

УДК 159.962.1

Рубрика журналу: Загальна психологія; психологія особистості

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ТА ТОПОЛОГІЯ СТАНІВ СВІДОМОСТІ В КОНТЕКСТІ ЦИФРОВОГО ФУТУРОШОКУ

Жидко Максим Євгенович,

кандидат психологічних наук, доцент, PhD, завідувач кафедри психології

Національний аерокосмічний університет

імені М. Є. Жуковського «ХАІ»

[*mzhidko@gmail.com*](mailto:mzhidko@gmail.com)

ORCID 0000-0003-1181-4774

Анотація. Розглянуто методологічні та теоретичні проблеми дослідження свідомості у психології, специфіка змін, що відбуваються з психікою людини під впливом цифрових технологій. Метою роботи став аналіз феноменології станів свідомості в контексті цифрового футурошоку та створення на його підставі сучасної топологічної моделі свідомості. Проаналізовано дискретні, континуальні та дискретно-континуальні моделі альтернативних станів свідомості, що було описано в різних підходах. Ґрунтуючись на методологічних ідеях М. Мамардашвілі розроблено топологічну модель, яка будується на дихотомічних підставах і включає до себе декілька кластерів свідомості. В найнижчий входять патологічні стани свідомості, пов'язані з порушенням функціонування однієї з властивостей або свідомості в цілому. Середній кластер включає до себе звичайні стани свідомості, які обумовлені в певній мірі генетикою, імпринтами, навчанням, а також історичним і етно-культурним контекстом і успадкованими звичками (сценаріями) сприйняття. В рамках цього кластеру існують трансівні стани свідомості, які можуть викликатися як довільно, так і спонтанно, при «застряванні» уваги на об'єктах інтроспекції або якостях сприйняття зовнішніх предметів. Найвищий кластер складають пікові або потокові стани свідомості, в яких відкриваються недоступні в звичайних станах ресурси: екстремальні звуження або розширення, емпатичний резонанс, інтелектуальний інсайт, містичний екстаз, творче натхнення тощо. Між цими

великими кластерами існують перехідні стани - потенційні стани свідомості – які пов'язані з методами та засобами їх досягнення і які можна також об'єднати у дві великі групи: змінені стани свідомості та особливі стани свідомості. Зроблено висновки, що цифрова експансія та пов'язані з нею феномени цифрової залежності та деменції породжують власну специфічну феноменологію свідомості. Цифрові технології підміняють традиційні зовнішні засоби та агенти зміни свідомості та формують принципово нові. Це призводить до екстеріоризації структур свідомості у структури штучного інтелекту, що здатні самі навчатися.

Ключові слова: структура свідомості, альтернативні стани свідомості, дискретна модель свідомості, континуальна модель свідомості, дискретно-континуальна модель свідомості, звичайні стани свідомості, патологічні стани свідомості, трансові стани свідомості, потокові стани свідомості, потенційні стани свідомості, змінені стани свідомості, особливі стани свідомості.

PHENOMENOLOGY AND TOPOLOGY FOR STATES OF CONSCIOUSNESS IN THE CONTEXT OF DIGITAL FUTURE SHOCK

Zhidko Maxim Evgenovich,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, PhD, Head of the
Department of Psychology

National Aerospace University named after M. E. Zhukovsky “KhAI”

mzhidko@gmail.com

ORCID 0000-0003-1181-4774

Abstract. The methodological and theoretical problems for the study of consciousness in psychology, the specifics of changes that occur with the human psyche under the influence of digital technologies are considered. The purpose of the work is to analyze the phenomenology of states of consciousness in the context of the digital future shock and to create on its basis a modern topological model of consciousness. Discrete, continuum, and discrete-continuum models of alternative

states of consciousness have been analyzed and described in different approaches. Based on the methodological ideas of M. Mamardashvili, a topological model has been developed. It has a dichotomous basis and several clusters of consciousness. The lowest cluster includes pathological states of consciousness associated with impaired functioning of a property or consciousness as a whole. The middle cluster comprehends the ordinary states of consciousness, which are conditioned to some extent by genetics, imprints, learning, as well as historical and ethno-cultural contexts and inherited habits (scenarios) of perception. Within this cluster, there are trance states of consciousness that can be triggered either arbitrarily or spontaneously, with “stuck” attention to objects of introspection or qualities in perception of external objects. The highest cluster consists of peak or stream states of consciousness, which open up inaccessible resources in the ordinary states: extreme constriction or expansion, empathetic resonance, intellectual insight, mystical ecstasy, creative inspiration and more. There are transitional states between these large clusters – potential states of consciousness – which are related to the methods and means of their attainment and which can also be grouped into two large categories: altered states of consciousness and special states of consciousness. It has been concluded that digital expansion and related phenomena of digital addiction and dementia give rise to their own specific phenomenology of consciousness. Digital technologies replace traditional external means and agents of consciousness change and form fundamentally new ones. This leads to the exteriorization of the structures in consciousness to the structures of artificial intelligence capable for learning.

Keywords: *structure of consciousness, alternative states of consciousness, discrete model of consciousness, continual model of consciousness, discrete-continual model of consciousness, ordinary states of consciousness, pathological states of consciousness, trancelike states of consciousness, potential states of consciousness, peculiar states of consciousness.*

Теоретичне обґрунтування проблеми. В 1965 р. американський соціолог-футуролог Е. Тофлер в журнальній статі використав термін

футурошок (страх майбутнього, від англ. Future Shock), яким запропонував називати сукупність захисних психологічних реакцій людини або суспільства на стрімкі і радикальні зміни, викликані прискоренням темпів технологічного і соціального прогресу. З його точки зору у сучасному євроатлантичному суспільстві це пов'язано з переходом до нової хвилі технологічної революції (надіндустріальної), тобто на зміну першій хвилі (аграрне суспільство) і другий (індустріальне суспільство) приходить нова, яка веде до створення інформаційного, або постіндустріального суспільства (Тоффлер, 2002). В подальшому цю концепцію було розвинуто в різних аспектах у багатьох роботах, а в 1999 р. технічний директор Google Р. Курцвейл в книзі «Епоха духовних машин» сформулював закон зворотної віддачі, згідно з яким розвиток технологій відбувається експоненціально, що, найімовірніше, в період 2030-2045 рр. призведе до моменту технологічної сингулярності – історичної точці в розвитку цивілізації, після якої технічний прогрес стане настільки швидким і складним, що виявиться недоступним розумінню, тобто, технології остаточно переможуть людину. Одним з наслідків цього стане те, що штучний інтелект перевершить людський в мільярди разів. Тому за прогнозом Р. Курцвейла «ми зіллємося зі штучним неокортексом в хмарі. Ми станемо розумнішими. Я не вважаю, що ШІ нас замінить, – він нас підсилить. І це вже відбувається» (Курпатов, 2016).

Цей процес неминуче трансформує людську психіку. Вже сьогодні можна спостерігати досить радикальні зміни в психічному функціонуванні людини (специфічні порушення когнітивних процесів, емоційно-сислової сфери особистості, механізмів саморегуляції тощо), пов'язані з експоненціальним розвитком технологій, які об'єднуються загальним поняттям *digital dementia* (цифрова слабоумство) або псевдодебільність (Стрельникова, 2014). Дослідники, що займаються вивченням впливу цифрового світу на людську психіку, кажуть про суттєві відмінності між генераціями «цифрових від народження» та «цифрових мігрантів» (Смолл, Ворган, 2011) та констатують виникнення нового типу людини – *Homo confusus* (Чернигівська, 2019) або

Людина розслаблена (Почепцов, 2019). Щоб уявити, як людський мозок просто не встигає адаптуватися до темпу і масштабу змін, що відбуваються, досить згадати, що історичний шлях від першого примата до людини розумної зайняв декілька десятків мільйонів років, від першої людини розумної до людини, що почала усвідомлено розмовляти – 150 тисяч років, від неї до людини, що пише і читає – 30 тисяч років, а від неї до людини, що програмує – трохи більше двох тисяч років. Шлях від людини, що програмує до штучного інтелекту складає кілька десятиліть. М. Шпитцер дуже влучно підкреслює: «цифрове слабоумство – це не просто забудькуватість. Цифрове слабоумство – це коли люди не замислюються над тим, що роблять» (Курпатов, 2016). Тобто мова йде про еволюційні зміни свідомості і усвідомленості. Ця нова феноменологія вимагає систематизації, осмислення і рефлексії з позицій академічного знання про свідомість.

Необхідно відзначити, що незважаючи на давні традиції вивчення свідомості, вона дотепер не втратила актуальності як предмет наукового дослідження. За словами М. Мамардашвілі, однією з особливостей сучасного етапу побудови теорії свідомості є те, що «ще 100–200 років тому свідомість було предметом занять виключно гуманітарних дисциплін, і перш за все філософії. Сьогодні ситуація інша. Багато природних наук – фізіологія, нейропсихологія, психоендокринологія, кібернетика і навіть фізика – також займаються вивченням свідомості та знаходять в ній деякі закономірності і регулярності» (Мамардашвили, 1992). На думку нобелівського лауреата Р. Сперрі в міру того, як змінюється науковий світогляд, змінюється і погляд на загадку свідомості. Крім того, «свідомість ... стає полем для активних досліджень через величезного інтересу, який люди проявляють до різних областей психології в її широкому розумінні» (Фрейджер, Фейдимен, 2004). Однак зростаючий інтерес до проблематики свідомості поки не привів до аналогічної дослідницької результативності.

Надзвичайна складність свідомості, як предмета психологічного аналізу, обумовлює і те, що, як зазначає Л.В. Куликов в передмові до хрестоматії

«Психологія свідомості» (Куликов, 2001), тема свідомості невиправдано коротко і зі значними прогалинами (а іноді – і суперечностями) представлена в більшості підручників з психології. Р. Орнстейн пов'язує такий стан речей ще і з домінуванням об'єктивістської методології в психології (Орнстейн, 2011).

Нагадаємо, що із загальної психології відомо, що свідомість – це «вищий рівень психічного відображення і саморегуляції, притаманний тільки людині як суспільно-історичної істоті. Емпірично свідомість виступає як сукупність чуттєвих і розумових образів, що безперервно змінюються та безпосередньо постають перед суб'єктом у його «внутрішньому досвіді» і передбачають його практичну діяльність». У структуру свідомості, що виділяють А.В. Петровський та М.Г. Ярошевський входять: 1) найважливіші пізнавальні процеси (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення і уява); 2) здатність розрізняти суб'єкт і об'єкт (самосвідомість і свідомість навколишнього світу); 3) здатність забезпечити цілеспрямовану діяльність (вольову, цілеспрямовану, що критично оцінюється); 4) ставлення до реальної дійсності, її переживання. Свідомість характеризується такими властивостями як активність, інтенціональність, здатність до рефлексії, мотиваційно-ціннісний характер, а також різними рівнями ясності (усвідомленості). Різне походження, вираженість структурних елементів і властивостей свідомості, а також їх комбінація дозволяють розуміти свідомість не як єдине стан (потік), а як деякий безліч станів (тобто безліч потоків, що відбуваються одночасно) (Петровський, Ярошевський, 1990). На це ще вказував в кінці ХІХ ст. У. Джемс, який писав про те, що «наша нормальна свідомість являє собою лише один певний тип свідомості, тоді як навколо нього, відокремлені найтоншої з завіс, лежать потенційні форми свідомості, абсолютно від неї відмінні» (Джемс, 2016). Подальші дослідження в області трансперсональної психології (А. Маслоу, Дж. Мішляфф, С. Гроф тощо) показали, що стан свідомості, який ми ідентифікуємо як єдине (найчастіше його позначають як звичайне) подібно, за міткою метафорою А. Уотс, «невеликому острову, що оточений величезним океаном непередбачуваної і незвіданої свідомості, хвилі якої безперервно б'ють об бар'єрний риф звичного нам

усвідомлення, поки одного разу зовсім несподівано не пробивають крізь нього і не заливають наш острів знанням широкої, переважно недослідженою, але надзвичайно реальною сфери свідомості нового світу» (Уоттс, 1997). Теоретично та методологічно проблема полягає в тому, що «в даний час в європейській психологічній традиції немає загальноприйнятої класифікації станів свідомості. Визначення станів свідомості надзвичайно розмиті і не дозволяють виділити якісної різниці між ними. Це спостерігається не тільки в континуумі «незвичайних» станів звичайної (нормальної) свідомості, але і в таких дуальних її складових, якими є здоровий і патологічний стан свідомості».

Тому **метою** є аналіз феноменології станів свідомості в контексті цифрового футурошоку та створення на його підставі сучасної топологічної моделі свідомості.

Методологічні проблеми дослідження. Коли в шістдесяті роки ХХ ст. в європейської та американської психології виникла чергова хвиля інтересу до феноменології та топології свідомості, основний фокус уваги дослідників було сконцентровано навколо нетипових, альтернативних станів свідомості (АСС), які отримали генералізовану назву *altered states of consciousness* (Ludwig, 1969) змінені стани свідомості. Було встановлено, що ці стани виникають при впливі на людину, що перебуває в звичайному стані свідомості, різних чинників: стресових та/або афектогенних ситуацій; сенсорної депривації або тривалої ізоляції; інтоксикації (психоактивні речовини, галюцинації на фоні високої температури тощо); гіпервентиляції легких або, навпаки, тривалої затримки дихання; гострих невротичних і психотичних захворюваннях; когнітивно-конфліктних ситуацій, які вибивають свідомість суб'єкта зі звичних форм категоризації (наприклад, незвичайна поведінка наставника в духовних практиках буддизму або суфізму, застосування коанів, безглуздих дій тощо), парадоксальних інструкцій, що мають сенс для суб'єкта лише в гіпнозі, медитації тощо. Ч. Тарт в 1972 р. визначав змінений стан свідомості як якісну перебудову в індивідуальному патерні психічного функціонування (Тарт, 2003). Ф.Д. Гудман в 1983 р. визначав цей стан як психічний стан, викликаний тим чи

іншим фізіологічним, психологічним або фармакологічним агентом, що суб'єктивно описується індивідом в термінах внутрішнього досвіду і при об'єктивному спостереженні за ним характеризується як відхилення від певної норми функціонування психіки (Гордеева, 2012).

Всі існуючі в сучасній психології моделі свідомості, що описують феноменологію АСС, можна умовно поділити на дискретні, континуальні і дискретно-континуальні.

Найбільш відомою *дискретною моделлю* є модель Ч. Тарта, яку він створив на підставі дослідження динаміки зміни свідомості при зануренні індивіда в гіпнотичний сон. Ґрунтуючись на уявленні про свідомість як про складно організовану, системну конструкцію, він розвиває концепцію перериваних або дискретних станів свідомості. Під ними він розумів нова по відношенню до базисного дискретного стану (наприклад, звичайній активності) система, що має властиві лише їй характеристики, свою добре впорядковану, цілісну сукупність психологічних функцій, які забезпечують її стабільність і стійкість навіть при значних змінах окремих підсистем або певної зміни зовнішніх умов. Перехід від дискретного стану свідомості до дискретного зміненого стану, який Ч. Тарт назвав процесом наведення дискретного зміненого стану свідомості, відбувається стрибкоподібно, з повним розривом специфічних взаємозв'язків психічних підсистем і їх подальшою розбудовою в нову, стабільну структуру свідомості. Аналогічно відбувається перехід до наступного (наприклад, до глибшого) дискретного зміненого стану. Всі дискретні стани свідомості являють собою якісно різні динамічні структури, що безперервно змінюються лише всередині самих себе. Він звертав увагу на те, що перехід від звичайного неспання до гіпнотичного стану відбувається по типу «квантового стрибка». Основні підсистеми при цьому різко перебудовуються і організовуються в нову, стабільну системну конструкцію, яка характеризується, на відміну від колишньої, відносною пасивністю більшості структур свідомості, слабким функціонуванням ряду найважливіших психічних процесів.

Представник *континуального підходу* К. Мартіндейл (Martindale, 1981) дотримувався протилежної точки зору, ґрунтуючись на припущенні про те, що в міру поступової регресії свідомості, яка відбувається при впливі абсолютно різних чинників, основні психологічні показники змінюються плавно, без стрибків, стани свідомості безперервно переходять один в інший. Так, наприклад, при сенсорної депривації, прийомі психоделіків, гіпнотичному впливі або поступовому засипанні індивід, занурюючись у все більш глибокі стани, плавно проходить не різні, а ідентичні стани свідомості. При цьому індукування АСС при дії таких різних процесів відбувається практично по одному і тому ж механізму – поступової регресії від звичайного, базового стану свідомості до змінених станів, що характеризується активізацією більш архаїчних структур свідомості. На підтвердження свого підходу К. Мартіндейл посилався на психоаналітичну тезу про те, що при поглибленні психічного захворювання відбувається регресія від звичайного, «вторинного» способу мислення до пралогічного, «первинного». Тому він пропонував одновимірну вісь «вторинний процес – первинний процес», що є основним виміром, уздовж якого змінюється не тільки мислення, а й всі інші аспекти свідомості. Так як вісь одновимірна, то різні стани свідомості відрізняються тільки одним значущим параметром – становищем на осі регресії, а різні чинники, що призводять до одного і того ж стану свідомості, прирівнюються один до одного. Верхня точка такого одновимірного вимірювання відповідає звичайному, вихідному стану свідомості, а все решта точки прямої – всіляким станам свідомості, які безперервно переходять одне в інше. Нижче верхньої точки по осі регресії розташовуються стани, що виникають при сенсорної депривації або монотонії, далі розташовуються неврози, ще нижче – рівень, який досягається при застосуванні медичних препаратів або слабких психоделіків, нижче – стани, індуковані застосуванням різних технік трансперсональної психології, ще нижче – сні, за ними – глибокі гіпнотичні стани, далі – психози і ПСС, що викликаються дією сильних психоделічних препаратів типу ЛСД. В міру поступового поглиблення стану від звичайного до граничного індивід в тій чи

іншій мірі може проходити всі стани свідомості. На його думку, наприклад, за допомогою медитативної практики може бути досягнутий будь-який стан свідомості, що характеризується своєю точкою на осі регресії. Крім того К. Мартіндейл активно посилався на дослідження функціональної асиметрії мозку, вважаючи, що зміни стану свідомості можуть бути наслідком зміни ступеня асиметрії мозку і показують, що будь-яке відхилення асиметрії від норми призводить до регресії мислення і мови до більш древніх структур.

Представник *дискретно-континуальної підходу* А. Дітріх (спирався на роботи – В. Вундта, який вважав, що в міру віддалення від центру до периферії окремі психічні стани поступово втрачають властивість свідомості) схематично описує психіку у вигляді кола, в центрі якого звичайна свідомість, на колі несвідоме, а всередині кола – перехідні структури свідомості, що якісно розрізняються (різні радіуси), але порівнювані одна з одною (належать одному концентричному кільцю, тобто рівновіддалені від центру). А. Дітріх (Dittrich, 1981) описує звичайну свідомість як вихідний, найбільш виразний стан, що існує при якісно відмінних початкових умовах (наприклад, стан норми і стан патології).

В свою чергу, кожний з звичайних станів свідомості є центром свого власного кола, всередині якого розташовуються змінені стани свідомості, що виражаються в градаціях, ступені вираженості вихідного базового стану. А. Дітріх показує, що, хоча звичайні стани свідомості бувають різні, набори змінних, що характеризують змінені стани свідомості різних кіл, часто лінійно корелюють один з одним і, отже, змінені стани, що розрізняються по інтенсивності, глибині, засобам викликання, приналежності до того чи іншого початкового звичайного стану свідомості, мають велику ступінь суміжності один з одним.

Таким чином, відповідно до моделі А. Дітріха, стани свідомості перервні, тому що ними керують різні закономірності й одночасно у великій мірі суміжні, що встановлюється їх кореляцією між собою. У зв'язку з цим автор на підставі даних емпіричних досліджень впливу психофармакології на хворих на

шизофренію і на здорових людей (змінені стани патології виявляють значну суміжності зі зміненими станами норми) пропонує новий погляд на психопатологію: у кіл патології і здоров'я центри різні, а периферія стикається.

У радянській та пострадянській психології АСС розглядалися в рамках психосемантичного підходу, крізь зміни форм категоризації свідомості суб'єкта, трансформації його семантичних просторів. В результаті досліджень () впливу емоцій на процеси категоризації при побудові семантичних просторів в АСС (Кучеренко, Петренко, Россохин, 1998) були виділені наступні динамічні характеристики:

1) змінюються форми категоризації суб'єкта, що супроводжуються переходом від соціально-нормованих культурною форм категоризації до інших «крапок збірки» (нестандартних засобів упорядкування внутрішнього досвіду і переживань); цей процес включає перехід від переважної опори на вербально-логічні, понятійні структури, до відбиття в формі наочно-чуттєвих (довербальних) образів;

2) змінюється емоційне забарвлення об'єкту, що відбивається в свідомості внутрішнього досвіду (наприклад, виникають інтенсивні емоційні переживання новизни, незвичайності, ірреальності, які супроводжують перехід до нових форм категоризації);

3) змінюються процеси самоусвідомлення, рефлексії, які проявляються в тому, що деякі елементи феноменології АСС переживаються суб'єктом не як продукти власної психічної активності, а як щось об'єктивне і незалежне від нього, наприклад, інтерпретація внутрішнього досвіду як трансцендентне одкровення;

4) змінюється сприйняття часу, послідовності подій, що відбуваються у внутрішній реальності, часткова або повна їх амнезія, обумовлена труднощами, а іноді і неможливістю перекладу внутрішнього досвіду, отриманого в АСС, на мову соціально-нормованих форм категоризації (наприклад складність відтворення послідовності подій сновидіння в бадьорому стані).

Вивчення та моделювання феноменології альтернативних станів свідомості дозволяє переосмислити проблему свідомості, розширити межі її традиційного розуміння. В рамках трансперсональної психології запропоновано ряд класифікацій і моделей особистості, що ґрунтуються саме на них (спектр свідомості К. Уилбера; картографія С. Грофа; модель холоруху (holomovement) Д. Бома; модель особистості Р. Уолша і Ф. Воган тощо).

Результати та дискусії. Нами на підставі проведеного теоретичного аналізу, а також досвіду роботи з АСС у власній психотерапевтичній практиці було розроблено топологічну модель свідомості, методологічною основою якої виступило ряд ідей, що було висловлено у філософських роботах М.К. Мамардашвілі (свідомість як якийсь зв'язок або співвіднесеність людини з іншою реальністю поверх або через голову навколишньої реальності; сутність феномену свідомості є свобода; будь-яке вивчення свідомості є фактично дослідження меж, що створюються взаємодією дослідника з свідомістю; свідомість є феномен, що виходить за анатомічні межі людського тіла, а її стани знаходяться в різних відносинах між собою). З нашої точки зору будь-яка топологія свідомості повинна будуватися по наступним дихотомічній підставах: незвичайність-звичність, спонтанність-закономірність, унікальність-розчинення, цілісність-фрагментарність, фіксованість-динамічність, довільність-мимовільність, спрямованість-хаотичність, узгодженість-дисгармонійність, дефіцитарність-буттєвість. Запропонована нами топологічна модель свідомості включає в себе кілька кластерів станів свідомості (див. рис. 1).

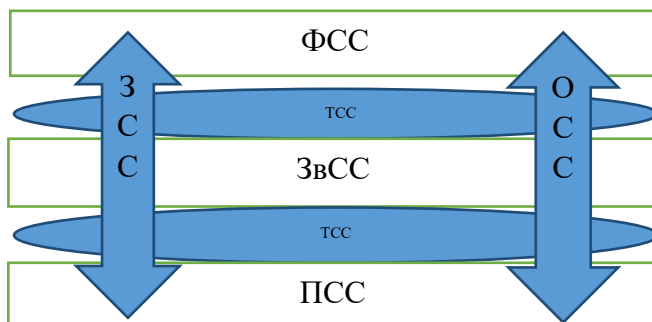


Рис.1. Топологічна модель свідомості

В найнижчий кластер входять *патологічні стани свідомості* (ПСС), пов'язані з порушенням функціонування однієї з властивостей або свідомості в цілому, зумовленими різними неврологічними або психіатричними розладами: травмами мозку, ураженням хімічними або біологічними отруйними речовинами, інфекціями, порушеннями мозкового кровообігу або злоякісними процесами в центральній нервовій системі (сопор, ступор, кома і т.п.). Найчастіше в ці патологічні стани людина входить закономірно, в результаті травми або захворювання, вони носять фрагментарний, фіксований, хаотичний і дисгармонійний характер, людина безсила самотійно впоратися з ними і вони призводять до погіршення фізичного і психічного здоров'я (аж до виникнення дефектів функціонування).

Середній кластер – *звичайні стани свідомості* (ЗвСС). Вони обумовлені в певній мірі генетикою, імпринтами, навчанням, а також історичним і етнокультурним контекстом і успадкованими звичками (сценаріями) сприйняття. В сучасних роботах з квантової психології та трансперсональної психотерапії їх іноді називають *reality tunnel* (тунель реальності; першим цей термін вжив Т. Лірі (Лири, 2001), однак пізніше це поняття було розкрито більш детально Р.А. Вілсоном (Уилсон, 2008) в авторській концепції свідомості як тунелю реальності, що виникла як синтез нейрологічної теорії Т. Лірі з ідеями сучасної квантової фізики, соціобіології, а також психопрактик буддизму). Ці автоматизми соціальної взаємодії і психічного функціонування виконують важливу функцію економії фізичної і психічної енергії. Їх межі можуть коливатися в певному діапазоні (наприклад, в рамках різних психотехнік, спрямованих на розширення усвідомлення), але не перетинають межі ПСС та ФСС. В рамках цього кластеру для станів, пов'язаних з флуктуаціями буденної свідомості, що порушують її звичність, ми зробили окрему назву – *трансові стани свідомості* (ТСС). Вони можуть викликатися довільно (наприклад, при фантазуванні), так і спонтанно, при «застряванні» уваги на об'єктах інтроспекції або якостях сприйняття зовнішніх предметів (наприклад, при естетичному задоволенні або спілкуванні з природою). На

відміну від інших похідних уяви в цих станах індивід сприймає і переживає образи не як породження власного розуму, а як об'єктивну реальність. Їх знак визначається існуючим в культурі уявленням про спектр ЗвСС, який відповідно класифікується як «норма» і розвиненістю культури «прикордонних» або «альтернативних» станів свідомості (наприклад, уявних ігор, масового навіювання, невротичних страхів, психосоматичних фіксацій тощо).

Найвищий кластер – *феноменальні (або пікові, потокові) стани свідомості* (ФСС) – складають стани свідомості, в яких відкриваються недоступні в ПСС и ЗвСС ресурси: екстремальні звуження або розширення, емпатичний резонанс, інтелектуальний інсайт, містичний екстаз, творче натхнення тощо. Це досі самий маловивчений в психології кластер, що характеризуються переживаннями максимальної повноти, цілісності, гармонійності, спрямованості та буттевості. Як показано в роботах У. Джемса, К.Г. Юнга, Р. Асаджолі, С. Грофа, М. Чіксентміхайя в моменти екзистенціальних і духовних криз особистості серед фахівців з медичної та психологічної допомоги є схильність їх плутати з ПСС.

Між цими основними великими кластерами існують перехідні стани (потенційні стани свідомості – ПотСС), які пов'язані з методами та засобами їх досягнення і які можна також об'єднати у дві великі групи та образно назвати віртуальними «ліфтами», за допомогою яких людина може спонтанно або цілеспрямовано здійснювати рух між кластерами. Перший ліфт – *змінені стани свідомості* (ЗмСС), які викликаються штучною стимуляцією свідомості за допомогою впливу зовнішнього світу (психоактивні речовини, різноманітні гіпнотичні впливи, ритуальні технології, фізичні гіпернавантаження, сексуальні оргії, деякі технології сучасних розваг тощо). Напрямок руху, як його контроль дуже мало залежать від особистості (зате залежать від речовини, групи, іншої людини або ритуалу) та визначаються параметрами спрямованості, фіксованості і узгодженості. Вони не призводять до значного погіршення стану (хоча, в разі вживання психоактивних речовин цей ефект може проявлятися через тривалий відрізок часу) і можуть навіть носити терапевтичний характер,

однак залишають людину в пасивній позиції. Однією з небезпек ЗмСС є формування описаного Б.С. Братусем психологічного механізму зсуву «мотиву на мету» – самі способи зміни свідомості стають самодостатньою метою.

Інша група (ліфт) – *особливі стани свідомості* (ОСС). До неї входять стани, пов'язані з цілеспрямованими самостійними, які вимагають волевого зусилля, спробами самої людини змінити стан функціонування власної свідомості (біологічний зворотній зв'язок, аутогенне тренування, активна уява та терапевтична візуалізація, молитва, медитація, самонавіювання, творчість тощо). Основна відмінність полягає в тому, що входження в ОСС відбувається в результаті сформованої у людини попередньою підготовкою психологічної готовності, що дозволяє в тій чи іншій мірі розуміти і контролювати що відбувається з ним процеси і їх змісту.

Межі між різними кластерами станів свідомості, так само як і між станами в рамках одного кластера, мають різну проникність для різних «ліфтів».

Висновки. З нашої точки зору цифрова експансія та пов'язані з нею феномені цифрової залежності та деменції породжують власну специфічну феноменологію свідомості. Так, з формальної точки зору, при взаємодії людини з цифровим світом можливо виникнення станів свідомості з кожного кластеру та «ліфту». Але, з нашого досвіду, найбільш поширеним є використання ЗмСС, коли цифрові технології підміняють традиційні зовнішні засоби та агенти зміни свідомості та формують принципово нові. Прикладом може служити сфера сексуальності, де, в силу кон'юнктури, це найбільш розвинуто (як вказує Ф. Зімбардо кількість і якість сексу у молодих чоловіків, що мешкають у технологічно розвинених країнах, неухильно знижується, тому що основними конкурентами реальним сексуальним партнерам виступає он-лайн порно і мережеві ігри). Враховуючи, як бізнес спільно зі штучний інтелект намагається проникнути у сферу ОСС (вже зараз власники смартфонів можуть безкоштовно завантажити з великих он-лайн магазинів мобільних додатків досить велику кількість різноманітних програм, що за допомогою алгоритмів аналізу даних

користувача допомагають швидко та оптимально освоїти психопрактики, пов'язані з ОСС) можна прогнозувати різке звуження цієї групи, перш за все за параметрами самостійності та вольового зусилля. Цілком можливо, що на тлі загальної діджиталізації саме сфера ОСС залишиться тим невеликим втіленням людського в людині і основним вектором гуманізації. Можливо, саме це мав на увазі Т. Лірі в «Історії майбутнього», коли, після аналізу еволюції свідомості людини, стверджував, що два наступних рівня свободи, які належить освоїти людству після біологічного, територіального, технологічного і культурного рівнів, це рівень соматичної свободи (управління відчуттями свого тіла) і нейрофізичної свободи (вміння розширювати, прискорювати і контролювати свої мозок і нервову систему).

Література:

1. Бургиньон Э. Измененные состояния сознания. *Личность, культура, этнос: современная психологическая антропология*. М.: Смысл, 2001. С. 405–461.
2. Гордеева О. В. Измененные состояния сознания: Природа, механизмы, функции, характеристики: Хрестоматия. Москва: Когито-Центр, 2012. 254 с.
3. Джеймс У. Психология. Москва: Рипол Классик, 2016. 616 с.
4. Куликов Л. В. Психология сознания. СПб: Питер, 2001. 480 с.
5. Курпатов А. Четвертая мировая война. Будущее уже рядом! СПб: ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли «Капитал»», 2016. 400 с.
6. Кучеренко В. В. Изменённые состояния сознания: психологический анализ / В. В. 8. Кучеренко, В. Ф. Петренко, А. В. Россохин. *Вопросы психологии*. 2001. №3. С. 70–78.
7. Лири Т. История будущего. Москва: Янус, 2001. 304 с.
8. Мамардашвили М. Как я понимаю философию. Москва: «Прогресс», 1992. 416 с.
9. Мордвинцева Л. П. Изменённые состояния сознания: современные исследования. Научно-аналитический обзор. Москва, 1995. С.27–28.

10. Орнстейн Р. Психология сознания. Москва: «Эннеагон Пресс», 2011. 314 с.
11. Почепцов Г. От человека разумного к человеку расслабленному [Электронный ресурс] *Зеркало недели*. 2019. Режим доступа до ресурсу: https://zn.ua/SOCIUM/ot-cheloveka-razumnogo-k-cheloveku-rasslablennomu-319373_.html.
12. Психология. Словарь / Под общей ред. А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. Москва: Политиздат, 1990. 482 с.
13. Ревонсуо А. Что такое «измененное состояние сознания»? Психология сознания. Санкт-Петербург: Питер, 2013. 336 с.
14. Россохин А. В. Рефлексия и внутренний диалог в изменённых состояниях сознания: Интерсознание в психоанализе. Москва: Когито-Центр, 2010. 126 с.
15. Смолл Г. Мозг он-лайн. Человек в эпоху Интернета. Москва: КоЛибри, 2011. 352 с.
16. Стрельникова Л. Цифровое слабоумие [Электронный ресурс]. *Химия и жизнь*. 2014. Режим доступа до ресурсу: <https://www.hij.ru/read/articles/view/5210/>.
17. Тарт Ч. Измененные состояния сознания. Москва: Эксмо, 2003. 212 с.
18. Тоффлер Э. Шок будущего. Москва: ООО «Издательство АСТ», 2002. 557 с.
19. Уилсон Р. А. Психология эволюции. Москва: Янус, 2008. 304 с.
20. Уоттс А. Психотерапия. Восток и Запад. Львов: Инициатива, 1997. 174 с.
21. Фрейджер Р. Личность: Теории, упражнения, эксперименты. Санкт-Петербург: Прайм-еврознак, 2004. 608 с.
22. Черниговская Т. Человек растерянный – Ното Confusus и новая цифровая реальность [Электронный ресурс]. *Лекторий. Прямая речь*. 2019. Режим доступа до ресурсу: https://www.pryamaya.ru/tatyana_chernigovskaya_chelovek_rasteryannyu_omono_fusus_i_novaya_tsifrovaya_realnost.
23. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания М. Чиксентмихайи. Москва: Альпина Паблишер, 2011. 245 с.

24. Dittrich A. Studies on altered states of consciousness in normals / A. Dittrich. N.Y., 1981.

25. Ludwig A. W. Altered states of consciousness. N.Y.: A book of reading.

26. Martindale K. Cognition and consciousness. N.Y.: Homewood: Dorsey Press, 1981.

Reference:

1. Burgin'on E'. (2001) Izmenennye sostoyaniya soznaniya [Altered states of consciousness]. Moscow: Smysl [in Russian].

2. Gordeeva O. V. (2012) Izmenennye sostoyaniya soznaniya: Priroda, mexanizmy, funkcii, xarakteristiki: Xrestomatiya [Altered states of consciousness: Nature, mechanisms, functions, characteristics: Reader]. Moscow: Kogito-Centr [in Russian].

3. Dzhejms U. (2016) Psixologiya [Psychology]. Moscow: Ripol Klassik [in Russian].

4. Kulikova L. V. (2001) Psixologiya soznaniya [Psychology of consciousness]. St. Petersburg: Piter [in Russian].

5. Kurpatov A. (2016) Chetvertaya mirovaya vojna. Budushhee uzhe ryadom! [Fourth World War. The future is near!]. St. Petersburg: OOO «Dom Pechati Izdatel'stva Knigotorgovli «Kapital»» [in Russian].

6. Kucherenko V. V. (2001) Izmenyonnye sostoyaniya soznaniya: psixologicheskij analiz [Altered States of Consciousness: Psychological Analysis]. Moscow: Voprosy psixologii [in Russian].

7. Liri T. (2001) Istoriya budushhego [Future story]. Moscow: Yanus [in Russian].

8. Mamardashvili M.(1992) Kak ya ponimayu filosofiyu [As I understand the philosophy]. Moscow: Progress [in Russian].

9. Mordvinceva L. P.(1995) Izmenyonnye sostoyaniya soznaniya: sovremennye issledovaniya. Nauchno-analiticheskij obzor [Altered states of consciousness: modern research. Scientific and analytical review]. Moscow. [in Russian].

10. Ornstejn R. (2011) Psixologiya soznaniya [Psychology of consciousness]. Moscow: «E'neagon Press» [in Russian].

11. Pochepcov G. (2019) Ot cheloveka razumnogo k cheloveku rasslablennomu [From a reasonable person to a relaxed person]. Retrieved from: https://zn.ua/SOCIUM/ot-cheloveka-razumnogo-k-cheloveku-rasslablennomu-319373_.html.
12. Psixologiya. Slovar' (1990) [Psychology. Vocabulary]. Pod obshhej red. A. V. Petrovskij, M.G. Yaroshevskij. Moscow: Politizdat [in Russian].
13. Revonsuo A. (2013) Chto takoe «izmenennoe sostoyanie soznaniya»? Psixologiya soznaniya [What is an “altered state of consciousness”? Psychology of consciousness]. St. Petersburg: Piter [in Russian].
14. Rossoxin A. V. (2016) Refleksiya i vnutrennij dialog v izmenyonnyx sostoyaniyax soznaniya: Intersoznanie v psixoanalize [Reflection and internal dialogue in altered states of consciousness: Intraconsciousness in psychoanalysis]. Moscow: Kogito-Centr [in Russian].
15. Smoll G. (2011) Mozg on-lajn. Chelovek v e'poxu Interneta [The brain is online. Man in the age of the Internet]. Moscow: KoLibri [in Russian].
16. Strel'nikova L. (2014) Cifrovoe slaboumie [Digital dementia]. Retrieved from: <https://www.hij.ru/read/articles/view/5210/>.
17. Tart Ch.(2003) Izmenennye sostoyaniya soznaniya [Altered states of consciousness]. Moscow: E'ksmo [in Russian].
18. Toffler E'.(2002) Shok budushhego [Shock of the future]. Moscow: OOO “Izdatel'stvo ACT” [in Russian].
19. Uilson R. A. (2008) Psixologiya e'volyucii [Psychology of evolution]. Moscow: Yanus [in Russian].
20. Uottc A. (1997) Psixoterapiya. Vostok i Zapad [Psychotherapy. East and West]. L'vov: Iniciativa [in Russian].
21. Frejdzher R. (2004) Lichnost': Teorii, uprazhneniya, e'ksperimenty [Personality: Theories, exercises, experiments]. St. Petersburg: Prajm-evroznak [in Russian].
22. Chernigovskaya T. (2019) Chelovek rasteryannyj – Homo Confusus i novaya cifrovaya real'nost' [Confused Man - Homo Confusus and the New Digital Reality]. Retrieved from:

https://www.pryamaya.ru/tatyana_chernigovskaya_chelovek_rasteryanny__omo_on_fusus_i_novaya_tsifrovaya_realnost.

23. Chiksentmixaji M. (2011) Potok. Psixologiya optimal'nogo perezhivaniya [Flow. Psychology of Optimal Experience]. Moscow: Al'pina Pablisher [in Russian].

24. Dittrich A. (1981) Studies on altered states of consciousness in normals. N.Y.

25. Ludwig A. W. (1992) Altered states of consciousness / A. W. Ludwig. – N.Y.: A book of reading.

26. Martindale K. (1981) Cognition and consciousness / K. Martindale. – N.Y.: Homewood: Dorsey Press.