**ТЕМА 1. ПОНЯТИЕ И ФЕНОМЕН ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

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

Согласно определению 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.

Психические состояния, как и прочие явления психической жизни, имеют свою причину, которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды. По существу, любое состояние есть продукт включения субъекта в какой-либо род деятельности, в ходе которой оно формируется и активно преобразуется, оказывая при этом взаимное влияние на успешность данной деятельности.

Непрерывно сменяясь, психические состояния сопровождают протекание всех психических процессов и видов деятельности человека.

Если рассматривать психические явления в плоскости таких характеристик, как «ситуативность – долговременность» и «изменчивость – постоянство», можно сказать, что психические состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и психическими свойствами личности. Между этими тремя видами психических явлений существует тесная взаимосвязь и возможен взаимный переход. Установлено, что психические процессы (такие как внимание, эмоции и др.) в определенных условиях могут рассматриваться как состояния, а часто повторяющиеся состояния (например, тревога, любопытство и т.д.) способствуют развитию соответствующих устойчивых свойств личности.

На основании современных исследований можно утверждать, что неврожденные свойства человека являются статической формой проявления тех или иных психических состояний либо их совокупностей. Психические свойства являются долговременной основой, обусловливающей деятельность личности. Однако на успешность и особенности деятельности большое влияние оказывают и временные, ситуативные психические состояния человека.

Исходя из этого можно дать и такое определение состояний:

психическое состояние – это сложное и многообразное, относительно устойчивое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее активность и успешность жизнедеятельности индивида в сложившейся конкретной ситуации.

На основе приведенных выше определений можно выделить *свойства* психических состояний.

*Целостность*. Данное свойство проявляется в том, что состояния выражают взаимоотношение всех компонентов психики и характеризуют всю психическую деятельность в целом на протяжении данного отрезка времени.

*Подвижность*. Психические состояния изменчивы во времени, имеют динамику развития, проявляющуюся в смене стадий протекания: начало, развитие, завершение.

*Относительная устойчивость*. Динамика психических состояний выражена в значительной меньшей степени, чем динамика психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных).

*Полярность*. Каждое состояние имеет свой антипод. Например, интерес – безразличие, бодрость – вялость, фрустрация – толерантность и т.д.

*Концепция динамической функциональной структуры личности по К. К. Платонову*

В формировании структурного подхода к психическим явлениям существенную роль сыграла гештальтпсихология с ее искаженным пониманием структуры. Поэтому психологи нередко еще вольно или невольно опираются на взгляды гештальтпсихологии.

Вместе с тем разработке понятия «структура» как философской категории посвящено уже много работ советских авторов, и содержание понятия «структура» в его как историческом, так и логическом аспекте изучено уже достаточно хорошо. ‹…›

Современное определение структуры должно более четко преодолевать ошибки односторонних пониманий структуры не только как конструкции элементов (в психологии – функций) либо как отношений между ними (в психологии – межфункциональных связей), но и как целого, непонятно как влияющего на свои компоненты (гештальтпсихология).

Потому для психологической теории личности (как и вообще для психологии в целом) значительно более «работающим» является понимание структуры не как атрибута любой системы, а как объективно существующего взаимодействия реально существующего психического явления, взятого за целое (в частности, личности), а также реально существующих его подструктур, элементов и их всесторонних связей.

Приступая к системно-структурному анализу, при любом понимании этих терминов прежде всего надо четко установить, какой познаваемый феномен берется за целое, которое будет в дальнейшем раскрываться через его компоненты и их связи. Это может быть вся психологическая наука или только одна из ряда психологических наук, одна проблема или тема. Но это может быть и любая психологическая категория или только одно ее свойство или проявление.

Так, применяя системно-структурный анализ в аспекте проблем этой книги, на его первом этапе может быть взята личность в целом или только направленность личности, деятельность в целом или только одно действие. Притом и личность, и ее направленность, как и ее деятельность и отдельные действия, могут быть взяты в их всеобщем, особенном или единичном значении. Необходимо только, чтобы эта целостность обязательно была отграничена и определена. Затем надо выяснить, что составляет элементы этой целостности, понимая под таковыми неразложимые в рамках данной системы и относительно автономные ее части.

На следующем важнейшем этапе системно-структурного анализа психических явлений необходимо вскрыть наиболее существенные и общие связи между элементами и между каждым из них и целостностью. Это могут быть как односторонние причинные связи, так и взаимозависимости и взаимовлияния в процессах функционирования, поведения и развития целого явления. Дальше следует выявить необходимое и достаточное число подструктур (или подсистем), в которые или на пересечении которых уложатся все элементы анализируемой целостности. Подструктуры (или подсистемы) и элементы подвергаются классификации как необходимому шагу постижения их упорядоченности. Классификация частей и целого может быть выделена в самостоятельный этап системно-структурного анализа в психологии.

*Критерии понимания динамической структуры личности*

Излагаемая концепция подразумевает психологическую структуру. Давно уже было понято, что в реальной действительности существует два рода структур: статическая и динамическая. А точнее, что это два аспекта обязательной динамичности любой структуры, определяемые временным параметром ее изменения под влиянием не только внешних воздействий, но и внутренней ее закономерности. Ведь, казалось бы, наиболее статична структура кристалла. Но и она статична только с позиций «человеческого» времени и динамична с позиций времени геологического.

Нельзя не согласиться с определением, данным В. Д. Шадриковым: «Динамическая система – это система, развивающаяся во времени, изменяющая состав входящих в нее компонентов и связей между ними при сохранении функции» (1979).

Это определение относится и к динамической структуре личности. Причем если ее динамика совпадает с прогрессивным развитием, то результатом может быть не только сохранение, но и улучшение функций; при социальной или биологической деградации личности, наоборот, будет ухудшение.

Как было сказано выше, при описании основных этапов системно-структурного анализа он начинается с установления того, что взято за целое. Концепция динамической функциональной структуры личности за целое берет личность, т. е. человека как носителя сознания и как одну из двух подструктур человека, взятого за еще более широкое целое (напомним, что другая подструктура его – организм).

Вторым этапом системно-структурного анализа является уточнение элементов этого целого. Если рассматривать личность как целое, то элементами этого целого будут стойкие психические свойства, обычно называемые «чертами личности». Это не вызывает разногласий ни у кого из советских психологов, как и понимание психических свойств (черт) личности, данное С. Л. Рубинштейном, который писал: «Психическое свойство – это способность индивида на определенные объективные воздействия закономерно отвечать определенными психическими деятельностями» (1957). Исходя из такого понимания, свойства личности, являясь элементами ее структуры, вместе с тем являются и ее элементарными видами деятельности…

Далее, проводя системно-структурный анализ личности, надо учесть возможно более полное число этих элементов. В данном случае это было достигнуто путем составления списка и подсчета числа слов, которые могут рассматриваться как названия свойств личности в Словаре русского языка С. И. Ожегова (1952).

Оказалось, что из 52 000 слов этого словаря около 1500 могут рассматриваться как элементы личности. Было установлено также, что в грузинском языке этих слов более 4000, а в болгарском – около 2500. Надо отметить, что, во-первых, эти слова были введены в обиход не психологами, а народом и обозначают чаще не элементарные свойства, а весьма сложные особенности личности, которые обычно называют чертами. Во-вторых, заслуживает внимания, что народу надо было почти в 2 раза больше слов, более дифференцированно обозначающих отрицательные свойства. И в-третьих, свойств личности еще больше, так как многие из них не могут быть определены одним словом.

Далее для структурного анализа надо выделить необходимое и достаточное число подструктур. В концепции динамической функциональной структуры личности таких подструктур выделено четыре. Это число подструктур необходимо и достаточно, так как в них могут быть включены все известные свойства личности, число которых не только не одинаково, как было показано, в различных языках, но и в каждом из них в дальнейшем может увеличиваться.

Вычленение именно этих основных подструктур личности определяется рядом следующих критериев.

Первым таким критерием является отношение биологического и социального, врожденного (но не обязательно наследственного) и приобретенного, процессуального и содержательного. Различие этих трех пар понятий по-разному проявляется в разных подструктурах. При этом в 1-ю подструктуру, наиболее существенную для личности в целом, входят почти исключительно социально обусловленные содержательные черты личности (направленность в ее различных формах, отношения, моральные качества личности и т. д.). Во 2-й подструктуре – опыта, в которую входят знания, навыки, умения и привычки, наряду с личным опытом, включающим в себя и социальный, – уже отмечается заметное влияние врожденных, биологических процессуальных свойств. Это влияние еще более усиливается в 3-й подструктуре, в которую входят черты личности, зависящие от индивидуальных особенностей психических процессов как форм отражения действительности. И наконец, в 4-й биопсихической подструктуре личности врожденность процессуального резко преобладает над приобретенностью.

Этот критерий определяет как различение, так и последовательность подструктур, расположенных в порядке их «человеческой значимости», хотя в генетическом аспекте их было бы логичнее располагать в обратной последовательности. Эта последовательность помогает глубже понять соотношение социального и биологического не только в личности в целом, но и в подструктурах различных уровней, вплоть до отдельных свойств личности. При этом правильнее говорить о значении, а не о доле, так как в последнем случае соотношение социального и биологического в каждой подструктуре и в личности в целом может пониматься как «смесь зерна и песка», а это и есть пресловутая теория двух факторов.

Вторым критерием выделения этих четырех подструктур личности является внутренняя близость черт личности, входящих в каждую из них, и уже достаточно общепринятое и научно доказанное выделение в каждой из этих подструктур, принятой за целое, своих подструктур более низкого уровня. По этому же критерию выделяют свои подструктуры личности (хотя и не применяют этого термина, а чаще говорят «сфера», «сторона») В. Н. Мясищев, А. Г. Ковалев, В. С. Мерлин, Б. Г. Ананьев и др., хотя в излагаемой концепции характер и способности считаются «наложенными» подструктурами личности, общими качествами личности. Но этот вопрос требует особого рассмотрения, что и будет сделано в следующей главе.

Третьим критерием выделенных четырех основных подструктур является то, что каждая из них имеет свой особый, основной для нее вид формирования. В выделяемых подструктурах 1-я формируется путем воспитания, 2-я – обучения, 3-я – упражнения, 4-я – тренировки. Взаимодействие этих специфических для каждой подструктуры видов формирования определяет индивидуальную особенность развития каждой личности.

Четвертым по рассматриваемому порядку, а по существу наиболее значимым критерием выделения именно этих подструктур является объективно существующая иерархическая зависимость этих подструктур. Различные структурные связи координаций существуют и между подструктурами, и внутри каждой из них. Но каузальные связи субординации более отчетливо выражены во взаимодействии различных подструктур, чем внутри каждой одной подструктуры. При этом каузальная зависимость черт личности 1-й подструктуры от черт 2-й, и вместе – от черт 3-й, и их всех вместе – от черт 4-й выражена отчетливо и объективно.

Пятым критерием, определяющим выделение именно этих четырех подструктур личности, является уже не логический, а исторический, возвращающий читателя к четырем этапам изучения советскими психологами личности… (кроме 1-го этапа и 6-го). Ведь 1-й этап (личность как душа) развития учения о личности давно отброшен, а 6-й (личность как человек) непродуктивен, но четыре промежуточных, по очереди абсолютизируя одну из сторон (можно сказать и аспектов) личности, весьма продуктивно накопили большой эмпирический материал и тем, по существу, доказали объективную реальность каждой из четырех подструктур личности.

Этот пятый критерий говорит, что описанные четыре подструктуры личности, по существу, только обобщают четыре этапа развития в советской психологии учения о личности, опираясь на весь добытый материал, только изменив соотношение последовательности подструктуры этапов.

Эти пять критериев позволяют считать, что четыре выделенные подструктуры отражают объективную реальность и потому являются основными подструктурами личности, а не ее, могущими быть и условными, подсистемами; число их отражает также объективно существующие четыре группы психических свойств личности, порядок их также отражает объективно существующую иерархическую и динамическую субординацию.

Понятие «структура» может и должно применяться к личности в его прямом смысле – как единство элементов их связей и целого. Но поскольку здесь речь идет о взаимосвязи не материальных, а функциональных свойств и качеств личности, то полезно напомнить, что речь идет о функциональной структуре личности.

Ни отдельные черты личности, входящие как элементы в ее функциональную структуру, ни личность в целом не остаются неизменными в течение жизни человека. Изменения личности могут быть связаны не только с ее развитием в результате возрастного созревания и формирования, но и с социальным распадом, со старческой деградацией и с патологическим развитием. Кроме того, изменчивость личности зависит от компенсации одних, недостаточно развитых черт личности другими и от изменения способов и степени этой компенсации. Ведь дефект памяти у одного и того же человека в одном случае может компенсироваться произвольным вниманием, а в другом – сообразительностью. Вот почему надо говорить еще более точно «динамическая функциональная структура личности». ‹…›

Итак, концепция динамической функциональной структуры личности представляет собой стержневой раздел учения о личности, потому что теоретически она позволяет глубже раскрыть сущность личности как структурного феномена, практически она позволяет систематизировать весьма большое число свойств личности и преодолеть их многообразие.

*Взаимодействие иерархий подструктур личности и их свойств*

Выделенные по описанным критериям подструктуры личности и их основные свойства с совпадающей иерархией отражены в таблице. Не останавливаясь на частностях этой таблицы, разберем наиболее существенные взаимодействия этих иерархий.

1-я подструктура личности объединяет направленность и отношения личности, проявляющиеся как ее моральные черты. Элементы (черты) личности, входящие в эту подструктуру, не имеют непосредственных врожденных задатков, а отражают индивидуально преломленное групповое общественное сознание. Эта подструктура формируется путем воспитания. Она может быть названа социально обусловленной подструктурой, но может более коротко быть названа и направленностью личности. Направленность, взятая в качестве целого, в свою очередь, включает в себя такие ее формы, как подструктуры: влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, мировоззрение, убеждения. В этих формах направленности личности проявляются и отношения, и моральные качества личности, и различные формы потребностей.

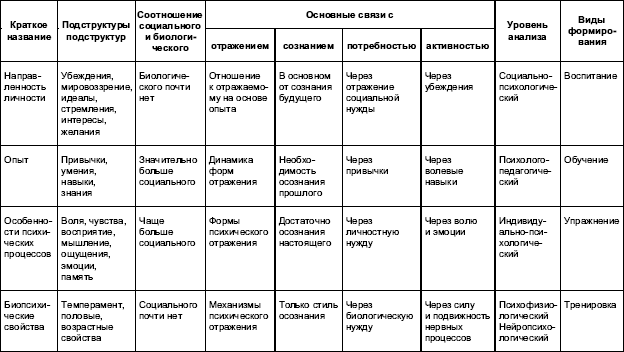
В эту подструктуру включаются различные проявления отношений исходя из пятого приведенного критерия выделения подструктур – общепринятости психологических понятий. Однако отношение более правильно рассматривать не как свойство личности, а как атрибут сознания, наряду с переживанием и познанием, определяющими различные проявления его активности. Но более всего активность направленности проявляется через убеждения. Изучение этой подструктуры требует социально-психологического уровня.

Упомянутый термин «убеждение» требует уточнения. В одном значении это синоним уверенности в истинности конкретного факта или положения. В этом значении убеждения являются компонентом мировоззрения, притом наиболее существенным.

Но во втором значении, акцентируемом психологами, убеждение – наивысший уровень направленности, в структуру которого входит не только мировоззрение, могущее быть пассивным, но и активизирующая его воля к борьбе за него. В этом значении убеждение – высший итог идеологического воспитания личности.

2-я подструктура личности объединяет знания, навыки, умения и привычки, приобретенные в личном опыте путем обучения, но уже с заметным влиянием и биологически, и даже генетически обусловленных свойств личности. Эту подструктуру иногда называют индивидуальной культурой, или подготовленностью, но лучше ее кратко называть опытом. Активность опыта проявляется через волевые навыки, а его изучение требует психолого-педагогического уровня.

Свойства, входящие в эту подструктуру, далеко не все психологи рассматривают как свойства личности. Действительно, только начинающий формироваться навык, как и всякое однократное действие (как и однократное, кратковременное проявление интереса в предыдущей подструктуре или психической функции в следующей), еще не свойство личности, а только кратковременный психический процесс или состояние. Но их типичные для данного индивида проявления, так же как и закрепленные знания, навык (не только умственный или волевой, но и моторный и сенсорный) и тем более умение и привычка – уже бесспорно свойство личности, В этом ведь и заключается диалектика перехода количества в качество в ряду: кратковременный процесс – состояние – свойство личности.



3-я подструктура личности объединяет индивидуальные особенности отдельных психических процессов, или психических функций, понимаемых как формы психического отражения: памяти, эмоций, ощущений, мышления, восприятия, чувств, воли. Порядок этот не случаен. Психическая память развивалась на основе физиологической и генетической памяти, и без нее не могли бы ни существовать, ни развиваться другие формы отражения. Поэтому с нее и начинается этот иерархический ряд психических процессов как форм отражения. Но каждая форма отражения, закрепляясь своим видом памяти, становится свойством личности. Если механическая память открывает этот ряд, то смысловая память как бы замыкает его. Поэтому память лучше рассматривать как следовую форму отражения, пронизывающую весь иерархический ряд его форм снизу доверху.

Эмоции и ощущения как формы отражения свойственны и животным. Влияние биологически обусловленных особенностей в этой подструктуре видно еще более отчетливо, поскольку формы отражения являются функциями мозга и зависят от его состояния. Она, взаимодействуя с тремя остальными подструктурами, формируется в основном путем упражнения. Изучается она в основном на индивидуальном психологическом уровне.

Как известно, форм отражения мира больше, чем те две, о которых говорят философы как о чувственном и абстрактном или, точнее, непосредственном и опосредованном познании, что соответствует, говоря языком школы И. П. Павлова, первосигнальному и второсигнальному познанию. Все психические явления являются формами отражения или их комбинациями, хотя не все еще достаточно хорошо изучены в свете ленинской теории отражения.

4-я подструктура личности объединяет свойства темперамента, или, как теперь говорят вслед за Б. М. Тепловым, типологические свойства личности. Сюда же входят половые и возрастные свойства личности и ее патологические, так называемые «органические» изменения. Формируются нужные черты, входящие в эту подструктуру (а точнее, переделываются), путем тренировки, если эта переделка вообще возможна. Большую, чем в предыдущих подструктурах, роль здесь играет компенсация. Свойства личности, входящие в эту подструктуру, несравнимо больше зависят от физиологических особенностей мозга, а социальные влияния их только субординируют и компенсируют. Потому кратко эту подструктуру можно называть биопсихической. Активность этой подструктуры определяется силой нервных процессов, а изучается она на психофизиологическом, а иногда и на нейропсихологическом, вплоть до молекулярного, уровне.

В эти четыре подструктуры могут быть уложены все известные свойства личности. Причем часть этих свойств относится в основном только к одной подструктуре, например убежденность и заинтересованность – к 1-й; начитанность и умелость – ко 2-й; решительность и сообразительность – к 3-й; истощаемость и возбудимость – к 4-й. Другие, и их больше, лежат на пересечениях подструктур и являются результатом взаимосвязей различных собственных подструктур. Примером может являться моральновоспитанная воля как взаимосвязь 1-й и 3-й подструктур; музыкальность как взаимосвязь 3-й, 4-й и обычно 2-й подструктур.

Не только каждая из этих четырех подструктур, рассматриваемая как целое, в свою очередь, имеет свои подструктуры, но и каждая черта личности также имеет свою структуру, в которую входят более тонкие связи. Например, хотя убежденность в основном относится к 1-й подструктуре, в ее структуру входят в качестве элементов воля и соответствующие знания и умственные навыки.

Итак, четыре основные рядоположенные подструктуры личности включают в себя все известные свойства личности и их уже достаточно хорошо изученные обобщения. Иерархия различных свойств этих подструктур (соотношение в каждой из них роли социального и биологического, особенностей активности, специфических видов формирования и уровней изучения) выявляет их закономерные совпадения.

|  |
| --- |
| Тема 2. Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии.  История психического состояния (ПС) как научной категории довольно полно отражена в ряде работ. Мы только остановимся на некоторых моментах.  Как замечает Немчин Т.А. первое более-менее систематическое изучение ПС начинается в Индии 2-3 тысячелетия до н.э., предметом которого было состояние нирваны. Философы Древней Греции тоже затрагивали проблему ПС. Развитие философской категории "состояние" произошло в работах Канта и Гегеля  Систематическое изучение ПС в психологии, пожалуй, началось с У. Джемса который трактовал психологию как науку, занимающуюся ":описанием и истолкованием состояний сознания. Под состояниями сознания здесь разумеются такие явления, как ощущение, желания, эмоции, познавательные процессы, суждения, решения, хотения и т.д."  Дальнейшее развитие категории ПС связано в основном с развитием отечественной психологии. Первой отечественной работой, посвященной ПС является статья О.А. Черниковой 1937 г. выполненная в рамках психологии спорта и посвященная предстартовому состоянию спортсмена. Кроме нее в рамках психологии спорта в дальнейшем ПС исследовали Пуни А.Ц. Егоров А.С., Васильев В.В., Лехтман Я.Б., Смирнов К.М., Спиридонов В.Ф., Крестовников А.Н. др.  Общепсихологическую разработку ПС получило, начиная со статьи Н.Д. Левитова 1955 г. Ему же принадлежит и первая монография по ПС. После его работ психология стала определяться как наука о психических процессах, свойствах и состояниях человека.  Параллельно с психологией ПС затрагивались и смежными дисциплинами. По этому поводу И.П. Павлов писал: ":эти состояния есть для нас первостепенная действительность, они направляют нашу ежедневную жизнь, они обусловливают прогресс человеческого общежития". Кроме того видный отечественный физиолог считал, что единственным предметом для психологии и может быть только ПС. Дальнейшая разработка ПС в рамках физиологии связана с именем Купалова П.С., показавшего, что временные состояния формируются внешними воздействиями по механизму условного рефлекса. Кроме этого, как он и показал, можно образовывать условные рефлексы и на определенные состояния коры.  Установка в теории установки тоже рассматривается как ПС: "Согласно концепции Д.Н. Узнадзе установка как готовность к действию является состоянием именно личности в целом - целостно-личностным состоянием, а не каким-либо частным психическим процессом".  В.Н. Мясищев рассматривал ПС как один из элементов структуры личности, в одном ряду с процессами, свойствами и отношениями.  ПС нашли свое место в психологии и смежных дисциплинах. Б.Ф. Ломов писал: "Психические процессы, состояния и свойства существуют не вне живого человеческого организма, не как экстрацеребральные функции. Они являются функцией мозга, сформировавшегося и развившегося в процессе биологической эволюции и исторического развития человека. Поэтому выявление законов психики требует исследования работы мозга и нервной системы, более того, всего человеческого организма в целом".  В соответствии с принципом единства психического и биологического, а также требованиями объективной оценки ПС, дальнейшее исследование ПС проводилось в двух направлениях: исследование функционального состояния и эмоционального состояния, т.е. исследования тех состояний, в которых ярко выражен и поддается объективной диагностике (в первую очередь диагностике физиологических параметров) интенсивностный показатель. Категория функционального состояния обязано привнесением в психологию понятия "функциональная система" П.К. Анохина: "Функциональное состояние - психофизиологическое явление со своими закономерностями, которые заложены в архитектуре особой функциональной системы" и "Множество состояний, определяющих заданный уровень функциональных возможностей, образует диагностическую единицу, обычно называемую функциональным состоянием". Хорошее определение состояния, данное Е.П. Ильиным, тоже базируется на понятии "функциональная система": "состояние: - это реакция функциональных систем на внешние и внутренние воздействия, направленная на получение полезного результата". Довольно расплывчатое понятие "эмоциональное состояние" обозначает обычно довольно долго длящуюся эмоцию. Довольно часто можно видеть как эмоции и эмоциональное состояние определяются одно из другого: "Длительность проявления, инертность эмоционального состояния - одно из характерных свойств эмоций".  Не отрицая, но и не утверждая правомерность таких понятий, заметим, что во многом они собой подменяют категорию параметров ПС и во многом морально и концептуально устарели. |

Тема 3. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний

Понятием, наиболее полно отражающим многообразие обстоятельств, внешних и внутренних причин, вызывающих психическое состояние, является понятие «ситуации». Ситуация рассматривается как объективная совокупность элементов (событий, условий, обстоятельств и т.д.), оказывающих стимулирующее, обусловливающее и корректирующее воздействие на субъекта, т.е. детерминирующей его активность. При этом внешняя среда представлена не только своей предметной и функциональной форме, но и как совокупность общественных и межличностных отношений. В тоже время ситуация является понятием, имеющим психологическую сущность, сложную, многоплановую и многоуровневую психическую репрезентацию. Важным аспектом понимания ситуации в контексте проблемы психических состояний является рассмотрение ее как сложно организованного субъективного образа объективной действительности. Именно в контексте взаимодействия личности с ситуациями жизнедеятельности необходимо искать причину возникновения психических состояний. В психических состояниях отражается взаимодействие субъекта с жизненной средой. Л.В. Куликов (1997) выделяет следующие детерминанты состояний: − осознанные и неосознанные потребности, потребности, желания, стремления человека; − возможности человека (проявившиеся и скрытые потенциалы личности, физический тону 19 − субъект, его личностные особенности как совокупность внутренних условий (прошлый опыт, навыки, знания и т.п.), опосредующих восприятие и воздействие внешних средовых условий. Совокупность внутренних условий определяет психологическую характеристику личности. Поэтому в любом акте жизнедеятельности происходит психологическая репрезентация и представленность ситуации в конкретной совокупности внутренних условий, т.н. психологических особенностей личности. Дальней ший ход изменений связан с корреляционными объединениями деятельности разных подсистем организма, образованием констелляций, т.е. синдромов из отдельных функций разных подсистем, преобразование одних функций под влиянием изменения других. Эти изменения актуализируются в виде определенного психического состояния, которое, в свою очередь, объективизи- руется через деятельность, общение, поведение и переживание субъекта. Подобные корреляции исключают возможность только локального изменения одних функций под внешним воздействием или сопутствующих сдвигов в других функциях. Корреляции изменяют всего индивида, это изменение выражается в целостнсти психического состояния и актуализируется в виде синдрома (совокупных изменений психической деятельности; переживаний, реакций, действий, поведения и т.д.); − системообразующий фактор, который объединяет в целостную систему различные ситуации и психологические особенности личности. Системообразующий фактор, согласно Б.Ф. Ломову, определяет особенности психического отражения предмета, условий и обстоятельств. Таким системообразующим фактором, влияющим на возникновение психического состояния является «личностный смысл». Как отмечает А.О. Прохоров в кон цепции регуляции психических состояний: «отраженные психикой (сознанием) условия, обстоятельства и ситуации, становятся значимыми для человека, только приобретая для него определенный смысл», и далее «отражением этой значимости ситуации и ее личностного смысла составляющих является возникающее психическое состояние». При этом ученым выделены основные составляющие функциональной структуры регуляции: рефлексия переживаемого состояния, представление желаемого 20 состояния, актуализация соответствующей мотивации и исполь зование психорегулирующих средств. Анализ детерминантов психических состояний позволяет их разделить на внешние и внутренние. Внешними детерминантами психических состояний будут являться условия среды и ситуация, а внутренними – личностные особенности субъекта как со вокупность внутренних условий (прошлый опыт, навыки, знания и т.п.), опосредующих восприятие и воздействие внешних средовых условий и системообразующий фактор, который объединяет в целостную систему различные ситуации и психологические особенности личности. Внешние детерминанты, преломляясь через внутреннее, вызывают соответствующее состояние, что подиняется принципу детерминизма. Данное предположение позволяете объяснить различие психических состояний у разных людей при воздействии одного и того же фактора. Каждое психическое состояние имеет свое начало, конец и изменение (Н.Д. Левитов, 1964; Ю.Е. Сосновикова, 1975), т.е. динамику. Как отмечает Ю.Е. Сосновикова «Динамичность выражает сущность психических состояний, обеспечивает выполнение их главной функции». Однако, по мнению исследователя, указание абсолютной границы, точки невозможно, так как каждый момент точка сама представляет собой процесс. Понятие динамичности психических состояний связано с их способностью к бесконечному разнообразию. Динамика психического состояния по А.О. Прохорову обусловлена рядом переменных: внешними условиями, т.е. ситуацией; внутренними условиями, связанными со свойствами личности; личностным смыслом ситуации (отношением к ней). По мнению исследователя именно в контексте взаимодействия личности с ситуациями жизнедеятельности необходимо искать при- чину преобразования психических состояний. Динамика психических состояний раскрыта в работах Е.П. Ильина. Исследователь рассматривает состояние как дина мический процесс, проходящий ряд фаз человека. Представления о фазности развития состояний можно найти уже у одного из основоположников теории стресса Г. Селье, который описал фазы развития стресса. Исследователь, предложивший понятие 21 «стресс», отмечает, что «стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование». Первой фазой развития состояния, по Е.П. Ильину, является латентный период. У Г. Селье данный период отсутствует. Латентный период характеризуется тем, что всякая реакция возбудимых систем имеет задержку в своем проявлении, и связан с преодолением инерции предыдущего состояния и формированием системы, которая должна отреагировать на воздействие. Вторая фаза «капитуляции» организма, включает видимую ре акцию на действие данного фактора: появление страха, скуки, желание прекратить работу, дискоординация работы функциональных систем. В работе Г. Селье эта стадия шока. Данная фаза сменяется третьей, «мобилизационной», фазой в течении которой организм стремится нейтрализовать отклонения от гомеостаза или заданного режима работы (у Г. Селье стадия противошока). Это создает основу для перехода к четвертой ста дии – устойчивости в работе функциональных систем организма. В работе Г. Селье – это фаза резистентности. Однако, по мнению Е.П. Ильина, если действие фактора не прекращается долгое время, то наступает последняя фаза нормального развития состояния – «истощение» энергетического потенциала, следствием чего является снижение работоспособности, психологической устойчивости и т.д.. Таким образом, развитие состояний – это активная оборона, противодействие нарушению существующей стабильности (гомеостаза).

Тема 4. Проблема классификации психических состояний.

Первая попытка классификации психических состояний представлена Н.Д. Левитовым (1964). В основе классификации психических состояний исследователя лежит подразделение состояний по аналогии с классификацией психических процессов. Он выделяет психические состояния, которые характерны для умственной деятельности, эмоциональные, волевые, характерологические и 22 психические состояния, возникающие в труде. Ученый выделил такие классы психических состояний как: −состояния личностные и ситуативные; − состояния более глубокие и более поверхностные, в зависимости от силы их влияния на переживания и поведение человека; −состояния, положительно или отрицательно действующие на человека; −состояния продолжительные и краткие; −состояния более или менее осознанные. Данная классификация достаточно объемна и вполне приемлема для исследовательских задач. В ней выделены основные характеристики состояний, отражающие степень осознания, их знак (положительные или отрицательные) длительность и др. При этом, существенным недостатком данной классификации является отсутствие четкого разграничения между состояниями и психическими процессами. Н.Д. Левитов выделяет также состояния, которые характерны для умственной деятельности, эмоциональные, волевые, характерологические и психические состояния, возникающие в труде. Психические состояния классифицируются по возрастному принципу, по характеризующей их деятельности, по видам труда, в которых эти состояния протекают, по принципу значимости и наибольшей выраженности существенных личностных свойств человека, а также по степени их выраженности, силе, по причинам, их вызывающим. Дальнейшее изучение (соответственно и классификация) шло одновременно в двух направлениях. Первое направление исследование состояний в процессе деятельности. Исследователями, работающими в этом направлении, предложен ряд интересных классификаций. Так, Е.П. Ильин, рассматривая годичный учебно- тренировочный цикл, выделяет состояния, связанные с основны- ми этапами тренировочной деятельности; подготовкой спортсме- на к соревнованию (состояния предстартового возбуждения, апа- тии, мобилизованности и др.); выполнением основной (трениро- вочной и соревновательной) деятельности (монотония, психиче- ское пресыщение, эмоциональная напряженность и др.); резуль- татами спортивной деятельности (радость, фрустрация и др.); восстановлением работоспособности спортсмена. К характеристикам состояний он относит длительность протекания, степень 23 активированности функциональных систем, глубину и качественные особенности развития. А.Б. Леонова, в качестве основных, выделяет следующие функциональные состояния: активации и связанных с ней уровней бодрствования; утомления, напряженности, стресса. Существуют и другие классификации функциональных состояний. Например, на основании критерия адекватности ответной реакции человека требованиям выполняемой деятельности выделяют состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласо вания. Или, скажем, разделение состояний на: нормальные, патологические и пограничные. Другое направление − личностно-деятельностный подход к психическим состояниям. К этому направлению можно отнести классификации Е.Ю. Сосновиковой, В.А. Ганзена, В.Н. Юрченко. Ю.Е. Сосновикова считает, что классификация психических состояний должна базироваться на общих принципах рассмотрения явлений: категориях времени, пространства, структуры и функции. В соответствии с этими общими принципами ею выделяются следующие принципы классификации состояний: по степени продолжительности (кратковременные, малопродолжительные, продолжительные состояния); степени распространенности (за- мкнутые внутри системы, выраженные внешне определяемые ме- стоположением человека в пространстве, местом и степенью уда- ленности от центра); степени напряженности (всего тонуса у раз- личных компонентов); степени адекватности (ситуативные, соот- ветствующие нормам морали); степени осознанности (ситуатив- ные, осознанность самого состояния). Недостатком данной классификации является отсутствие названия конкретных психических состояний. Интересным является системно-понятийное описание психических состояний, предложенное В.А. Ганзеном и В.Н. Юрченко. Теоретический анализ понятий-терминов позволил им выделить две группы состояний: характеризующих аффективно-волевую сферу психической деятельности человека и состояния сознания- внимания. Каждая группа имеет характеристики, отражающие наиболее типичные, стержневые особенности входящих в нее состояний. Это «напряжение-разрешение» для группы волевых состояний, «удовольствие-неудовольствие» − для группы аффек- 24 тивных состояний и «сон-активация» для группы состояний «сознание-внимание». В основе аффективно-волевых состояний лежат потребности человека. В свою очередь, волевые состояния разделили класс на две подгруппы: праксические (положительные и отрицательные) и мотивационные (органические и ориентировочные), аффективные − на гуманитарные (положительные и отрицательные) и эмоциональные (положительные и отрицательные). Состояния «сознание-внимание», по мнению авторов, являются фоновыми, они создают условия для всей психической жизни человека. В то же время, как отмечают исследователи, среди психических состояний большое количество таких, в которых степень доминирования одного компонента установить достаточно сложно. Это затрудняет локализацию их в определенной группе и свидетельствует о том, что и данная классификация не является всеобщей. Л.В. Куликов (2001) психические состоянии подразделяет на: эмоциональные (эйфория, радость, удовлетворение, печаль, меланхолия, тревога, страх, паника); активационные (возбуждение, вдохновения, подъем, сосредоточенность, рассеянность, скука, апатия); тонические (бодрствование, монотония, пресыщение, утомление, переутомление, сонливость); тензионные (напряжение, фрустрация, одиночество, стресс, сенсорный голод). Досто- инством приведенной классификации является, что заполняющие ее психические явления относятся к состояниям, а не к чувствам, волевым качества, психическим процессам и свойствам личности. Недостаток связан с проблемой неопределенности в словесном обозначении психологических явлений. Так, скука и апатия сопровождают состояние монотонии, составляют с ним неразрывное целое, поэтому относить их к разным группам не целесооб- разно. При этом, скука может быть отнесена к эмоциональным состояниям. В основе классификации А.О. Прохорова лежит два направления: − исследование состояния в процессе деятельности (Е.П. Ильин, А.Б. Леонова); − личностно-деятельностный подход (Е.Ю. Сосновикова, В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко). Классификация психических состояний по А.О. Прохорову: 25 − деятельность: а) состояния, улучшающие выполнение дея- тельности; б) состояния, ухудшающие выполнение деятельности; − взаимоотношения и общение: а) состояния, улучшающие общение и взаимоотношения; б) состояния, ухудшающие обще- ние и взаимоотношения; − личность (характер, система отношений к действительно- сти): а) состояния, обусловленные положительным отношением к действительности; б) состояния, обусловленные отрицательным отношением к действительности; − биологические структуры личности (характера): а) положи- тельные психофизиологические состояния; б) отрицательные психофизиологические состояния; − эмоциональные компоненты характера: а) положительные эмоциональные состояния; б) отрицательные эмоциональные со- стояния; − волевые черты характера: а) положительные волевые состо- яния; б) отрицательные волевые состояния; − интеллектуальные черты характер: а) положительные ин- теллектуальные состояния; б) отрицательные интеллектуальные состояния. Однако существует целый ряд психологических явлений, которые выходят за пределы общепринятой нормы, и не могут быть отнесены к патологии. К данной группе явлений можно отнести невротические состояния. Данный класс состояний занимает промежуточное положение между здоровьем и болезнью. Главной особенностью пограничных психических состояний является не только то, что они располагаются между состоянием здоровья и болезни, но и то, что они непосредственно связаны с процессом адаптации. Отсутствие единой классификации психических состояний указывает на невозможность дифференцировать состояние в «чистом» виде, рассматривать его отдельно, выделяя при этом характерную особенность. Изучать психические состояния необходимо относительно определенной деятельности и конкретной ситуации. Рассмотрение психических состояний личности в конкретной ситуации жизнедеятельности позволит предвидеть и эффективно регулировать различные состояния.

Тема 5. Диагностика психических состояний.

*К основным группам методов диагностики психических состояний* Л.В. Куликов относит:

− методы измерения функциональных показателей, психо- физиологических индикаторов актуальных психических состоя- ний;

− обсервационные методы − методы наблюдения и самонаблюдения;

− праксиметрические методы, основанные на анализе проуктов деятельности;

− субъективно-оценочные методы, основанные на анализе ответов испытуемых на вопросы и суждения опросников, на анализе выборов альтернативных суждений, выборов градаций шкал и т.п.;

− ассоциативные методы, основанные на анализе ассоциативных ответов и выборов испытуемых. К последней из перечисленных групп следует отнести и цветоассоциативные методы, связанные с анализом выборов цветов по степени приятности и по ассоциации с понятиями. Каждой группе свойственны свои преимущества и недостатки.

**Характеристика методов измерения функциональных показателей, психофизиологических индикаторов актуальных психических состояний**

Психофизиологические данные, полученные для разных инди- видуумов в одинаковой ситуации или для одного индивидуума в различных ситуациях, поддаются объективному сравнению. Но 32 весьма существенны ограничения, с которыми связано использование психофизиологических индикаторов. Методы этой группы:

− дают излишне обширную информацию об активации, о мере психического напряжения и других сдвигах в организме;

− чувствительны к побочным явлениям, что ведет к возникновению артефактов и делает практически невозможным их использование в реальных жизненных ситуациях или при изучении динамического взаимодействия индивидуума и среды;

− ограничивают одно временное обследование нескольких лиц;

− требуют много времени для обработки данных и высокой квалификации диагноста (особенно трудны в тех случаях, когда необходимо провести длительное наблюдение за несколькими обследуемыми на протяжении большого отрезка времени).

**Характеристика обсервационных и праксиметрических методов**

К достоинствам обсервационных методов относятся широта охвата проявлений психики и большие возможности опознать влияние симуляции (намеренного преувеличения неблагоприятных проявлений) и диссимуляции (намеренного сокрытия неблагоприятного состояния, переживаний, ощущений...). Недостатками обсервационных методов являются:

− опосредованность описаний параметров психических состояний;

− по внешнему облику, движениям и т.д., в которых никогда напрямую и однозначно переживания, активация характеристики процессов не отражаются;

− сложная система критериев оценки и алгоритма интерпретации, оставляющая место проявлениям субъективности даже при использовании высококвалифицированных наблюдателей (экспертов).

Праксиметрические методы могут предоставлять данные достаточно объективные, надежные. Однако многие важнейшие параметры состояния не находят адекватного отражения в резуль- 33 татах деятельности, более того, могут получить инвертированное отображение; точность измерения многих параметров мала.

**Характеристика субъективно-оценочных и ассоциативных методов**

В субъективно-оценочных методах индивидуум сообщает о своих переживаниях, чувствах, телесных ощущениях и т.п. В результате образуется описание субъективного восприятия и отношения к своему состоянию, своим качествам, успешности и т.д. Даже если обследуемый заинтересован в точных и правдивых описаниях, он может сообщить или оценить для диагноста только те ощущения или особенности своего поведения, которые он способен осознать. Описание основывается на личностных смыслах, в описаниях и оценках человек всегда опирается на свое понимание слов (в том числе относящихся к общеупотребительной лексике) и на внутренние шкалы. Нередко испытуемые не умеют правильно подобрать оценку и ответ, бывают неискренними в ответах (особенно в ситуациях конкурсного отбора). Тем не менее, эта группа методов имеет ряд преимуществ: − возможность охватить внутреннюю картину состояния по многим аспектам; − ранняя диагностика изменений в протекании психических явлений (возникающие состояния и расстройства часто отража- ются в первую очередь в субъективных показателях); − широкий перечень ситуаций, доступных для обследования, как отдельного человека, так и целых групп; − значительно более простая обработка результатов обследо- вания, часто однозначная интерпретация на основе сочетания ка- чественного и количественного анализа с использованием отра- ботанных процедур обработки и анализа. Во многих случаях диагностика, опирающаяся на субъективные оценки, точнее, чем опирающаяся на экспертные. Практически всегда, и в прикладных, и в исследовательских целях, диагност поставлен перед выбором: либо с использованием широкого набора методик обследовать меньшую по объему 34 выборку, либо, применяя компактный набор или одну методику, охватить более широкую выборку. И тот, и другой выбор имеет свои положительные стороны, во многом он обусловлен целями и задачами работы (Л.В. Куликов, 1995). Ассоциативные методы по своим достоинствам и недостаткам близки к проективным. Ряд ассоциативных методик позволяет осуществлять достаточно строгую количественную оценку диагностируемых качеств.

Тема 6. Методы исследования психических состояний.

Рассматривая вопросы, связанные с методами изучения психических состояний, необходимо отметить, как правило, методы и пути изучения состояний зависят от концепции исследователя представлений о структуре состояний, причинах и др. Это − первое важное положение в выборе методического аппарата. Например, согласно представлениям Б.П. Ильина, выбор методик и показателей должен определяться исходя из структуры функциональной системы, формирующейся согласно критерию полезного результата. Исследователь предполагает, что при разных состояниях формируются разные системы из подсистем, т.е. конкретный состав блоков может быть различным, чем и обусловливается в значительной мере специфика состояния. Следовательно, по мнению А.О. Прохорова, прежде чем приступить к диагностике состояния, нужно знать их структурную модель. Такой подход устраняет необходимость использования при диагностике как можно большего числа показателей и методик. Поэтому можно обойтись четырьмя, пяти показателями при условии, что они отражают все необходимые уровни и подсистемы целостной функциональной системы: мотивацию и эмоции, вегетатику и моторику. Второе важное положение, касающееся исследования психических состояний, выдвинуто А.Б. Леоновой. По ее мнению, традиционные методики психодиагностики малопригодны при изучении состояний, т.к. в них отсутствует изначальная ориентация на анализ постоянных изменений состояний, возникающих в течение определенного периода времени. Различные методики субъективной оценки состояний должны иметь профессиональную специализацию, т.е. соответствовать и отражать специфические особенности профессии и структуру этой трудовой деятельности, а также достаточное количество адекватных и корректно сфор- 28 мулированных субъективных симптомов состояния и его проявлений. В диагностике психических состояний выделяют три основные группы критериев, с помощью которых можно оценить состояние субъекта. Это − физиологические, поведенческие и субъектные показатели. Иногда эти критерии объединяют в две группы: физиологические и психологические. Одним из вопросов в диагностике психических состояний является вопрос о соотношении физиологических и психологических методов. Не оспаривая значимости физиологических мето- дов регистрации психических состояний, которые дают возможность описать непосредственные сдвиги в функционировании организма, на основании многолетнего опыта исследований психических состояний А.О. Прохоров подчеркивает, что использова- ние физиологических методов не дает возможности качественно интерпретировать психические состояния: при одних и тех же физиологических показателях психологическая характеристика состояний очень часто бывает разной, т.е. одно и то же психическое состояние часто характеризуется разнонаправленными сдвигами со стороны физиологических показателей, а разные психические состояния могут иметь одинаковые физиологические изменения. Например, «негодование» и «воодушевление», как показывает анализ результатов исследования А.О. Прохорова, имеют одинаковые физиологические характеристики, хотя это − разные состояния. Аналогичные данные были получены и у других авторов. Эти факты, а также несовершенство процедур регистрации, затруднение в подборе адекватных средств обработки и анализа результатов в ряде случаев усложняют применение физиологических показателей для анализа динамики состояний. Поэтому ряд исследователей психических состояний ограничивают круг применения физиологических методов и в основном рассматривают использование последних преимущественно в качестве энергетических компонентов психических состояний. Что касается психологических методов диагностики психических состояний, то в некоторых работах психологические (субъективные) характеристики, используемые в психодиагностике, рассматриваются как какой-то второсортный материал, менее пригодный для научного анализа по сравнению с регистрируе- 29 мыми инструментами и приборами показателями. С такой позицией согласиться нельзя. В связи с этим В.П. Зинченко подчеркивает, что тщательно собранный так называемый субъективный материал о том или ином психическом явлении представляет собой вполне полноценные данные, ни в коей мере не менее при- годные для углубленного анализа исследуемых явлений, чем объ- ективные данные. Как отмечают В.А. Ганзен и ВН. Юрченко: «...психология исходит из единства внешнего и внутреннего, т.е. из единства субъективного и объективного в любом психическом явлении. Определяющим в этом единстве признается объективное, т.е. характеристики, полученные объективными методами исследования. Однако это не означает, что субъективные данные о чувствах и переживаниях субъекта не имеют научной ценности. Считать так, по справедливому мнению С.Л. Рубинштейна, значит отрицать осознанность переживания, а, следовательно, отрицать и сознание. Субъективные и объективные характеристики психических состояний человека являются характеристиками одного и того же объекта, достаточно полное изучение которого, исходя из единства внутреннего и внешнего, невозможно без привлечения тех и других». Можно также сослаться на мнение А.Б. Леоновой, которая считает, что интроспективные данные содержат богатейший материал о разнообразных проявлениях состояний человека. В них заложена потенциальная возможность получения целостной характеристики изучаемого состояния. Среди методов диагностики психических состояний личности психологические методики занимают первостепенное положение. Это обусловлено тем, что они обращены к сознанию и самосознанию субъекта, его внутреннему опыту и рефлексии. В этой связи, по утверждению С.Г. Геллерштейн, субъективные проявления есть не что иное, как отражение состояния объективных процессов в сознании или ощущениях самого человека. Необходимо найти только адекватные способы анализа этой сферы жизнедеятельности. Наконец, благодаря субъективной оценке можно дать собственно качественную оценку состоянию, отделив его от другого состояния, т.к. субъективная оценка более чувствительна к изменению психического состояния. Значимость самосознания и саморефлексии для диагностики состояния, подтверждается об- 30 ращенностью исследователей «переживанию» как базовой единице психических состояний. Таким образом, «субъективный фактор» (психологический) в диагностике психических состояний личности дает возможность качественно интерпретировать психическое состояние, отделить одно состояние от другого, оценить интенсивность состояния. По мнению А.О. Прохорова, без подобной интерпретации исследование психических состояний малоинформативно. Конкретные психологические методики диагностики психических состояний личности должны, по мнению ученого, включать в себя четкие вербальные описания симптомов и проявлений психического состояния со стороны различных психологических проявлений, в том числе и поведенческих, при учете деятельности субъекта. В то же время, по нашему мнению, отношение к использованию и применению субъективных и поведенческих показателей как психологического инструментария в изучении психических состояний не должно являться каким-то «застывшим» в системе психологических методов, а целиком определяться предметом, объектом, целями и задачами исследования. Другими словами, равновесие между психологическими и физиологическими методами подвижно и зависит от концепции и представлений исследователя, а также от планируемых экспериментов. Так, например, мера применения психологических методов в исследовании функциональных состояний будет отличаться от использования этих методик в исследовании психических состояний личности, где вес субъективных факторов неизмеримо выше. Таким образом, первое положение в выборе методического аппарата заключается в том, что методы и пути изучения состояний зависят от концепции автора, представлений о структуре состоя- ний, причинах и др. Второе положение в выборе методического аппарат. Различные методики субъективной оценки состояний должны иметь профессиональную специализацию, т.е. соответствовать и отражать специфические особенности профессии и структуру этой трудовой деятельности, а также достаточной количество адекватных и корректно сформулированных симптомов состояний и его проявления. В целом, в диагностике психических состояний выделяют три основные группы критериев, с помощью которых можно оценить состояние субъекта. Это – физиологические, поведенческие и субъективные показатели.

Тема 7. Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка.

**Функциональное состояние** - Исследование психических состояний вообще и функциональных в частности - сложная задача. В теоретической (общей) психологии не выработано еще однозначного понимания феномена психического состояния. В частности не решен однозначно такой вопрос: может ли человек находиться одновременно сразу в нескольких состояниях или не может. Здравый смысл подсказывает, что может: ведь человек способен одновременно находиться и в состоянии, например, утомленности, и в состоянии сосредоточенности. С другой стороны, однако, нельзя спросить у испытуемого: "Опишите свои *психические состояния*".

Логичным, конечно, было бы считать, что психическое состояние одно, но у него много параметров. Однако этих параметров на самом деле может быть большое количество. Исследователям удобнее использовать понятия вроде "состояние монотонии", и тогда предмет исследования четко очерчен, чем оперировать понятиями вроде "параметр состояния монотония", хотя бы потому, что монотония - само по себе интересное явление (и оно или есть, или его нет). На данный момент можно констатировать, что исследователи в зависимости от цели исследования склоняются к тому или иному пониманию психического состояния.

В психологии наиболее распространенным является представление о состояниях как относительно устойчивых психических явлениях, имеющих начало, течение и конец, т. е. динамических образованиях. Психическое состояние отражает особенности функционирования нервной системы и психики человека в определенный период времени.

В отечественной психологии распространено определение психического состояния, данное Н. Д. Левитовым: "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". Левитов говорил о том, что всякое психическое состояние есть нечто целостное, своего рода синдром.

Психическое состояние обычно отражает особенности течения не всех, а отдельных психических процессов. Состояние растерянности, например, это состояние борьбы мотивов, и поэтому оно характеризует волевые процессы, при это, однако, характеризует и деятельность познавательной и эмоциональной сферы.

Функциональное психическое состояние это характеристика психической деятельности, протекания психических процессов, связанных с исполнением той или иной функции. Как правило, под функцией здесь подразумевается выполнение конкретных трудовых функций (например работа на конвейере, ведение автомобиля, работа человека-оператора). Если исполнение функции является ведущей деятельностью, то ей подчинены все или многие психические процессы. Особенности протекания некоторых процессов напрямую вытекают из особенностей деятельности. Человек, ведущий автомобиль, например, сконцентрирован на дороге и дорожной ситуации.

Функциональные состояния можно разделить между собой по разным основаниям:

1. Состояния личностные и ситуативные. Как мы знаем, люди работают не только с машинами и вообще техникой, но и между собой. Поэтому могут быть личностные функциональные состояния, например аффективные состояния у преподавателя, вызванные теми или иными педагогическими ситуациями, характером отношений с обучающимися. Ситуативные - те, которые не сводятся к личностным состояниям.

2. Состояния глубокие и поверхностные. Зависит от силы и влияния состояния на переживания и поведение человека. Может быть состояние легкого внимания, а может - глубокой концентрации, в которой происходит как бы отключение от окружающего мира.

3. Положительные и отрицательные состояния. Имеется в виду положительное или отрицательное влияние на труд работника. Апатия, например, отрицательное функциональное состояние, вдохновение - положительное.

4. Продолжительные и кратковременные состояния. Некоторые состояния могут длиться несколько минут, некоторые - несколько дней. Пример кратковременного состояния - удивление. Продолжительного - переутомление.

5. Состояния более или менее осознанные. Рассеянность как функциональное состояние обычно мало осознается, слабо рефлексируется. Состояние решительности, наоборот, всегда сознательно.

6. Установившиеся состояния и переходные. Пример установившегося состояния - переутомление, переходного - удивление. Как правило установившиеся состояния более продолжительны, нежели переходные.

7. Степень динамичности. Некоторые состояния весьма динамично меняются. Некоторые - нет. К первым можно отнести разного рода аффективные состояния. Ко вторым - состояния апатии, переутомления и т.п.

8. Психофизиологические и психические состояния. В возникновении первых большую роль играют психофизиологические механизмы (например утомления). Вторых - психические (например состояние решительности). Психическая сторона состояний находит отражение в виде переживаний и чувств, а физиологическая — в изменении ряда функций, и в первую очередь вегетативных и двигательных. Переживания и физиологические изменения неотделимы друг от друга, потому что *всегда* сопутствуют друг другу.

Функциональное состояние отражает уровень функционирования как отдельных систем, так и всего организма. П. К. Анохин считал, что центральным звеном любой системы является результат ее функционирования — ее системообразующий фактор. Таким системообразующим фактором для целостного организма является адаптация. Функциональное состояние есть характеристика уровня функционирования систем организма в определенный период времени, отражающая особенности гомеостаза и процесса адаптации. Достижение того или иного уровня функционирования осуществляется благодаря деятельности механизмов регуляции.

Ключевым звеном в структуре общего функционального состояния организма является состояние центральной нервной системы, которое в свою очередь рассматривается как результат взаимодействия неспецифической генерализированной активности, источником которой является ретикулярная формация, и специфической активности, имеющей ряд локальных источников. Эти источники определяют уровень внимания и восприятия, понятийного мышления, моторной активности, мотивации и эмоций. Специфическая активность организма - свойственная конкретной системе организма реакция на определенный внешний или внутренний стимул.

У центральной нервной системы имеется важное свойство - ее доминантная природа, определяющая такую функцию мозга, как регуляция состояний организма и поведения. Наличие такого свойства позволяет рассматривать нервную систему в качестве физиологической основы механизмов регуляции.

В феномене функционального состояния выделяются две качественно различные стороны: субъективная и объективная. Оно (функциональное состояние) как динамичное образование имеет две функции:

- обеспечение целостного, мотивированного и целенаправленного поведения,

- восстановление нарушенного гомеостаза.

Этим и объясняется наличие вышеупомянутых сторон: субъективная отражается прежде всего в переживаниях субъекта и определяет особенности формирования мотивированного поведения, а объективная связана с физиологическими процессами и определяет особенности регуляции гомеостаза.

У человека субъективная сторона функционального состояния является ведущей, так как в ходе адаптационных перестроек субъективные сдвиги, как правило, намного опережают объективные. Существует общефизиологическая закономерность: механизмы регуляции начинают работу раньше, чем управляемые системы.

Субъективную сторону функционального состояния определяют психические явления, которые относятся к личностным образованиям. Личностные особенности человека во многом определяют характер функционального состояния и являются одними из ведущих механизмов регуляции в процессе адаптации организма к условиям среды. Формирование состояний во многом обусловлено отношением человека к самому себе, окружающей действительности и собственной деятельности.

Среди людей имеются существенные индивидуальные различия в выраженности и динамике одних и тех же функциональных состояний, а также в закономерностях их взаимных переходов. Различия в характере, в различном отношении к происходящему вокруг является причиной того, что в одних и тех же условиях деятельности люди находятся в различных функциональных состояниях.

Особенности функционального состояния у отдельного человека зависят от ряда факторов:

- свойств нервной системы,

- типа темперамента,

- общей эмоциональной направленности (излюбленных и нежелательных переживаний),

- способности к нейтрализации негативных эмоциональных следов,

- степени развития тех или иных волевых качеств,

- владения техниками управления собственным психическим состоянием,

- интеллектуального развития.

**Аутогенная тренировка**

Метод основан на обучении возможностям самовнушения или аутосуггестии. Самовнушение в данном случает осуществляется через вербальные формулировки – самоприказы. В ходе обучения происходит формирование связей между самоприказами (например, «Я дышу ровно и спокойно») и психофизиологическими процессами в организме. Субъект, прошедший некоторый курс тренировок, может с помощью определённых формул самовнушения вызвать нужные ощущения в теле.[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D0%B8#cite_note-autogenerated1-3) С помощью формул после выхода из аутогенного погружения можно вызывать как состояние расслабления, так и состояние активизации, в зависимости от цели. Обычно применяется фиксированный набор формул, но он может быть индивидуально изменён. Часто навыки, приобретённые в ходе обучения нервно-мышечной релаксации, являются хорошей базой для занятий аутогенной тренировкой. Метод может использоваться как аутотренинг и как гетеротренинг: в первом случае формулы являются «указаниями самому себе», во втором – психолог принимает участие в воздействии.

Существуют разные варианты метода аутогенной тренировки:

1. Классический вариант аутогенной тренировки (методика [И. Г. Шульца](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%86)). Система представлена шестью стандартными упражнениями АТ, направленными на мышцы, кровеносные сосуды, сердце, дыхание, брюшные органы, голову. В ходе упражнения происходит фиксация внимания на определённой области тела или органе, повторение формулы (например, «Моя правая рука тяжёлая») и представление желаемых ощущений. Через несколько месяцев тренировки пациент может с помощью только определённой фразы вызвать нужное ощущение.
2. Модификация классического варианта аутогенной тренировки в форме самовоздействия. Эта техника представлена А.И. Некрасовым. В этом варианте тренировки изменены 6 направлений воздействия: тяжесть, тепло, дыхание, сердце, живот, лоб. Для каждого направления применяются по несколько формул, каждая из которых повторяется по несколько раз.
3. Модификация классического варианта [Л. Д. Гиссена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%B5%D0%BD). Данный вариант предусматривает 2 части упражнений: успокаивающая и мобилизационная. Успокаивающая часть содержит 5 групп по 10 формул в каждой, первая группа – вводная. Мобилизационная часть содержит 2 группы: формулы активизации и формулы тонизации.
4. Аутоофтальмотренинг – методика, разработанная [Л. П. Гримаком](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BA&action=edit&redlink=1) и [А. А. Исраеляном](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%80%D0%B0%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BD). Она направлена на устранение дефектов зрения, находящихся на ранней стадии, развития и позволяет отсрочить развитие хронического зрительного утомления. Методика подразумевает выполнение особых упражнений, которые формируют зрительные образы, работая с которыми человек улучшает зрительные функции. По [Л.П. Гримаку](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BA&action=edit&redlink=1) во время сеанса человек сначала погружается в состояние покоя, потом мысленно накапливает тепло вокруг глаз, затем он представляет себе точку, которую заставляет отдаляться и приближаться и двигаться по разной траектории. Таким образом он мысленно выполняет гимнастику для глаз. В конце сеанса человек выходит из состояния аутогенного погружения. Во время выполнения упражнений уделяется внимание дыханию и вызываемым ощущениям.
5. Методика аутогенной тренировки в форме гетеротренинга. Этот вид тренировки подразумевает некоторое участие психолога в саморегуляции пациента. Данная методика обычно применяется во время короткого перерыва в работе. Она состоит из 2-х основных частей: этапа погружения и этапа выхода из глубоких степеней аутогенного погружения.
6. Существует большое количество и иных модификаций аутогенной тренировки (напр., методы Свядоща, Клейнзорге-Клюмбиес (1966) и др.)

**Идеомоторная тренировка**

Данная техника также состоит в последовательном напряжении и расслаблении мышц тела, но упражнения выполняются не реально, а мысленно. Метод основан на экспериментально установленных фактах сходства состояния мышечной ткани при реальном и воображаемом движении. Эти факты утверждаются в исследованиях физиолога академика [И. П. Павлова](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%BE%D0%B2,_%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD_%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87), а также подтверждаются «эффектом Карпентера»: потенциал электрической активности мышцы при мысленном воспроизведении движения такой же, как потенциал этой же мышцы при выполнении реального движения. К тому же экспериментально доказано, что при воображаемом движении возникает внутренняя обратная связь, несущая информацию о результатах действия, как обратная сигнализация при выполнении реального движения. Идеомоторная тренировка может использоваться как самостоятельный метод снижения тонуса мышц и как прием мысленного самопрограммирования в состоянии релаксации.

Тема 8. Эмоциональные состояния и управление ими.

Наиболее общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека называется настроением. Оно весьма разнообразно и может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т.п. Настроение является эмоциональной реакцией не на прямые последствия тех или иных событий, а на их значение для жизни человека в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий.

**Аффект**

С. Л. Рубинштейн отмечал особенности настроения в том, что оно не предметно, а личностно и в том Самой мощной эмоциональной реакцией является аффект.

**Аффект** (от лат. affectuctus — “душевное волнение”) — сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменением в функциях внутренних органов.

Аффект полностью захватывает психику человека. Это влечет за собой сужение, а порой и отключение сознания, изменения в мышлении и, как следствие неадекватное поведение. Например, при сильном гневе многие люди теряют способность к конструктивному разрешению конфликтов. Гнев у них переходит в агрессию. Человек кричит, краснеет, размахивает руками, может ударить противника.

Аффект возникает резко, внезапно в виде вспышки, порыва. Управлять и справиться с этим состоянием очень трудно. Любое чувство может переживаться в аффективной форме.

Аффекты отрицательно сказываются на деятельности человека, резко снижая уровень ее организованности. В аффекте человек как бы теряет голову, его поступки неразумны, совершаются без учета обстановки. Если в сферу действий человека попадают предметы, не имеющие отношения к причине аффекта, он может в ярости отшвырнуть попавшуюся вещь, толкнуть стул, хлопнуть по толу. Теряя власть над собой, человек весь отдается переживанию.

Было бы неверно думать, что аффект полностью неуправляем. Несмотря на кажущуюся внезапность, аффект имеет определенные этапы развития. И если на конечных этапах, когда человек полностью теряет контроль над собой, остановиться практически невозможно, то в начале это может сделать любой нормальный человек. Безусловно, это требует огромных волевых усилий. Здесь самое важное отсрочить наступление аффекта, “затушить” аффективную вспышку, сдержать себя, не терять власть над своим поведением.

**Стресс**

* Основная статья: **Cтресс**

Еще одна обширная область состояний человека объединяется понятием стресс.

Под **стрессом** (от англ. stress — “давление”, “напряжение”) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

Ни одному человеку не удается жить и работать, не испытывая стрессов. Тяжелые жизненные потери, неудачи, испытания, конфликты, напряжение при выполнении тяжелой или ответственной работы время от времени переживает каждый. Одни люди справляются со стрессами легче, чем другие, т.е. являются **стрессоустойчивыми**.

Эмоциональным состоянием, близким к стрессу, является синдром “**эмоционального выгорания**”. Данное состояние возникает у человека, если в ситуации психического или физического напряжения он длительное время испытывает отрицательные эмоции. При этом он не может ни изменить ситуацию, ни справиться с негативными эмоциями. Эмоциональное выгорание проявляется в снижение общего эмоционального фона, равнодушие, уход от ответственности, негативизм или циничность по отношению к другим людям, потеря интереса к профессиональным успехам, ограничение своих возможностей. Как правило, причинами эмоционального выгорания становятся монотонность и однообразие работы, отсутствие для карьерного роста, профессиональное несоответствие, возрастные изменения и социально-психологическая дезадаптация. Внутренними условиями для возникновения эмоционального выгорания могут быть акцентуации характера определенного типа, высокая тревожность, агрессивность, конформность, неадекватный уровень притязаний. Эмоциональное выгорание препятствует профессиональному и личностному росту и, также как и стресс, приводит к психосоматическим нарушениям.

**Фрустрация**

Близким по своим проявлениям к стрессу является эмоциональное состояние фрустрации.

**Фрустрация** (от лат. frustration — “обман”, “расстройство”, “разрушение планов”) — состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (ли субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели.

Фрустрация сопровождается целым набором отрицательных эмоций, способных разрушить сознание и деятельность. В состоянии фрустрации человек может проявлять озлобленность, подавленность, внешнюю и внутреннюю агрессию.

Например, при выполнении какой-либо деятельности человек терпит неудачу, что вызывает у него отрицательные эмоции — огорчение, недовольство собой. Если в такой ситуации окружающие люди поддержат, помогут исправить ошибки, пережитые эмоции останутся лишь эпизодом в жизни человека. Если неудачи повторяются, и значимые люди при этом упрекают, стыдят, называют неспособным или ленивым, у этого человека обычно развивается эмоциональное состояние фрустрации.

Уровень фрустрации зависит от силы и интенсивности воздействующего фактора, состояние человека и сложившихся у него форм реагирования на жизненные трудности. Особенно часто источником фрустрации выступает отрицательная социальная оценка, затрагивающая значимые отношения личности. Устойчивость (толерантность) человека к фрустрирующим факторам зависит от степени его эмоциональной возбудимости, типа темперамента, опыта взаимодействия с такими факторами.

Особой формой эмоционального переживания является страсть. По интенсивности эмоционального возбуждения страсть приближается к аффекту, а по длительности и устойчивости напоминает настроение. В чем же особенность страсти? Страстью называют сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека. Причины возникновения страсти разнообразны — они могут определяться осознанными убеждениями, могут исходить из телесных влечений или иметь патологическое происхождение. В любом случае страсть связана с нашими потребностями и другими свойствами личности. Страсть, как правило, избирательна и предметна. Например, страсть к музыке, к коллекционированию, к знаниям и т.д.

Страсть захватывает все мысли человека, в которых крутятся все обстоятельства, связанные с предметом страсти, который представляет и обдумывает пути достижения потребности. То, что не связано с предметом страсти, кажется второстепенным, не имеющим значения. Например, некоторые ученые, которые страстно работают над открытием, не придают значения своему внешнему виду, нередко, забывая про сон и еду.

Наиболее важной характеристикой страсти является ее связь с волей. Так как страсть выступает одним из значимых побуждений к деятельности, потому как обладает большой силой. В реальности оценка значения страсти двояка. Большую роль в оценке играет общественное мнение. Например, страсть к деньгам, к накопительству осуждается одними людьми как жадность, стяжательство, в тоже время в рамках другой социальной группы может рассматриваться как экономность, расчетливость.

Неумение регулировать свои эмоциональные состояния, справляться с аффектами и стрессами служит препятствием для эффективной профессиональной деятельности, нарушает межличностные отношения на работе и в семье, мешает достижению поставленных целей и осуществлению намерений, нарушает здоровье человека.

Существуют специальные приемы, которые помогают справиться с сильной эмоцией и не допустить ее превращения в аффект. Для этого рекомендуется вовремя заметить и осознать нежелательную эмоцию, проанализировать ее истоки, сбросить мышечный зажим и расслабиться, глубоко и ритмично дышать, привлечь заранее заготовленный “дежурный образ” приятного события в своей жизни, попытаться посмотреть на себя со стороны. Аффект можно не допустить, но это требует выдержки, самоконтроля, специальной тренировки, культуры межличностных отношений.

Средством предупреждения эмоционального выгорания являются оптимизация условий труда и психологическая коррекция на ранних стадиях эмоциональных нарушений.

Имеет значение, и фактор стрессового времени. Особенно опасно длительное воздействие стресса. Замечено, например, что за 10- 15 лет работы в экстремальных условиях организм человека изнашивается так, словно он пережил тяжелейший инфаркт. И, наоборот, кратковременным сильный стресс активизирует человека, как бы “встряхивает” его.

**Итак, нужно запомнить следующее:**

* Не следует стремиться, во что бы то ни стало избегать стресса и бояться его. Парадоксально, но факт: чем больше вы будете стараться жить и работать “всегда размеренно и спокойно”, тем в большей степени вас будет разрушать стресс. Ведь вместо того, чтобы постепенно и терпеливо накапливать опыт по самоуправлению собой в стрессе, вы будете от него “убегать”.

Можно сравнить способы эффективного управления стрессом с действиями опытного альпиниста. Если человек, охваченный страхом, повернется к снежной лавине спиной и побежит от нее, она его настигнет и уничтожит. Необходимо встретить опасность лицом к лицу с тем, чтобы знать, как защититься от нее.

* Для того чтобы управлять своим стрессом, необходимо использовать его полезные функции и исключать вредные.
* При конструктивном стрессе возникает разрядка накопившейся неудовлетворенности людей друг другом, решается важная проблема и улучшается взаимопонимание между людьми.
* При деструктивном стрессе резко ухудшаются отношения до полного разрыва, проблема остается нерешенной, у людей возникают тяжелые переживания вины и безысходности.

Наиболее успешными, как в профессии, так и в личной жизни, являются люди, научившиеся владеть собой, имеющие развитую психотехнику личной саморегуляции. Они знают свои сильные и слабые стороны, умеют сдерживаться, проявлять терпение, тормозить свои внутренние “взрывы”.

**Люди с развитой личной психотехникой реализуют четыре основных действия:**

* Действие первое: они никого не обвиняют: ни себя, ни других. Они не мучаются “укорами совести” и не “сбрасывают” свою стрессовую энергию на окружающих.
* Действие второе: они стремятся овладеть собой на первой стадии развития стресса, когда еще сохранен самоконтроль и “стрессовая стихия” не захватила полностью. Они стремятся вовремя остановить себя. Один ведущий специалист крупного коммерческого банка выразил эту мысль так: “Важно не попасть в точку В”.
* Действие третье: они изучают самих себя. Люди с развитой саморегуляцией хорошо знают, как начинает развиваться у них стрессовое состояние. Другими словами, они вовремя осознают изменение своего внутреннего самоощущения па первой стадии развития стресса.
* Действие четвертое и самое главное. Люди, с развитой саморегуляцией, интуитивно находят оптимальную стратегию в стрессе. Успешно овладевают стрессом те, кто понимает, что “сбрасывать” темную стрессовую энергию на других — некультурно и в определенном смысле невыгодно. Происходит потеря нужных деловых связей, разрушаются личные взаимоотношения. Они понимают также, что направлять разрушительную стрессовую энергию на самих себя, обвиняя себя в своих ошибках, — неконструктивно. Действительно, что меняется от этого? Дело все равно стоит, и проблема не решается.

**Чтобы снять эмоциональное напряжение, нужно:**

* правильно оценить значимость событий;
* в случае поражения действовать по принципу “не больно-то и хотелось”;
* увеличить физическую нагрузку (многие женщины начинают стирать или выполнять другую тяжелую домашнюю работу);
* сформировать новую доминанту, т.е. отвлечься;
* выговориться, выплакаться;
* послушать музыку;
* вызвать улыбку, смех, юмор необходим для того, что
* бы воспринимать как комическое то, что претендует на серьезность;
* осуществить релаксацию.

Тема 9. Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления.

Все мотивационные состояния являются модификацией потребностных состояний.

К мотивационным состояниям человека относятся: интересы, желания, стремления, намерения, влечения, страсти, установки.

**Интерес** – эмоционально насыщенная направленность на объекты, связанные со стабильными потребностями человека.

Интересы разделяются по содержанию (материальные и духовные), широте (ограниченные и разносторонние) и устойчивости (кратковременные и устойчивые). Удовлетворение интереса не погашает его, а формирует еще более разветленную систему интересов.

**Желание** – мотивационное состояние, при котором потребности соотнесены с конкретным предметом их удовлетворения. Желания подразделяются на три группы – естественные и необходимые, например желание удовлетворить голод или укрыться от непогоды;

естественные, но не необходимые, например желание получить ученую степень; и желания ни естественные, ни необходимые – связанные с честолюбием, славой, властью, превосходством над другими людьми и т. д.

**Страсть** – очень стойкое эффективное стремление к определенному объекту, потребность в котором доминирует над всеми остальными потребностями и придает соответствующую направленность всей жизнедеятельности человека.

**Влечение** – состояние навязчивого тяготения к определенной группе объектов. Оно может быть естественным и сформированным в социальных условиях. Естественные органические влечения – это, ориентировочные реакции, сексуальное влечение, голод (пищевое влечение), жажда.

Влечения человека в отличие от инстинктов животных социально обусловлены. Одна

из основных особенностей развитого человеческого сознания – способность осуществлять разумный выбор среди собственных влечений.

**Мотивация человека может быть сознательной и бессознательной**.

Сознательная мотивация связана с намерением.

**Намерение** – сознательно принимаемое решение достичь определенной цели с отчетливым представлением средств и способов действия. В намерении объединяются побуждение к действию и его сознательное планирование.

Все малоосознанные импульсивные действия совершаются на основе установки (бессознательный мотив).

Разновидностями потребностного состояния в определенной степени являются влечение и любопытство; именно как состояния, их рассматривает **Н. Д. Левитов.**

Когда человек говорит, что он соскучился, это тоже означает, что у него возникло мотивационное состояние, обусловленное появившейся потребностью в общении с близкими или желанием поработать после длительного отдыха, вынужденного перерыва.

Имеется ряд состояний, связанных со вторым и третьим этапами мотивации — перебором вариантов удовлетворения потребности и принятием решения. Это состояния когнитивного диссонанса, сомнения, неуверенности, растерянности, замешательства, страха (боязни), надежды.

**Когнитивный диссонанс** (опознавательное несоответствие»), негативное побудительное состояние, возникает в ситуации, когда субъект одновременно располагает по крайней мере двумя противоречивыми мнениями о чем-то или о ком-то.

Это порождает у субъекта стремление к устранению возникшего диссонанса через:  
— изменение поведения;  
— пересмотр пришедшего в противоречие представления;  
— изменение отношения к объектам, связанным с принятием решения;  
— обесценивание значения предстоящего поступка;  
— поиск новой информации, усиливающей одну из точек зрения или приводящей к смене убеждений;  
— увеличение согласующихся друг с другом знаний.

**Сомнение** является показателем критического отношения, вдумчивости человека и его ответственности за принимаемое решение («положительное» сомнение) и следствием неуверенности или скептицизма.

**Состояние скептического сомнения** Н. Д. Левитов подразделяет на два вида:

**1—**порождается хорошими намерениями: человек ищет абсолютной достоверности, желает все познать больше и глубже; то же, что известно, его не удовлетворяет.

**2 —** скептицизм как выражение развязности, обычно связан с неуважением к авторитетам.

Строго говоря, ни неуверенность (уверенность), ни сомнение в истинном значении—состояниями не являются. Неуверенностьотражает оценку вероятности совершения события, правильности принимаемого решения; сомнение — это отсутствие убежденности в истинности чего-то, в том числе и того средства и пути удовлетворения потребности, которое при формировании мотива рассматривается человеком.

Противоположным этим состояниям является **решимость**. А. Ф. Лазурский (1995) говорит о своеобразном чувстве решимости, которое специфично для всех волевых актов и относится к числу возбуждающих стремление к устранению напряжения, связанного с потребностью. В этом состоянии отражается готовность к действию.

От решимости как состояния следует отличать решительность как волевое качество, характеризующее время принятия решения в значимой для человека ситуации. Решительность является характеристикой быстроты принятия решения в ситуации неопределенности, выбора.

Н. Д. Левитов выделяет **состояние мечтательности**. Это погружение в мечту, фантазию, сопровождающееся переживанием положительных эмоций удовлетворения, радости.

**Надежда** является одним из мотивационных состояний, связанных с переживанием, возникающим у человека при ожидании желаемого события, и отражающих предвосхищаемую вероятность его реального осуществления. Надежда формируется на основе субъективного опыта, накопленного в прошлом в сходных ситуациях, и познания объективных причин, от которых зависит ожидаемое событие.

И мечта и надежда связаны с наличием у человека мотивационной установки.

**Суть позитивного мышления** в том, чтобы видеть в жизни не препятствия и недостатки, неуспех и нужду, а воспринимать ее как цепочку положительно разрешаемых возможностей, благоприятных желаний, которые следует культивировать в себе и в окружающих. Впрочем, не каждому дано принять принципы позитивного мышления, хотя стремиться к этому необходимо.

Одно из важных мест в теории позитивизма занимает работа Нормана Винсента Пила – «Сила позитивного мышления». Описываемая в ней практика базируется на сплетении религии, психологии и психотерапии. Философия Пила основана на вере в себя и в свои силы и способности, дарованные Богом. Успеху способствует вера в человеческий дух, который является источником людской силы и пробуждение которого необходимо для достижения свершений. Обычно люди проводят свою жизнь в постоянном противостоянии с неурядицами и в своем стремлении наверх не прекращают жаловаться на сопровождающие их путь сложности. Даже имеется понятие такое – невезение, но наряду с ним существует еще и сила духа. И нет причин постоянно сдаваться, сетуя на обстоятельства и не проявляя при этом заложенный в каждого потенциал борьбы. Один из путей, доступных индивиду – позволить управлять трудностям разумом и оказаться в итоге перед фактом превалирования их в жизни. Если же пойти по пути избавления от негативизма своих мыслей, то каждый человек в состоянии преодолеть препятствия, которые в противном случае его бы сломили. Как говорит сам Пил, все изложенное в книге от Бога, именно он – Великий Учитель человечества. Прежде всего – вера в собственные силы и дарования, если личные способности не осознанны, то преуспевания не добиться, в этом случае будет мешать чувство неполноценности, граничащее с крушением планов и желаний. Но именно ощущение уверенности в себе способствует личностному росту и свершению поставленных целей. Рекомендации Пила по изменению внутренней позиции основаны на технологии очищения разума, которую следует проводить хотя бы дважды в день. Страхи и безнадежность, сожаления и ненависть, обиды и чувство вины, все это следует утилизировать и выбрасывать. Уже один факт приложенных в этом направлении усилий сам по себе приносит относительное облегчение.

Впрочем, пустоты не существует, так и тут, на место удаленных отрицательных мыслей приходят новые, но чтобы они вновь не были отрицательными, нужно стремиться к получению положительных эмоций, чтобы мысли были созидательными и позитивными. Для этого на протяжении дня следует культивировать в себе умиротворяющие образы, которые бы оказывали положительное воздействие на душу и личность. К образам подобным можно отнести впечатления от созерцания морской глади в лунном свете или тишину и спокойствие векового соснового леса, например. Образам помогает артикуляция, ведь в каждом слове скрывается сила. Проговаривая слово «спокойствие», например, человек вполне способен вызвать внутреннее успокоение. Молитвы и отрывки из Святого Писания обладают громадной силой, прочитывая их можно достичь подлинного умиротворения.

Для контроля своего внутреннего состояния следует иметь увлечения, поскольку исключительно после погружения в некую позитивную деятельность, человек может избавиться от ощущения усталости. В противном случае происходит утекание энергии сквозь безысходность праздности и безделья. Отсутствие жизненных положительных событий ведет к вырождению индивида и наоборот, чем более глубокое погружение в значимый вид деятельности, тем больше положительной энергии и меньше возможностей погрязнуть в мелких неурядицах. Имеется несложная формула преодоления невзгод с помощью чтения молитв и положительных представлений.

**Позитивное мышление** Стрессовые ситуации переполняют современную жизнь большинства индивидов. Нередко сложно справиться с существующими эмоциональными нагрузками. Одним из эффективных путей борьбы со стрессом оказывается путь культивирования позитивного мышления. Именно оно позволит сохранить внутреннее спокойствие и гармонию. Первое, что необходимо для овладения позитивным мышлением – осознание того, что каждый человек сам создает свой дом счастья. Второе, чего не следует избегать, так это стремления уяснить все проблемы, которые не дают покоя и гложут. Третий принцип позитивного мышления подразумевает постановку целей и приоритетов. Важны четкие цели и мысленное, в подробностях, моделирование их достижения. Мощное средство – умственная визуализация целей. Четвертый принцип – это улыбка: «Смех продлевает жизнь». Принцип пятый – умение ценить то что есть «здесь и сейчас», каждое мгновение уникально и более никогда не повторится. Принцип шестой – оптимизм. Не тот оптимист, который видит все исключительно в розовом свете, а тот, кто уверен как в себе, так и в своих силах. перейти наверх

**Позитивное мышление – искусство**. Душевный баланс, психическое равновесие, им способствует подлинное искусство – позитивное мышление.

Одной из величайших планетарных сил в реальности является сила мысли. Человеку в силах эволюционировать до величайших высот силой собственной мысли. Если же мыслительный процесс направлен в сторону негатива, то вместо развития будет наблюдаться деградация личности, столь интенсивная, сколь активен в своем падении человек. Сила же позитивного мышления скрывается в неподвластности человека, его в себе культивирующего, влиянию гнева и ненависти, корыстолюбию и мелочности, страху и подлости, то есть негативизму в любых его проявлениях.

*Мастерство позитивного мышления* зиждется на человеческом восприятии самое себя как существ материальных, состоящих из плоти и крови, способных к удовлетворению через человеческое тело не только физиологических, но и психологических потребностей. Каждый индивид своеобразно реагирует на окружение, и именно такая его реакция и будет основой его будущего. Этот постулат свидетельствует о том, что лишь от собственно индивида зависит, какое будущее его ожидает, радостное или же какое-то иное.

*В основе позитивного мышления* лежат три главных концептуальных принципа: обмен энергиями; искоренение умственной загрязненности; взаимозависимость тела и ума. Обмен энергиями заключается в том, что буквально каждая ощущаемая индивидом эмоция сохраняет на тонком его теле вполне определенные следы, впоследствии оказывающие влияние на линию его будущих мыслей. В связи с этим эмоции делятся на одаривающие энергией и отбирающие ее. Для приобретения гармонии следует погрузиться в медитативное состояние, дать возможность разуму модифицировать мысли в положительное русло, гнев преобразовать в милость, печаль – в благодарность. Устранить совершенно неблагоприятные мысли практически невозможно, однако добиться превращения их в мысли благоприятные вполне доступно. Есть мнение, будто дурные эмоции засоряют мозг, среди них чванливость и ревнивость, запальчивость и ненасытность, своекорыстие и вожделение, зависть и опрометчивость. Прежде всего, необходимо избавляться именно от них, ибо они – суть проекция недостатков на физическое и духовное здоровье человека.

Переживания каждого человека находят отражение в нем самом и в окружающем его мире, поэтому следует принять в качестве аксиомы утверждение о взаимосвязанности человеческого тела с генерируемыми мозгом мыслями. И в этой их связи возможно зарождение новейшей реальности. В основу искусства позитивного мышления предполагается положение практики, разбитой на двадцать восемь дней развертывания мыслительной силы. Одного такого цикла может оказаться вполне достаточно для развития внутреннего потенциала привлечения желанных перемен. Автор методики советует в качестве старта использовать четверг – день благополучия в рамках учения Бон. Окончание практики приходится на среду. Согласно сути позитивного мышления и сопровождающей его практики предстоит погружение в медитативное состояние, сосредоточение на проблемной ситуации и – ее мысленное разрушение. С проблемой можно поступить совершено по-разному, можно ее разорвать, сжечь, раздробить. Чем ярче образ ее уничтожения, тем лучше. Вполне возможно, что после мысленного разрушения проблемы в мозгу материализуются негативные эмоции, с ней связанные, однако на них уже внимание обращать не следует,  они вскоре попросту улетучаться.