

# ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ



Прилепская Жанна  
Викторовна  
1курс, группа №8

Психическое состояние — это сложное и многообразное достаточно стойкое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее жизнедеятельность в сложившейся ситуации.

# Психическая напряженность



Наряду с положительными (стеническими) состояниями у человека в процессе его жизнедеятельности (деятельности, общения) могут возникать и отрицательные (астенические) психические состояния

Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних) условиях. Такие условия приводят и к возникновению состояния психической напряженности.

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

Необходимо также отметить, что решение сложных мыслительных задач вообще невозможно без определенного эмоционального напряжения. Эмоциональное напряжение является необходимым условием продуктивной интеллектуальной деятельности, т. к. сознательной оценке всегда предшествует эмоциональная, выполняющая функцию предварительного отбора гипотез. "Эмоциональное решение" значительно опережает интеллектуальное решение, выступая как эмоциональное предвосхищение нахождения основного принципа решения задач. Выступая против ошибочных вербальных (словесных) оценок, эмоции могут выполнять положительную функцию "коррекции" поисковой деятельности, приводящей к объективно верным результатам.

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



Но воздействие экстремальных условий деятельности может привести к возникновению у человека специфического состояния нервнопсихологической напряженности, называемого стрессом (от англ, "напряжение").

Понятие стресса в современной психологии является многозначным. Им обозначается как ситуация этого состояния, так и оно само. Этим термином определяют как собственно стрессовые явления, выражающиеся в дезорганизации проведения вплоть до появления нервно-эмоционального срыва, так и некоторые промежуточные состояния, которые точнее было бы считать проявлением психической напряженности (а ее крайние формы - стрессом). Вот почему иногда описываются случаи, когда незначительный стресс вызывал прилив сил, активизацию деятельности, мобилизацию всех сил человека. Родоначальник теории стресса Г. Селье в своих последних работах вообще подразделял стресс на "хороших" (евстресс) и "плохих" (дистресс).



Не вдаваясь в теоретические и терминологические вопросы, при дальнейшем изложении под стрессом будет пониматься только отрицательное психологическое состояние, ухудшающее протекание деятельности, то есть то, что в литературе обозначается дистрессом или эмоциональным стрессом. Таким образом, стрессом нужно считать только такое эмоциональное напряжение, которое в той или иной степени ухудшает протекание жизнедеятельности, снижает работоспособность человека и его надежность в работе.

По отношению к стрессу у человека не возникает целенаправленных и адекватных реакций. В этом заключается основное отличие стресса от напряженной и трудной задачи, на которую (вне зависимости от ее тяжести) человек, выполняющий ее, реагирует адекватно.

В состоянии стресса возникают затруднения в осуществлении функций, связанных с направленностью мышления на решение определенных задач. Это происходит ввиду того, что стресс выступает как фактор, разрушающий предварительное "эмоциональное планирование", а в конечном итоге и всю схему предстоящей деятельности или общения. При сильном стрессе возникает общая реакция возбуждения, и поведение человека становится (в большей или меньшей степени) дезорганизованным, уровень исполнения резко падает. Еще большее усиление стресса приводит к общему торможению, пассивности, бездеятельности.

Невозможно выделить группу эмоциогенных экстремальных факторов, которые всегда и для всех людей выступали бы в качестве "стрессоров", то есть всегда бы вызывали состояние стресса. Как правило, стрессорами выступают эмоционально-отрицательные раздражители (например, неудачи в деятельности и общении, боязнь критики или принятия ответственного решения, "цейтнот", перегрузка информацией и т.д.). Но не исключены случаи, например, приезд близкого человека, что в определенной мере позволяет говорить об эмоциональных стрессах, адекватных и неадекватных, вызвавшей их объективной обстановке.



Степень стрессовости реакций человека зависит не только от силы и длительности внешнего эмоциогенного воздействия (стрессора), но и от силы нервной системы, от многих качеств его личности, от прошлого опыта, тренированности и т.д. Стресс - это прежде всего эмоциональное состояние. Но ввиду тесной связи эмоций с интеллектуальной деятельностью можно говорить об "интеллектуальном стрессе", "интеллектуальной фрустрации" и даже "интеллектуальной агрессии".

После стресса, как и после иных сильных эмоциональных переживаний, согласно психоаналитической концепции, у человека наступает катарсис (очищение) как душевное облегчение.

# Беспокойство- тревога



Состояние стресса у человека нередко может сопровождаться таким сложным психическим состоянием как "беспокойство", "тревога", "тревожность".

Тревожность - это психологическое состояние, которое вызывается возможными или вероятными неприятностями, неожиданностью, изменениями в привычной обстановке и деятельности, задержкой

приятного, желательного, и выражающееся в специфических переживаниях (опасения, волнения, нарушения покоя и др.) и реакциях.

По преобладающему компоненту тревожность может быть причислена к эмоциональным состояниям. Но это состояние играет большую роль и в процессе мотивации человеческого поведения, в определенных случаях прямо выступая в качестве мотива. Условиями, вызывающими беспокойство - тревогу ("нарушителями спокойствия") будут являться, к примеру, неожиданные изменения в обстановке деятельности; неудачи и ошибки; возможность различных неприятностей, обусловленных спецификой деятельности или общения; ожидание (иногда длительное) определенного результата и т.д.

Как показывают данные многих исследований, "тревожные" испытуемые превосходят "нетревожных" в решении простых задач, но отстают в решении сложных.

Следует ли из сказанного, что состояние тревожности всегда препятствует успешной деятельности?

Представляется, что такой вывод был бы поспешным. Все здесь будет зависеть, с одной стороны, от конкретного содержания, глубины и длительности состояния тревожности, а с другой - от адекватности этого состояния вызвавшим его раздражителям, от наличия или отсутствия самоконтроля, от форм реакции и степени "вязкости" данного состояния. Так, тревожность будет положительным психическим состоянием, если она вызывается у человека из-за того, что он близко к сердцу принимает судьбы других людей, дело, которому служит. Без подобного состояния вообще невозможно успешное осуществление многих видов профессиональной деятельности и общения, и указанная тревожность должна быть не только длительным психическим состоянием человека, но и чертой его личности, свойством его характера.

"Мягкие" формы тревожности служат человеку в качестве сигнала к устранению имеющихся в работе недостатков, к воспитанию решительности, смелости, уверенности в собственных силах.

Если же тревожность возникает по ничтожным причинам, неадекватна объектам и ситуации, ее вызвавшем, принимает формы, свидетельствующие о потере самоконтроля, является длительной, "вязкой", плохо изживается, то такое состояние, безусловно, отрицательно влияет на осуществление деятельности и общения.



# Фрустрация



Трудности и возможные неудачи в жизнедеятельности при определенных условиях могут привести к возникновению у человека не только психических состояний стресса и тревожности, но и состояния фрустрации. Буквально этот термин означает переживание расстройства (планов), уничтожения (замыслов), крушения (надежд), напрасные ожидания, переживание провала, неудачи.

Однако фрустрация должна рассматриваться в контексте выносливости по отношению к жизненным трудностям и реакций на эти трудности.

Применительно к человеку фрустрацию в самом общем виде можно определить как сложное эмоционально-мотивационное состояние, выражающееся в дезорганизации сознания, деятельности и общения и возникающее в результате продолжительного блокирования целенаправленного поведения объективно непреодолимыми или субъективно так представляемыми трудностями.

Фрустрация проявляется тогда, когда лично значимый мотив остается неудовлетворенным или его удовлетворение тормозится, а возникшее при этом чувство неудовлетворенности достигает степени выраженности, превышающей "порог терпимости" конкретного человека, и проявляет тенденцию к стабилизации.

Можно выделить состояния, типичные реакции, появляющиеся у людей при воздействии фрустраторов, т.е. препятствий, раздражителей, ситуаций, вызывающих фрустрацию. Типичными реакциями на воздействие фрустраторов являются агрессия, фиксация, отступление и замещение, аутизм, регрессия, депрессия и др.

Агрессию при фрустрации понимают в широком значении, относя сюда не только прямое нападение, но и угрозу, враждебность, задиристость, озлобленность и т.д. Она может быть направлена не только на лиц, виновных в создании "барьера", но и на всех окружающих или даже на неодушевленные предметы, на которых в данных случаях "срывается зло". Наконец, возможен перенос агрессии на самого себя ("автоагрессия"), когда человек начинает "бичевать себя", нередко при этом приписывая себе несуществующие недостатки или сильно их преувеличивая.

Необходимо отметить, что, с одной стороны, не всякая агрессия как психическое состояние провоцируется фрустраторами, а с другой - фрустрация часто не сопровождается агрессией, а выливается в другие состояния и реакции. Так, фрустрация выступает в форме депрессии, когда человек ввиду блокирования его целенаправленного поведения как бы уходит в "себя" и становится безразличным к внешним раздражителям. В форме фиксации фрустрация понимается в двух планах: как продолжение прежней деятельности по инерции, когда она, будучи блокированной, становится бесполезной или даже опасной (стереотипность деятельности и движений); и как своего рода прикованность к фрустратору, который поглощает все внимание (стереотипность восприятия и мышления). Действие фрустраторов может приводить и к тому, что человек подменяет деятельность, оказавшуюся блокированной, другой, которая для него более доступна или представляется таковой.

Если у человека часто повторяются фрустрации, то его личность может приобрести деформационные черты: агрессивность, завистливость, озлобленность (при фрустрациях в форме агрессии) или утрату делового оптимизма и нерешительность (при "автоагрессии"), вялость, безразличие, безынициативность (при депрессии); персеверативность, ригидность (при фиксации) и т.д. Частный же выход из состояния фрустрации путем перемены деятельности приводит к утрате настойчивости, трудолюбия, усидчивости, организованности, целенаправленности.

# Персеверация и ригидность



Заканчивая разговор об отрицательных психических состояниях, которые могут возникать у человека в процессе его деятельности и общения, необходимо хотя бы кратко остановиться на состояниях персеверации и ригидности.

Некоторые авторы, особенно зарубежные (Г. Айзенк, Р. Кэттелл и др.), часто объединяют эти состояния, и в них действительно много общего. Однако персеверация - пассивное состояние, возникающее по инерции, навязчивое, стереотипное, вязкое; ригидность - более активное состояние, характеризующееся сопротивлением изменениям, близкое к упрямству.

Ригидность более личностное состояние, чем персеверация, показывает отношение или установку человека к изменениям.

Говоря о вреде персеверации и ригидности для человека, в первую очередь, для его мышления, необходимо учитывать, что как крайне ригидные, так и крайне неригидные (пластичные) люди имеют свои трудности в интеллектуальной деятельности: первые из-за инертности, "застойности", вторые - вследствие такой "подвижности", которая мешает сохранить необходимые для работы мысли опорные пункты.

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