
КОГНИТИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

**ПОВСЕДНЕВНОЕ ТРАНСОВОЕ СОСТОЯНИЕ:
ФЕНОМЕНОЛОГИЯ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ¹**

© 2012 г. А. О. Прохоров*, М. Г. Юсупов**

* Доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой общей психологии
Казанского Приволжского федерального университета, Казань;
e-mail: alprokhor1011@gmail.com

** Кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры
общей психологии, там же;
e-mail: yusmark@yandex.ru

Рассматривается трансовое состояние, характерное для повседневной жизнедеятельности человека: феноменология, структура, взаимосвязь с когнитивными процессами и свойствами личности. Анализируется специфика повседневного транса по сравнению с “медицинским”, а также влияние видов деятельности субъекта на его проявления. Показано, что структура повседневного транса состоит из двух функциональных комплексов, интегрированных между собой: ментального и соматического. Выявлена взаимосвязь между интенсивностью переживания трансового состояния и уровнем развития когнитивных процессов, а также личностными особенностями субъекта.

Ключевые слова: измененные состояния сознания, повседневный транс, феноменология, структура, факторы, когнитивные процессы, свойства личности.

Измененные состояния сознания (ИСС) – класс психических состояний, привлекающий в последнее время внимание специалистов из разных областей человекознания: психологов, физиологов, биохимиков и др. Причина такого интереса заключается, прежде всего, в тех достижениях, которые демонстрируют люди, находящиеся в данных состояниях. Сюда относятся явления мнимоумирания, “огнехождения”, эффекты телепатии, телесенсорики и др., которые связываются с актуализацией “резервных” возможностей человека [4–6, 15].

Класс ИСС недостаточно изучен в психологии. У исследователей отсутствуют единые представления о природе измененных состояний, структуре и функциях, моделях их исследования, особенностях переживания социальным (индивидуальным, групповым, массовым) субъектом этих состояний и др. Проблемы изучения связаны также с трудностями постановки и проведения научных экспериментов в данном направлении (опыт людей в ИСС в большинстве случаев находится за пределами досягаемости современной науки), отсутствием надежных и валидных методов измерения, психологического инструментария для

анализа эмпирического материала (зачастую противоречивого), бедностью терминологии для описания различных видов ИСС и их компонентов, сложностью и многогранностью измененных состояний сознания, а также недостаточной разработанностью категорий “состояние” и “сознание” в целом.

Существует ряд концепций, объясняющих ИСС. Наиболее известными являются теория прерывных (дискретных) состояний, разработанная Ч. Тартом [32], теория непрерывных (континуальных) состояний К. Мартиндейла [31], концепция смежных (дискретно-континуальных) состояний сознания А. Дитриха [30]. Предложены классификации ИСС [3, 8–10, 13, 27 и др.].

Изучение ИСС намечает пути к ответу на многие сложные вопросы теоретической психологии, в частности, к выяснению психологических механизмов, актуализирующих резервы психики и изменяющих соматическое функционирование организма или особенностей творческого мышления на бессознательном уровне и др. Проблема ИСС имеет междисциплинарный характер: в ней тесно пересекаются интересы общей и клинической психологии, социальной психологии, психологии личности, психиатрии, психолингвистики, искусственного интеллекта и др.

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

Одной из часто встречающихся категорий ИСС являются трансовые состояния. Под *трансом* понимается состояние, характеризующееся той или иной степенью изоляции внимания обыденного сознания от восприятия внешних сигналов [13]. В другом определении отмечается, что в этом состоянии “изменяется степень контроля сознания над обработкой информации” [21, с. 198].

Также трансом может называться состояние, характеризующееся переживанием отрешенности и экстаза, вызываемое произвольно или возникающие при “застревании” внимания на объектах интроспекции или на каких-то свойствах внешних предметов. При трансе изменения могут происходить в любой психической функции, но прежде всего изменяется фокусировка внимания. Внимание концентрируется на внутренних психических процессах: мыслях, образах, воспоминаниях, представлениях, на тех способностях, которые субъект игнорирует в обычном состоянии сознания. Внимание к внешним стимулам становится расфокусированным (рассеянным) либо селективным, выборочным.

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

В.Ю. Завьялов [11] отмечает, что у каждого человека есть своя манера входить в состояние естественного транса: задумчивая сосредоточенность на собственных мыслях, уход в мир фантазий, курение сигареты, разглядывание себя в зеркале, рассматривание рекламы или стенки кабины лифта и т.д. Естественное погружение в транс происходит и при длительных поездках в автомобилях и поездах, при просмотре кинофильмов, медитации, церковных богослужениях, массовых митингах и собраниях, посвященных реализации какой-то идеи. Переживания влюбленности, вдохновения, катарсиса и даже массаж, горячая ванна, воспоминания о приятных ситуациях в жизни также могут приводить к состоянию транса.

Погружение в транс в течение дня – не что иное, как своеобразный период “передышки” в

силу того, что социальные условия не позволяют человеку следовать своим персональным ритмам и графику отдыха; конфликт между потребностью в отдыхе и социальной необходимостью продолжать активность “провоцирует” возникновение трансового состояния.

Необходимо дифференцировать естественный транс, вызываемый обычными для человека условиями его повседневной жизни, и индуцированный транс, используемый для лечебных целей врачом, “индуктором”. *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. Степень глубины транса определяется степенью концентрации внимания на восприятии или каком-либо виде деятельности; транс дает возможность максимально сконцентрировать усилия на выполнении поставленной задачи, например, для повышения творческого потенциала, улучшения памяти, отработки двигательных навыков и пр.

Анализ работ, посвященных исследованию и описанию транса, позволяет выделить следующие обобщенные *характеристики трансовых состояний*, подтверждаемые большинством исследователей в данной области [24].

Условия возникновения: ситуации сенсорной изоляции, сенсорной перегрузки, одновременное выполнение двух сходных видов деятельности, ритуальные танцы, молитвы, прослушивание музыки с выраженным ритмическим компонентом, ситуации интимной близости, творческая работа, ситуации, связанные с опасностью для жизни, с затрудненной адаптацией, физическим и умственным перенапряжением, информационной неопределенностью и др.

Внешние проявления: изменение дыхания (усиление), ослабление двигательной активности, снижение мышечного тонуса, некоторое повышение температуры тела, изменение окраски кожных покровов.

Внутренняя картина и механизмы: расслабленность, погруженность в себя (сосредоточенность сознания на внутренних ощущениях, переживаниях и др. объектах), отключенность от внешних раздражителей, усиление яркости и интенсивности переживаний, снижение активности, интенсивности и продуктивности психических процессов (в особенности ощущения, восприятия, представления, воображения, речи и памяти),

спад функции планирования, перераспределения внимания, проявление повышенной способности к фантазированию, толерантность к устойчивому искажению реальности, повышенная внушаемость.

Исследователи выделяют трансовые состояния в отдельную категорию ИСС, опираясь на их специфику и роль в актуализации резервных и “новых” возможностей человека [1, 10, 12, 13, 16, 25, 27, 29 и др.]. К настоящему времени выявлены внешне фиксируемые признаки трансовых состояний, рассмотрены трансовые состояния в особых условиях (например, при приеме галлюциногенов, марихуаны, ЛСД и др., в ходе лечения больных при специальной терапии, при гипнотических воздействиях и пр.).

В то же время, как в мировой, так и в отечественной психологии практически не изучены трансовые состояния, характерные для повседневной жизнедеятельности человека, возникающие в различных ситуациях его бытия, не описаны их феноменология, структура, специфика проявлений, связь данных состояний с другими психическими явлениями, процессами и свойствами.

При этом изучение трансовых состояний в повседневной жизнедеятельности связано с рядом трудностей: сложностью прогнозирования их возникновения, проблемами актуальной регистрации и измерения транса “здесь и сейчас”, “удержанием” транса (актуальная диагностика и измерение транса, как правило, выводят субъекта из трансового состояния), сложностью постановки и проведении научных экспериментов, регистрацией транса, адекватностью методик измерения и пр.

В данной работе решались следующие задачи:

1) Разработать методику для моделирования и оценки повседневного транса.

2) Изучить феноменологию повседневного трансового состояния (в частности, построить модель структурно-функциональной организации типичного трансового состояния, характерного для повседневной жизнедеятельности).

3) Оценить взаимосвязь интенсивности переживания повседневных трансовых состояний с:

а) переживаниями в специальном (медицинском) трансе;

б) уровнем развития когнитивных процессов;

в) индивидуально-психологическими особенностями темперамента;

г) свойствами личности (в том числе, в зависимости от вида деятельности);

д) когнитивным стилем “узость–широта диапазона эквивалентности”;

е) уровнем рефлексии.

МЕТОДИКА

В ходе разработки **методики** для оценки повседневного транса мы руководствовались нарративными и ретроспективными методами, оценками пережитого транса респондентами, актуальными измерениями, а также моделированием ситуаций, вызывающих повседневный транс в той или иной деятельности субъекта, с последующим его измерением.

Трансовые состояния исследовались с помощью ретроспективного подхода, моделирования трансовых состояний, возникающих в ситуациях повседневной деятельности, их описаний и актуального транса. Одним из основных приемов моделирования повседневного транса являлась следующая методика. Испытуемые знакомились с понятием транса и специальной техникой погружения в трансовые состояния [29]. На обучение вхождению в транс отводилось 4 часа. Суть этой техники заключалась в следующем: участники исследования концентрировали внимание на окружающих звуках и поэтапно переводили его на самого себя, создавая внутренний фокус внимания. Далее испытуемым предлагалось войти в транс и вспомнить повседневные ситуации, в которых они переживали подобное состояние. Затем предлагалось в актуализированном состоянии транса оценить по 10-балльной шкале, насколько интенсивно проявляются признаки трансовых состояний в этих ситуациях.

Исследование **феноменологии повседневного транса** проводилось с помощью определения испытуемым наличия/отсутствия того или иного признака транса, выделенных первоначально на основании пилотажных исследований и анализа литературных источников, оценки интенсивности проявления выявленных признаков в повседневной жизни, исследования специфики проявления транса в зависимости от вида деятельности и моделирования ситуаций, типичных для возникновения транса в повседневной жизнедеятельности.

Всего в исследовании приняли участие 272 чел. разного возраста, пола и рода деятельности. Эти исследования позволили создать оригинальную методику, которая впоследствии использовалась нами в работе.

В исследовании **взаимосвязи психических процессов, свойств личности и трансового состояния** приняли участие 739 чел. разного возраста, пола и рода деятельности.

Когнитивные процессы изучались с помощью следующих методик: методика диагностики устойчивости внимания – корректурная проба Бурдона [23], сосредоточенности внимания тест Пьерона–Рузера, переключения внимания – методика “Шифровка” [22]. Для измерения продуктивности восприятия и кратковременной памяти соответственно использовалась методика “Часы” и задания на запоминание 10 слов и 10 чисел [17]. Основным показателем продуктивности когнитивных процессов выступала успешность выполнения заданий. В исследованиях приняли участие 244 чел.

В изучении взаимосвязи **свойств личности и трансового состояния** приняли участие 495 чел.

Индивидуально-психологические особенности темперамента и его отдельные свойства изучались по методике В.М. Русалова (в модификации Р.С. Немова) [20] и Л.Н. Собчик (индивидуально-типологический опросник – ИТО) [26]. **Свойства личности** диагностировались с помощью известных методик Г. Айзенка для измерения уровня выраженности эмоциональной устойчивости, экстраверсии–интроверсии, психотизма, теста “Социальный интеллект” Д. Гилфорда и теста Р. Кеттелла. Также использовались методики определения индивидуальной меры **рефлексивности** А.В. Карпова [14], методика для диагностики **когнитивного стиля “узость–широта диапазона эквивалентности”** “Свободная сортировка объектов” Р. Гарднера [2], методика “Самооценка личности” О.И. Моткова (модификация методики Б.А. Сосновского) [18]. Последняя позволяет изучать *общий уровень* самооценки личности, а также самооценку отдельных свойств: *нравственность, воля, самостоятельность, креативность, гармоничность, общительность*.

Статистическая обработка результатов проводилась с использованием методов параметрической и непараметрической статистики, а также многомерного анализа (дисперсионный, регрессионный, факторный и др.). Расчеты выполнялись при помощи статистической программы SPSS 16.0.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Феноменология повседневного трансового состояния. Изучение феноменологии повседневного транса было связано с созданием банка харак-

теристик, включающих в себя 76 маркёров-определений транса, основанных на предварительном анализе литературных источников и пилотажных исследованиях. Респонденты оценивали наличие/отсутствие того или иного признака и интенсивность его проявления в повседневной жизни.

При обработке результатов (использовалась методика максимального корреляционного пути Л.К. Выханду [7]) была построена модель структурно-функциональной организации типичного трансового состояния, характерного для повседневной жизнедеятельности (рис. 1).

Структура повседневного транса представлена двумя крупными блоками: первый включает 11 последовательно связанных между собой показателей, представляющих характеристики переживаний транса (на рис. 1 показатели №№ 10, 11, 17, 16) и, с другой стороны, отражающих процесс “ухода в себя”, отрешенность от внешнего мира (показатели №№ 15, 1, 2, 8, 22, 18, 25). В этом блоке ядром (центром), образующим комплекс взаимосвязанных показателей, является показатель *меньшей интенсивности, приглушенности восприятия внешних раздражителей* (8). Этот показатель является структурообразующим, поскольку на статистически более высоком уровне “привязывает” к себе другие параметры состояния. С этим показателем связаны следующие параметры состояния: *снижение значимости внешнего мира* (2), *отключенность от внешних раздражителей* (22), *ощущение искаженности реальности воспринимаемого* (25), *снижение активности и интенсивности восприятия* (56). С этим комплексом, в свою очередь, объединены *жизнь и значимость внутренних переживаний* (11), *ощущение блеклости внешнего мира* (18), *ощущение сосредоточенности “ни на чём”* (7).

Вторым крупным узлом является комплекс взаимосвязанных характеристик, включающий в себя различные психофизиологические изменения, характерные для транса: дыхательные, голосовые, речевые, мышечно-двигательные, снижение чувствительности и интенсивности ощущений. Центральными звеньями, образующими блоки из данных характеристик, являются: *ощущение снижения общей чувствительности* (50), *снижение двигательной активности, отсутствие желания двигаться, перемещаться* (48) и *замедление речи* (35).

Можно полагать, что основными функциями данных блоков являются синхронизированные изменения ментальности и соматических характеристик субъекта при погружении в транс и нахождении в нем. Такие изменения, по-видимому,

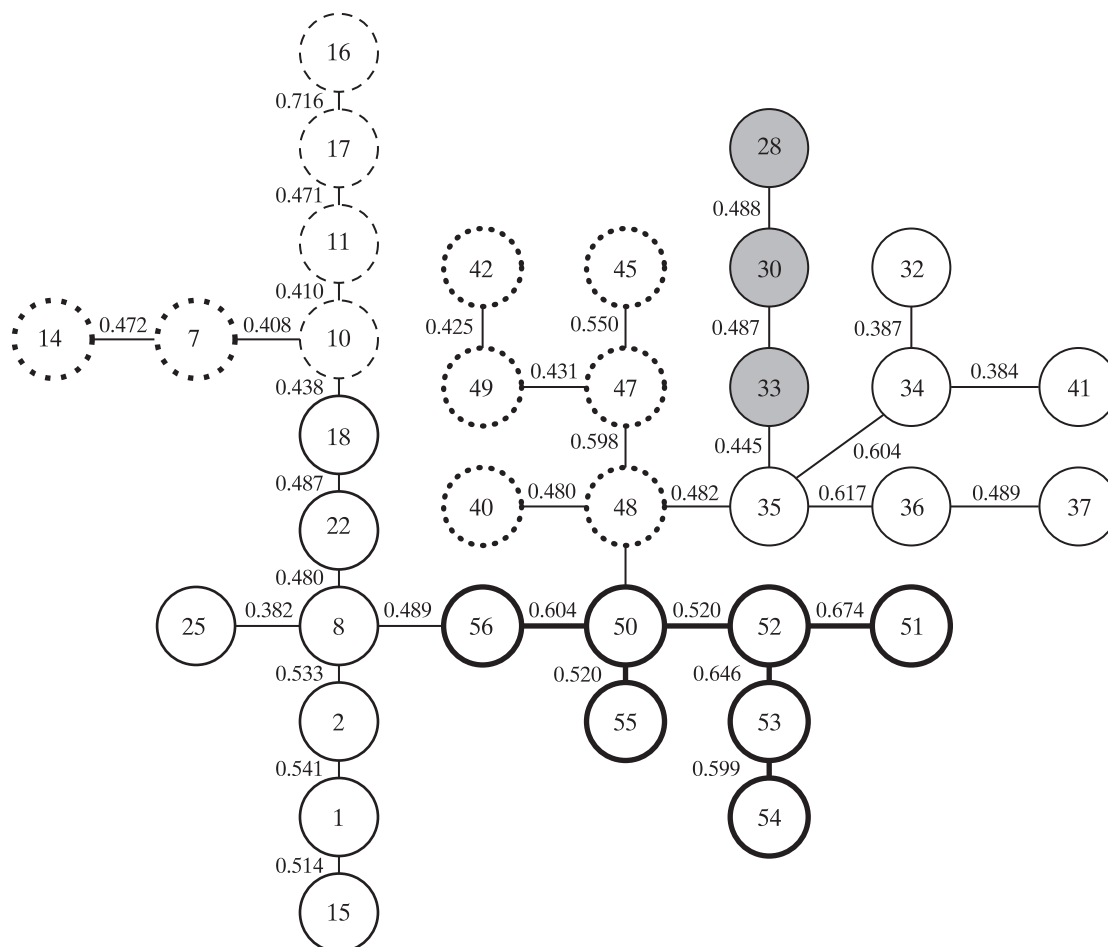


Рис. 1. Структурно-функциональная организация трансового состояния в повседневных ситуациях жизнедеятельности.

Условные обозначения. Различным контуром выделены группировки связей, соответствующие факторам, представленным ниже по результатам факторного анализа.

Цифрами обозначены: 1 – погруженность в себя, в собственные размышления; 2 – меньшая значимость и отчетливость окружающего мира; 7 – ощущение, сосредоточенности «ни на чем»; 8 – меньшая интенсивность, приглушенность восприятия внешних раздражителей; 10 – изменение чувства течения времени; 11 – большая живость и значимость внутренних переживаний, по сравнению с многими другими жизненными ситуациями; 14 – течение мыслей замедлено вплоть до «исчезновения», мышление затруднено и не мотивируется субъектом; 15 – переживание ощущения глубокой задумчивости; 16 – переживания в данной ситуации насыщенные, впечатляющие, удивительные; 17 – оценка переживаний как очень интенсивных, сильных, ярких; 18 – ощущение блеклости внешнего мира; 22 – отключенность от внешних раздражителей; 25 – ощущение искаженности реальности воспринимаемого; 28 – поверхностность дыхания; 30 – замедленность дыхания; 32 – уменьшенная громкость голоса; 33 – низкий и глубокий тембр голоса; 34 – меньшая интонированность и выразительность голоса; 35 – замедление речи; 36 – речь медленная и не сразу; 37 – в речи больше междометий и глаголов; 40 – движение рук и ног затруднено; 41 – восприятие некоторых частей тела искажено; 42 – расслабленность, покой; 45 – снижение тонуса мышц лица: лицо разглажено, щеки, нижняя челюсть немного отвисли, губы слегка утолщены и пр.; 47 – снижение тонуса мышечного тонуса; 48 – снижение двигательной активности, отсутствие желания двигаться, перемещаться, неподвижность позы; 49 – ощущение комфорта; 50 – ощущение снижения общей чувствительности; 51 – притупление чувствительности к жаре; 52 – притупление чувствительности к боли и раздражению кожи; 53 – притупление чувствительности к жажде; 54 – притупление чувствительности к голоду; 55 – снижение активности и интенсивности ощущений; 56 – снижение активности и интенсивности восприятия.

и обеспечивают особую продуктивность состояния транса.

С точки зрения интегрированности связей отметим следующее: индекс организованности структуры (ИОС) = 99.7%. Таким образом, струк-

тура трансового состояния отличается высокой степенью интегрированности и взаимной координацией психических и соматических параметров.

Факторный анализ полученных данных (с использованием метода главных компонент) по-

зволил выделить 19 факторов, лежащих в основе состояния повседневного транса: 1) интровертированность; 2) чувствительность (сензитивность); 3) коммуникативность; 4) мышечный тонус; 5) интенсивность (активность) переживаний; 6) вегетативный тонус; 7) созерцательность (активность) внимания; 8) активность воображения; 9) изменение “схемы тела”; 10) активность дыхания; 11) релаксация; 12) изменение артериального давления; 13) глубокое дыхание; 14) “экзистенциальность”; 15) сердечно-сосудистая активность; 16) “внутринаправленное” внимание; 17) самоконтроль; 18) “доступность опыта”; 19) “диссоциация”.

С позиций оценочного подхода качественные характеристики транса выглядят следующим образом: *погруженность в себя, снижение чувствительности (сензитивности), меньшая коммуникативность и речевая активность, снижение мышечного тонуса, пассивность, яркость, насыщенность переживаний, высокий вегетативный тонус, созерцательная рассеянность, активность воображения, нарушение “схемы тела”, замедленность дыхания, его поверхностность или глубина, чувство тяжести и тепла в теле, шум в голове, мысли философского характера, снижение сердечно-сосудистой активности, сосредоточенность на внутренних переживаниях, низкий самоконтроль, воспоминания.*

Полученная эмпирическим путем 19-факторная модель трансового состояния объясняет 70.4% дисперсии признаков повседневного транса. Выделенные факторы по их смысловому содержанию можно объединить в следующие группы: физиологические факторы (информативность 32.6%), когнитивные факторы (информативность 23.3%), интенциональный фактор (направленность на себя) (информативность 7.4%), интенсивность переживаний (информативность 4.7%), самоконтроль (информативность 2.4%).

На основании анализа структуры трансового состояния можно описать примерный “механизм” особой продуктивности трансовых состояний. Он включает в себя: обращенность к своему опыту, повышение его доступности, сопровождающееся интенсивными и необычными, новыми переживаниями, а также глубокую сосредоточенность на своих переживаниях; снижение речевой активности; уменьшение общей чувствительности по отношению к стимулам внешней среды; нервно-мышечную релаксацию, сопровождающуюся мобилизацией энергетических ресурсов организма.

Повседневные трансовые состояния и специальный (медицинский) транс. Исследование

позволило установить, что трансовые состояния, возникающие в *естественных условиях*, менее осознаваемы, рефлексиремы; возникновение и протекание состояния характеризуется испытуемыми как “спонтанное”, “самопроизвольное”, связано с погруженностью в себя, отрешенностью от внешних воздействий, сопровождается искажением времени и увеличением визуальной образности.

В свою очередь, трансовое состояние, возникающее в *“специальных условиях”*, отличается произвольность и осознаваемость погружения; наличие активности субъекта в этом состоянии – выполнение деятельности ради некоторой цели (терапевтической) и, как следствие, – возрастание интегрированности личности и ее сохранение в течение длительного периода.

В исследовании было обнаружено, что трансовые состояния в “специальных” условиях возникновения (сеансы гипнотерапии) по феноменологическим особенностям и проявлениям имеют ряд определенных сходств и различий по сравнению с таковыми, возникающими в естественных условиях повседневной жизнедеятельности.

Сходство (на основании экспертных оценок) было выделено по нескольким проявлениям: изменение мышления (“полное отсутствие мыслей”, “мысли заменяются образами” и т.д.); наличие ярких зрительных образов (“картины природы”, “образы себя” и т.д.); яркость и реальность переживаний (“все было как наяву” и т.п.); искажение времени (субъективное замедление/ускорение).

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

Таким образом, в исследовании было обнаружено, что трансовое состояние, возникающее в естественных условиях повседневной жизнедеятельности, менее осознается, рефлексруется, возникновение и последующее протекание характеризуется погруженностью в размышления, отрешенностью от внешних воздействий, характеризуется изменением мышления, сопровождается

искажением времени (его субъективным ускорением или замедлением). Транс же в специальных условиях возникновения отличается произвольностью вхождения в него, длительностью (управляется психотерапевтом); возрастанием интеграции личности и изменением отношения к себе и миру, т.е. может нести выраженный терапевтический заряд (однако это необходимо рассматривать с учетом особенностей психотерапевтического воздействия).

Резюмируя, отметим, что представленные данные свидетельствуют о специфике проявления трансового состояния, зависящей от повседневной жизнедеятельности субъекта, в которой особенности бытия человека проявляются в специфике переживаемого трансa.

Повседневные трансовые состояния и когнитивные процессы. Изучалось влияние когнитивных процессов (восприятие, память, внимание) на интенсивность переживания трансовых состояний в учебной деятельности студентов. Состояние трансa измерялось по разработанной нами оригинальной методике. Статистическая обработка результатов проводилась при помощи процедуры многомерного дисперсионного анализа (*MANOVA*) с последующими множественными сравнениями по методу Шеффе [19].

В результате исследования установлено, что в целом уровневые характеристики когнитивных процессов оказывают статистически достоверное влияние на субъективные оценки переживания интенсивности трансового состояния ($F = 3.14$; $p \leq 0.05$). Это влияние относится к следующим характеристикам состояния: *ощущение снижения частоты пульса и сердцебиений* ($F = 4.67$; $p \leq 0.014$); *ощущение снижения тонуса мышц лица: лицо разглаживается*, ($F = 4.77$; $p \leq 0.012$); *дыхание становится более глубоким* ($F = 3.49$; $p \leq 0.038$).

На рис. 2 представлены графики множественных сравнений, позволяющие конкретизировать характер зависимостей. Для первой из указанных характеристик статистически достоверно различаются интенсивность переживаний для низкого и высокого уровня продуктивности когнитивных процессов ($p \leq 0.014$). Субъективные переживания ощущений тонуса лица показали различия для подгрупп с низкой и средней продуктивностью процессов ($p \leq 0.019$). В последнем случае статистически достоверные различия также касаются испытуемых с низким и средним уровнем продуктивности когнитивных процессов ($p \leq 0.04$).

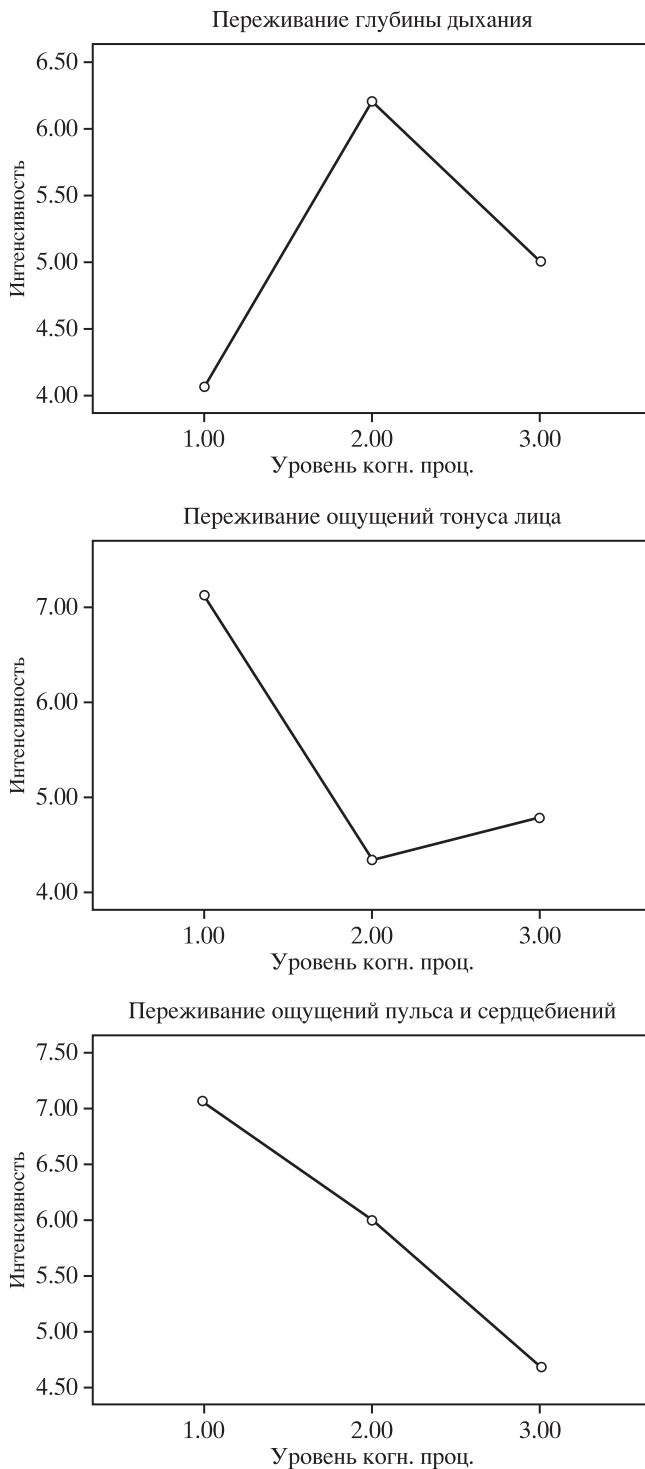


Рис. 2. Влияние продуктивности когнитивных процессов на интенсивность переживания трансового состояния в повседневной жизнедеятельности.

Выявленные зависимости показывают, что в целом влияние продуктивных характеристик когнитивных процессов на интенсивность переживаний трансовых состояний незначительно. В то же время прослеживается тенденция к менее ин-

тенсивным переживаниям трансовых состояний у испытуемых с высоким уровнем продуктивности когнитивных процессов.

Повседневные трансовые состояния и индивидуально-психологические особенности темперамента. В качестве независимых переменных в исследовании выступали показатели темперамента. Результаты обработки полученных данных позволили установить, что свойства темперамента, измеренные по опроснику В.М. Русалова, не оказывают статистически достоверного влияния на интенсивность трансовых состояний.

Вместе с тем статистически достоверное влияние на переживание транса оказывает взаимодействие факторов “эмоциональность в работе” и “эмоциональность в общении” ($F = 5.604$, $p < 0.002$). Рассмотренная факторная модель имеет высокий уровень статистической значимости ($p < 0.013$) и объясняет 50.1% изменчивости интенсивности трансовых состояний в обыденных условиях жизнедеятельности.

График средних значений, представленный на рис. 3, показывает, что при низком уровне эмоциональности в работе переживание трансового состояния более интенсивно в случае низких показателей эмоциональности в общении. Наибольшая интенсивность переживаний трансовых состояний характерна для испытуемых со средними и высокими показателями как по эмоциональности в работе, так и по эмоциональности в общении. Таким образом, проявляется отчетливая тенденция: переживание трансового состояния более интенсивно, если уровни развития эмоциональности в работе и общении связаны между собой.

В другом исследовании на основании результатов диагностики по методике Л.Н. Собчик были отобраны испытуемые, имеющие выраженные тенденции по следующим личностным проявлениям: экстраверсия, спонтанность, агрессивность (тип 1); интроверсия, ригидность (тип 2); интроверсия, сензитивность, тревожность (тип 3); экстраверсия, эмотивность (тип 4). Дальнейший анализ показал, что индивидуально-психологические типы (выступающие в обработке как независимые переменные) оказывают статистически достоверное влияние на вариацию интенсивности трансовых состояний и объясняют 29.2% их дисперсии (величина коэффициента детерминации, выраженная в процентах).

Для конкретизации данного эффекта была проведена процедура множественных сравнений по Шеффе [19]. Вычисленные статистики показали, что средняя величина интенсивности трансовых

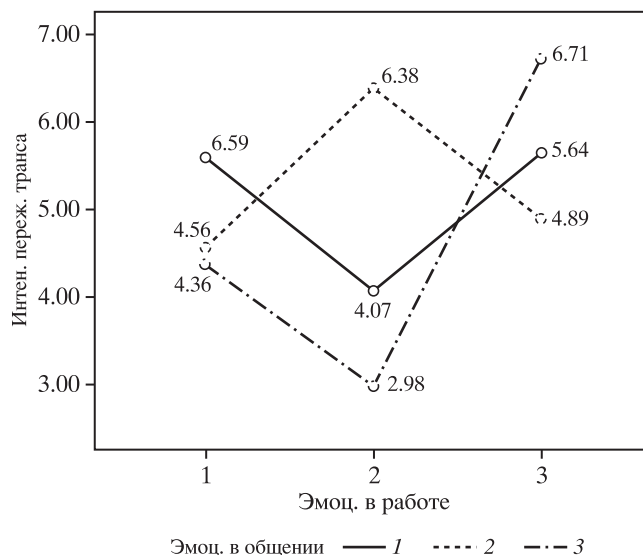


Рис. 3. Влияние “эмоциональности в работе” и “эмоциональности в общении” на интенсивность переживаний трансовых состояний.

Условные обозначения: 1 – низкий уровень развития свойств эмоциональности в работе и общении, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень. По *горизонтал*и указаны соответственно низкий, средний и высокий уровни эмоциональности в работе; по *вертикали* – интенсивность переживаний трансовых состояний по 10-балльной шкале.

состояний выше для испытуемых с акцентуациями по свойствам экстраверсии, спонтанности, агрессивности (тип 1) и экстраверсии, эмотивности (тип 4). Следовательно, если учитывать взаимосвязь индивидуально-психологических типов со свойствами нервной системы, можно заключить, что более интенсивные переживания трансовых состояний наблюдаются у испытуемых с преобладанием сильного и смешанного типов высшей нервной деятельности.

Согласно концепции “ведущих тенденций” Л.Н. Собчик [26], экстравертированность сопряжена с правополушарными когнитивными стилями, доминированием возбудимости и лабильности свойств нервной системы. Эти результаты также свидетельствуют о влиянии свойств темперамента на интенсивность проявлений повседневного транса.

Повседневные трансовые состояния и свойства личности. При изучении отношений между свойствами личности и повседневным трансом было установлено, что между личностными характеристиками и трансовым состоянием существуют как линейные, так и нелинейные отношения. *Положительные линейные* связи обнаружены между интенсивностью переживания транса и консерватизмом–радикализмом, самостоятель-

ностью – зависимостью от группы, напряженностью–расслабленностью, *положительные нелинейные* взаимосвязи существуют между трансом и социальным интеллектом, экстраверсией–интроверсией, мечтательностью–практичностью, самоконтролем–импульсивностью, самостоятельностью – зависимостью от группы.

Отрицательные нелинейные взаимосвязи между трансом состоянием и личностными характеристиками были выявлены для доминантности–подчиненности, обязательности–безответственности, смелости–робости, адекватной–неадекватной самооценки, подозрительности–доверчивости, абстрактного–конкретного мышления, тревожности–безмятежности.

Исследование связи трансомового состояния и личностных свойств **в зависимости от вида деятельности** позволило выявить специфику данных отношений. Так, в группе студентов обнаружена взаимосвязь трансомового состояния с такими личностными характеристиками, как *сдержанность–экспрессивность; практичность–мечтательность; консерватизм–радикализм; робость–смелость, реализм–чувствительность; расслабленность–эмоциональная напряженность*. В группе испытуемых с низкой активностью в течение дня (офисные служащие, водители и диспетчеры): *спокойствие–тревожность; сдержанность–экспрессивность; замкнутость–общительность*. Для лиц, жизнедеятельность которых связана с активным трудом, преимущественно физическим (официанты, курьеры, спортсмены), были выявлены связи состояния транса с *прямолинейностью–дипломатичностью, подозрительностью–доверчивостью, сдержанностью–экспрессивностью*. В группе испытуемых с переменной активностью, с ненормированным рабочим днем (лица творческих профессий) в течение дня состояние транса достоверно коррелировало с *прямолинейностью–дипломатичностью, подозрительностью–доверчивостью, сдержанностью–экспрессивностью*.

Результаты показывают, что показатели *сдержанности–экспрессивности* чаще всего коррелируют с показателями транса, являясь “сквозными” для всех респондентов. Другими словами, эмоциональная окрашенность и особенности общения в большей степени влияют на актуализацию транса, независимо от форм и видов жизнедеятельности субъекта.

В качестве иллюстрации отношений между отдельными свойствами личности и трансом рассмотрим взаимосвязь между уровневыми характеристиками социального интеллекта и трансомовым состоянием (рис. 4).

Как следует из рисунка, для лиц с высоким социальным интеллектом в трансомовом состоянии характерно затруднение мышления, повышение значимости внутренних переживаний и размышлений, появление рассеянности, яркость и интенсивность переживаний, изменения в голосе (ответы тихие, односложные), в речи (речь становится более бедной, замедляется темп речи), появление спонтанных реакций, таких как подрагивание рук, дрожание век, а также отсутствие желания двигаться. Соответственно, лицам с низкими показателями социального интеллекта, характерна меньшая выраженность проявлений транса.

Повседневные трансомовые состояния и когнитивный стиль “узость–широта диапазона эквивалентности”. Было установлено, что независимая переменная “когнитивный стиль” оказывает статистически достоверное влияние на переживания трансомовых состояний ($p < 0.007$) и объясняет 13% дисперсии их интенсивности. Полученные результаты свидетельствуют о том, что представители полюса широкого диапазона эквивалентности характеризуются более высокими значениями интенсивности переживаний трансомовых состояний.

Выявленные зависимости можно объяснить следующим образом: преобладание узких категорий усиливает тенденцию к выделению и запоминанию разнообразных фактических данных с доминированием наблюдения и эрудиции (“копирующий разум”). В свою очередь преобладание широких категорий создает условия для одновременного оперирования большим объемом сопоставимых данных, что проявляется в стремлении искать суть ситуации на уровне некоторых глубинных закономерностей (“преобразующий разум”) (цит. по [28, с. 184]). Можно предположить, что отмеченная способность представителей широкого диапазона эквивалентности искать глубинные объяснения в некотором познавательном контексте и является предпосылкой к переживанию более интенсивных трансомовых состояний в обыденной жизнедеятельности.

Повседневные трансомовые состояния и рефлексия. В контексте данного исследования рефлексия рассматривалась как свойство (по А.В. Карпову). Результаты многомерного регрессионного анализа (см. табл.) показали, что независимые переменные (“рефлексивность”, “общительность”, “самостоятельность”) умеренно коррелируют с зависимой переменной – интенсивностью переживания трансомового состояния. Величина коэффициента множественной детерминации (КМД) показывает, что переменные “общительность”,

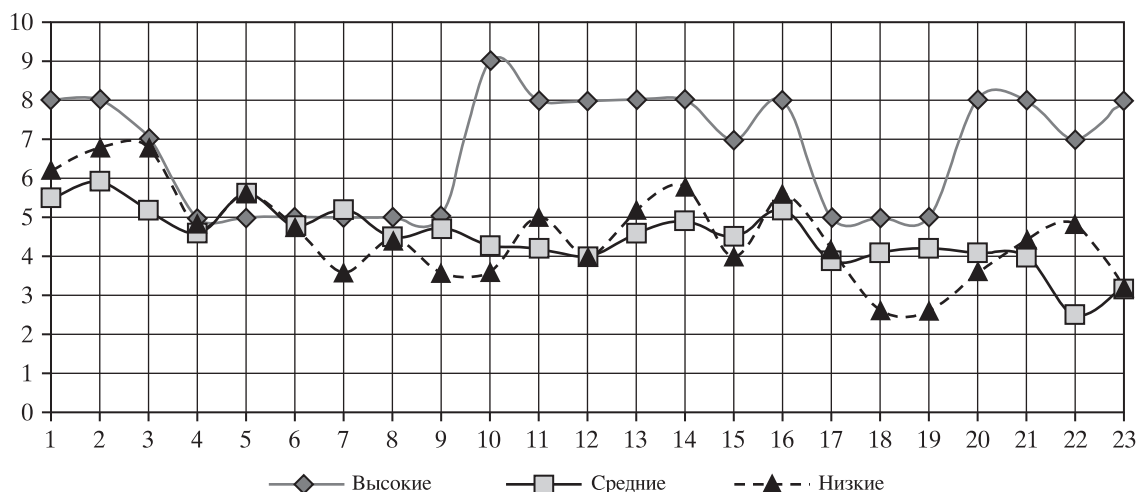


Рис. 4. Показатели трансовых состояний в зависимости от высоких, средних и низких значений социального интеллекта.

Условные обозначения. По вертикали: интенсивность проявления транса. По горизонтали: 1 – погруженность в себя, собственные размышления; 2 – отрешенность от внешних воздействий, “посторонних раздражителей” (“отключенность от всего внешнего”); 3 – сконцентрированность на обдумываемом материале, образах, представлениях, телесных ощущениях, или внешних объектах и пр. (“поглощенность какой-либо деятельностью”); 4 – увеличение визуальной образности (наличие ярких зрительных образов); 5 – изменение чувства течения времени (субъективно время идет “медленнее”, “быстрее”, “останавливается”); 6 – внутренние ощущения более живые и яркие, чем внешние стимулы; 7 – чувство отдаленности от окружающего (окружающий мир становится менее отчетливым); 8 – ощущение обыденной реальности со знаком непривычности, в ином масштабе видения; 9 – окружающие звуки слышны, но воспринимаются иначе, нежели обычно, или кажутся далекими и не вызывают интереса; 10 – течение мыслей замедляется, мыслить трудно и не хочется, мысли ускользают, мыслей совсем нет; 11 – внутренние переживания и размышления имеют повышенный смысл и значение; 12 – яркость переживаний; 13 – интенсивность переживаний; 14 – проявление некоторой рассеянности, забывчивости; 15 – чувство “неспособности” повлиять на свое поведение; 16 – неподвижность взгляда (глаза словно смотрят вдаль или внутрь себя); 17 – замедление мигательных движений глаз; 18 – замедление глотательных движений; 19 – изменение дыхания (в легком трансе дыхание становится медленным и поверхностным, в более глубоком – шумным, глубоким, ритмичным, диафрагмальным, свободным); 20 – изменение голоса – ответы тихие, односложные, нежелание и невозможность говорить (громкость уменьшается, интонация становится не выразительной, тембр голоса низким, монотонным, глубоким); 21 – изменения в речи (замедление темпа, обеднение словарного состава, наличие паузы перед ответом на вопрос); 22 – появление спонтанных реакций, таких, как подрагивание рук, дрожание век, вздрагивание; 23 – затруднение двигательных реакций, замедление движений, неподвижность позы.

“самостоятельность” и “рефлексивность” определяют 53.3% вариации интенсивности переживания трансового состояния. Результаты подтверждают значимость рефлексии как механизма интеграции в ИСС, показанной в исследованиях А.В. Россохина и В.Л. Измагуровой [25].

Вклад каждой из независимых переменных модели в оценку характеристики интенсивности трансового состояния по результатам *многомерного* регрессионного анализа показывает, что наибольшей прогностичностью обладает свойство рефлексивности ($p \leq 0.000$), за ним следуют соответственно “общительность” ($p \leq 0.002$) и “самостоятельность” ($p \leq 0.023$). Интересно отметить отрицательное значение коэффициента регрессии независимой переменной “самостоятельность”. Это означает, что чем выше самостоятельность (независимость) респондента, тем менее интенсивно он переживает состояние транса. Другими

Таблица. Результаты многомерного регрессионного анализа взаимосвязи рефлексии и повседневного транса

Модель	КМК	КМД	Улучшенный КМД	Стандартн. ошибка оценки
1	.528	.279	.257	1,08036
2	.666	.443	.407	.96477
3	.730	.533	.486	.89856

Условные обозначения: КМК – коэффициент множественной корреляции, КМД – коэффициент множественной детерминации; 1 – модель с включением в регрессионный анализ “рефлексивности”; 2 – “рефлексивности”, “общительности”; 3 – “рефлексивности”, “общительности”, “самостоятельности”.

словами, чем более выражены волевые качества (самостоятельность – волевое качество) и чем более независимую позицию демонстрирует субъект, тем менее он склонен входить в трансовое состояние.

При разделении группы по уровню рефлексивности (исследование проводилось В.Д. Бехтеревой) было установлено, что у группы с низкой рефлексивностью при погружении в транс, по сравнению с фоновым состоянием до трансa, внутренние переживания оцениваются как более интенсивные: усиливается впечатление о “неспособности” влиять на свое поведение. Мысли и чувства (“возникают сами по себе” и “текут без усилий”), реальность воспринимается под непривычным углом зрения, усиливается расслабленность.

Группа, характеризующаяся высокой рефлексивностью, в трансe, по сравнению с фоновым состоянием, оценивает окружающий мир как менее интересный, отчетливый, при этом восприятие внешних раздражителей более обострено, активнее работает воображение, возникают яркие зрительные образы, окружающая реальность кажется необычной, окружающие звуки слышны, но иначе, чем обычно. Усиливается расслабленность и легкость в теле, дыхание замедляется. У группы с высокой рефлексивностью в трансe, по сравнению с состоянием до трансa, происходит достоверное изменение выраженности большего количества показателей (характеристик трансa), чем в группе, характеризующейся низкой рефлексивностью – 9 и 4 показателя соответственно.

ВЫВОДЫ

1. Выявлена феноменология трансового состояния, характерного для повседневной жизнедеятельности, зависящая от специфики деятельности субъекта, а также структура трансa, состоящая из интегрированных между собой ментального и соматического комплексов, функцией которых является синхронизация изменений между психическими и соматическими подсистемами при погружении в транс. Выделены 19 факторов, лежащих в основании повседневного трансa. К ним относятся (по степени значимости): физиологические, когнитивные и интенциональные факторы.

2. В психологический механизм “особой” продуктивности трансa входят доступная обращенность к своему опыту, сопровождаемая интенсивными переживаниями, снижение чувствительности по отношению к стимулам внешней среды, нервно-мышечная релаксация при выраженной мобилизации энергетических ресурсов организма.

3. Влияние когнитивных процессов на интенсивность переживаний повседневного трансa незначительно. Выявлена тенденция к менее интен-

сивным переживаниям трансa у лиц с высоким уровнем продуктивности когнитивных процессов.

4. Установлено, что индивидуально-психологические и субъектно-личностные свойства оказывают специфическое влияние на состояние повседневного трансa. Оно выражается в величине “вклада” разных по иерархической организации свойств в актуализацию трансa, которые, в свою очередь, опосредуются деятельностью субъекта, линейностью–нелинейностью отношений, а также зависимостью интенсивности трансa от уровня характеристик свойств.

5. На интенсивность повседневного трансового состояния оказывает влияние взаимодействие факторов “эмоциональность в работе” и “эмоциональность в общении”. Наибольшая интенсивность переживаний трансового состояния характерна для испытуемых со средними и высокими показателями эмоциональности в работе и общении. Интенсивность переживания трансa различается у представителей интровертированных и экстравертированных типов. Лица, с выраженностью свойств экстраверсии, спонтанности, агрессивности, эмотивности отличаются более высокими показателями интенсивности проявлений трансa.

6. Установлено, что влияние свойств личности на повседневный транс опосредуется специфической деятельностью субъекта. Показано, что лица с разным когнитивным стилем (“широкий” или “узкий”) характеризуются различной интенсивностью переживания трансa. Обнаружена связь состояния повседневного трансa и рефлексии: интенсивность переживаний повседневного трансa зависит от рефлексивности, самостоятельности и общительности субъекта. Наибольший вклад в интенсивность переживания трансa вносит рефлексивность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмедов Т.И. Практическая психотерапия. Внушение, гипноз, медитация. М: АСТ; Харьков: Торсинг, 2005.
2. Болотова А.К. Прикладная психология: учебник для вузов. М.: Аспект-Пресс, 2002.
3. Бургиньон Э. Измененные состояния сознания // Личность, культура, этнос: современная психологическая антропология / Под ред. А.А. Белика. М.: Смысл, 2001. С. 405–446.
4. Васильев Л.Л. Тайнственные явления человеческой психики. М.: Госполитиздат, 1963.

5. Волков И.П. Необычные свойства и способности обычных людей / Очерки телопсихики. СПб.: Вестник БПА, 1999.
6. Волков И.П. Телопсихика человека. Синтез научных, философских и религиозных знаний. СПб.: Вестник БПА, 1999.
7. Выханду Л. К. Об исследовании многопризнаковых биологических систем // Применение математических методов в биологии. Л.: ЛГУ, 1964. Т. 3. С. 9–12.
8. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Системно-понятийное описание психических состояний человека // Вестник ЛГУ. 1976. № 5. С. 36–49.
9. Гордеева О.В. Измененные состояния сознания и культура: основные проблемы и направления исследований в современной психологии // Измененные состояния сознания и культура: Хрестоматия. СПб.: Питер, 2009. С. 4–29.
10. Дремов С.В., Сёмин И.Р. Измененные состояния сознания: психологическая и философская проблема в психиатрии. Новосибирск: СО РАН, 2001.
11. Завьялов В.Ю. Необъявленная психотерапия. М.: Академический Проект, Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
12. Измененные состояния сознания: природа, механизмы, функции, характеристики: Хрестоматия / Под ред. О.В. Гордеевой. СПб.: Питер, 2009. Кн. 2.
13. Кардаш С.В. Измененные состояния сознания. Донецк: Сталкер, 1998.
14. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: Институт психологии РАН, 2004.
15. Кандыба В.М. Трансовые чудеса. СПб.: Питер, 1998.
16. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. № 3. С. 70–78.
17. Маришук В.А. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1990.
18. Мотков О.И. Методика “Самооценка личности”. М., 2003. URL: <http://psychology.rsuh.ru/motkov.html>
19. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2004.
20. Немов Р.С. Психология: в 3-х кн. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. М.: ВЛАДОС, 2001.
21. Общая психология: Энциклопедический словарь / Под ред. А.В. Петровского; ред.-сост. Карпенко Л.А. М.: Смысл, 2002.
22. Пашукова Т.И. Психологические исследования. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов. М.: Институт практической психологии, 1996.
23. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. СПб.: Питер, 2006.
24. Прохоров А.О., Колушева В.Д. К проблеме измененных состояний сознания // Психология психических состояний: Сб. статей. Вып. 6 / Под ред. А.О. Прохорова. Казань: КГУ, 2006. С. 97–108.
25. Россохин А.В., Измагурова В.Л. Личность в измененных состояниях сознания в психоанализе и психотерапии. М.: Смысл, 2004.
26. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь, 2003.
27. Спивак Д.Л. Измененные состояния сознания: психология и лингвистика. СПб.: Ювента, 2000.
28. Холодная М.А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума. Учебное пособие. М.: ПЕР СЕ, 2002.
29. Эриксон М. Глубокий гипнотический транс: индукция и использование. М.: Независимая ассоциация психологов-практиков, 1996.
30. Dittrich A. Studies on altered states of consciousness in normals. N.Y., 1981.
31. Martindale C. Cognition and consciousness. Homewood: Dorsey Press, 1981.
32. Tart C.T. States of consciousness. N.Y.: Dutton, 1975.

EVERYDAY TRANCE STATE: PHENOMENOLOGY AND REGULARITIES

A. O. Prokhorov^{*}, M. G. Yusupov^{}**

^{*} *Sc.D. (psychology), professor, head of general psychology chair, Kazan Federal University, Kazan;*

^{**} *PhD, senior lecture, general psychology chair, the same place.*

Trance state typical for man's everyday life activity, its phenomenology, structure, correlation with cognitive process and personal characteristics are considered. The specific character of everyday trance in comparison with "medical"; influence of kinds of activity on its manifestation are analyzed. The structure of everyday trance is shown to consist of two integrated functional complexes – mental and somatic. Correlation between intensity of trance state experience and level of cognitive possesses development and with subject's personal characteristics as well are revealed.

Key words: altered states of consciousness, everyday trance, phenomenology, structure, factors, cognitive processes, person's characteristics.