**Введение**

Понятие «состояние» в настоящее время является общеметодологической категорией. Изучение состояний стимулируется потребностями практики в области спорта, космонавтики, психогигиены, учебной и трудовой деятельности. В самом общем плане «состояние» обозначает характеристику существования объектов и явлений, реализации бытия в данный и все последующие моменты времени.

Понятие «психологическое состояние» как специфическая психологическая категория введено Н.Д. Левитовым. Он писал: Психологическое состояние - целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

Психологические состояния - важнейший компонент психики человека. Относительно простые психологические состояния лежат в основе всего многообразия психических как в норме, так и в патологии. Именно они - простые психологические и сложные психические состояния - являются предметом непосредственного исследования в психологии и объектом педагогических, медицинских и иных управляющих воздействий.

**1. Понятие психического состояния**

Проблема нормальных состояний человека стала широко и основательно рассматриваться (особенно в психологии) относительно недавно - с середины XX в. До этого внимание исследователей (главным образом физиологов) было в основном направлено на изучение состояния утомления как фактора, снижающего эффективность трудовой деятельности (Бугославский, 1891; Конопасевич, 1892; Моссо, 1893; Бине, Анри, 1899; Lagrange, 1916; Левицкий, 1922, 1926; Ефимов, 1926; Ухтомский, 1927,1936, и др.), и эмоциональных состояний. Постепенно круг выделяемых состояний стал расширяться, чему в немалой степени способствовали запросы практики в области спорта, космонавтики, психогигиены, учебной и трудовой деятельности.

Психическое состояние как самостоятельную категорию впервые выделил В.Н. Мясищев (1932). Но первая основательная попытка обосновать проблему психических состояний, как уже говорилось выше, была предпринята Н.Д. Левитовым, опубликовавшим в 1964 г. монографию «О психических состояниях человека». Однако многие психические состояния, не говоря уже о функциональных (физиологических), в этой книге были не представлены; некоторым из них Н.Д. Левитов посвятил ряд отдельных статей (1967, 1969, 1971, 1972).

В последующие годы изучение проблемы нормальных состояний человека велось по двум направлениям: физиологи и психофизиологи изучали функциональные состояния, а психологи - эмоциональные и психические. На самом деле границы между этими состояниями зачастую настолько размыты, что разница имеется только в их названии.

Сложность определения сущности понятия «состояние человека» заключается в том, что авторы опираются на разные уровни функционирования человека: одни рассматривают физиологический уровень, другие - психологический, а третьи - тот и другой одновременно.

Самый нижний уровень, физиологический, включает нейрофизиологические характеристики, морфологические и биохимические изменения, сдвиги физиологических функций; психофизиологический уровень - вегетативные реакции, изменения психомоторики, сенсорики; психологический уровень - изменения психических функций и настроения; социально-психологический уровень - характеристики поведения, деятельности, отношения человека.

Психический уровень реагирования

Переживания, психические процессы

. Физиологический уровень реагирования

Вегетатика, соматика (психомоторика)

. Поведенческий уровень

Поведение, общение, деятельность

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

Психические состояния могут быть эндогенными и реактивными, или психогенными (Мясищев). В возникновении эндогенных состояний главную роль играют факторы организма. Отношения не играют роли. Психогенные состояния возникают по поводу обстоятельств, имеющих важное значение, связанных со значимыми отношениями: неудачей, потерей репутации, крахом, катастрофой, потерей дорогого лица. Психические состояния имеют сложный состав. Они включают в себя временные параметры (длительность), эмоциональные, и другие составляющие.

**. Структура состояний**

Так как психические состояния являются системными явлениями, то прежде, чем их классифицировать, необходимо выделить основные компоненты данной системы.

Системообразующим фактором для состояний можно считать актуальную потребность, которая инициирует то или иное психологическое состояние. Если условия внешней среды способствуют быстрому и лёгкому удовлетворению потребности, то это способствует возникновению позитивного состояния-радости, воодушевления, восторга и т. д., а если вероятность удовлетворения низка или вообще отсутствует, то состояние будет негативным по эмоциональному знаку. А.О. Прохоров считает, что вначале многие психологические состояния являются неравновесными, и лишь после получения недостающей информации или получения необходимых ресурсов, они приобретают статический характер. Именно в начальный период формирования состояния возникают наиболее сильные эмоции - как субъективные реакции человека, выражающего своё отношение к процессу реализации актуальной потребности. Важную роль в характере нового установившегося состояния играет «блок целеполагания», который определяет как вероятность удовлетворения потребности, так и характер будущих действий. В зависимости от информации, хранящейся в памяти, формируется психологический компонент состояния, включающий в себя, эмоции, ожидания, установки, чувства и «фильтры восприятия». Последний компонент очень важен для понимания характера состояния, так как именно через него человек воспринимает мир и оценивает его. После установки соответствующих «фильтров», объективные характеристики внешнего мира уже гораздо слабей могут воздействовать на сознание, а главную роль играют установки, убеждения и представления. Например, в состоянии любви объект привязанности кажется идеальным и лишённым недостатков, а в состоянии гнева другой человек воспринимается в исключительно чёрном цвете, и логические доводы очень мало влияют на эти состояния. Если в реализации потребности участвует социальный объект, то эмоции принято называть чувствами. Если в эмоциях главную роль играет субъект восприятия, то в чувстве тесно сплетены и субъект и объект, причём при сильных чувствах второй человек может занимать в сознании даже большее место, чем сам индивид (чувство ревности, мести, любви). После выполнения тех или иных действий с внешними предметами или социальными объектами человек приходит к какому-то результату. Этот результат или позволяет реализовать потребность, вызвавшую данное состояние (и тогда оно сходит на нет), либо результат оказывается отрицательным. В этом случае возникает новое состояние - фрустрации, агрессии, раздражения и т. д., в котором человек получает новые ресурсы, а значит - новые шансы эту потребность удовлетворить. Если же и дальше результат остаётся негативным, то включаются механизмы психологической защиты, снижающие напряжённость психических состояний, и уменьшающие вероятность возникновения хронического стресса.

**. Классификация психического состояния**

Трудность классификация психических состояний состоит в том, что часто они пересекаются или даже совпадают друг с другом настолько тесно, что их достаточно сложно «развести» - например, состояние некоторой напряженности часто появляется на фоне состояний утомления, монотонии, агрессии и ряда других состояний. Тем не менее, существует много вариантов их классификаций. Чаще всего их делят на эмоциональные, познавательные, мотивационные, волевые.

Описаны и продолжают изучаться и другие классы состояний: функциональные, психофизиологические, астенические, пограничные, кризисные, гипнотические и другие состояния. Например Ю.В. Щербатых предлагает свою классификацию психических состояний, состоящую из семи постоянных и одного ситуативного компонента

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

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

Коматозное состояние -> наркоз -> гипноз -> быстрый сон -> медленный сон -> пассивное бодрствование -> активное бодрствование -> психоэмоциональное напряжение -> психоэмоциональная напряженность -> психоэмоциональный стресс -> фрустрация -> аффект.

Кратко охарактеризуем некоторые из этих состояний. Состояние активного бодрствования (I степень нервно-психического напряжения по Немчину) характеризуется выполнением произвольных действий, не имеющих эмоционального значения, на фоне низкого уровня мотивации. По сути дела это - состояние покоя, невключенности в сложную деятельность для достижения цели.

Психоэмоциональное напряжение (II степень нервно-психического напряжения) появляется тогда, когда повышается уровень мотивации, появляется значимая цель и существенная информация; повышается сложность и эффективность деятельности, но человек справляется с поставленной задачей. Примером может быть выполнение повседневной профессиональной работы в обычных условиях. Это состояние в ряде классификаций называется «операциональным напряжением» (Наенко). При этом состоянии повышается уровень активированности нервной системы, что сопровождается интенсификацией деятельности гормональной системы, повышением уровня деятельности внутренних органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). Наблюдаются существенные позитивные сдвиги в психической деятельности: увеличивается объем и устойчивость внимания, усиливается способность к концентрации на выполняемом задании, снижается отвлекаемость внимания и повышается переключаемость внимания, увеличивается продуктивность логического мышления. В психомоторной сфере наблюдается увеличение точности и скорости движений. Таким образом, состояние нервно-психического напряжения II степени (психоэмоционального напряжения) характеризуется повышением качества и эффективности деятельности.

Состояние психоэмоциональной напряженности (или состояние нервно-психического напряжения III степени) появляется, когда ситуация становится личностно значимой, при резком увеличении мотивации, повышении степени ответственности (например, ситуация экзамена, публичного выступления, сложной хирургической операции). При этом состоянии происходит резкое усиление деятельности гормональных систем, особенно надпочечников, что сопровождается существенными сдвигами в деятельности внутренних органов и систем. В психической сфере наблюдается отвлекаемость внимания, затруднения в извлечении информации из памяти, снижается скорость и точность реагирования, уменьшается эффективность деятельности. Появляются различные формы отрицательного эмоционального реагирования: волнение, тревога, ожидание неудачи, провала. Это состояние не случайно называется также состоянием эмоционального напряжения в противовес описанному выше состоянию операционального напряжения.

Массовидное психолого-политическое явление - любая совокупность людей, если она имеет с человеком психологические связи национального, профессионального, территориального, социального и иного характера, соответственно которой он изменяет форму, стиль, экспрессию, смысл, характер своего политического поведения, т. е. свои психолого-политические особенности. Для объединения людям не обязательно находиться в одном месте, в одно время, заниматься одним делом и принимать осознанное решение о «вступлении» в массовидное явление; людей невольно объединяют в то или иное массовидное явление вне территории, времени, психолого-политические состояния, вызываемые действиями политической власти.

Каждое массовидное явление имеет сходные черты с некоторыми другими массовидными явлениями, находящимися в иных группах.

. КОМАНДА как психолого-политическое массовидное явление формируется для исполнения политики группой лиц, готовых дисциплинированно выполнить строго предписанные, конкретные действия. Определяющим признаком команды является психология политической вопи, которая имеет решающее значение для преодоления внутренних организационных проблем и внешних препятствий в виде сопротивления оппонентов. Отличается энергичностью и неутомимостью.

. ПРАВИТЕЛЬСТВО как психолого-политическое явление формируется для исполнения политической программы управления обществом из высокообразованных специалистов. Определяющим признаком правительства является психология политического мышления управляющих и управляемых. Действует в рамках осуществления интеллектуальной экспансии. Выполняет свои функции за счет использования гуманитарных состояний общества - терпимости и принципиальности.

. АРМИЯ как психолого-политическое массовидное явление формируется для исполнения политических задач методами физического подавления и уничтожения противников подразделениями специально подготовленных лиц. Определяющим для нее является психология политического аффекта с точки зрения ее толерантности к аффекту и создания аффекта у противника, вызываемого предполагаемым или реальным насилием. Действует методами физического воздействия. В случае конфликта с властью армия прибегает к мятежу - стихийному вооруженному выступлению против нее.

. КОЛЛЕКТИВ как психолого-политическое массовидное явление формируется из числа специалистов для исполнения задач, связанных с производством потребительной стоимости. Определяющей для коллектива является психология политических стереотипов, обязательных для реализации профессиональных обязанностей и соблюдения технологии производства. Действует методами экономического принуждения.

. ПАРЛАМЕНТ - создается из числа избранных лиц для творения политики в форме обсуждения социально-экономических конфликтов и голосования по их поводу. В своей основе парламент имеет психологию политической речи. Предназначен для поиска, обучения и эксплуатации лиц, способных брать на себя ответственность за политические решения. Выполняет свои функции, опираясь на праксические состояния: напряженность или расслабленность членов парламента и членов общества.

. СОВЕТ - возникает из числа посвященных инициативных людей для творения опережающей политики, содержащей новизну решений, неожиданность действий. Определяющим признаком совета является психология политических представлений. Совет предназначен для использования индивидуальных свойств и способностей участников совета. Действует, используя целеполагание. Выполняет свои функции с опорой на гуманитарные состояния членов совета: расположенность И критичность своих членов к политическим решениям.

. НАЦИЯ - возникает для творения исторической политики как реакция на опасность утраты жизненного пространства народом, имеющим общность языка, территории, черт экономической жизни, характера, интересов и др. Определяющей характеристикой нации является психология политической памяти. Нация использует жизненный опыт предыдущих поколений. Действует методами формирования целесообразности. Выполняет свои функции на основе эмоциональных состояний сограждан - равнодушия или любопытства к истории своего народа.

. СОБРАНИЕ - возникает для творения политики кругом персонально ответственных за нее лиц как реакция на снижение эффективности власти. Определяющим признаком собрания является психология политического восприятия. Действует методами формирования целенаправленности. Выполняет свои функции, манипулируя праксическими состояниями участников собрания: расслабленностью и напряженностью.

Каждый человек обязательно выступает членом массовидных явлений, конечных «пунктов назначения» политических проектов - объединений людей, повинующихся политике. Изменения в законодательстве социальные реформы, военные конфликты или смутные времена касаются каждого политического человека, даже если он себя таковым и не считает. Он должен обладать достаточным запасом жизнеспособности для жизни в политическом обществе, и эти силы ему дают массо-видные явления с особенными психолого-политическими свойствами. Рассмотрим эти явления.

. ТОЛПА - образуется из случайных лиц, соучаствующих в неповиновении власти в момент пика социально-экономической напряженности в обществе. Главной характеристикой толпы является психология политических страстей. Толпа нагнетает и разряжает нервно-психическое напряжение людей, поставленных в безвыходное положение. Выполняет свои функции с использованием праксических состояний: хладнокровия и стресса лиц, создающих толпу или пытающихся ее разогнать.

. СЕМЬЯ - образуется из кровно связанных людей, повинующихся политике настолько, насколько она соответствует естественной потребности продолжать свой род. Главной психологической характеристикой семьи является психология политических переживаний. Реализует половые свойства человека и его гражданские чувства ответственности за судьбу своих близких и дальних родственников. Действует, используя чувства. Выполняет свои функции с опорой на гуманитарные состояния: общительность и замкнутость родных и близких людей.

. НАСЕЛЕНИЕ - образуется из массы людей, повинующихся политике для удовлетворения потребности в сохранении жизни на территории совместного проживания лиц различных национальностей, профессий, социального положения. Характеризует население психология политических чувств. Население образуется для сопряжения и балансировки взаимодействия людей, имеющих временно общие точки взаимодействия и сотрудничества. Действует, используя сопричастность населения к общему социально-экономическому механизму. Выполняет свои функции с опорой на эмоциональные состояния: сытость и голод лиц, вступивших в профессиональную и территориальную кооперацию.

. МИТИНГ - образуется из предварительно информированных людей, повинующихся или сопротивляющихся политике, в связи с изменениями в традиционном образе жизни общества. Характеризует митинг психология политических настроений (Б.Д. Парыгин, 1966; Д.В. Ольшанский, 1995; О.В. Суханов, 1992). Митинг формулирует свое отношение к возможным изменениям образа жизни и органам власти. Выполняет свои функции с опорой на мотивационные состояния: любовь и ненависть к носителям перемен.

. ПАРТИЯ - создается для распространения политики кругом лиц, борющихся за свои материальные интересы, моральные ценности и личную безопасность. Ведущей характеристикой партии является психология политического воспитания. Партия отстаивает и навязывает обществу свою волю методами организованной борьбы. Выполняет свои функции, опираясь на практические состояния: спокойствие и тревожность членов партии.

. АУДИТОРИЯ - возникает для распространения политики из числа специалистов методом обсуждения и понимания ее механизмов и методов ее реконструкции. Определяющей характеристикой аудитории является психология политического обучения. Формирует новые психолого-политические знания, умения и навыки. Действует, используя психологию доказательства. Выполняет свои функции с опорой на гуманитарные состояния общества: комформность и фанатичность общества. Аудитория - уникальное место, единственное в своем роде, предназначенное для достижения понимания, как суд предназначен для достижения истины в споре.

. МАЛАЯ ГРУППА - создается для распространения политики непосредственным образом на основе неформальных отношений случайно объединенных лиц. Основой малой группы является психология психического заражения. Малая группа предназначена для организации моральной, физической, экономической, правовой самозащиты своих членов. Выполняет свои функции на основе эмоциональных состояний дружелюбия и враждебности членов малой группы.

. ПУБЛИКА - создается для распространения политики в местах сбора людей, наблюдающих за специально организованным зрелищем (концерт, спектакль, художественная выставка, религиозная служба и т. д.). Основной характеристикой публики является психология политического заражения. Публика выполняет функцию распространения стереотипов восприятия и стандартов политического поведения.

**.** **Какой из факторов способствует в наибольшей степени повышению самооценки человека**

**а) угроза**

**б) лесть**

**в) критика**

**г) похвала**

**Заключение**

психологический самооценка управление

Психологические состояния - важнейший компонент психики человека. Относительно простые психологические состояния лежат в основе всего многообразия психических как в норме, так и в патологии. Именно они - простые психологические и сложные психические состояния - являются предметом непосредственного исследования в психологии и объектом педагогических, медицинских и иных управляющих воздействий.

По своему происхождению психологические состояния являются психическими процессами во времени. Состояния, как образования более высокого уровня, управляют процессами нижерасположенных уровней. Основными механизмами саморегуляции психики являются эмоции, воля, эмоциональные и волевые функции. Непосредственным механизмом регуляции являются все формы внимания - как процесса, состояния и свойства личности.

Необходимо уменьшать отрицательное влияние неблагоприятных состояний на деятельность человека и стремиться к тому, чтобы эмоциональное состояние человека было положительно окрашенным.

**Список литературы**

1. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. - СПб.: Питер, 2005. - 412 с: ил

. Карвасарский Б.Д. и др. Клиническая психология: Учебник для вузов: - Питер, 2004. - 960 с:

. Щербатых Ю.В. Общая психология. Учебное пособие. - СПб.: Питер, 2009