

# Психические состояния



В современной психологии много внимания  
уделяется проблеме психических состояний.

# Психическое состояние

---

- Самостоятельное проявление человеческой психики, всегда сопровождающееся внешними признаками, имеющими преходящий, динамический характер, не являющимися психическими процессами или свойствами личности, выражающееся чаще всего в эмоциях, окрашивающее всю психическую деятельность человека и связанное с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом.

# Базис «цель-средство-результат»

## Психическое состояние и деятельность



Получается, что в отношении каждой из этих категорий существуют соотнесённые параметры психического состояния:

# Психические состояния могут быть эндогенными и реактивными, или психогенными ( В.Н. Мясищев).

## Эндогенные состояния

- В возникновении эндогенных состояний главную роль играют факторы организма.

## Психогенные состояния

- Возникают по поводу обстоятельств, имеющих важное значение: неудачей, потерей репутации, крахом, катастрофой, потерей дорогого лица.
- Сложный состав. Они включают в себя временные параметры (длительность), эмоциональные, активационные, тонические, тензионные составляющие.

Мимолётны  
е

- Неустойчивы  
е

Длительны  
е

- Хронические

## Временная характеристика психологических состояний

С точки зрения временной организации можно выделить мимолетные (неустойчивые), длительные и хронические состояния. К числу последних можно отнести, например, состояние хронического утомления, хронического стресса, который чаще всего связан с влиянием повседневных стрессов.

# Тонус структурная характеристика психических состояний.

- Тонус является важнейшей структурной характеристикой состояния, многие авторы считают, что различия между психическими состояниями обусловлены именно различиями тонической составляющей.
- Тонус определяется уровнем функционирования нервной системы, в первую очередь, ретикулярной формации, а также активностью гормональных систем. В зависимости от этого выстраивается определенный континуум психических состояний:

наркоз

коматозное состояние

гипноз

быстрый сон

медленный сон

пассивное бодрствование

активное бодрствование

психоэмоциональное напряжение

психоэмоциональная напряженность

психоэмоциональный стресс

фрустрация

аффект

# Состояние активного бодрствования (I степень нервно-психического напряжения по Т.А. Немчину)

- Характеризуется выполнением произвольных действий, не имеющих эмоционального значения, на фоне низкого уровня мотивации. По сути дела это — состояние покоя, невключенности в сложную деятельность для достижения цели.
- При исследовании испытуемых, находящихся в данном состоянии, их характеристики не отличаются от обычных фоновых показателей соматических систем и психической сферы.



**Психоэмоциональное напряжение (II степень нервно-психического напряжения) появляется когда повышается уровень мотивации, появляется значимая цель и существенная информация; повышается сложность и эффективность деятельности, но человек справляется с поставленной задачей.**

Повышается уровень активированности нервной системы, сопровождается интенсификацией деятельности гормональной системы, повышением уровня деятельности внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). Наблюдаются существенные позитивные сдвиги в психической деятельности: увеличивается объем и устойчивость внимания, усиливается способность к концентрации на выполняемом задании, снижается отвлекаемость внимания и повышается переключаемость внимания, увеличивается продуктивность логического мышления, наблюдается повышение когнитивной деятельности в целом. В психомоторной сфере: уменьшение частотных и амплитудных характеристик тремора, увеличение точности и скорости движений.

Таким образом, характеризуется повышением качества и эффективности деятельности.



Примером может быть выполнение повседневной профессиональной работы в обычных условиях. Это состояние в ряде классификаций называется «операциональным напряжением».



**Состояние психоэмоциональной напряженности  
(или состояние нервно-психического напряжения III степени)  
появляется, когда ситуация становится личностно значимой, при  
резком увеличении мотивации, повышении степени  
ответственности**

При этом состоянии происходит резкое усиление деятельности гормональных систем, особенно надпочечников, что сопровождается существенными сдвигами в деятельности внутренних органов и систем. В психической сфере наблюдается отвлекаемость внимания, затруднения в извлечении информации из памяти, снижается скорость и точность реагирования, уменьшается эффективность деятельности. Появляются различные формы отрицательного эмоционального реагирования: волнение, тревога, ожидание неудачи, провала. Это состояние не случайно называется также состоянием эмоционального напряжения в противовес описанному выше состоянию операционального напряжения.



(ситуация экзамена, публичного выступления, сложной хирургической операции).

# Психоэмоциональный стресс

Психоэмоциональный стресс появляется при выполнении непосильной работы в условиях угрозы жизни или престижу, дефицита информации или времени. При психоэмоциональном стрессе происходит снижение резистентности организма, появляются соматовегетативные сдвиги (повышение артериального давления) и переживания соматического дискомфорта (боли в сердце и пр.). Происходит дезорганизация психической деятельности. Продолжительные или часто повторяющиеся стрессы ведут к психосоматическим заболеваниям. В то же время человек может противостоять даже длительным и сильным стрессорам, если он владеет адекватными стратегиями поведения в стрессовой ситуации.



# Физиологический стресс

## Селье.



- Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (Селье). По физиологической сути стресс понимается как адаптационный процесс, целью которого является сохранение морфофункционального единства организма и обеспечение оптимальных возможностей для удовлетворения имеющихся потребностей. Под неспецифическим ответом Селье понимал стереотипный ответ организма, независимый от природы раздражителя
- Физиологический стресс характеризуется нарушением гомеостаза, он вызывается непосредственным действием неблагоприятного фактора на организм (например, погружение в ледяную воду, перегрев организма и пр.). Восстановление гомеостатических функций обеспечивается висцеральными и нейрогуморальными механизмами, которые обуславливают стереотипный характер реакций, однозначно обусловленных характером стрессора. Поэтому при физиологическом стрессе реакции стереотипны и предсказуемы

# стресс

Иначе обстоит дело при психологическом стрессе.

Анализ психологического стресса требует учета таких факторов, как значимость ситуации для субъекта, интеллектуальные процессы, личностные особенности. Поэтому при психологическом стрессе реакции индивидуальны и не всегда предсказуемы. «...Решающим фактором, определяющим механизмы формирования психических состояний, отражающим процесс адаптации к сложным условиям у человека, является не столько объективная сущность «опасности», «сложности», «трудности» ситуации, сколько ее субъективная, личная оценка человеком» (Немчин).



Любая нормальная деятельность человека  
может вызвать значительный стресс, не  
причинив при этом вреда организму.

---

- Умеренный стресс (состояния нервно-психического напряжения I, II и отчасти III уровня) мобилизуют защитные силы организма и, как было показано в ряде исследований, оказывают тренирующий эффект, переводя организм на новый уровень адаптации
- Вредоносным является дистресс, или вредный стресс, по терминологии Селье. Состояние психоэмоциональной напряженности, психоэмоционального стресса, фрустрации, аффекта можно отнести к дистрессовым состояниям.

# Фрустрация

- Фрустрация — психическое состояние, возникающее в случае, когда человек на пути к достижению цели сталкивается с препятствиями, которые реально непреодолимы или воспринимаются им как непреодолимые.
- В ситуациях фрустрации происходит резкое повышение активации подкорковых образований, возникает сильный эмоциональный дискомфорт.



При высокой толерантности по отношению к фрустраторам поведение человека остается в пределах адаптивной нормы, человек демонстрирует конструктивное, разрешающее ситуацию поведение.

# При низкой толерантности могут проявляться различные формы неконструктивного поведения (агрессия).



- Агрессия, направленная на внешние объекты: словесный отпор, обвинения, оскорбление, физические нападки на человека, который вызвал фрустрацию.
- Агрессия, направленная на себя: самообвинение, самобичевание, чувство вины.
- Смещение агрессии на других лиц или на неодушевленные предметы, тогда человек «выливает свой гнев» на членов семьи или бьет посуду.

# Аффект

Аффекты — стремительно и бурно протекающие эмоциональные процессы взрывного характера, которые дают разрядку в действиях, не подчиненных волевому контролю.

Для аффекта характерен сверхвысокий уровень активации, изменения во внутренних органах, измененное состояние сознания, его сужение, концентрация внимания на каком-либо одном объекте, уменьшение объема внимания. Изменяется мышление, человеку трудно предвидеть результаты своих поступков, целесообразное поведение становится невозможным. Тормозятся не связанные с аффектом психические процессы



Важнейшими показателями аффекта являются нарушение произвольности действий, человек не отдает отчета в своих действиях, что проявляется либо в сильной и беспорядочной двигательной активности, либо в напряженной скованности движений и речи («онемел от ужаса», «застыл от удивления»).



# Для обозначения двойственности переживаний Блейлер предложил специальный термин «амбивалентность чувств».

Рассмотренные выше характеристики психической напряженности и тонуса не определяют модальности эмоционального состояния.

Вместе с тем, среди всех психических состояний мы не можем найти ни одного, в котором эмоции не имели бы значения. Во многих случаях нетрудно отнести эмоциональные состояния к приятным или неприятным, но довольно часто психическое состояние представляет собой сложное единство противоположных переживаний (смех сквозь слезы, радость и печаль, существующие одновременно, и т. п.).



# Положительно окрашенные эмоциональные состояния

Аргайл и др. выделили 3 группы факторов положительных эмоциональных состояний

- Удовольствие
- Комфорт
- Радость
- Счастье
- Эйфория

- Полнота переживаний и их глубина
- Успех
- Чувство привязанности к людям

Полнота переживаний имеет много общего с «пиковыми переживаниями» или «моментами наиболее полного ощущения счастья и самореализации» (Маслоу). Это состояние характеризуется как полная вовлеченность, погруженность в какую-либо деятельность — трудовую или досуговую. Источником этой вовлеченности является равновесие между сложностью деятельности и умениями человека. Если проблема, которую предстоит решить, слишком сложна, появляется чувство беспокойства

Они характеризуются улыбкой на лице, удовольствием от общения с другими людьми, ощущением принятия окружающими, уверенностью в себе и спокойствием, ощущением способности справиться с жизненными проблемами

- Так, если в момент заучивания испытуемые находились в состоянии удовольствия, радости, то доля последующего воспроизведения заученных слов составляла 78%, если же в состоянии подавленности, депрессии, то только 34%. Известно, что успех в решении интеллектуального теста положительно влияет на успешность решения последующих заданий, неуспех — отрицательно.
- Стимулирование положительных эмоций приводит к оригинальным и разнообразным словесным ассоциациям, способствует творческой отдаче и благоприятно влияет на решение задач. Многие эксперименты показали, что счастливые люди проявляют большую готовность прийти на помощь другим.

Положительно окрашенное эмоциональное состояние влияет на протекание практически всех психических процессов и поведение человека.



# Отрицательно окрашенные эмоциональные состояния

Наиболее изученными  
являются состояния:

состояния  
печали,

меланхолии,

тревоги,

депрессии,

страха,

паники.

- тревоги,
- депрессии,
- страха,
- ужаса,
- паники.

# Тревога

- Тревога — сигнал опасности, которая еще не реализована. Состояние тревоги переживается как чувство диффузного опасения, как неопределенное беспокойство — «свободноплавающая тревога». Тревога ведет к усилению поведенческой активности, побуждает к более интенсивным и целенаправленным усилиям и тем самым выполняет адаптивную функцию. Однако в случае, если интенсивность и длительность тревоги неадекватны ситуации, это препятствует формированию адаптивного поведения и ведет к нарушениям поведенческой интеграции, а иногда и к клинически выраженным нарушениям психики и поведения.



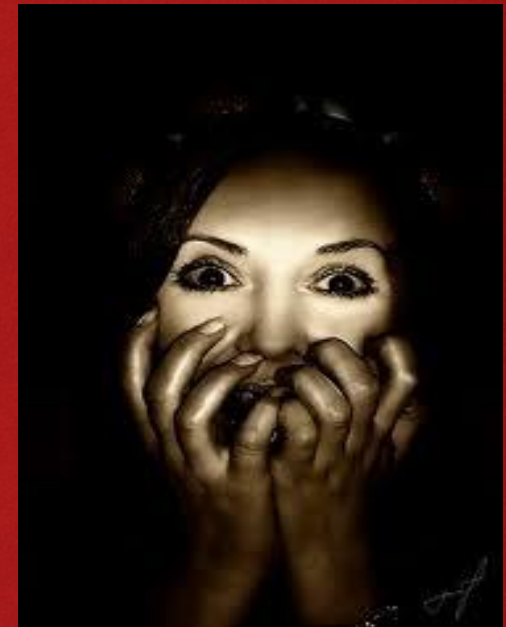
При изучении тревоги выделяют тревогу, как личностную черту, обуславливающую готовность к тревожным реакциям, проявляющимся в неуверенности в будущем, и актуальную тревогу, входящую в структуру психического состояния в данный конкретный момент (Спилбергер, Ханин).

# Страх



Страх очень часто сопровождается интенсивными проявлениями со стороны показателей физиологической реактивности, такими как дрожь, учащенное дыхание, сердцебиение. Многие ощущают чувство голода или, наоборот, резкое снижение аппетита. Страх влияет на протекание психических процессов: наблюдается резкое ухудшение или обострение чувствительности, плохая осознанность восприятия, рассеянность внимания, имеются трудности сосредоточения, путание речи, дрожание голоса. На мышление страх влияет по-разному: у одних повышается сообразительность, они концентрируются на поисках выхода, у других — ухудшается продуктивность мышления.

Очень часто снижается волевая деятельность: человек чувствует неспособность что-либо предпринять. Ему трудно заставить себя



Для преодоления страха чаще всего используются следующие приемы: человек старается продолжать свое дело, вытесняя страх из сознания; находит облегчение в слезах, в прослушивании любимой музыки, в курении. И лишь некоторые стараются «спокойно понять причину страха».

# Депрессия

Депрессия — временное, постоянное или периодически проявляющееся состояние тоски, душевной подавленности.

Характеризуется снижением нервно-психического тонуса, обусловленного негативным восприятием реальности и самого себя. Депрессивные состояния возникают, как правило, в ситуациях утраты: смерть близких, разрыв дружеских или любовных отношений. Депрессивное состояние сопровождается психофизиологическими нарушениями (утратой энергии, мышечной слабостью), ощущением пустоты и бессмысленности, чувством вины, одиночества, беспомощности (Василюк). Для депрессивного состояния характерна мрачная оценка прошлого и настоящего,



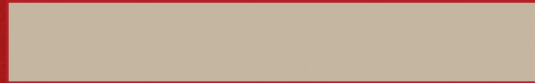
Ф.Б.Березин, основываясь на экспериментальных исследованиях и клинических наблюдениях, развивает представление о существовании тревожного ряда.

---

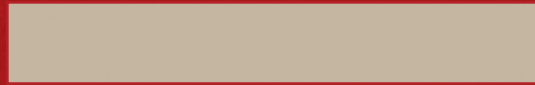
1. Ощущение  
внутренней  
напряженности



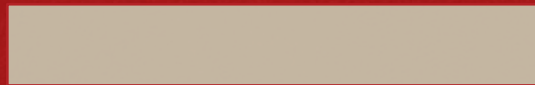
2.  
Гиперестезически  
е реакции.



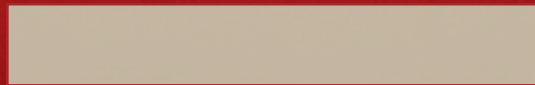
3. Собственно  
тревога



4. Страх.



5. Тревожно-  
боязливом  
возбуждении





- 1. Ощущение внутренней напряженности. Создавая напряженность, настороженность, этот уровень тревоги имеет наиболее адаптивное значение, поскольку включает механизмы адаптации, модифицирует активность личности и не сопровождается нарушениями интеграции поведения.
- 2. Гиперестезические реакции. При нарастании тревоги ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, им придается отрицательная эмоциональная окраска, — утрачивается дифференциация значимых и незначимых стимулов, в результате чего множество событий внешней среды становятся значимыми для субъекта, а это, в свою очередь, еще больше усиливает тревогу).
- 3. Собственно тревога характеризуется появлением ощущения неопределенной угрозы, неясной опасности. Признаком тревоги является невозможность определить характер угрозы и предсказать время ее возникновения. Неосознаваемость причин, вызвавших тревогу, может быть связана с отсутствием или бедностью информации, с неадекватностью ее логической переработки или неосознаванием факторов, вызывающих тревогу.
- 4. Страх. Неосознаваемость причин тревоги, отсутствие ее связи с объектом делают невозможным организацию деятельности по устранению или предотвращению угрозы. В результате неопределенная угроза начинает конкретизироваться, происходит смещение тревоги к конкретным объектам, которые начинают расцениваться как угрожающие, хотя это может и не соответствовать действительности. Такая конкретизированная тревога представляет собой страх.
- 5. Ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, нарастание интенсивности тревоги приводит субъекта к представлению о невозможности избежать угрозы. А это вызывает потребность в двигательной разрядке, которая проявляется в следующем шестом феномене — тревожно-боязливом возбуждении, на этой стадии дезорганизация

Анализируя состояние страха и его причины, А. Кемпински выделяет четыре вида страха:

---

- Биологический страх
- Социальный страх
- Моральный страх
- Дезинтеграционный страх

# Важным направлением психологической помощи является обучение человека определенным приемам и выработка навыков поведения в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в себе и самопринятие.

В исследованиях Селье и многочисленных последующих работах показано, что непредсказуемые и неуправляемые события более опасны, чем предсказуемые и управляемые. Когда люди понимают, как протекают события, могут повлиять на них или, хотя бы частично, оградить себя от неприятностей, вероятность стресса значительно снижается. Применительно к профессиональной деятельности можно сказать, что если на рабочем месте возможность управления ситуацией очень низка, а напряженность работы значительна, то такая работа сама по себе является стрессором.

Исследователи из Манчестерского университета получили разные в отношении стресс-факторов виды профессиональной деятельности и ранжировали их по 10-балльной шкале в зависимости от вероятности возникновения стресса:

МИ  
не  
ПО  
РЫ  
ЛИ  
ЖУ  
пе  
па  
ки  
але  
КМ  
об  
от  
ма  
те  
во:  
ра:  
ко:  
де:  
ли  
во  
ен  
на:  
дс:  
ге  
ро:  
ма:  
ва:  
зе  
ми  
ли  
ли  
де:  
тек  
ар  
тн

Спасибо за внимание



# Психическое состояние

---

- Психическое состояние — конкретная структурная организация всех имеющихся у человека психических компонентов, обусловленная данной ситуацией и предвидением результатов действий, их оценкой с позиций личностных ориентаций и установок, целей и мотивов всей деятельности (Сосновикова). Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, всей деятельности человека в каждый конкретный момент времени, и как отношения человека. В них всегда представлена оценка ситуации и потребности человека. Существует представление о состояниях как о фоне, на котором протекает психическая и практическая деятельность человека.