции совершается при активном участии психических процессов (восприятия, представлений, мнемических процессов, мышления и др.). Регуляторный процесс осуществляется с опорой на психологические свойства (темперамент, характер и др.).

Регуляторный процесс происходит в конкретной социальной среде на фоне культуральных, этнических, профессиональных и др. влияний, осуществляется в определенной социальной ситуации жизнедеятельности: экономической, юридической, связанной с местом субъекта в малой группе: его социальными ролями, статусами и пр.

Другой уровень связан со спецификой функциональных комплексов (блоков), состоящих из состояний, образующихся в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности, а также с более сложной организацией механизмов регуляции. Функциональные комплексы являются основаниями этого уровня регуляции, обуславливая пролонгированную актуализацию «заданных» состояний с определенными параметрами со стороны знака, качества, интенсивности, длительности и др.

Актуализация механизмов регуляции и длительное поддержание субъектом психических состояний с «заданными» параметрами в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности связано с образованием более сложного по организации уровня саморегуляции включением в состав функциональной структуры социально-психологических характеристик: социальных ролей, диспозиций, отношений и др.

Устойчивые функциональные комплексы регуляции являются основой этого уровня. Они



обуславливают пролонгированную актуализацию «заданных» состояний с определенными параметрами со стороны знака, качества, интенсивности, длительности и др., в актуальных или заданных ситуациях условиях жизнедеятельности.

Типичный функциональный комплекс включает в себя наиболее часто употребляемые способы и приемы регуляции состояний, «наработанные» или «выработанные», или стихийно сложившиеся в ходе освоения профессиональной деятельности и в жизнедеятельности, в целом. Развертывание функционального комплекса состояний, а также его параметры и их изменения в «нормальных» и экстремальных ситуациях жизнедеятельности определяются требованиями социального функционирования субъекта и спецификой профессиональной деятельности, а также индивидуально-личностными характеристиками.

Более высокий уровень – целостная функциональная структура регуляции. Она включает в себя предыдущие уровни. Отношения между уровнями – отношения включения, где качественные характеристики нижележащего уровня включены как слои в компоненты вышестоящего уровня.

Иерархическая система регуляции состояний обеспечивает адаптацию субъекта к социальным условиям функционирования и требованиям предметно-профессионального характера деятельности. Целостная структура регуляции психических состояний характеризуется разной степенью устойчивости, осознанности, обусловлена спецификой жизнедеятельности и особенностями личностной организации.

Она связана с образом жизни субъекта, субъективными моделями мира, включающими в себя жизненные стратегии, ориентации, ценности, цели и отражает влияние последних, а также особенностями малых и больших социальных групп, членом которых он является.

Направленность жизни субъекта «задает» (создает) целостную функциональную структуру саморегуляции состояний. Её проявления – в сложившихся формах поведения, в продуктивности и успешности социальной адаптации, в

эффективности различных форм жизнедеятельности субъекта, в целом.

Проведенные исследования взаимоотношений структур сознания и психических состояний позволили создать концепцию ментальной регуляции состояний. Составляющими концептуальной модели являются «система Я», ментальный (субъективный) опыт, смысловые структуры, рефлексия, переживания, ментальные репрезентации, целевые характеристики, ситуации, пространство культуры, образ жизни, регуляторные действия, обратная связь, временные факторы [15; 18; 21; 22].

Центральным интегрирующим образованием ментальной регуляции является ментальный (субъективный) опыт человека, в котором осуществляется интеграция составляющих сознания, образование функциональных структур, направленных на достижение цели – регуляцию психического состояния субъекта.

Субъективный (ментальный) опыт интегрирует смысловые структуры сознания (личностный смысл, ценности, конструкты, смысловые установки и ориентации и др.), целевые характеристики субъекта, «систему Я», репрезентации, входящие в структуру знаний (ассоциативные, оценочные, понятийные, образные характеристики), переживания, значения с категориальными структурами сознания, рефлексивные структуры и её виды, образы, процессы понимания. В ментальном опыте осуществляется интеграция составляющих сознания, образование функциональных структур, направленных на достижение цели – регуляцию психического состояния субъекта.

Отношения между компонентами модели ментальной регуляции в самом общем виде, следующие: субъективный (ментальный) опыт интегрирует смысловые структуры сознания, отражающие значимость для субъекта ситуаций жизнедеятельности. Существенным звеном ментальной регуляции является воплощение смысла в значениях, что приводит к связыванию значения (объекта, предмета, ситуации и пр.) и психического состояния. Осознание субъектом необходимости в регуляции и выбор средств осуществляются благодаря рефлексии и образу

собственного состояния. Переживание, включенное в ментальный опыт, изменяет смысловые структуры и психическое состояние. Регуляторный процесс опосредуется ситуациями жизнедеятельности, пространством культуры и образом жизни. Операциональная сторона регуляторного процесса связана с действиями субъекта, направленными на изменение состояния, обратной связью и временными характеристиками.

Существенным звеном в ментальной регуляции является система Я, выполняющая узловую регулируемую функцию в организации включения структур сознания в саморегуляцию состояний, влияющая на выбор операциональных средств (способы, приемы) и регуляторных действий.

Ментальная регуляторная система выполняет управляющую функцию по отношению к

состояниям субъекта. В тоже время процесс ее влияния опосредуется внешними факторами (ситуациями/событиями, пространством культуры, образом жизни, половыми и возрастными особенностями, факторами времени и пр.) вкуче с операциональными действиями и обратной связью, а также с психологическими свойствами личности (темпераментом, характером, способностями и др.) и особенностями протекания психических процессов (когнитивными и метакогнитивными, мотивационными и др.).

«Развертывание» регуляторного процесса, а также его параметры и их изменения в жизнедеятельности, определяются требованиями социального функционирования субъекта, спецификой профессиональной деятельности и субъектно-личностными особенностями человека.

### Литература:

1. Бехтерев В.М. К вопросу о врачебном значении гипноза. Казань, 1893.
2. Бехтерев В.М. Классификация душевных болезней. Казань, 1891.
3. Бехтерев В.М. Объективная психология. Санкт-Петербург: тип. П.П. Сойкина, 1907-1910.
4. Бехтерев В.М. Сознание и его границы. Казань, 1888.
5. Габдреева Г.Ш. Основы самоуправления психическим состоянием. Казань: КГУ, 1981.
6. Пейсахов Н.М. Закономерности динамики психических явлений. Казань: КГУ, 1984.
7. Пейсахов Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы. Казань: КГУ, 1974.
8. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Казань: Издательство Казанского университета, 1991.
9. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции. Казань: Изд-во Казанского педагогического института, 1994.
10. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998.
11. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний. Дубна: Феникс+, 2002.
12. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005.
13. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
14. Прохоров А.О. Образ психического состояния. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
15. Прохоров А.О. Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41. №1. С.5-18.
16. Прохоров А.О. Ментальные механизмы регуляции психических состояний // Экспериментальная психология. 2021. Т. 14. № 4. С. 182-204.

17. Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021.
18. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. Х.: изд-во «Гуманитарный Центр», 2021.
19. Прохоров А.О., Карташева М.И. Система Я в субъективном (ментальном) опыте переживания неравновесных психических состояний // Экспериментальная психология. 2020. Т. 13. № 3. С. 89-104.
20. Прохоров А.О., Чернов А.В. Рефлексивная регуляция психических состояний. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019.
21. Прохоров А.О., Чернов А.В. Становление системы ментальной регуляции психических состояний студентов в процессе в вузе // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т.15. № 1. С.101-121.
22. Прохоров А.О., Чернов А.В. Ментальная регуляция психических состояний студентов в повседневной и напряженной ситуациях обучения // Российский психологический журнал. 2023. №20(3). С. 48-65.
23. Прохоров А.О., Чернов А.В., Карташева М.И. Влияние ментальных структур на эффективность саморегуляции психических состояний в учебной деятельности студентов // Сибирский психологический журнал. 2022. № 86. С. 66-83.
24. Прохоров А.О., Чернов А.В., Карташева М.И. Система Я в ментальной регуляции психических состояний // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. 2023. №1(112). С.119-130.
25. Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Повседневное трансное состояние. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
26. Психологические и психофизиологические особенности студентов / под ред. Н.М. Пейсахова. Казань: КГУ, 1977.
27. Фахрутдинова Л.Р. Теория переживания. Казань: Изд-во Казан. гос. ун-та, 2009.
28. Юсупов М.Г. Познавательные психические состояния: феноменология и закономерности. Казань: Изд-во АН РТ, 2020.

**KAZAN SCHOOL OF PSYCHOLOGY OF STATES:  
FROM V.M. BEKHTEREV TO THE PRESENT DAY  
(DIRECTIONS AND RESEARCH RESULTS)**

© **Aleksandr O. Prokhorov**

Doctor of Psychological Sciences, Professor,

Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

alprokhor1011@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8636-2576>

The reported study was funded by Russian Science Foundation (RSF) № 23-18-00232

The article analyzes the directions and results of research on the category "mental state" performed at the Kazan School of Psychology of States. The first studies of mental states in Kazan, including in Russia, are associated with the work of the outstanding Russian psychologist, psychiatrist and psychoneurologist V.M. Bekhterev. In the first psychological laboratory he opened at Kazan University, a wide range of mental states characteristic of both norm and pathology were studied. He identified and

phenomenologically described conditions typical of certain types of activity, considered states of consciousness and their pathology. The second stage of research on mental states is the Soviet period. Its basis is the work performed in the laboratory of individual differences of Kazan University by N.M. Peisakhov and his staff. The main cycle of work was devoted to the study of manifestations of functional states in work, educational and sports activities. A separate aspect of research is work in the field of self-regulation of mental states. The modern period of research on mental states is associated with the use of modern scientific methodology: subject-activity, systemic and synergetic approaches, metasystem and dynamic paradigms, etc. The application of these approaches made it possible to systematically describe mental states and their functions in the mental whole, to identify and introduce new classes of states into the space of psychology: non-equilibrium, cognitive, everyday trance. A separate area of research is the study of the relationship between consciousness and states. In this direction, the connections of semantic structures, reflection, experiences, the Self system, etc. are considered. with the states of the subject. Another area of study of states is the study of regulatory processes: the features of self-regulation of the subject's states. The developed system-functional concept of self-regulation of states is the basis of this line of research at the Kazan School of Psychology of States.

**Keywords:** mental state, Bekhterev period, Soviet period, modern stage, consciousness, regulation

## REFERENCES

1. Bexterev V.M. (1893). K voprosu o vrachebnom znachenii gipnoza [*On the question of the medical significance of hypnosis*]. Kazan`.
2. Bexterev V.M. (1891). Klassifikaciya dushevny`x boleznej [*Classification of mental illnesses*]. Kazan`.
3. Bexterev V.M. Ob`ektivnaya psixologiya [*Objective psychology*]. Sankt-Peterburg: tip. P.P. Sojkina, 1907-1910.
4. Bexterev V.M. (1888). Soznanie i ego granicy [*Consciousness and its boundaries*]. Kazan`.
5. Gabdreeva G.Sh. (1981). Osnovy` samoupravleniya psixicheskim sostoyaniem [*Fundamentals of self-management of mental state*]. Kazan`: KGU.
6. Pejsaxov N.M. (1984). Zakonomernosti dinamiki psixicheskix yavlenij [*Patterns of dynamics of mental phenomena*]. Kazan`: KGU.
7. Pejsaxov N.M. (1974). Samoregulyaciya i tipologicheskie svoystva nervnoj sistemy` [*Self-regulation and typological properties of the nervous system*]. Kazan`: KGU.
8. Proxorov A.O. (1991). Psixicheskie sostoyaniya i ix proyavleniya v uchebnom processe [*Mental states and their manifestations in the educational process*]. Kazan`: Kazan University Press.
9. Proxorov A.O. (1994). Psixicheskie sostoyaniya i ix funkcii [*Mental states and their functions*]. Kazan`: Publishing House of the Kazan Pedagogical Institute.
10. Proxorov A.O. (1998). Psixologiya neravnovesny`x sostoyanij [*Psychology of nonequilibrium states*]. Moscow: Publishing house "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences".
11. Proxorov A.O. (2002). Semanticheskie prostranstva psixicheskix sostoyanij [*Semantic spaces of mental states*]. Dubna: Feniks+.
12. Proxorov A.O. (2005). Samoregulyaciya psixicheskix sostoyanij: fenomenologiya, mexanizmy`, zakonomernosti [*Self-regulation of mental states: phenomenology, mechanisms, patterns*]. Moscow: PER SE`.
13. Proxorov A.O. (2009). Smy`slovaya regulyaciya psixicheskix sostoyanij [*Semantic regulation of mental states*]. Moscow: Publishing house "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences".

14. Proxorov A.O. (2016). *Obraz psixicheskogo sostoyaniya [Image of a mental state]*. Moscow: Publishing house "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences".
15. Proxorov A.O. (2020). *Strukturno-funkcional'naya model' mental'noj regulyacii psixicheskix sostoyanij sub`ekta [Structural and functional model of mental regulation of mental states of the subject]* // *Psixologicheskij zhurnal [Psychological Journal]*. V. 41. №1. Pp.5-18.
16. Proxorov A.O. (2021). *Mental'ny`e mexanizmy` regulyacii psixicheskix sostoyanij [Mental mechanisms of regulation of mental states]* // *E`ksperimental'naya psixologiya [Experimental psychology]*. V. 14. № 4. Pp. 182-204.
17. Proxorov A.O. (2021). *Mental'ny`e reprezentacii psixicheskix sostoyanij [Mental representations of mental states]*. Moscow: Publishing house "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences".
18. Proxorov A.O. (2021). *Texnologii psixicheskoy samoregulyacii [Technologies of mental self-regulation]*. Kh.: Publishing house "Humanitarian Center".
19. Proxorov A.O., Kartasheva M.I. (2020). *Sistema Ya v sub`ektivnom (mental`nom) opy`te perezhivaniya neravnovesny`x psixicheskix sostoyanij [The system of Self in the subjective (mental) experience of experiencing non-equilibrium mental states]* // *E`ksperimental'naya psixologiya [Experimental psychology]*. V.13. № 3. Pp. 89-104.
20. Proxorov A.O., Chernov A.V. (2019). *Refleksivnaya regulyaciya psixicheskix sostoyanij [Reflexive regulation of mental states]*. Moscow: Publishing house "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences".
21. Proxorov A.O., Chernov A.V. (2022). *Stanovlenie sistemy` mental'noj regulyacii psixicheskix sostoyanij studentov v processe v vuze [Formation of the system of mental regulation of mental states of students in the process at the university]* // *Teoreticheskaya i e`ksperimental'naya psixologiya [Theoretical and experimental psychology]*. V.15. №1. Pp.101-121.
22. Proxorov A.O., Chernov A.V. (2023). *Mental'naya regulyaciya psixicheskix sostoyanij studentov v povsednevnoj i napryazhennoj situacijax obucheniya [Mental regulation of students' mental states in everyday and stressful learning situations]* // *Rossijskij psixologicheskij zhurnal [Russian Psychological Journal]*. №20(3). Pp. 48–65.
23. Proxorov A.O., Chernov A.V., Kartasheva M.I. (2022). *Vliyanie mental'ny`x struktur na e`ffektivnost` samoregulyacii psixicheskix sostoyanij v uchebnoj deyatel`nosti studentov [The influence of mental structures on the effectiveness of self-regulation of mental states in students' educational activities]* // *Sibirskij psixologicheskij zhurnal [Siberian Psychological Journal]*. № 86. Pp. 66–83.
24. Proxorov A.O., Chernov A.V., Kartasheva M.I. (2023). *Sistema Ya v mental'noj regulyacii psixicheskix sostoyanij [The system of Self in the mental regulation of mental states]* // *Vestnik Rossijskogo fonda fundamental'ny`x issledovanij [Bulletin of the Russian Foundation for Fundamental Research]*. №1(112). Pp.119-130.
25. Proxorov A.O., Yusupov M.G. (2013). *Povsednevnoe transovoe sostoyanie [Everyday trance state]*. Moscow: Publishing house "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences".
26. *Psixologicheskie i psixofiziologicheskie osobennosti studentov/ pod red. N.M. Pejsaxova [Psychological and psychophysiological features of students /edited by N.M. Peysakhov]*. Kazan` : KGU, 1977.
27. Faxrutdinova L.R. (2009). *Teoriya perezhivaniya [Theory of experience]*. Kazan` : Publishing House of Kazan State University.
28. Yusupov M.G. (2020). *Poznavatel'ny`e psixicheskie sostoyaniya: fenomenologiya i zakonomernosti [Cognitive mental states: phenomenology and patterns]*. Kazan` : Publishing House of the Academy of Sciences of the Republic of Tatarstan.