

**Олег Безверхий**  
канд. психол. наук  
Вінницький державний педагогічний університет  
ім. М. Коцюбинського  
м. Вінниця (Україна)

## **ЗМІНЕНІ СТАНИ СВІДОМОСТІ В СУЧАСНІЙ ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

Змінений стан свідомості (altered state of consciousness), скорочено ASC, можна визначити як особливий стан психіки, за якого когнітивна сфера та її психофізіологічні механізми зазнають такої модифікації, що основним змістом свідомості стає суб'єктивний світ особистості, а потік сенсорної інформації ізолюється від свідомості або витісняється на її периферію.

Точне наукове визначення ASC по сьогодні викликає суперечки. Найобережніший підхід до визначення ASC продемонстрував відомий американський науковець Чарльз Тарт: це «будь-який психічний стан, індукований різними фізіологічними, психологічними або фармакологічними прийомами або засобами, який суб'єктивно впізнається самою людиною... як достатньо виражене відхилення суб'єктивного досвіду або психічного функціонування від її загального нормального стану, коли вона не спить та перебуває в стані пильнування...» [2, с. 7]. Найгрунтовніший підхід, на нашу думку, міститься у визначенні Анті Ревонсо (Antti Revonsuo), Сакарі Калліо (Sakari Kallio) та Пілерііна Сіккі (Pilleriin Sikka): «ASC – це стан несвідомих нейрокогнітивних фонових механізмів свідомості. У цьому стані фонові механізми мають тенденцію формувати викривлений зміст свідомості, як: галюцинації, марення та викривлення пам'яті. Ефекти фонових механізмів є глобальними або загальними: ASC є глобально викривленим станом. Стан також є лише тимчасовим і зворотним» [7, р. 202]. Автори останнього визначення також вказують на дорсолатеральну передфронтальну кору як ділянку, відповідальну за стан нейрокогнітивних фонових механізмів свідомості. Значення дорсолатеральної передфронтальної кори у формуванні ASC вказують й інші дослідники [3, р. 235].

Змінені стани свідомості (далі – ASC) використовуються у психологічній практиці та показали свою ефективність у розв’язанні таких проблем:

1. подолання стресу та психічного напруження;
2. покращення навчальної діяльності студентів закладів вищої освіти (ЗВО);
3. сприяння цілісному розвитку особистості;
4. психотерапія.

Розглянемо докладніше накопичений досвід використання ASC в практичній психології.

1. Використання ASC для подолання стресу та напруження широко розповсюджене у формі медитаційної практики. В коледжах та університетах англомовних країн (США, Канада, Австралія, Великобританія) набула поширення медитація із концентрацією на диханні, так звана практика уважності (mindfulness). У США та Великобританії в низці навчальних закладів також використовується так звана «трансцендентна медитація» - медитація з одночасною концентрацією на простих аудіо та візуальних стимулах. Медитаційний стан, як й інші ASC, характеризується регресом таких вищих психічних функцій, як самооцінка, рефлексія, абстрактно-логічне мислення, а також глобальним «переживанням єдності», відсутністю тривоги, теплом в тілі, глибокою релаксацією. Саме вказані вищі психічні функції й є «драйверами» непродуктивної тривоги, стресу та напруження.

Відповідно до проведених досліджень студентства, зростання психічної напруги несе для них ризики невротизації, підвищеної агресії, емоційного пригнічення, зниженої самооцінки та невпевненості в собі, а також поведінкових розладів [6]. З цієї причини у юнацькому віці зниження психічного напруження дозволяє нормалізувати емоційний стан і поведінку студентів.

Медитаційні вправи мають свої протипоказання – психічні патології та виражений і тривалий пригнічений емоційний стан (депресивний стан). У випадку психічної патології може відбуватися генералізація симптомів та загальне погіршення стану. У випадку пригніченого емоційного стану

може відбуватися його поглиблення та генералізація, аж до суїцидальної поведінки.

2. Покращення навчальної діяльності студентів ЗВО. Науковцями досліджено експериментально три види впливу медитаційної практики на навчальну діяльність студентів: зростання узагальнених показників уваги; зростання швидкості обробки інформації; зростання академічної успішності [1, с. 212-213]. Розглянемо кожен з цих впливів окремо.

Покращення низки показників уваги внаслідок медитаційної практики часто пояснюється зниженням загального рівня збудження, який спричиняє підвищену схильність до відволікання. Однак, це збудження породжується природними особливостями молодіжного середовища у студентських кампусах: активне та різнопланове спілкування, велика насиченість інформаційного поля, висока динаміка інтеракцій. Тому йдеться не про зниження непродуктивного особистого напруження, а про подолання несприятливих чинників об'єктивно наявного середовища. Студенти, які практикують медитацію, підвищують свою психічну стійкість, набувають здатність протистояти надмірній стимуляції та починають краще контролювати власну когнітивну сферу.

Зростання швидкості обробки інформації проявляється у покращенні дискримінації інформаційних блоків у інформаційному потоці. Йдеться про здатність до фрагментації складного, насиченого змістом, інтенсивного потоку інформації. Зростає швидкість та ефективність оцінки значущості інформаційних блоків та відбору тих, які необхідні для поточної роботи.

Загальне покращення успішності визначалося за семестровими балами. Факторний аналіз засвідчив, що покращення уваги і покращення обробки інформації є чинниками зростання успішності, разом з тим існують ще недосліджені значущі фактори, які істотно впливають на академічну успішність.

3. Сприяння цілісному розвитку особистості студентів ЗВО. Науковцями виявлено, що практика ASC

розвиває у студентів такі якості: впевненість у собі, оптимізм і почуття власної гідності, а також істотно покращує відносини з іншими людьми [4, с. 203]. Ми припускаємо, що покращення стосунків відбувається завдяки двом чинникам: зростанню емоційного інтелекту та спонтанності. Емоційний інтелект має за основу належне розуміння особою власних емоцій. Спонтанність означає легку, ненапружену та доречну реакцію на несподівано виниклі стимули, насамперед соціальні.

4. Психотерапія використовує ASC у формі гіпнотерапії. Однак, значення ASC для психотерапевтичної допомоги не обмежується використанням гіпнозу.

ASC значно підвищують ефективність різних методів імаготерапії, наприклад, символдрами. ASC забезпечує міцний зв'язок уявних образів із зонами напруження несвідомого шару психіки. Як наслідок, інтенсивність переживання образів значно вища, а ефективність психотерапії зростає. Під час символдраматичних вправ з дітьми до десяти років всі без винятку пацієнти потрапляють у ASC, що видно за комплексом діагностичних ознак. Аналогічний ефект спостерігається у частини пацієнтів і в старшому віці.

Експериментально доведено, що навіть пасивне перебування у ASC, без жодних дій зі сторони психотерапевта та пацієнта, має психотерапевтичний ефект. Ми припускаємо, що ASC спричиняє збільшення проникності між свідомим та несвідомим шарами психіки, що забезпечує зниження внутрішнього конфлікту, створює сприятливі умови для спонтанного «внутрішнього синтезу». У випадку психічної травми спостерігається виразне вивільнення енергії травми, що призводить до істотного емоційного полегшення страждань пацієнта та відкриває або покращує можливості для інших видів психотерапії.

Висновок. Таким чином, змінені стани свідомості, зокрема, різні форми медитації, гіпнозу та інші ASC мають значний невикористаний потенціал щодо розвитку особистості, розв'язання її проблем та покращення її діяльності в різних сферах життя. На нашу думку, в цьому питанні українських психологам доцільно орієнтуватися на США та інші

англосаксонські країни, які вже понад тридцять років впроваджують технології з ASC у закладах вищої освіти.

#### Література

1. Безверхий О.С. Вплив медитаційної практики на навчальну діяльність студентів у вищій школі / О. С. Безверхий // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія: 36. наук. праць. – Випуск 52 / Редкол.: В. І. Шахов (голова) та ін. – Вінниця: ТОВ “Нілан ЛТД”, 2017. – С. 211-216.

2. Тарт Ч. Измененные состояния сознания / Чарльз Тарт; пер. с англ. Е. Филиной, Г. Закарян. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 288 с.

3. Dietrich A. Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis / Arne Dietrich // *Consciousness and Cognition*. – № 12. – 2003. – P. 231-256.

4. Ditrich T. Meditation in Modern Education: Outlining a Pilot Programme from Australia / Tamara Ditrich // DASHO K. U. Mandala of 21st Century Perspectives: Proceedings of the International Conference on Tradition and Innovation in Vajrayana Buddhism / DASHO KARMA URA, DORJI PENJORE, CHHIMI DEM. – Thimphu: Centre for Bhutan Studies, 2017. – P. 205-221.

5. Kim Rempel. Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation / Rempel Kim // *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*. – 2012. – Vol. 46. – № 3. – P. 201-220.

6. Mendelson T. Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth / Mendelson T., Greenberg M., Dariotis J., Gould L., Rhoades B., Leaf P. // *Journal of Abnormal Child Psychology*. – 2010. – № 38 (7). – P. 985–994.

7. Revonsuo A. What is an altered state of consciousness? / Revonsuo A., Kallio S., Sikka P. // *Philosophical Psychology*. – Vol. 22. – № 2. – 2009. – P. 187–204.