



Психічні стани - це особлива психологічна категорія, що відрізняється від психічних процесів і психічних особливостей особистості та одночасно впливає на них, ними і детермінується. У класичному поділі психічних явищ вони виділені за ступенями зменшення динамічності, лабільності та швидкості їхніх змін - процеси, стани та властивості.

Психічні стани - це психологічна характеристика особистості,

що показує відносно статичні та перманентні моменти її душевних переживань.

Людське життя супроводжує ціла гама тих чи інших психічних станів. Прикладом можуть бути емоційні стани (настрій, афект, пристрасть, смуток, тривога, натхнення). Деякі з них (наприклад, пристрасть або натхнення) містять також і вольовий компонент. Іншим видом психічних станів є вольові стани, починаючи з «боротьби мотивів», що звичайно розглядається як фаза вольового процесу. Далі ми говоримо про стани свідомості, причому свідомість визначається як психічний стан, у якому відбувається наша психічна діяльність. Своєрідним станом свідомості є гіпноз. Ми знаємо, що відчуття в гіпнотичному стані не властиві для свідомості під час неспання. Нам відомі стани підвищеної і зниженої уважності, стани розсіяності. У стані розслаблення ми розслабляємо не тільки м'язи та дихання, а й уяву, і в повному психічному розслабленні даємо волю нашим думкам.

Різні внутрішні і зовнішні подразники, діючи на людину, обумовлюють її психічний стан, який може мати як позитивне, так і негативне забарвлення.

Поняття «психічний стан» пов'язане з певною своєрідністю переживання та поведінки, яка виражається у психічній діяльності в цілому і впливає певний час на її динаміку та перебіг. Вона залежить від загальної всебічної оцінки ситуації, а щодо стимуляційного аспекту даної ситуації, то охоплює також значення мінімальних стимулів повернення якихось «ключів», пов'язаних з емоційною пам'яттю (минулим емоційним досвідом).

Налічуючи в собі характеристики психічних процесів, що підкреслюють динамічні моменти психіки і психічних властивостей, що вказують на тривалість проявів психіки, психічні стани визначаються з їх закріпленістю та повторюваністю в структурі психіки людини.

Своєрідний перебіг психічних процесів людини під впливом її психологічного стану яскраво видно на прикладі стану розсіюваності. Цей стан людини часто супроводжується відхиленнями в процесах сприйняття та відчуття, пам'яті і мислення. Без психічних процесів не може бути й психічних станів. Наприклад, процес перегляду кінофільму під його впливом може перерости у складний психологічний стан.

Зв'язок психічних станів з психічними властивостями особистості значно проявляється під час перебігу того чи іншого психологічного стану людини. Так, можна говорити про рішучість та нерішучість, активність і пасивність - і як про характеристику тимчасового стану, і як про стійкі риси характеру особистості.

Розглядаючи зв'язки станів з процесами та особливостями психіки людини, можна стверджувати, що станам притаманні всі загальні характеристики психіки.

До психологічних станів належать: ейфорія, страх, фрустрація, зосередженість, розсіяність, розпач, зібраність, сумнів, замріяність, марення.

Загалом класифікація станів ще не завершена і робота в цьому напрямі йде на рівні багатьох світових психологічних наукових шкіл. Тому найбільш інформативною формою вираження суті психічних станів служить опис окремих конкретних станів людини.

Враховуючи майбутню професійну діяльність лікарів та її специфіку, ми звертаємо увагу на такі стани, як втома, настрій, страх, стрес, афект, тривога, гнів, хвилювання, сором і радість.

Категорія втоми яскраво показує взаємозв'язок психічних станів з діяльністю людини. Втома - тимчасове зниження працездатності, яке настало в результаті діяльності людини. У стані втоми виникають функціональні, швидкоплинні зрушення.

Основним фактором втоми та перевтоми є трудова діяльність.

Розрізняють три види втоми та перевтоми: фізична, розумова та емоційна, причому вони зустрічаються, як правило, у змішаному вигляді.

Симптоматика втомлювання багатогранна і непостійна, але можна виділити характерні риси виділення змін організму під впливом втоми. У сенсорній сфері відзначається падіння порогів чуттєвості різних аналізаторів. У руховій сфері можна помітити зменшення м'язової сили, погіршення рухової координації. Знижуються і показники мислення. Їх інтенсивність зменшується. З'являється випадіння пам'яті, утруднюється запам'ятовування. Труднощі виникають і при розподілі, переключенні та зосередженні уваги.

Але треба підкреслити, що всі симптоматичні прояви стану втоми та перевтоми детерміновані характером діяльності, індивідуальними особливостями людини та умовами середовища її існування. І це ще раз доводить, що практична оцінка стану втоми повинна проводитися на основі врахування багатогранності змін окремих функцій та дієздатності людини.

Настрій - відносно тривалий, стійкий психічний стан помірної або слабкої інтенсивності, що виявляється як позитивний або негативний емоційний фон психічного життя індивіда. Настрій може бути радісним або сумним, бадьорим або млявим, тривожним тощо. Джерелом виникнення того чи іншого настрою є, як правило, стан здоров'я або становище людини серед людей; задоволена чи незадоволена вона своєю роллю в сім'ї і на роботі. Разом з тим настрої, у свою чергу, впливає на ставлення людини до свого оточення: неоднаковим воно буде у радісному настрої і, наприклад, у тривожному.

У першому випадку навколишнє сприймається в рожевому світлі, в другому - уявляється в темних тонах.

Настрій, породжуючись "дифузною іррадіацією" або "узагальненням" якогось емоційного враження, часто характеризується та класифікується за тим відчуттям, яке займає в ньому пануюче місце. Також настрої можуть виникнути чи змінитися під впливом одиничного враження, спогаду, думки. Але для цього потрібне "підготовлене підґрунтя", щоб у ньому враження, що виникло, змогло "узагальнитися".

Настрої до певної міри залежать і від фізичного стану людини. Нездужання, сильне стомлення, недосипання пригнічують настрої, тоді як міцний сон, здоровий відпочинок, фізична бадьорість сприяють піднесеності настрою.

Узагальнюючи вищесказане, можна визначити настрої як відносно стійкий компонент психічного стану, як ланку взаємозв'язку структур особистості з різними психічними процесами та життєдіяльністю людини.

Страх - емоційна реакція людини на справжню чи уявну небезпеку. Страх у людини характеризується депресивними психічними станами, неспокоєм, нервуванням, прагненням вийти з неприємної ситуації. Психічний стан страху характеризується широким діапазоном емоцій - від легкого переляку до жаху. Людина в такому стані діє нерозумно, припускається помилок. Реакція страху виникає в ранньому дитинстві, тому не слід без потреби страхати, залякувати дітей.

Страх часто буває непереборною перешкодою для діяльності людини, а також негативно впливає на сприймання, пам'ять, мислення та інші пізнавальні процеси. За образним висловом К. Д. Ушинського, страх кидає важке каміння по шляхах людської діяльності, влітається в усю "душевну роботу", пригнічує і спиняє її.

Стрес - стан, зумовлений ситуаціями надто сильного напруження - загрозою життю, фізичним і розумовим напруженням, страхом, потребою швидко приймати відповідальне рішення. Під дією стресу в людини змінюється поведінка, вона стає дезорганізованою, безладною. Спостерігаються також протилежні зміни свідомості - загальна загальмованість, пасивність, бездіяльність. Зміна поведінки є своєрідним захистом організму від надто сильних подразників. Лише рішучі і спокійні люди, як правило, можуть регулювати і контролювати свою поведінку в стресовій ситуації. Але часті стресові

ситуації змінюють психічні властивості особистості, яка стає більш сприйнятливою до негативних впливів стереотипів. Силу впливу стресового подразнення визначає не лише об'єктивна величина його (інтенсивність фізичної і розумової напруженості, реальність загрози життю тощо), а й психічний стан людини. Так, якщо людина впевнена, що вона здатна контролювати стресову ситуацію (наприклад, може на свій розсуд зменшити фізичне або розумове напруження, уникнути небезпечної ситуації), то вплив стресового чинника зменшується. Істотні порушення психічної діяльності і здоров'я людини спостерігаються у випадках, коли людина не може змінити стресову ситуацію, почуває себе приреченою.

Ганс Сельє у книзі «Стресс без дистреса», виходячи з тривалості впливу стресора, виділив три стадії: реакція тривоги, стадія стійкості, стадія виснаження.

Г. Сельє вважає, що в міжособистісних взаєминах людей існує три можливі тактики:

1) синтоксична, за умови якої ворога ігнорують і роблять спробу співіснувати з ним мирно;

2) кататоксична, що призводить до наступу, бою;

3) втеча або відхід від ворога без спроби співіснувати з ним або знищити його.

У повсякденному житті людини Сельє виділяє два типи стресу - еустрес і дистрес: еустрес поєднується із бажаним ефектом, дистрес - із небажаним. Другий завжди неприємний, оскільки пов'язаний із шкідливим стресором. Стресові стани особливо часто спричиняють різні серцево-судинні і шлунково-кишкові захворювання. Основним чинником при цьому є розподіл у часі дії стресора. Виникнення і розвиток захворювання, наприклад, виразки шлунка, пов'язані з тим, що дія стресора збігається з циклом секреції травної системи і посилює виділення соляної кислоти. Якщо останньої виділяється забагато, це призводить до подразнення, а потім і до запалення слизової оболонки шлунка і дванадцятипалої кишки, і, як наслідок, виникають гастрит, виразкова хвороба тощо.

Однією з форм стресу є фрустрація - емоційний стан людини, що виникає внаслідок непереборної перешкоди на шляху до задоволення потреби. Фрустрація веде до різних змін в поведінці особистості. Це може бути або агресія, або депресія.

Афект - сильний і відносно короткочасний емоційний стан, пов'язаний з різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин; характеризується яскраво вираженими руховими виявами та змінами у функціях внутрішніх органів. У основі афекту лежить стан внутрішнього конфлікту, породжуваного або суперечностями між потягами, прагненнями, бажаннями людини, або суперечностями між вимогами, що ставляться до людини, і можливостями виконати ці вимоги. Афект розривається в критичних умовах, коли людина не здатна знайти адекватний вихід із небезпечних, часто несподіваних ситуацій.

Тривога - емоційний стан людини, що виникає за умови ймовірних несподіванок як при затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується побоюванням, стурбованістю, тугою. Цей стан пов'язують з емоцією страху. Якщо це так, то тривогу можна пояснити як гальмівний стан. Причини виникнення тривоги різні. Тривога може виявлятися і в результаті наслідування поведінки інших людей. Тоді в ній немає страху. Стан тривоги свідчить про недостатню пристосованість до оточуючого, неспроможність швидко і адекватно реагувати на його зміну.

Гнів. У стані гніву, обумовленого дією негативних подразників (образа, удар), у людини послаблюється вольовий і розумовий контроль над своєю свідомістю і поведінкою. Фізіологічним механізмом гніву є прискорення процесів збудження у корі великого мозку. Гнів має специфічні зовнішні вияви у різних жестах, рухах, міміці, словах. У стані гніву не слід приймати ніяких рішень. Як говорив Ушинський, під впливом гніву ми можемо звинуватити людину, яка викликала цей гнів, у такому, що здалось би нам кумедним у спокійний час.

Хвилювання - психічний стан людини, що характеризується синдромом підвищеного збудження, напруження і страху, який пов'язаний з негативними передчуттями людини. Хвилювання є показником загального її стану. Втрата або притуплення здатності до хвилювання робить людину черствою, нездатною співпереживати. Надмірна ж збудливість і хвилювання можуть спричинитися до таких негативних явищ, як невірноваженість, підозрливість, не володіння собою. Стан хвилювання особливо виразно виявляється у дитячому та юнацькому віці.

Хвилювання, а разом з ним і страх виникають тоді, коли мозкові центри не можуть дати адекватну (тобто відповідну реальному факту) відповідь на ситуацію або коли є сумнів щодо успішного завершення справи.

На думку чехословацького вченого О. Кондаша, хвилювання є "негативним передчуттям суб'єктом наслідків своєї діяльності у виняткових для нього і складних з погляду виконавської майстерності ситуаціях".

Хвилювання виникає практично у кожної людини; це буває особливо тоді, коли вона приходить до лікаря. На жаль, лікар не завжди його фіксує і використовує при діагностиці і лікуванні.

Сором - стан, що виникає в результаті усвідомлення людиною невідповідності своїх дій та вчинків тим нормам, яких потрібно дотримуватися у своєму житті. Сором - один з аспектів функціонування такого регулятора, як совість.

У дитячому віці сором виникає в присутності інших людей, під впливом їх критичних зауважень. У подальшому спостерігається формування механізмів самооцінки та саморегуляції особистістю своєї поведінки.

Людям властива така психологічна риса, як сором'язливість. Доведено, що понад 60 % осіб у якийсь період свого життя знаходились у стані сорому, а 40 % соромляться весь час. Для вчителя, лікаря, бізнесмена або керівника будь-якого рівня сором'язливість як риса особистості, навіть якщо вона проявляється лише у певних ситуаціях, може значно знижувати рівень його професійного успіху. Справа в тому, що сором'язлива людина часто ніяковіє, а це призводить до порушення природної поведінки. Така людина не завжди може реалізувати свої можливості і досягти мети в процесі взаємодії з іншими людьми.

Як же суб'єктивно людина переживає соромливість? Насамперед вона відчуває ніяковість, потім виникають фізіологічні симптоми тривоги - почервоніння обличчя, прискорення пульсу, пітніння тощо. Зрештою настає відчуття незручності і

зосередженості. У такому стані зникає бажання розпочинати розмову, важко взагалі щось говорити, людина не може дивитися співрозмовникові в очі. Виникає внутрішня замкнутість особистості, мовчазливість.

Ш. Монтеск'є писав, що сором'язливість до лиця всім: її потрібно вміти перемагати, але ніколи не слід втрачати.

Сором'язливі люди не завжди можуть описати внутрішню картину хвороби. Про це лікарю слід пам'ятати при збиранні анамнезу.

Спокій - стан психофізіологічної і психічної рівноваги, коли знижується інтенсивність життєдіяльності, вгамовується інтелектуальна, вольова й емоційна активність людини.

Спокій настає внаслідок зняття психологічної напруги або тоді, коли обставини, життєва ситуація особистості повністю її задовольняють. Для людини у стані спокою властиві рівновага активності і реактивності, перевага свідомості над почуттям, зріла вразливість, емоційна витримка.

Радість є психічним станом позитивно забарвленої емоційної піднесеності. Почуття радості може обумовлюватися видом діяльності - радість пізнання, радість творчості, а також спілкування із приємними людьми - радість спілкування. Іноді радість може виникати і без достатньої причини (наприклад, у дитячому віці). Радість є великим збудником нервово-психічної сили людини.