

Тема 14. Способы определения особенностей эмоционально-волевой сферы и психической устойчивости личности

В процессе эволюции животного мира появилась особая форма проявления отражательной функции мозга — эмоции (от лат. *emoveo* — возбуждаю, волную). Они отражают личную значимость внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека, т. е. то, что его волнует, и выражаются в форме переживаний. В психологии *эмоции* (в узком смысле) определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.). Помимо этого узкого понимания понятие «эмоция» используется и в широком смысле, когда под ней имеют в виду целостную эмоциональную реакцию личности, включающую не только психический компонент — переживание, но и специфические физиологические изменения в организме, сопутствующие этому переживанию. В этом случае можно говорить об эмоциональном состоянии человека. Эмоции имеются и у животных, но у человека они приобретают особую глубину, имеют множество оттенков и сочетаний.

Немецкий философ И. Кант делил эмоции на стенические (от греч. *arevos*, — сила повышающие жизнедеятельность организма, и астенические — ослабляющие ее. Стенический страх заставил лермонтовского Гаруна бежать быстрее лани, а астенический страх приводит людей и животных в оцепенение (что тоже имеет биологический смысл: не выделяться из фона, казаться неживым).

Эмоции делят также на положительные и отрицательные, то есть приятные и неприятные. Филогенетически наиболее древними являются переживания удовольствия и неудовольствия (так называемый эмоциональный тон ощущений), которые направляют поведение человека и животных на сближение с эмоциями удовольствия или на избегание источника неудовольствия. У животных и человека в головном мозге имеются центры удовольствия и неудовольствия, возбуждение которых и дает соответствующие переживания. В экспериментах в мозг крысы вживляли электрод, с помощью которого раздражали нервный центр удовольствия, крысу научили самораздражать этот центр, для чего она должна была нажимать лапкой на рычаг, замыкая, таким образом, электрическую цепь. Испытываемое при этом крысой ощущение удовольствия приводило к тому, что она нажимала на рычаг до двух тысяч раз подряд. Сходные явления наблюдались и в клинике нервных болезней, когда по клиническим показаниям больным людям на длительное время вживляли в мозг электроды, стимулируя через них нервные клетки. Возбуждение участка мозга, вызывающее чувство удовольствия, приводило к тому, что после сеанса больной ходил за врачом и просил: «Доктор, подражайте меня еще».

Более сложными являются другие положительные (радость, восторг) и отрицательные (гнев, горе, страх) эмоции. П. В. Симонов выделяет

смешанные эмоции, которые в одном и том же переживании сочетаются и положительные, и отрицательные оценки (например, получение удовольствия от страха в «комнате ужасов»). В зависимости от личностных (вкусов, интересов, нравственных установок, опыта) и темпераментных особенностей людей, а также от ситуации, в которой они находятся одна и та же причина может вызывать у них разные эмоции. Например, опасность у одних вызывает страх, а у других — радостное, приподнятое настроение. Влияние опыта, установок восприятия проявляется, например, у парашютистов в том, что прыжок с парашютной вышки переживается ими сильнее, чем прыжок с самолета. Объясняется это тем, что близость земли в первом случае делает восприятие высоты более конкретным.

Эмоции различаются по интенсивности и длительности, а также по степени осознанности причины их появления. В связи с этим выделяют настроения, собственно эмоции и аффекты.

Настроение — это слабо выраженное устойчивое эмоциональное состояние, причина которого человеку может быть не ясна. Оно постоянно присутствует у человека в качестве эмоционального тона, повышая или понижая его активность в общении или работе.

Собственно эмоции — это более кратковременное, но достаточно сильно выраженное переживание человеком радости, горя, страха и т. п. Они возникают по поводу удовлетворения или неудовлетворения потребностей и имеют хорошо осознаваемую причину появления.

Аффект — быстро возникающее, очень интенсивное и кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека стимулом. Чаще всего аффект является следствием конфликта. Он всегда проявляется бурно и сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия (внимание фокусируется в основном на объекте, вызвавшем аффект). При аффекте мало продумываются последствия совершаемого, вследствие чего поведение человека становится импульсивным. Про такого человека говорят, что и не помнит себя, находился в беспамятстве. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном. Частое проявление аффекта в нормальной обстановке свидетельствует либо о невоспитанности человека, либо об имеющемся у него нервно-психическом заболевании.

Роль эмоций

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в поведении и деятельности человека.

Отражательно-оценочная роль эмоций.

Эмоции дают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих. Это значит, что на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать совершенно различно. Например, у болельщиков проигрыш их любимой команды вызовет разочарование, огорчение, у болельщиков же команды соперника — радость. А определенное произведение искусства может вызывать у разных людей прямо

противоположные эмоции. Недаром в народе говорят: «На вкус и цвет товарища нет».

Эмоции помогают оценивать не только прошедшие или происходящие сейчас действия и события, но и будущие, включаясь в процесс вероятностного прогнозирования (предвкушение удовольствия, когда человек идет в театр, или ожидание неприятных переживаний после экзамена, когда студент не успел к нему как следует подготовиться).

Управляющая роль эмоций. Помимо отражения окружающей человека действительности и его отношения к тому или иному объекту или событию эмоции важны для управления поведением человека, являясь одним из психофизиологических механизмов этого управления. Ведь возникновение того или иного отношения к объекту влияет на мотивацию, на процесс принятия решения о действии или поступке, сопровождающие эмоции физиологические изменения влияют на качество деятельности, работоспособность человека. Играя управляющую поведением и деятельностью человека роль, эмоции выполняют разнообразные **положительные функции**: защитную, мобилизующую, санкционирующую (переключающую), компенсаторную, сигнальную, подкрепляющую (стабилизирующую), которые часто совмещаются друг с другом.

Защитная функция эмоций связана с возникновением страха. Он предупреждает человека о реальной или о мнимой опасности, способствуя лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи. Тем самым страх защищает человека от неприятных для него последствий, а возможно, и от гибели.

Мобилизующая функция эмоций проявляется, например, в том, что страх может способствовать мобилизации резервов человека за счет выброса в кровь дополнительного количества адреналина, например при активно-оборонительной его форме (спасении бегством). Способствует мобилизации сил организма и воодушевление, радости.

Компенсаторная функция эмоций состоит в возмещении информации, недостающей для принятия решения или вынесения суждения о чем-либо. Возникающая при столкновении с незнакомым объектом эмоция придает этому объекту соответствующую окраску (плохой встретился человек или хороший) в связи с его схожестью с ранее встретившимися объектами. Хотя с помощью эмоции человек выносит обобщенную и не всегда обоснованную оценку объекта и ситуации, она все же помогает ему выйти из тупика, когда он не знает, что ему делать в данной ситуации.

Наличие у эмоций отражательно-оценочной и компенсаторной функций делает возможным проявление и санкционирующей функции эмоций (идти на контакт с объектом или нет),

Сигнальная функция эмоций связана с воздействием человека или животного на другой живой объект. Эмоция, как правило, имеет внешнее выражение (экспрессию), с помощью которой человек или животное сообщает другому о своем состоянии. Это помогает взаимопониманию при

общении, предупреждению агрессии со стороны другого человека или животного, распознаванию потребностей и состояний, имеющих в данный момент у другого субъекта. Об этой функции эмоций знает уже малыш, который использует ее для достижения своих целей: ведь плач, крик, страдальческая мимика ребенка вызывают у родителей и взрослых сочувствие, а у других детей — понимание, что они сделали что-то плохое. Сигнальная функция эмоций часто сочетается с ее защитной функцией: устрашающий вид в минуту опасности способствует запугиванию другого человека или животного.

Академик П. К. Анохин подчеркивал, что эмоции важны для закрепления, стабилизации рационального поведения животных и человека. Положительные эмоции, возникающие при достижении цели, запоминаются и при соответствующей ситуации могут извлекаться из памяти для получения такого же полезного результата. Отрицательные эмоции, извлекаемые из памяти, наоборот, предупреждают от повторного совершения ошибок. С точки зрения Анохина, эмоциональные переживания закрепились в эволюции как механизм, который удерживает жизненные процессы в оптимальных границах и предупреждает разрушительный характер недостатка или избытка жизненно важных факторов.

Дезорганизующая роль эмоций. Страх может нарушить поведение человека, связанное с достижением какой-либо цели, вызывая у него пассивно-оборонительную реакцию (ступор при сильном страхе, отказ от выполнения задания). Дезорганизующая роль эмоций видна и при злости, когда человек стремится достичь цели во что бы то ни стало, тупо повторяя одни и те же действия, не приводящие к успеху.

При сильном волнении человеку бывает трудно сосредоточиться на задании, он может позабыть, что ему надо делать. Один курсант летного училища при первом самостоятельном полете забыл, как посадить самолет, и смог совершить это только под диктовку с земли своего командира. В другом случае из-за сильного волнения гимнаст (чемпион страны) забыл, выйдя к снаряду, начало упражнения и получил нулевую оценку.

Положительная роль эмоций не связывается прямо с положительными эмоциями, а отрицательная — с отрицательными. Последние могут служить стимулом самосовершенствования человека, а первые — явиться поводом для самоуспокоения и благодушествования. Многое зависит от целеустремленности человека, от условий его воспитания.

Проявление эмоций

Как мы уже отметили, эмоция в широком смысле слова — это психофизиологический феномен, поэтому о переживаниях человека можно судить как по самоотчету человека о переживаемом им состоянии, так и по характеру изменения психомоторики и физиологических параметров: мимике, пантомиме (позе), двигательным реакциям, голосу и вегетативным реакциям (частоте сердечных сокращений, артериальному давлению, частоте дыхания). Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека. Еще Леонардо да Винчи говорил, что брови

и рот по-разному изменяются при различных причинах плача, а Л. Н. Толстой описывал 85 оттенков выражения глаз и 97 оттенков улыбки, раскрывающей эмоциональное состояние человека. Посмотрите на выражения лиц людей (рис. 1 и вы без труда определите большинство эмоций, которые владеют им.

Г. Н. Ланге, один из крупных специалистов по изучению эмоций, привел описание физиологических и поведенческих характеристик радости, печали и гнева. Радость сопровождается возбуждением двигательных центров, из-за чего появляются характерные движения (жестикуляция, подпрыгивания, хлопанье в ладоши), усилением кровотока в мелких сосудах (капиллярах), вследствие чего кожа тела краснеет и становится теплее, а внутренние ткани и органы начинают лучше снабжаться кислородом и обмен веществ в них начинает происходить интенсивнее. При печали происходят обратные сдвиги: торможение моторики, сужение кровеносных сосудов, вызывает ощущение холода и озноба. Сужение мелких сосудов легких приводит к оттоку из них крови, в результате ухудшается поступление кислорода в организм и человек начинает ощущать недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди и, стараясь облегчить это состояние, начинает делать продолжительные и глубокие вдохи. Внешний вид тоже выдает печального человека. Его движения медленны, руки и голова опущены, голос слабый, а речь растянутая. Гнев сопровождается резким покраснением или же побледнением лица, напряжением мышц шеи, лица и рук (сжатие пальцев в кулак).

У разных людей проявление эмоций различно, в связи, с чем говорят о такой личностной характеристике, как экспрессивность. Чем более выражает человек свои эмоции через мимику, жесты, голос, двигательные реакции, тем больше у него выражена экспрессивность. Отсутствие внешнего проявления эмоций не говорит об отсутствии эмоций; человек может скрывать свои переживания, загонять их вглубь, что может стать причиной длительного психического напряжения, отрицательно влияющего на состояние здоровья. Различаются люди и по эмоциональной возбудимости: одни эмоционально реагируют на самые слабые раздражители, другие — только на очень сильные. Вспомним распространенные и не совсем правильные представления о вспыльчивых южанах и невозмутимых жителях северных стран. Кроме того, одни люди должны чаще переживать положительные эмоции, другие — отрицательные. Эмоции обладают **свойством заразительности**. Это значит, что один человек может невольно передавать свое настроение, переживание другим людям, общающимся с ним. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или даже паника. Другим **свойством эмоций** является их способность **долгое время храниться в памяти**. В связи с этим выделяют особый вид памяти — эмоциональную память.

Механизмы эмоций

Имеется несколько теорий, объясняющих, почему возникают эмоции. Американский психолог У. Джемс и датский психолог Г. Н. Ланге выдвинули **периферическую теорию эмоций**, основанную на том, что эмоции связаны с определенными физиологическими реакциями, о которых говорилось выше. **Они утверждают, что мы не потому смеемся, что нам смешно, а нам потому смешно, что мы смеемся.** Смысл этого парадоксального утверждения заключается в том, что произвольное изменение мимики и позы приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоции. Эти ученые говорили: изобразите гнев — и вы сами начнете переживать это чувство; начните смеяться — и вам станет смешно; попробуйте с утра ходить, еле волоча ноги, с опущенными руками, согнутой спиной и грустной миной на лице — и у вас действительно испортится настроение.

Хотя отрицать наличие условнорефлекторной связи между переживанием эмоции и ее внешним и внутренним проявлением нельзя, содержание эмоции не сводится только к физиологическим изменениям в организме, поскольку при исключении в эксперименте всех физиологических проявлений субъективное переживание все равно сохранялось. Физиологические же сдвиги происходят при многих эмоциях как вторичное приспособительное явление, например для мобилизации резервных возможностей организма при опасности и порождаемом ею страхе или как форма разрядки возникшего в центральной нервной системе напряжения. У. Кеннон одним из первых показал ограниченность теории Джемса—Ланге, отметив два обстоятельства. Во-первых, физиологические сдвиги, возникающие при разных эмоциях, бывают весьма похожи друг на друга и не отражают качественное своеобразие эмоций. Во-вторых, полагал У. Кеннон, эти физиологические изменения развертываются медленно, в то время как эмоциональные переживания возникают быстро, то есть предшествуют физиологической реакции. Правда, в более поздних исследованиях П. Барда последнее утверждение не подтвердилось: эмоциональные переживания и физиологические сдвиги, им сопутствующие, возникают почти одновременно.

Интересную гипотезу о причинах появления эмоций выдвинул **П. В. Симонов**. Он утверждает, что **эмоции появляются вследствие недостатка или избытка сведений**, необходимых для удовлетворения потребности. Степень эмоционального напряжения определяется силой потребности и величиной дефицита информации, необходимой для достижения цели.

В нормальной ситуации человек ориентирует свое поведение на сигналы высоковероятных событий (то есть на то, что в прошлом чаще встречалось). Благодаря этому его поведение в большинстве случаев бывает адекватным и ведет к достижению цели. В условиях полной определенности цель может быть достигнута и без помощи эмоций; у человека не будет ни радости, ни торжества, если он окажется у цели, достижение которой заведомо не вызывало сомнений. Однако в неясных ситуациях, когда человек не располагает точными сведениями для того, чтобы организовать свое

поведение по удовлетворению потребности, нужна другая тактика реагирования на сигналы. Отрицательные эмоции, по мнению Симонова, и возникают при недостатке сведений, необходимых для достижения цели, что в жизни бывает чаще всего. Например, эмоция страха развивается при недостатке сведений; необходимых для защиты.

Эмоции способствуют поиску новой информации за счет повышения чувствительности анализаторов (органов чувств), а это, в свою очередь, приводит к реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов и улучшает извлечение информации из памяти. Вследствие этого при решении задачи могут быть использованы маловероятные или случайные ассоциации, которые в спокойном состоянии не рассматривались бы. Тем самым повышаются шансы достижения цели. Хотя реагирование на расширенный круг сигналов, полезность которых еще неизвестна, избыточно, оно предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

Гипотеза П. В. Симонова объясняет некоторые частные случаи возникновения эмоций, но далеко не все. Да и вряд ли механизмы возникновения эмоций могут объяснить только с какой-нибудь одной позиции.

Управление эмоциями

Поскольку эмоции не всегда желательны, так как при своей избыточности они могут дезорганизовать деятельность или их внешнее проявление может поставить человека в неловкое положение, выдав, например, его чувства по отношению к другому, желательно научиться управлять ими и контролировать их внешнее проявление.

Снятию эмоционального напряжения способствуют:

- сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата;
- снижение значимости предстоящей деятельности, придание событию меньшей ценности или вообще переоценка значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось»;
- Получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации;
- разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи например, «если не поступлю в этот институт, то пойду в другой»;
- откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т. п.;
- физическая разрядка (как говорил И. П. Павлов, нужно «страсть вогнать в мышцы»); для этого нужно совершить длительную прогулку, заняться какой-нибудь полезной физической работой и т. д. Иногда такая разрядка происходит у человека как бы сама собой: при крайнем возбуждении он мечется по комнате, перебирает вещи, рвет что-либо и т. д. Тик (непроизвольное сокращение мышц лица), возникающий у многих в момент волнения, тоже является рефлексорной формой моторной разрядки эмоционального напряжения;

- написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение; этот способ больше подходит для людей замкнутых и скрытных;

- слушание музыки: музыкальной терапией занимались врачи еще в Древней Греции (Гиппократ);

- изображение на лице улыбки в случае негативных переживаний; удерживаемая улыбка и улучшает настроение (в соответствии с теорией Джемса—Ланге);

- активизация чувства юмора, так как смех снижает тревожность;

- мышечное расслабление (релаксация), являющееся элементом аутогенной тренировки и рекомендуемое для снятия тревоги.

Настойчивые попытки воздействовать на очень взволнованного человека при помощи уговоров, убеждения, внушения, как правило, не бывают успешными из-за того, что из всей информации, которая сообщается волнующемуся, он выбирает, воспринимает и учитывает только то, что соответствует его эмоциональному состоянию. Больше того, эмоционально возбужденный человек может обидеться, посчитав, что его не понимают. Лучше дать такому человеку выговориться и даже поплакать. Действительно, учеными установлено, что вместе со слезами из организма удаляется вещество, возбуждающее центральную нервную систему. Следовательно, его удаление при плаче ведет к снижению возбуждения и эмоционального напряжения.

Чувства

Житейское понимание слова «чувство» настолько широко, что теряет конкретное содержание. Это обозначение ощущений (боль), возвращение сознания после обморока («прийти в чувство») и т. п. Нередко и эмоции называют *чувствами*. В действительности же строго научное использование этого термина ограничивается лишь случаями выражения человеком своего положительного или отрицательного, то есть оценочного отношения к каким-либо объектам. При этом, в отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут порой оставаться на всю жизнь. Например, можно получить удовольствие (удовлетворение выполненного задания, т. е. испытать положительную эмоцию, а можно быть удовлетворенным своей профессией, иметь к ней положительное отношение, то есть испытывать чувство удовлетворенности.

Чувства выражаются через определенные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается объект, по отношению к которому данный человек проявляет чувство. Например, мать, любя своего ребенка, будет переживать во время его экзаменационной сессии разные эмоции, в зависимости от того, каков будет результат сдачи экзаменов. Когда ребенок пойдет на экзамен, у матери будет тревога, когда сообщит об успешно сданном экзамене — радость, а при провале — разочарование, досада, злость. Этот и ему подобные примеры показывают, что эмоции и чувства это не одно и то же.

Таким образом, прямого соответствия между чувствами и эмоциями нет: одна же эмоция может выражать разные чувства, и одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях. Доказательством их нетождественности является и более позднее появление чувств в онтогенезе по сравнению с эмоциями.

Особо выделяют так называемые высшие чувства, которые отражают духовный мир человека и связаны с анализом, осмыслением и оценкой происходящего. Человек осознает, почему он ненавидит, гордится, дружит. Высшие чувства отражают социальную сущность человека и могут достигать большой степени обобщенности (например, любовь к Родине). Исходя из того, какая сфера социальных явлений становится объектом высших чувств, их делят на **нравственные (моральные) и эстетические**. К нравственным чувствам относятся в первую очередь чувства товарищества, дружбы, любви, отражающие различную степень привязанности к определенным людям, потребность в общении с ними. Отношение к своим обязанностям, принятым на себя человеком по отношению к другим людям, к обществу называется чувством долга. Несоблюдение этих обязанностей приводит к возникновению отрицательного отношения к себе, выражающегося в чувстве вины, стыда и в угрызениях совести. К нравственным чувствам также относятся чувство жалости, зависти, ревности и другие: явления отношения к человеку или животному.

Эстетические чувства — это отношение человека к прекрасному и уродливому, связанное с пониманием красоты, гармонии, возвышенного и трагического. Эти качества реализуются через эмоции, которые по своей интенсивности простираются от легкого волнения до глубокой взволнованности, от простой эмоции удовольствия до чувства настоящего эстетического восторга. К этой группе относят и чувство юмора (чувство смешного). При этом, по выражению К. К. Платонова, юмор за шуткой скрывает серьезное отношение к предмету, а ирония за серьезной формулой скрывает шутку. И шутка, и ирония носят обвиняющий, обличительный, но не злобный характер, в отличие от насмешки, и лишены горького смысла, присущего сарказму. Недаром Н. В. Гоголь характеризовал юмор как видимый миру смех сквозь невидимые миру слезы. Чувство юмора может быть врожденным, но оно также является показателем интеллектуального развития личности, ее культурного уровня. У англичан пословица: «Нельзя жениться на девушке, которая не смеется над тем, что смешно вам».

2. Понятие и характеристики психических состояний

Жизнь человека — непрерывная череда разнообразных состояний. В них проявляется степень уравновешенности психики индивида с требованиями среды. Состояния радости и печали, восхищения и разочарования, грусти и восторга возникают в связи с тем, в какие события мы вовлечены и как к ним относимся.

Психическое состояние — это временное своеобразие психической деятельности индивида, обусловленное содержанием и условиями его

деятельности, личностным отношением к этой деятельности. Познавательные, эмоциональные и волевые процессы проявляются в соответствующих состояниях, определяющих функциональный уровень жизнедеятельности индивида.

Психические состояния являются, как правило, реактивными — системой реакций на определенную поведенческую ситуацию. Однако все психические состояния отличаются резко выраженной индивидуальной особенностью — являются текущей модификацией психики данной личности. Еще Аристотель отмечал, что добродетель человека состоит, в частности, в том, чтобы на внешние обстоятельства отвечать в соответствии с ними, не превышая и не преуменьшая должного.

Психические состояния подразделяются на *ситуативные и устойчивые*. Ситуативные состояния характеризуются временным своеобразием протекания психической деятельности в зависимости от ситуационных обстоятельств. Они подразделяются на:

- * общефункциональные, определяющие общую поведенческую активность индивида;
 - * состояния доминирования отдельных психических процессов — мотивационных, эмоциональных или волевых;
 - * состояния психического напряжения и поведения в сложных условиях;
 - * конфликтные психические состояния.
- К устойчивым психическим состояниям личности относятся:
- * оптимальные и кризисные состояния;
 - * пограничные состояния (психопатия, неврозы, умственная отсталость);
 - * психические состояния нарушенного сознания.

Все психические состояния связаны с нейродинамическими особенностями высшей нервной деятельности, взаимодействием левого и правого полушарий мозга, функциональными связями коры и подкорки, взаимодействием первой и второй сигнальных систем и в конечном итоге — с особенностями психической саморегуляции каждого индивида.

Реакция на воздействия внешней среды включает в себя первичные и вторичные приспособительные эффекты. Первичные реакции — это специфичный ответ на конкретный стимул. Вторичные реакции — изменение общего уровня психофизиологической активности.

Исследованиями выявлены три типа психофизиологической саморегуляции, что соответствует трем типам общефункциональных состояний психической активности:

- * вторичные реакции адекватны первичным;
- * вторичные реакции превышают уровень первичных;
- * вторичные реакции слабее необходимых первичных реакций.

Второй и третий типы психических состояний вызывают избыточность или недостаточность физиологического обеспечения

психической активности. Перейдем к краткой характеристике отдельных психических состояний.

Самое общее базовое психическое состояние — *состояние бодрости* — состояние оптимальной ясности сознания, способности индивида к сознательной деятельности.

Оптимальная организованность сознания выражается в согласованности различных сторон деятельности, повышенной внимательности к ее условиям. Различные уровни внимательности, как уже отмечалось, — это и есть различные уровни организованности сознания.

Уровень оптимальности психической деятельности человека зависит от внутренних и внешних факторов, как земных, так и космических. Состояние здоровья, эмоциональные циклы, время года, суток, различные фазы Луны, противостояния планет и звезд, уровень солнечной активности - все это существенные факторы нашей психической активности.

Физиологической основой психической активности являются оптимальное взаимодействие процессов возбуждения и торможения, функционирование очага оптимальной возбудимости (по терминологии И. Павлова), доминанты (по терминологии А. Ухтомского), возбуждение определенной функциональной системы (по терминологии П. Анохина).

Психическая активность состоит в постоянном анализе значимости поступающей информации и нахождении адекватного поведенческого ответа на изменяющиеся ситуации. Бодрствование — состояние активного психического взаимодействия индивида со средой.

Уровень бодрствования обусловлен содержанием деятельности человека, его отношением к этой деятельности, интересами, увлеченностью.

Наиболее высокие уровни психической активности связаны с состояниями вдохновения, медитации, экстаза, которые сопряжены с глубоким эмоциональным переживанием наиболее значимых для данной личности явлений.

Бодрствующее состояние — состояние сознательной деятельности. Однако уровни сознательной деятельности могут быть различными — от экстаза и вдохновения до дремоты.

Человек реагирует на различные значимые ситуации модификацией (своеобразием) своего психического состояния. Одни и те же ситуации по-разному оцениваются им в зависимости от его актуализированных потребностей и возможностей их реализации.

В критических состояниях у многих людей ослабляется адекватная взаимосвязь с внешним миром — личность может погружаться в субъективный мир «суженного сознания». Наибольшая работоспособность появляется у человека через 3 и 10 часов после пробуждения, а наименьшая — в интервале между 3 и 7 часами утра. На общее психическое состояние человека влияют комфортность или дискомфортность обстановки, эргономическая организация среды, мотивация деятельности и условия ее осуществления.

Психическая нагрузка в течение продолжительного времени приводит к **состоянию утомления** — временному снижению работоспособности вследствие истощения психических ресурсов индивида. Резко снижаются точность и скорость совершаемых операций, сенсорная чувствительность, осмысленность восприятия, возникают сдвиги в эмоционально-волевой сфере.

Состояние утомления возникает и при монотонных воздействиях. В этих случаях необходима специально организованная внешняя стимуляция, направленная на преодоление монотонности в деятельности человека (вплоть до использования функциональной музыки, цветовых и динамических изменений визуально воспринимаемой предметной среды).

Состояние психического напряжения — это комплекс интеллектуальных и эмоционально-волевых проявлений в сложных условиях деятельности. При адаптации индивида к сложным внешним ситуациям происходят комплексные физиологические и психические сдвиги. В экстремальных ситуациях, возникших внезапно (нападение, отказ двигателя самолета, авария и т. п.), происходит экстренная энергетическая мобилизация организма, модифицируются эндокринные, вегетативные и двигательные функции.

В зависимости от остроты ситуации и индивидуальной подготовленности к ее преодолению психическая деятельность индивида может быть дезорганизована вследствие «сужения сознания» или предельно мобилизована на достижение адаптивного результата.

В экстремальной ситуации у многих людей происходят психические деформации, которые повышают импульсивную (часто неадекватную обстоятельствам) активность, снижается логичность и критичность мышления, неадекватно отражаются обстоятельства угрожающей ситуации. Чувство тревоги гиперболизируется, переходя в страх и даже ужас, эмоции приобретают астенический характер: возникает физическая слабость, неподвижность или хаотичность движений.

Психическое состояние человека зависит от того, какие возможные последствия ситуации он предвосхищает и какое значение им придает. Одни и те же обстоятельства могут вызывать у разных людей различные психические состояния. Отдельные элементы ситуации могут приобрести особую значимость в силу психических особенностей индивида, специфики его первичного опыта.

Неспособность же распознавать опасные ситуации и адекватно реагировать на них — причина многих несчастных случаев. Опасная ситуация — это обстановка с высокой вероятностью несчастного случая. В ряде случаев грозящую человеку опасность можно предвидеть, предотвратить или уменьшить ее вредные последствия.

Эргономика — наука об оптимизации средств и условий человеческой деятельности. Для этого необходимо соответствующее развитие прогностических и адаптивных возможностей индивида.

Предвидя опасную ситуацию, человек просчитывает ее вероятность и возможную тяжесть последствий. Чем выше опасность ситуации, тем выше уровень тревожности, напряженнее психическая саморегуляция индивида.

Неадекватность поведения в экстремальных ситуациях может быть обусловлена и завышенной самоуверенностью, необоснованной самонадеянностью, неуверенностью в себе, психической демобилизованностью, незнанием системы оптимальных способов поведения в отдельных опасных ситуациях, неспособностью предвидеть последствия своих неадекватных действий.

К экстремальным психическим состояниям относится и повышенная **агрессивность** — устойчивое стремление индивида нанести физический или психотравмирующий вред, ущерб другим людям.

Агрессия может быть фрустрационной (агрессивность против тех, кто препятствует достижению значимых целей), импульсивной, аффективной. Она может быть также умышленной и инструментальной (когда агрессия используется лишь как средство достижения цели).

Агрессивность как устойчивая черта формируется в неблагоприятных условиях психического развития личности, является показателем несформированности у нее социальной идентификации. Чем ниже уровень социализации, тем выше уровень агрессивности индивида. Можно сказать, что степень агрессивности индивида — показатель уровня его десоциализации.

Агрессивность индивида связана с дефектами социализации, негативным влиянием массовой культуры, дефектами в психической саморегуляции индивида. Однако существенную роль здесь играют и генетические аномалии, особенности эндокринно-гуморальной организации индивида (норадреналиновый тип, лишняя X-хромосома в генетической структуре).

Агрессивность индивида имеет комплексную многофакторную обусловленность. Кроме некоторых биологических предпосылок в ее формировании существенно наущение агрессии, «агрессивный тренинг». Агрессивность субъекта зависит от того, какие стимулы среды он относит к запороговым воздействиям, требующим общеэмоциональной агрессивной реакции. Агрессией индивиды реагируют на ситуации, угрожающие их базовым ценностям.

Как проявление дефекта психической саморегуляции агрессивность связана со слабостью у индивида антистрессовой защиты, повышенным уровнем тревожности. В формировании агрессивных типов отмечается их ранняя эмоциональная депривация (недостаточность положительных эмоций в раннем детстве), жестокость обращения, суровое отношение родителей и ближайшего окружения.

Нередко агрессивность развивается как противодействие авторитарной власти в семье, малых группах, когда у индивида остается единственный шанс на самоутверждение при помощи агрессивных действий.

Общей особенностью агрессивного поведения являются неадекватные реакции, неустойчивость к психотравмирующим воздействиям, нарушение механизмов психологической защиты, готовность к психическому срыву, неконтролируемость отдельных типов реакций, слабость тормозного процесса.

Психическая дезорганизация в личностно трудных ситуациях ведет к общему эмоциональному захвату всей сознательной деятельности индивида — сужению сознания. Это состояние сопровождается расстройством логического мышления, повышением внушаемости и самовнушаемости, навязчивыми состояниями, конфликтным взаимодействием со средой (состояния стресса, аффекта и фрустрации были рассмотрены выше).

Психические явления глубокого внушения, объединяемые понятием *гипноз*, известны человечеству с древнейших времен. С тех пор эти состояния покрыты мистикой. Необычное поведение загипнотизированного человека, его почти полная подчиненность воле гипнотизера, исчезновение болевой чувствительности, необычные всплески памяти, обнажение подсознательной сферы индивида — все это представляется таинственным и непостижимым. Между тем, гипноз не связан ни с какими мистическими явлениями — он обусловлен глубинными процессами человеческой психики.

Термин «гипноз» (от греч. *hypnos* — сон) введен в употребление английским хирургом Дж. Бредом, который впервые стал изучать это явление. Он обнаружил большое сходство гипнотического состояния с состоянием естественного сна.

Значительный вклад в понимание гипноза внес В. Бехтерев. Но наиболее широкому исследованию это явление подверглось в школе И. Павлова. По представлению И. Павлова, естественный сон — это распространение охранительного торможения на всю кору и структуры среднего мозга. Гипноз же, по Павлову, это частичный сон, не охвативший те мозговые структуры, которые затормаживаются в естественном сне, «сон с открытыми глазами».

Основываясь на павловской концепции гипноза, отечественный гипнолог К. Платонов (1871-1969) глубоко исследовал феномен гипноза, выявив особую специфическую психическую силу человеческого слова («Слово как физиологический и лечебный фактор», 1930, 1957, 1962).

В настоящее время исследование гипноза продолжается рядом авторов (В. Рожновым, М. Лебединским и др.). Однако до сих пор он, еще не утратил своей загадочности. Разносторонне изучив функциональные возможности гипноза, исследователи еще не могут дать полного ответа на вопрос о его сущности.

Очевидно одно: гипноз это механизм особой подверженности человека внушающей силе слова при определенных условиях.

Способность человека к внушению широко используется и в психической саморегуляции: путем самовнушения, медитации человек способен значительно изменить свое психическое и физиологическое состояние. Слово может быть и средством самовнушения, может влиять на

все психофизиологические процессы. Психические образы, произвольно актуализируемые человеком, могут оказывать такое же воздействие, как и реальные объекты. Человек способен полностью концентрироваться на определенном образе или идее. Возможно даже мистическое растворение сознания, уход от действительности.

В системе древневосточной философии и психологии веками разрабатывалось искусство самонаблюдения и саморегуляции — медитация (от лат. *meditatio* — размышление) — система духовной практики, достигаемая индивидуальными упражнениями по погружению в свой внутренний мир.

Медитация осуществляется на определенной культурно-исторической базе. В рамках восточной культуры (даосизма, йоги) медитация предполагает растворение индивидуального сознания в безличностном абсолюте. Это реализуется различными образами — например, образом соляной куклы, растворяющейся в мировом океане.

В рамках христианства медитация предполагает слияние человека с божеством.

К медитации относятся различные виды аутотренинга — психотерапевтические методы самовнушения, обеспечивающие релаксацию (от лат. *relaxatio* — уменьшение напряжения), расслабление, состояние покоя, достигаемое путем принятия свободной позы, актуализации приятных, успокаивающих образов, создающих ощущение тепла, приятного света и т. п.

Все психические процессы и состояния, вся психическая деятельность человека личностно обусловлены.

У некоторых людей элементы морального сознания могут быть несбалансированы, отдельные нравственные категории могут обрести статус сверхценности, образуются моральные акцентуации личности, ее «слабые места». Некоторые люди высокочувствительны к ущемлению их чести и достоинства, несправедливости, нечестности, другие — к ущемлению их материальных интересов, престижа, внутригруппового статуса. Затяжная бытовая неустроенность, распад семьи, увольнение с работы, внезапно возникшая инвалидность могут вызвать глубокие **кризисные состояния личности**.

На психотравмирующие обстоятельства адаптивная личность, как правило, реагирует защитной перестройкой своих установок. Субъективная система ее ценностей направляется на нейтрализацию травмирующего психику воздействия. В процессе такой психологической защиты происходит коренная перестройка личностных отношений. Душевный беспорядок, вызванный психической травмой, замещается реорганизованной упорядоченностью. Удел дезадаптивных индивидов — псевдоупорядоченность — социальное отчуждение, уход в мир грез, пристрастие к алкоголю и наркотикам.

Социальная дезадаптация индивида может проявиться в различных формах. Назовем некоторые из них.

Состояние негативизма — превалирование у личности отрицательных реакций, утрата положительных социальных контактов.

Ситуационная оппозиция личности — резкая отрицательная оценка отдельных лиц, их поведения и деятельности, агрессивность по отношению к ним.

Социальная отчужденность (аутизм) личности — устойчивая самоизоляция индивида в результате конфликтных взаимодействий с социальным окружением.

Отчужденность личности от социума связана с нарушением ценностных ориентации индивида, отвержением групповых, а в ряде случаев и общесоциальных норм. При этом другие люди и социальные группы осознаются индивидом как чуждые и даже враждебные.

Отчужденность проявляется в устойчивом чувстве одиночества, отверженности, а иногда в озлобленности и даже мизантропии.

Социальная отчужденность может приобрести форму устойчивой личностной аномалии: личность утрачивает способность к социальной рефлексии, учету позиции других людей, резко ослабляется и даже полностью тормозится ее способность к сопереживанию эмоциональных состояний других людей, нарушается социальная идентификация. На этой почве нарушается стратегическое смысло-образование: индивид перестает заботиться о завтрашнем дне.

Длительные и трудно переносимые нагрузки, непреодолимые конфликты могут вызывать у индивида устойчивое депрессивное состояние (от лат. *depressio* — подавление) — отрицательное эмоционально-психическое состояние, сопровождающееся болезненной пассивностью. В состоянии депрессии индивид испытывает мучительно переживаемую подавленность, тоску, отчаяние, отрешенность от жизни, ощущает бесперспективность существования.

Резко снижается самооценка личности. Весь социум осознается индивидом как нечто враждебное, противопоставленное ему; происходит дереализация — субъект утрачивает чувство реальности происходящего, или деперсонализация — индивид утрачивает необходимость быть идеально представленным в жизнедеятельности других людей; не стремится к самоутверждению и проявлению способности быть личностью.

Недостаточность энергетической обеспеченности поведения приводит к мучительному отчаянию, вызванному нерешенностью жизненных задач, невыполнением принятых обязательств, своего долга. Мироощущение таких людей становится трагическим, а поведение — недейственным.

В одних психическом состоянии проявляются устойчивые личностно характерные состояния. Но бывают и ситуативные, эпизодические состояния личности, которые не только не характерны для нее, но даже противоречат общему стилю ее поведения. Причинами этого могут быть различные временные обстоятельства: ослабленность психической саморегуляции, захватившие личность трагические события, психические срывы, обусловленные нарушением обмена веществ, эмоциональными спадами и др.

Психические состояния, смежные между нормой и патологией (слабые формы психических расстройств), называются *пограничными состояниями*. К таким состояниям относятся: *реактивные состояния; невроты; психопатоподобные состояния; задержки психического развития (умственная отсталость)*.

В психологии еще не сформировано понятие психической нормы. Однако для выявления перехода психики человека за грань психической нормы необходимо в общих чертах определить ее критерии.

Существенными характеристиками психической нормы, с нашей точки зрения, являются следующие поведенческие особенности:

- * адекватность (соответствие) поведенческих реакций внешним воздействиям;
- * детерминированность поведения, его концептуальность, упорядоченность в соответствии с оптимальной схемой жизнедеятельности; согласованность целей, мотивов и способов поведения;
- * соответствие уровня притязаний реальным возможностям индивида;
- * оптимальное взаимодействие с другими людьми, способность к самокоррекции поведения в соответствии с социальными нормами.

Все пограничные состояния аномальны, они связаны с нарушением какой-либо существенной стороны психической саморегуляции.

Процесс психической саморегуляции осуществляется в единстве содержательно-смысловых, генетических и нейродинамических процессов. И здесь возможны различные парциальные (частичные) аномалии саморегуляции. При этом интеллект человека в основном сохраняется, но оказываются нарушенными отдельные регуляционные механизмы. Эти нарушения психической саморегуляции сводятся в основном к следующим особенностям.

- * Частая и быстрая смена настроений, недостаточность психоэнергетических возможностей Индивида, повышенная нервно-психическая истощаемость, слабость нервной системы.

- * Ригидность, малоподвижность нервно-психических процессов, обуславливающих замкнутость индивида, уход от контактов с людьми, гипертрофия одиночества, отверженности, противопоставленности окружающей социальной среде.

- * Повышенная возбудимость, импульсивность, гневливость, обидчивость, жестокость, склонность к конфликтным взаимодействиям, завышенная самооценка, уровень притязаний.

- * Повышенная конформность, слабохарактерность, интеллектуальная ограниченность, нескритичность.

Понятие «биологическое» не должно трактоваться как проявление в человеке животных инстинктов. Способы существования человека, в отличие от животных, не предопределяются природой, но человек не свободен от анатомо-физиологических и нейродинамических природных предпосылок.

Биологически унаследованные качества человека должны быть поняты как подсистема развития определенных психических качеств.

Достижения современной генетики опровергают ранее сложившиеся представления о сугубо «средовой» обусловленности психики индивида. Биологическое и социальное образуют сложный системный биосоциальный фактор детерминации человеческого поведения. Не генотип определяет поведение человека, но, опосредуясь через психику, генетические особенности индивида приобретают существенное значение в модификации его поведения. Генетически закрепленные соотношения нервных структур, их функциональные особенности обуславливают предрасположенность индивида к отдельным поведенческим проявлениям.

Для поведения лиц с психическими аномалиями характерны конфликтность, повышенная импульсивность, спонтанность побуждений, дефекты второй сигнальной системы, ослабленность механизма понятийно-мотивационной регуляции. Лица с психическими аномалиями склонны в случае возникновения инцидента (противоречий в интересах) к усилению конфликта, усугублению исходной проблемной ситуации.

Непатологические психические аномалии деформируют внутриличностные структуры, мотивационно-ценностную иерархизированность личности, порождают гиперкомпенсаторные тенденции.

Пониженная самооценка лиц с психическими аномалиями повышает их зависимость от внешних, текущих обстоятельств.

Психические аномалии могут быть временными (реактивные состояния, невроты) и устойчивыми личностными особенностями (психопатия, умственная отсталость).

Реактивные состояния — острые аффективные реакции, шоковые расстройства психики в результате психических травм. Реактивные состояния возникают как вследствие одномоментных психотравмирующих воздействий, так и в результате продолжительного травмирования, а также в силу предрасположенности индивида к психическому срыву (слабый тип высшей нервной деятельности, ослабленность организма после болезни, длительное нервно-психическое напряжение).

Непатологические реактивные состояния подразделяются на: 1) *аффективно-шоковые психические реакции* и 2) *депрессивно-психогенные реакции*.

Аффективно-шоковые психогенные реакции возникают в острых конфликтных ситуациях, содержащих угрозу для жизни или базовых личностных ценностей: при массовых катастрофах — пожарах, наводнениях, землетрясениях, дорожно-транспортных происшествиях, физическом и нравственном насилии. В этих обстоятельствах возможны также гиперкинетическая или гипокинетическая реакция.

При гиперкинетической реакции возникает хаотическая двигательная активность, нарушается пространственная ориентация, совершаются бесконечные действия, человек «не помнит себя».

Гипокинетическая реакция проявляется в возникновении ступора — обездвиженности и мутизма (потери речи), наступает чрезмерная ослабленность мышц, возникает помрачение сознания и последующая амнезия.

Следствием аффективно-шоковой реакции может быть и так называемый эмоциональный паралич — последующее индифферентное отношение к действительности. Депрессивные психогенные реакции (реактивные депрессии) возникают обычно вследствие больших жизненных неудач, потери близких людей, краха больших надежд.

Человек переживает горе, находится в состоянии глубокой печали, депрессии. Травмирующее обстоятельство устойчиво доминирует в психике пострадавшего. Душевные муки нередко усугубляются самообвинением, «угрызениями совести», навязчивой детализацией травмирующего события.

Неврозы — срывы нервно-психической деятельности: истерический невроз, неврастения и навязчивые состояния.

1. *Истерический невроз* возникает в психотравмирующих обстоятельствах преимущественно у лиц с патологическими чертами характера, с художественным типом высшей нервной деятельности. Повышенная тормозность коры у этих людей обуславливает повышенную возбудимость подкорковых образований — центров эмоционально-инстинктивных реакций.

Истерический невроз часто встречается у лиц с повышенной внушаемостью и самовнушаемостью. Он выражается в излишней аффектации, громком и длительном, не поддающемся контролю смехе, театральности, демонстративности поведения.

2. *Неврастения* проявляется в ослаблении нервной деятельности, раздражительной слабости, повышенной утомляемости. Поведение индивида, отличается несдержанностью, эмоциональной неустойчивостью, нетерпеливостью.

Резко повышается уровень тревожности, беспокойства, постоянного ожидания неблагоприятного развития событий. Окружающая среда субъективно отражается индивидом как фактор угрозы. Испытывая тревожность, неуверенность в себе, индивид ищет неадекватные средства гиперкомпенсации.

Ослабленность, истощенность нервной системы при неврозах сказываются в ослаблении ее интегрирующей функции, происходит некоторая дезинтеграция психических образований, отдельные проявления психики приобретают относительную самостоятельность, что приводит к навязчивым состояниям.

3. *Невроз навязчивых состояний* выражается в навязчивых чувствах, влечениях, представлениях и мудрствованиях.

Навязчивые чувства страха называются фобиями (от греч. *phobos* — страх). Фобии сопровождаются вегетативными дисфункциями (потливость, учащенность пульса) и поведенческой неадекватностью. Человек при этом осознает навязчивость своих страхов, но не может от них освободиться.

Фобии многообразны. Укажем лишь некоторые из них: нозофобия — страх различных заболеваний (канцерофобия, кардиофобия и др.), клаустрофобия — боязнь закрытых помещений, агорафобия — боязнь открытых пространств, айхмофобия — боязнь острых предметов, ксенофобия — боязнь всего чужого, социофобия — страх

Тревожность — диффузный страх, порождающий ощущение общего неблагополучия, общения, публичных самопроявлений, логофобия — страх речевой деятельности в присутствии других людей и др.

Навязчивые представления — персеверации (*от лат. perseveratio* — упорство) — это циклическое непроизвольное воспроизведение двигательных и сенсорно-перцептивных образов (это то, что помимо нашего желания «лезет в голову»).

Навязчивые влечения — непроизвольные нецелесообразные стремления (считать сумму цифр, читать слова наоборот и т. п.). Навязчивое мудрствование — Навязчивые размышления о второстепенных вопросах, бессмысленных проблемах «какая рука была бы правой, если бы у человека было четыре руки?»).

При неврозе навязчивых движений индивид теряет контроль над своими манерами, совершает неуместные действия (шмыгает носом, почесывает затылок, выпускает неуместные ужимки, гримасы и т.п.).

Наиболее распространенный вид навязчивых состояний — навязчивые сомнения («Выключен ли утюг?», «Правильно ли написал адрес?»). В ряде острокритических ситуаций при доминировании в сознании определенной опасности возникают навязчивые побуждения к контрастным действиям, противоположным тем, которые диктуются ситуацией (желание сделать движение вперед, стоя на краю пропасти, выпрыгнуть из кабины «чертова колеса»).

Навязчивые состояния возникают преимущественно у людей со слабым типом Нервной системы в условиях ослабления их психики. Отдельные навязчивые состояния могут быть крайне устойчивыми и криминогенными.

Кроме вышеуказанных существуют и другие разновидности навязчивых состояний, вызывающие неадекватность поведения. Так, при навязчивой боязни неудач человек оказывается неспособным совершить те или иные действия (по этой схеме развиваются некоторые формы заикания, полового бессилия и т. п.).

При неврозах ожидания опасности человек, переживший испуг в определенной ситуации, начинает панически бояться всех аналогичных ситуаций.

Молодая женщина была напугана угрозами соперницы облить ее серной кислотой; особенно ее страшила возможность потерять зрение. Однажды утром, услышав стук в дверь и открыв ее, она вдруг почувствовала на своем лице что-то мокрое. Женщина с ужасом подумала, что ее облили серной кислотой, и у нее внезапно возникла слепота. На самом же деле на лицо женщины упал лишь чистый снег, скопившийся над дверью и обвалившийся при ее открывании. Но упал он на психически подготовленную почву.

Существуют и невротические сценарии прошлого, при которых остро переживаются давно прошедшие события.

Психопатия (от Греч, *psyche* — душа и *pathos* — страдание) — врожденная или извившаяся в ранние годы аномалия, психическая неполноценность личности. Поведение личности модифицируется в зависимости от формы психопатии, приобретая аномальную реактивность на отдельные группы раздражителей.

К *характерным особенностям* психических состояний относятся следующие:

1) *непрерывность состояний*. В обсуждениях природы состояний достаточно утвердились представления о непрерывности состояний — отсутствии резко выраженных переходов из одного состояния в другое. «Чистых» состояний в деятельности практически не существует. Любое актуальное состояние берет свое начало в предшествующем состоянии.

2) *полярность (знак) состояний*. Во многих случаях нетрудно отнести эмоциональные состояния к «приятным» или «неприятным», включающим переживание удовольствия или неудовольствия, однако так бывает не всегда.

3) *целостность состояний*.

4) *подвижность и устойчивость состояний*.

По форме протекания все эмоциональные состояния делятся на чувственный тон, настроение, эмоции, аффект, стресс, фрустрацию, страсть, высшие чувства. Простейшая форма эмоционального переживания - это, так называемый чувственный, или эмоциональный, тон. Под чувственным тоном понимают эмоциональную окраску, своеобразный качественный оттенок психического процесса, побуждающие субъекта к их сохранению или устранению. Хорошо известно, что некоторые цвета, звуки, запахи могут сами по себе, независимо от их значения, от воспоминаний и мыслей, связанных с ними, вызвать у нас приятное или неприятное чувство.

Под настроением понимают общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека. Настроение очень разнообразно и может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным. Настроение является эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия тех или иных событий, а на их значение для жизни человека в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий. Отмечая особенности настроения, С.Л. Рубинштейн указывал, во-первых, что оно не предметно, а личностно, и, во-вторых, это не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое, общее состояние.

Психические состояния находятся в зависимости от анатомических и физиологических факторов. Длительная перегрузка, недостаточный отдых,

низкая или высокая температура, сказываясь на физиологических процессах, влияют на психическое состояние. Значительное влияние оказывают рабочее место, его освещенность, обстановка, в которой отдыхают и бодрствуют люди. Если все это учитывается, то, несмотря на большое напряжение, у людей быстро восстанавливается работоспособность, что, в свою очередь, способствует появлению положительного психического состояния.

К.Изард выделил следующие основные эмоциональные состояния:

Интерес (как эмоция) - положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение.

Радость - положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или во всяком случае неопределенна.

Удивление - не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

Страдание - отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.

Гнев - эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

Отвращение - отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение - желанием избавиться от кого-либо или чего-либо.

Презрение - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям.

Страх - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному

благополучию, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого (часто недостаточно достоверного или преувеличенного) прогноза.

Стыд - отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Из соединения фундаментальных эмоций возникают такие комплексные эмоциональные состояния, как, например, тревожность, которая может сочетать в себе страх, гнев, вину и интерес. Каждая из указанных эмоций лежит в основе целого спектра состояний, различающихся по степени выраженности (например, радость, удовлетворение, восторг, ликование, экстаз).

Эмоциональные переживания носят неоднозначный характер. Один и тот же объект может вызывать несогласованные, противоречивые эмоциональные отношения. Это явление получило название амбивалентность (двойственность) чувств. Обычно амбивалентность вызвана тем, что отдельные особенности сложного объекта по-разному влияют на потребности и ценности человека (так, можно уважать кого-то за работоспособность и одновременно осуждать за вспыльчивость). Амбивалентность может быть порождена и противоречием между устойчивыми чувствами по отношению к предмету и развивающимися из них ситуативными эмоциями (так, например, сочетаются любовь и ненависть при ревности).

Самой мощной эмоциональной реакцией является аффект. **Аффект** (от лат. affectus - "душевное волнение", "страсть") - 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 возникает в ответ на уже произошедшее событие и является как бы сдвинутым к его концу. Любое чувство может переживаться в аффективной форме. Сюда относятся и случаи аффективного восторга на выступлении любимого ансамбля, и аффективный гнев болельщиков на стадионе, недовольных качеством судейства, и религиозный экстаз и т.д. Иногда аффект проявляется в напряженной скованности движений, позы, речи. Такими могут быть ужас, отчаяние. Или, если человек неожиданно получает приятное известие, он теряется, не знает, что сказать.

Причиной аффекта может стать конфликт, противоречие между сильным влечением, желанием, стремлением человека к чему-либо и объективной невозможностью удовлетворить возникшее побуждение, причем человек не в состоянии или не хочет осознать эту невозможность,

или не может с ней примириться (гнев, ярость). Конфликт может заключаться и в повышенных требованиях, предъявляемых к человеку в данный момент, и его переживаниях, неуверенности в своих силах, недооценке своих возможностей. Так, например, задача может казаться сверх трудной, невыполнимой и вызовет панический страх.

Аффект возникает резко, внезапно в виде вспышки, порыва. При этом изменяются основные характеристики внимания и в поле восприятия удерживаются только те объекты, которые в связи с переживанием вошли в комплекс. Все остальные раздражители осознаются недостаточно, и это одна из причин практической неуправляемости этим состоянием. Кроме того, изменяется мышление, человеку трудно сосредоточиться, предвидеть результаты своих поступков и целесообразное поведение становится невозможным. Отличительная черта аффекта - ослабление сознательного контроля, узость сознания. Аффект сопровождается сильной и беспорядочной двигательной активностью, происходит своего рода разрядка в действии.

Аффекты отрицательно сказываются на деятельности человека, резко снижая уровень ее организованности. В состоянии аффекта 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 попавшую под руку вещь, толкнуть стул, хлопнуть по столу.

Чрезвычайно сильное возбуждение, перейдя предел работоспособности нервных клеток, сменяется безусловным охранительным торможением, возникает эмоциональный шок. В результате аффект заканчивается упадком сил, усталостью и даже ступором. Нарушения сознания могут привести к неспособности впоследствии вспомнить отдельные эпизоды и даже полной амнезии на события.

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. Конечно, это иногда требует огромных волевых усилий, тем более значительных, чем в большей мере развилось аффективное состояние. Здесь самое важное - отсрочить наступление аффекта, "затушить" аффективную вспышку, сдерживать себя, не терять власть над своим поведением.

Еще одна обширная область состояний человека объединяется понятием *стресс*. Под стрессом (от англ. stress - "давление", "напряжение") понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Это понятие было введено Г. Селье для обозначения неспецифической реакции организма на любое неблагоприятное воздействие. Его исследования показали, что различные неблагоприятные факторы - усталость, страх, обида, холод, боль, унижение и многое другое - вызывают в организме однотипную

комплексную реакцию вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Причем эти раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней.

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса, которые в наиболее общем виде могут быть сведены к *физиологическому и психологическому*. Психологический стресс в свою очередь можно разделить на *информационный и эмоциональный*. Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности, то есть когда возникает информационная перегрузка, может развиваться информационный стресс. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды. Г.Селье выделил в развитии стресса три этапа. Первый этап - реакция тревоги - фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом происходит перераспределение резервов организма: решение главной задачи обеспечивается за счет второстепенных задач. Человек справляется с нагрузкой с помощью функциональной мобилизации, без структурных перестроек. На втором этапе - этапе стабилизации все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Внешнее поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных резервов. Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает третий этап - истощение, что может привести к значительному ухудшению самочувствия, различным заболеваниям и даже смерти.

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый "стресс льва". Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. (Наполеон писал об одном из своих маршалов: "Ней имел умственные озарения только среди ядер, в громе сражения; там его глазомер, его хладнокровие и энергия были несравненны, но он не умел так же хорошо приготовить свои операции в тиши кабинета, изучая карту".) С другой стороны, стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение ее эффективности, пассивность и общее торможение ("стресс кролика").

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но прежде всего от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевою собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях.

Близким по своим проявлениям к стрессу является состояние *фрустрации*. Фрустрация (от лат. frustratio - "обман", "расстройство", "разрушение планов") - состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Фрустрация сопровождается целой гаммой отрицательных эмоций, способных дезорганизовать сознание и деятельность. В состоянии фрустрации человек может проявлять озлобленность, подавленность, внешнюю и внутреннюю агрессию.

Уровень фрустрации зависит от силы и интенсивности воздействующего фактора, состояния 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 специфика страсти? Страстью называют сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека. Причины формирования страсти достаточно разнообразны: они могут определяться осознанными убеждениями (например, страстность ученого в науке), могут исходить из телесных влечений или иметь патологическое происхождение (как бывает при

паранойальном развитии личности). В любом случае страсть органически связана с потребностями и другими свойствами личности. Страсть избирательна и всегда предметна. Таковы, например, наблюдающиеся у людей страсть к знанию, страсть к музыке, страсть к коллекционированию.

Страсть захватывает все мысли человека, заставляет вспоминать все обстоятельства, связанные с предметом страсти, представлять и всесторонне обдумывать пути достижения потребности.

Все остальное, не связанное с предметом страсти, кажется второстепенным, не имеющим значения, и нередко попросту упускается из виду и забывается. Жизнь дает немало примеров, когда ученые, страстно работающие над открытием, не придавали значения своему внешнему виду, забывали про сон и еду.

Наиболее важной характеристикой страсти является ее связь с волевой сферой. Страсть выступает одним из существенных побуждений к деятельности, обладая большой силой. Поэтому чрезвычайно важно знать, на что направлена страсть. Недаром христианская мораль рассматривает страсть как тайную, фатальную силу, которая ослепляет человека, вовлекает его во власть инстинктов. В действительности оценка значения страсти достаточно субъективна. Страсть может быть принята,

санкционирована личностью, а может осуждаться ею, переживаться как нечто нежелательное, навязчивое. Большую роль в оценке играет общественное мнение. Так, например, в рамках одной культуры приверженность народным принципам и идеалам может рассматриваться людьми как преданность традициям, в то время как другие могут называть эту страсть фанатизмом; или страсть к деньгам, к накопительству осуждается одними людьми как жадность, стяжательство, но может быть положительно оценена в рамках другой социальной группы как экономность, расчетливость.

Единство нравственного, разумного начала и страсти нередко выступает движущей силой великих дел, подвигов, открытий. В своем письме к молодежи И.П.Павлов подчеркнул значение страсти в научном исследовании: "Большого напряжения и великой страсти требует наука от человека. Будьте страстны в вашей работе и ваших исканиях".

Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, от работы желез внутренней секреции и особенно от тонуса нервной системы. Причины того или иного настроения не всегда ясны переживающему их человеку, а тем более окружающим его людям. Недаром говорят о безотчетной грусти, беспричинной радости, и в этом смысле, настроение - это бессознательная оценка личностью того, насколько благоприятно для нее складываются обстоятельства. Но эта причина всегда есть и может быть определена. Ею могут быть окружающая природа, события, выполняемая деятельность и, конечно, люди. Все это позволяет отметить различную степень осознанности настроения.

Настроение накладывает существенный отпечаток на поведение, стимулирует или подавляет деятельность человека. Одна и та же работа при разном настроении может казаться то легкой и приятной, то тяжелой и удручающей. Хорошо работает человек, когда он бодр, спокоен, весел и гораздо хуже, когда он встревожен, раздражен, недоволен. Плохое настроение сказывается и на работе окружающих. Человек не должен быть рабом своего настроения и, как заметил один известный герой, "хорошее настроение никто не поднесет на блюдечке, о нем следует самому позаботиться". Поэтому человек должен управлять своим настроением. Для этого можно использовать образы и ситуации, приятные человеку. При господстве положительного, жизнерадостного настроения человек легко переживает и временные неудачи и огорчения.

Выводы: в теме раскрыты понятия эмоций, чувств и состояний, рассмотрены их признаки. Любое событие в вашей профессиональной деятельности эмоционально окрашено. Важно, исходя из полученных в лекции рекомендаций, научиться управлять своими состояниями, формировать чувства и готовить себя к будущей деятельности сотрудника правоохранительных органов.

Таким образом, психические состояния в зависимости от целей их изучения различают по критериям:

а) преобладания в психических состояниях вызывающего их психического процесса

б) вида деятельности, в котором проявляются психические состояния

в) влияния психических состояний на деятельность.

При этом многие из состояний могут входить в каждую из этих групп.

По преобладанию психических процессов психические состояния делятся на гностические, эмоциональные и волевые.

Гностические психические состояния: любознательность, любопытство, удивление, изумление, недоумение, сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность и т. д.

Эмоциональные психические состояния: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность, бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, аффект и т. д.

Волевые психические состояния: активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, сдержанность и несдержанность, рассеянность, спокойствие и т. д.

Все эти состояния подобны соответствующим психическим процессам и свойствам личности, в чем проявляется одна из важнейших закономерностей психологии.

Трудовые психические состояния: готовность, неподготовленность, вдохновение, воодушевленность, энергичность, вялость, апатичность, деловитость, праздность, усталость, терпение и нетерпение и т. д.

Учебные психические состояния: возбужденность, подавленность, заторможенность, сосредоточенность, рассеянность, внимательность и невнимательность, заинтересованность, безразличие и т. д.

Спортивные психические состояния: собранность, расслабленность, напряженность, подвижность, скованность, уверенность и неуверенность, бодрость, вялость, целеустремленность, ответственность и т. д. При этом все психические состояния делятся на:

оптимальные

стрессовые

депрессивные

внушенные

Оптимальные психические состояния — это состояния, наиболее соответствующие тому или иному виду деятельности. Каждый вид деятельности для наиболее успешного его осуществления требует своеобразных, психических состояний. Тяжелый физический труд, например, наиболее успешно осуществляется при максимальном возбуждении, большой энергии, активности, подвижности и расторопности. На теоретических занятиях, напротив, нужны любознательность, пытливость, сосредоточенность, усидчивость, максимальная внимательность; здесь повышенная подвижность, расторопность и высокая возбужденность вредны.

Одно и то же психическое состояние может быть наилучшим для одного вида деятельности и вредным для другого, иного по своей психологической структуре.

Стрессовые (перевозбужденные) психические состояния допустимы в виде страсти, порыва, азарта в бою и в аварийных ситуациях, хотя и не являются наилучшими и в этих условиях деятельности. Там же, где требуется строгая расчетливость, сообразительность, высокая внимательность и большая точность движений, перевозбужденные состояния, безусловно, вредны, потому что они большей частью приводят к напряженности, скованности, ограниченности внимания, к плохой сообразительности.

Депрессивные психические состояния вредны во всех видах деятельности. Они выражаются в вялости, ограниченной подвижности, плохой сообразительности, апатичности и пассивности. Учащийся в состоянии депрессии, по существу, недееспособен. Ни его трудовая, ни учебная, ни спортивная деятельность не может быть успешной. В таком состоянии, как говорится, «все валится из рук». Его нельзя допускать к ответственной и опасной работе. Он может выполнять только легкие и малоподвижные виды деятельности, не требующие ни высокой сообразительности, ни расторопности, ни инициативы и находчивости.

Внушенные (суггестивные) психические состояния могут быть полезными или вредными во всех видах деятельности и поведения в зависимости от того, что внушено суггестором. Внушение (суггестия) осуществляется при сниженной осознанности суггеренда (подвергающегося внушению). Суггестивные состояния довольно широко распространены в процессе обучения и воспитания, труда, в массовых коммуникациях и других явлениях общественной жизни.

МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ НЕКОТОРЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ

Значение

Психические состояния – многоуровневая система. Согласно определению Н.Д. Левитова, это целостная характеристика психической деятельности на определенном отрезке времени, показывающая своеобразие протекающих психических процессов в зависимости от отраженных предметов и явлений, предшествующих состояний и свойств личности. По своей структуре психические состояния – своего рода синдромы, отличающиеся по знаку (положительные – отрицательные), предметной направленности, длительности, интенсивности, устойчивости и одновременно проявляющиеся в познавательной, эмоциональной, волевой и других сферах психики.

По параметрам «ситуативность – долговременность» и «изменчивость – постоянство» психические состояния находятся между психическими процессами и устойчивыми чертами личности и характера. Основными свойствами психических состояний служат их поситуативная воспроизводимость (по типу условного рефлекса) и возможность в условиях особой значимости и повторяемости переходить в устойчивые характеристики личности.

1. МЕТОДИКА «ШКАЛА ТРЕВОЖНОСТИ» ДЖ. ТЕЙЛОР

Инструкция: Прочитайте первое высказывание в опроснике. Если вы согласны с данным высказыванием, то проставьте знак «х» в графе «Да» бланка ответов, если не согласны — знак «х» в графе «Нет». Оцените таким образом все 60 высказываний опросника. Старайтесь работать как можно быстрее, особенно над ответами не задумывайтесь, так как первый пришедший в голову ответ, как правило, бывает наиболее верным. Исправления в записях делать нельзя».

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и бесповоротно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение и одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен, и меня нелегко расстроить.
23. У меня часто бывают ночные кошмары.
24. Я склонен принимать все слишком всерьез.

25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
28. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, видимо, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными или служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что предо мной нагромождены такие трудности, которых не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздываю на свидание или на работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-нибудь или с кем-нибудь.
43. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я – человек нервный и легковозбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит голова.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Бланк

Фамилия _____

Дата _____

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			21			41		
2			22			42		
3			23			43		
4			24			44		
5			25			45		
6			26			46		
7			27			47		
8			28			48		
9			29			49		
10			30			50		
11			31			51		
12			32			52		
13			33			53		
14			34			54		
15			35			55		
16			36			56		
17			37			57		
18			38			58		
19			39			59		
20			40			60		

Назначение и содержание. Опросник состоит из 50 утверждений, которые направлены на диагностику «тревожности» и 10 утверждений шкал «лжи». Оценку результатов исследования необходимо производить путем подсчета результатов ответов, свидетельствующих о тревожности, для чего используется специальный ключ. Каждый такой ответ оценивается в 1 балл (16).

Суммарная оценка:

- 40 — 506 — очень высокий уровень тревожности,
 25 — 406 — высокий уровень тревожности,
 15 — 256 — средний уровень с тенденцией к высокой тревожности,

5 — 156 — средний уровень с тенденцией к низкой тревожности,
 0 — 56 — низкий уровень тревожности,
 4 — 56 по шкале лжи — критический результат.

ШКАЛА ЛЖИ (КЛЮЧ)

да	2	10	39	55		
нет	16	20	28	29	41	59

ШКАЛА ТРЕВОЖНОСТИ (КЛЮЧ)

да	6	7	9	11	12	15	18	21	23	24	25	26	
да	27	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	42	
да	44	45	46	47	48	49	50	51	53	54	56	60	
нет	1	3	45	8	13	14	17	19	22	43	52	57	58

2. ЛИЧНОСТНАЯ ШКАЛА ПОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОГИ

Инструкция: «Вам предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся черт характера. Если Вы согласны с утверждением, отвечайте «да», если не согласны, то «нет». Долго не задумывайтесь, важен первый пришедший вам в голову ответ».

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.

17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я – человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Я обычно чувствую себя неуютно в окружении незнакомых людей.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Назначение и содержание. Опросник предназначен для измерения уровня тревожности (утверждения входят в состав ММРІ в качестве дополнительной шкалы). Адаптирован Т. А. Немчиным.

Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо как набор карточек с утверждениями.

Методические указания. Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка:

40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги;

15-25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне;

5-15 баллов — о среднем (с тенденцией к низкому) уровне;

0-5 баллов — о низком уровне тревоги.

3. ТЕСТ НА САМООЦЕНКУ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

Ниже предлагается тест, который позволит вам получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставится балл).

Бланк

Утверждения	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3

9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу)	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Методические указания. Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице 6:

Таблица 3

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
50 — 54	1 — очень низкий
46 — 49	2 — низкий
42 — 45	3 — ниже среднего
38 — 41	4 — чуть ниже среднего
34 — 37	5 — средний
30 — 33	6 — чуть выше среднего
26 — 29	7 — выше среднего
22 — 25	8 — высокий
18 — 21	9 — очень высокий

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

4. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

1. Как долго вы переживаете случившийся конфликт?
 - а) очень долго;
 - б) по-разному;
 - в) быстро забываю.

2. Становится ли вам страшно во время сильной грозы?
 - а) всегда;
 - б) не знаю;
 - в) иногда;
 - г) никогда.

3. Часто ли вы вздрагиваете при неожиданных и резких сигналах?
 - а) очень часто;
 - б) часто;
 - в) редко;
 - г) очень редко.

4. Всегда ли вы умеете подчинить себя достижению намеченной цели, проявляете настойчивость и упорство?
 - а) очень редко;
 - б) редко;
 - в) часто;
 - г) очень часто.

5. Всегда ли вам удастся сохранять спокойствие и правильно действовать в острых и неожиданных ситуациях?
 - а) нет;
 - б) очень редко;
 - в) редко;
 - г) всегда.

6. Часто ли бывает так, что вы действуете сразу без колебаний?
 - а) никогда не действую так;
 - б) прежде чем действовать, подумаю;
 - в) чаще всего действую без колебаний;
 - г) всегда действую без колебаний.
7. Наблюдаете ли вы у себя повышенное настроение?
 - а) нет;
 - б) иногда;
 - в) часто;
 - г) очень часто.

8. Проявляете ли вы осторожность и предусмотрительность в незнакомой обстановке?
 - а) всегда;

- б) часто;
- в) иногда;
- г) никогда.

9. Легко ли вы ориентируетесь в опасных и напряженных условиях?

- а) с трудом;
- б) бывает трудно;
- в) легко;
- г) очень легко.

10. Всегда ли вы готовы длительное время подвергать свою жизнь опасностям и лишениям?

- а) нет;
- б) никогда;
- в) почти всегда;
- г) всегда.

Шкала балльной оценки психологических качеств

Сумма ответов вариантов «в», «г»	10-8	7-6	5-4	3-2	1-0
Баллы	5	4	3	2	1

Уровень развития психологических качеств оценивается следующим образом:

- 5 б — отлично развито качество,
- 4 б — хорошо развито качество,
- 3 б — удовлетворительно развито качество,
- 2 б — плохо развито качество,
- 1 б — очень плохо развито качество.

5. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ (АНКЕТА «ПРОГНОЗ»)

Инструкция: «Подпишите регистрационные бланки. Сейчас Вам будет предложено 84 вопроса, на которые вы должны ответить «да» или «нет». В случае положительного ответа ставьте знак «+» в соответствующей клетке регистрационного бланка, при отрицательном — «—». «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать. Отвечайте исходя из того, что больше соответствует вашему состоянию или представлениям о себе».

Регистрационный бланк

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84						

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко.
3. Временами у меня бывают такие приступы смеха и плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Временами мне так и хочется выругаться.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывает, что я пропускаю передовицы в газетах.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня — борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
20. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение самому себе или кому-нибудь другому.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. После нескольких лет депрессии большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).

25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значимых людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были бы неприятности из-за нарушения закона.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Были случаи, когда мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например в магазине.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужден и взволнован.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприятная или даже непристойная история вызывает у меня смех.
44. Счастливее всегда я бываю, когда один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я любил сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше никому не рассказывать.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, они меня не занимают.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек, нервный и легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).

62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие романы мне нравятся больше, чем романы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы.
Переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружение из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатолога и психиатра.
81. Иногда я принимаю валерьяну, кодеин, успокаивающие средства.
82. Есть ли у вас судимые родственники?
83. Имели ли вы приводы в милицию?
84. Оставались ли вы в школе на второй год?

Назначение и содержание. Методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ «да» или «нет». Результат анкетирования определяется по 10-балльной шкале, на основании которой выносится заключение о группе нервно-психической устойчивости. Обследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Общее время обследования — около 20 минут.

Анкета зачитывается экспериментатором или предъявляется в записи на магнитофон в темпе, позволяющем осмыслить вопрос и сделать отметку в регистрационном бланке.

Методические указания. Методика имеет две шкалы: шкалу надежности, шкалу нервно-психической устойчивости. Обработка результатов начинается с первой шкалы. Если сумма баллов по ней составляет 10 и более, то оценка по второй шкале не проводится, результаты обследования считаются недостоверными. Показатель шкалы 2 получают простым суммированием положительных и отрицательных ответов, совпадающих с ключом.

«КЛЮЧ»

Шкала надежности	Шкала нервно-психической неустойчивости	
нет	да	нет
1 4 6 8 9 11 15 17 18 22 25 31 34 36 43	3 5 7 10 16 20 26 27 29 32 33 35 37 40 41 42 44 45 47 48 49 50 51 52 53 56 57 59 60 62 63 64 65 66 67 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84	2 12 13 14 19 21 23 24 28 30 38 39 46 54 55 58 61 68

На основании обследования выносится оценка по 10-балльной шкале

Шкала балльных оценок

Сумма информативных ответов по шкале нервно-психической устойчивости	Оценка результатов по 10-балльной шкале	Группа нервно-психической устойчивости (Н. П. У.)	Прогноз
5 и менее б	10 9	I. Высокая нервно-психическая устойчивость	Благоприятный
7-8 9-10 11-13	8 7 6	II. Хорошая нервно-психическая устойчивость	Благоприятный
14-17 18-22 23-28	5 4 3	III. Удовлетворительная нервно-психическая устойчивость	Благоприятный
29-32 33 и более	2 1	IV. Неудовлетворительная нервно-психическая устойчивость	Неблагоприятный

6. МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ХОЛМСА И РАГЕ

Инструкция: «Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым

оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте — среднее количество баллов в 1 год). Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз».

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги).	100
2.	Развод.	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4.	Тюремное заключение.	63
5.	Смерть близкого члена семьи.	63
6.	Травма или болезнь.	53
7.	Женитьба, свадьба.	50
8.	Увольнение с работы.	47
9.	Примирение супругов.	45
10.	Уход на пенсию.	45
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12.	Беременность партнерши.	40
13.	Сексуальные проблемы.	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15.	Реорганизация на работе.	39
16.	Изменение финансового положения.	38
17.	Смерть близкого друга.	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23.	Сын или дочь покидают дом.	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
28.	Изменение условий жизни.	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.	Изменение условий или часов работы.	20
32.	Перемена места жительства.	20

33.	Смена места обучения.	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
35.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36.	Изменение социальной активности.	18
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.).	15
41.	Отпуск.	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

Назначение и содержание. Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Методические указания. Итоговая сумма определяет одновременно и степень сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий об опасности. Следовательно, необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение — она выражает (в цифрах) степень стрессовой нагрузки.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов — выше 300, это означает реальную опасность, т.е. есть угроза психосоматического заболевания, поскольку это близко к фазе нервного истощения.

Подсчет суммы баллов даст возможность воссоздать картину стресса. И тогда можно понять, что не отдельные, казалось бы, незначительные события в жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.