**3**

**Психические состояния**  - **один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определенными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне  - системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира.**

Это состояние сложное и многообразное достаточно стойкое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее жизнедеятельность в сложившейся ситуации. Психические состояния представляют собой весьма сложные структуры различных мыслей, чувств, побуждений и отношений к себе, окружающим и к делу. Человек всегда осознает свое психическое состояние, если обратит на него внутринаправленное внимание. Но далеко не всегда понимает причины его возникновения.

Чаще всего их делят на: эмоциональные, познавательные, мотивационные и волевые. По эмоциональному знаку воздействия эмоции делятся на положительные (восторг) нейтральные (равнодушие) и отрицательные (апатия).

Однако можно выделить типичные положительные и отрицательные психические состояния, свойственные большинству людей как в повседневной жизни (любовь, счастье, горе и т.д.), так и в профессиональной деятельности, особенно в деятельности, связанной с экстремальными (крайними, необычными) условиями.

Начало научной разработки понятия психического состояния в отечественной психологии было положено статьей Николая Дмитриевича Левитова, написанной в 1955 г. Ему же принадлежит и первый научный труд по этому вопросу – монография «О психических состояниях человека», изданная в 1964 г. 4

Согласно определению Н.Д. Левитова, психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

Типичные положительные психические состояния человека можно разделить на состояния, относящиеся к повседневной жизни, и состояния, относящиеся к ведущему типу деятельности человека (у взрослого человека это обучение или профессиональная деятельность). Типично положительными состояниями повседневной жизни являются радость, счастье, любовь и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. Сюда так же следует отнести психические состояния профессиональной пригодности, осознания значимости своей профессии, состояние радости от успехов в работе, состояние волевой активности и т.д.

В учебной или профессиональной деятельности таковыми выступают ***профессиональная заинтересованность*** (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), ***творческое вдохновение, решительность*** и др.

Огромное значение для эффективности трудовой деятельности имеет психическое состояние ***профессиональной заинтересованности*.** Состояние профзаинтересованности создает мотивацию к успешному осуществлению деятельности, которая, в свою очередь, приводит к работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей. Для каждого человека (а в целом и для всех людей) имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе. Оптимальный уровень

5

эмоционального возбуждения, в свою очередь, зависит от многих факторов: от особенностей выполняемой деятельности, от условий, в которых она протекает, от индивидуальности включенного в нее человека и от многого другого. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает практически неуправляемой.

Сильный, глубокий интерес к профессиональному труду является важнейшим фактором профессиональной пригодности. Именно профессиональный интерес в сочетании с волей человека к труду создает эмоционально-волевую готовность к профессиональной работе. Специалист, имеющий сильный профессиональный интерес, сам ищет си­туации, которые позволили бы ему работать активно, с полной отдачей сил, знаний и способностей. Для успешного осуществления трудовой деятельности важна профессиональная заинтересованность как личностное психическое состояние, выражающее направленность личности, ибо потеря устойчивого интереса к работе означает дисквалификацию специалиста. Для состояния профессиональной заинтересованности характерны: осознание значимости профессиональной деятельности; стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на круге объектов, связанных с данной областью, и при этом указанные объекты начинают занимать господствующее положение в сознании специалиста. Наконец, состояние профессиональной заинтересованности в подавляющем большинстве случаев сопровождается приятными эмоциональными переживаниями.

Но следует отметить, что во избежание узкого профессионализма, для предотвращения профессиональной деформации личности состояние профессиональной заинтересованности должно сочетаться и протекать на

6

фоне любознательности как направленности человека на получение знаний в различных областях культуры и жизни вообще, так и общей интеллектуальной отзывчивости. В свою очередь, любознательность здесь будет выступать и в качестве черты личности, и в качестве активного личностного психического состояния, выражающего потребность в ориентировке и связанного с избирательным отношением к действительности.

Состояние ***творческого вдохновения*** представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно усиливает сосредоточенность на предмете деятельности, повышает активность субъекта, обостряет восприятие, усиливает воображение, стимулирует продуктивное (творческое) мышление, свойственное ученым, писателям, художникам, актерам, музыкантам. Состояние творческого вдохновения представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно выражается в творческом подъеме; обострении восприятия; повышении способности воспроизведения ранее запечатленного; возрастании мощи воображения; возникновении целого ряда комбинаций оригинальных впечатлений; проявлении обилия мыслей и легкости нахождения существенного; полной сосредоточенности и росте физической энергии, которые приводят к очень большой работоспособности, к психическому состоянию радости творчества и нечувствительности к усталости. Это состояние подготавливается систематическим трудом профессионала, его обширными знаниями и длительными раздумьями над конкретным делом. Вдохновение профессионала - это всегда единство его таланта, знаний и кропотливого каждодневного труда. Большое значение для эффективности профессиональной деятельности имеет психическое состояние готовности к ней в целом и к отдельным ее элементам - в частности.

7

Во многих профессиях важную роль играет ***решительность*** как психическое состояние готовности быстро принять решение и привести его в исполнение. Однако решительность - это ни в коем случае не спешка, торопливость, необдуманность, излишняя самоуверенность. Необходимыми условиями решительности являются широта мышления, проницательность, мужество, большой жизненный и профессиональный опыт, знания, планомерность работы. Поспешная же "решительность", как и нерешительность, то есть психическое состояние, характеризуемое недостатком психологической готовности принять решение и ведущее к необоснованной отсрочке или невыполнению действий, чреваты неблагоприятными последствиями и не раз приводили к жизненным, в том числе и профессиональным, ошибкам.

К ***типично отрицательным*** психическим состояниям относятся как состояния, полярные положительным (горе, ненависть, нерешительность), так и особые формы состояний. Наряду с положительными (стеническими) состояниями у человека в процессе его жизнедеятельности (деятельности, общения) могут возникать и отрицательные (астенические) психические состояния. Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних) условиях. Такие условия приводят и к возникновению ***состояния психической напряженности. Психическая напряженность*** – типично отрицательное состояние. Оно возникает как реакция на личностно сложную ситуацию. Такие ситуации могут вызываться каждым в отдельности или совокупностью следующих факторов.

8

1. Человек не обладает достаточным количеством информации, чтобы выработать оптимальную модель поведения, принять решение (например, юноша любит девушку, но слишком мало знаком с нею, чтобы спрогнозировать ее реакцию на его попытки ухаживания или объяснения, поэтому при встрече с ней он будет испытывать состояние напряженности).

2. Человек выполняет сложную деятельность на пределе концентрации и максимально актуализируя свои способности (например, одновременно требуются состояние бдительности, решение интеллектуальной задачи, сложные моторно-двигательные действия – ситуация выполнения боевого задания).

3. Человек находится в ситуации, вызывающей противоречивые эмоции (например, стремление помочь пострадавшему, страх навредить ему и нежелание принимать на себя ответственность за чужую жизнь – этот сложный комплекс эмоций вызывает состояние напряженности).

Можно и нужно говорить о состоянии сугубо **операционной** (операторной, "деловой") **напряженности**, то есть напряженности, которая возникает как результат сложности выполняемой деятельности (трудности сенсорного различения, состояния бдительности, сложность зрительно-двигательной координации, интеллектуальная нагрузка и т.д.) и эмоциональной напряженности, вызванной эмоциональными экстремальными условиями (работой с людьми, в том числе с больными, правонарушителями и т.д.).

Необходимо также отметить, что решение сложных мыслительных задач вообще невозможно без определенного эмоционального напряжения. **Эмоциональное напряжение** является необходимым условием продуктивной интеллектуальной деятельности, т.к. сознательной оценке

9

всегда предшествует эмоциональная, выполняющая функцию предварительного отбора гипотез. "Эмоциональное решение" значительно опережает интеллектуальное решение, выступая как эмоциональное предвосхищение нахождения основного принципа решения задач. Выступая против ошибочных вербальных (словесных) оценок, эмоции могут выполнять положительную функцию "коррекции" поисковой деятельности, приводящей к объективно верным результатам.

Предварительное эмоциональное переживание ситуации позволяет человеку: а) почувствовать, что выполняемая им деятельность является "его деятельностью", б) как бы дистанционно оценивать условия протекания планируемой деятельности, т.е. осуществлять так называемое предварительное "эмоциональное планирование". Здесь даже отрицательные эмоции могут выполнять положительную роль в связи с тем, что происходит взаимодействие "интеллектуальных" (эмоциональная активизация, являющаяся продуктом интеллектуального процесса) и "ситуативных" (эмоциональная активация, порождаемая общей ситуацией, в которой протекает интеллектуальный процесс) эмоций.

Трудности и возможные неудачи в жизнедеятельности при определенных условиях могут привести к возникновению у человека не только психических состояний стресса и тревожности, но и состояния **фрустрации**. Буквально этот термин означает переживание расстройства (планов), уничтожения (замыслов), крушения (надежд), напрасные ожидания, переживание провала, неудачи. Однако фрустрация должна рассматриваться в контексте выносливости по отношению к жизненным трудностям и реакций на эти трудности. Рассмотрим еще несколько видов отрицательных состояний человека:

10

***А) Ригидность*** (от лат. rigidus – жесткий, твердый) – склонность к стереотипному поведению, пониженная адаптация к изменениям ситуации, состояние, близкое к упрямству, неуступчивое, сопротивляющееся. Ригидность показывает непродуктивное отношение человека к любым изменениям. Говоря о вреде ригидности для человека, в первую очередь, для его мышления, необходимо учитывать, что как крайне ригидные, так и крайне неригидные (пластичные) люди имеют свои трудности в интеллектуальной деятельности: первые из-за инертности, "застойности", вторые - вследствие такой "подвижности", которая мешает сохранить необходимые для работы мысли опорные пункты.

***Б) Агрессия*** (в переводе с лат. означает «нападение»)- мотивационное поведение, акт, который может часто наносить вред

или же физический ущерб другим индивидуумам

вызывающий у них, не уютность, напряженность, страх, боязнь, состояние подавленности. Агрессия объединяет такие разнообразные акты поведения, как злые шутки, сплетни, враждебные фантазии, деструктивные формы поведения, вплоть до убийств и самоубийств. **Агрессию** при фрустрации понимают в широком значении, относя сюда не только прямое нападение, но и угрозу, враждебность, задиристость, озлобленность и т.д. Она может быть направлена не только на лиц, виновных в создании "барьера", но и на всех окружающих или даже на неодушевленные предметы, на которых в данных случаях "срывается зло". Наконец, возможен перенос агрессии на самого себя. "Автоагрессия", когда человек начинает "бичевать себя", нередко при этом приписывая себе несуществующие недостатки или сильно их преувеличивая.

Необходимо отметить, что, с одной стороны, не всякая агрессия как психическое состояние провоцируется фрустраторами, а с другой –

11

фрустрация часто не сопровождается агрессией, а выливается в другие состояния и реакции. Так, фрустрация выступает в форме **депрессии**, когда человек ввиду блокирования его целенаправленного поведения как бы уходит в "себя" и становится безразличным к внешним раздражителям.

***В) Депрессия*** (от лат. depression – подавление) – аффективное (сильное, ярко выраженное и относительно кратковременное) состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения. Субъективно человек в состоянии депрессии испытывает, прежде всего, тяжелые, мучительные эмоции и переживания – подавленность, тоску, отчаяние. Влечение, мотивы, волевая активность резко снижены. Характерными являются мысли о собственной ответственности за разнообразные неприятные, тяжелые события, происшедшие в жизни человека или его близких. Чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей сочетаются с чувством бесперспективности. Самооценка резка снижена. Измененным оказывается восприятие времени, которое течет мучительно долго. Для поведения в состоянии депрессии характерны замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость; все это приводит к резкому падению продуктивности.

Важнейшими факторами, предотвращающими возникновение отрицательных психических состояний у человека, являются формирование и развитие у него чувства долга и ответственности, самоконтроля, мужества, настойчивости, самокритичности, интеллектуальной активности и других положительных нравственных, характерологических, интеллектуальных и психофизиологических качеств, а также овладение методами психической саморегуляции (аутогенная тренировка и др.).

12

 Эмоциональным состоянием, возникающим при неудачах, сопровождающимся переживанием безысходности, крушением надежд называется **фрустрация**. Возникает в ситуации, которая воспринимается личностью как неотвратимая угроза достижению значимой для неё цели, реализации той или иной её потребности. Сила ее зависит как от степени значимости блокируемого действия, так и от близости его к намеченной цели. Реакцией на состояние фрустрации могут быть следующие основные типы “замещающих” действий: “уход” от реальной ситуации в область фантазий, грёз, мечтаний, т. е. переход к действию в своеобразном “магическом” мире; возникновение внутренней тенденции к агрессивности, которая либо задерживается, проступая в виде раздражительности, либо открыто прорывается в виде гнева; общий “регресс” поведения, т. е. переход к более лёгким и примитивным способам действия, частая смена занятий и др.

**Аффекты** - это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец. Это реакция, которая возникает в результате уже совершенного действия или поступка и выражает собой его субъективную эмоциональную окраску с точки зрения того, в какой степени в итоге совершения данного поступка удалось достичь поставленной цели, удовлетворить стимулировавшую его потребность. Аффекты способствуют формированию в восприятии так называемых аффективных комплексов, выражающих собой целостность восприятия определенных ситуаций. Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект. В отличие от эмоций и чувств

13

аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности. Они способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти.

**Стенические эмоции** повышают жизнедеятельность организма. Примером стенических эмоций может быть чувство радости. У человека, испытывающего радость, происходит значительное расширение мелких кровеносных сосудов, в связи с чем, улучшается и усиливается питание всех жизненно важных органов, особенно мозга. Такой человек не чувствует утомления, наоборот, испытывает сильную потребность в действиях и движениях. В состоянии радости человек обычно много жестикулирует, прыгает, пляшет, бьет в ладоши, издает радостные крики, громко смеется, совершает другие быстрые и энергичные движения. Повышенная двигательная активность связана у него с ощущением силы, он чувствует себя легко, бодро. Приток крови к мозгу облегчает его умственную и физическую деятельность: он много и оживленно говорит, быстро соображает, продуктивно работает, в его сознании возникают оригинальные мысли и яркие образы.

Воздействие экстремальных условий деятельности может привести к возникновению у человека специфического состояния нервнопсихологической напряженности, называемого стрессом. Этим термином определяют как собственно стрессовые явления, выражающиеся в дезорганизации проведения вплоть до появления нервно-эмоционального срыва, так и некоторые промежуточные состояния, которые точнее было бы считать проявлением психической напряженности (а ее крайние формы - стрессом). Вот почему иногда

14

описываются случаи, когда незначительный стресс вызывал прилив сил, активизацию деятельности, мобилизацию всех сил человека. Не вдаваясь в теоретические и терминологические вопросы, при дальнейшем изложении под стрессом будет пониматься только отрицательное психологическое состояние, ухудшающее протекание деятельности человека. В состоянии стресса возникают затруднения в осуществлении функций, связанных с направленностью мышления на решение определенных задач. Это происходит ввиду того, что стресс выступает как фактор, разрушающий предварительное "эмоциональное планирование", а в конечном итоге и всю схему предстоящей деятельности или общения. Невозможно выделить группу эмоциогенных экстремальных факторов, которые всегда и для всех людей выступали бы в качестве "стрессоров", то есть всегда бы вызывали состояние стресса. Как правило, стрессорами выступают эмоционально-отрицательные раздражители (например, неудачи в деятельности и общении, боязнь критики или принятия ответственного решения). Степень стрессовости реакций человека зависит не только от силы и длительности внешнего эмоциогенного воздействия (стрессора), но и от силы нервной системы, от многих качеств его личности, от прошлого опыта, тренированности и т.д. Стресс - это прежде всего эмоциональное состояние. Но ввиду тесной связи эмоций с интеллектуальной деятельностью можно говорить об "интеллектуальном стрессе", "интеллектуальной фрустрации" и даже "интеллектуальной агрессии".

 В связи с этим можно сделать **вывод**, что из представленных 3 понятий: аффект, фрустрация и стеническая эмоция со стрессовым состоянием тесно связаны только отрицательные психологические состояния, а к ним относятся аффект и фрустрация. Однако данные явления не являются неизбежными в стрессовой ситуации, т.к. мы уже

15

определили выше, что, не существует определенных групп факторов, являющихся для того или иного человека всегда стрессовыми. А так же возникновение отрицательных эмоций и возникновение стресса зависят от множества индивидуальных факторов человека: силы его нервной системы, качеств личности, опыта и т.д.