***Понятие психических состояний. Типичные положительные состояния человека. Отрицательные психические состояния и их предупреждения. Специфические состояния психики человека.***

*Определение психических состояний.*

Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени. Сменяясь, они сопровождают жизнь человека в его отношениях с людьми, обществом и т. д. В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения: мотивационнопобудительное, эмоционально-оценочное и активационно-энергетическое (определяющим выступает первое измерение).

Наряду с психическими состояниями отдельного человека существуют и «массовидные» состояния, то есть психические состояния определенных общностей людей (микро- и макрогрупп, народов, обществ). В социологической и социально-психологической литературе специально рассматриваются два вида таких состояний — **общественное мнение и общественное настроение**.

Психические состояния человеческих общностей характеризуются целым рядом признаков, не свойственных вообще или свойственных в меньшей степени состояниям индивида; массовидность; ярко выраженный социальный характер; большая политическая значимость в жизни общества; «заразительность», то есть способность к быстрой иррадиации (распространению); «эффект группы», то есть увеличение силы и значения состояний людской общности; информативность; тенденция к закреплению. В дальнейшем будут рассматриваться только психические состояния конкретного человека.

*Свойства психических состояний.*

Психические состояния человека характеризуются целостностью, подвижностью и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием и типичностью, крайним многообразием, полярностью.

**Целостность** психических состояний проявляется в том, что они характеризуют в определенный промежуток времени всю психическую деятельность в целом, выражают конкретное взаимоотношение всех компонентов психики. Сложный, целостный характер психических состояний можно проиллюстрировать на примере состояния убеждения человека в чем-либо. Здесь налицо и познавательные, и эмоциональные, и волевые компоненты: знание и объективный взгляд на имеющиеся доказательства чего-либо, уверенность в правильности этого знания и, наконец, волевой стимул, побуждающий к практической деятельности и общению.

**Подвижность** психических состояний заключается в их изменчивости, в наличии стадий протекания (начало, определенная динамика и конец). Психические состояния обладают относительной устойчивостью, их динамика менее выражена, чем у психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных). При этом психические процессы, состояния и свойства личности теснейшим образом взаимосвязаны между собой. Психические состояния влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания. В то же время они выступают в качестве «строительного материала» для формирования качеств личности, прежде всего характерологических. Например, состояние сосредоточенности мобилизует процессы внимания, восприятия, памяти, мышления, воли и эмоций человека. В свою очередь, это состояние, неоднократно повторяясь, может стать качеством личности - сосредоточенностью.

Под влиянием психических состояний, возникающих в ходе жизненных отношений, конфликтных ситуаций, трудовой деятельности возможна также перестройка или даже ломка относительно устойчивых качеств личности. Психические состояния отличаются крайним многообразием и полярностью. Последнее понятие означает, что каждому психическому состоянию человека соответствует противоположное состояние (уверенность — неуверенность, активность — пассивность, фрустрация—толерантность и т. д.).

*Классификация психических состояний.*

Для изучения и диагностики психических состояний большое значение имеет их классификация. Психические состояния человека можно классифицировать по таким основаниям:

1) в зависимости от роли личности и ситуации в возникновении психических состояний - состояния личностные и ситуативные;

2) в зависимости от доминирующих (ведущих) компонентов (если таковые явно выступают) - состояния интеллектуальные, волевые, эмоциональные и т. д.;

3) в зависимости от степени глубины - состояния (более или менее) глубокие, либо поверхностные;

4) в зависимости от времени протекания - состояния кратковременные, затяжные, длительные и т. д.;

5) в зависимости от влияния на личность — состояния положительные и отрицательные, стенические, повышающие жизнедеятельность, и астенические;

6) в зависимости от степени осознанности - состояния более или менее осознанные;

7) в зависимости от причин, их вызывающих; и 8) в зависимости от степени адекватности вызвавшей их объективной обстановки.

*Типичные положительные психические состояния человека.*

Возникновение и протекание психических состояний человека зависит от его индивидуальных психических и нейрофизиологических качеств, предшествующих психических состояний, жизненного опыта (в том числе профессионального), возраста, физического состояния, конкретной ситуации и т. д.

Однако, можно выделить типичные положительные и отрицательные психические состояния, свойственные большинству людей как в повседневной жизни (любовь, счастье, горе и т. д.), так и в профессиональной деятельности, особенно в деятельности, связанной с экстремальными (крайними, необычными) условиями.

Сюда следует отнести **психические состояния** профессиональной пригодности, осознания значимости своей профессии, состояние радости от успехов в работе, состояние волевой активности и т. д.

*Профессиональная заинтересованность.*

Огромное значение для эффективности трудовой деятельности имеет психическое **состояние профессиональной заинтересованности**. Глубокий, обоснованный, общественно и личностно мотивированный, сильный интерес к профессиональному труду является важнейшим фактором профессиональной пригодности. Именно профессиональный интерес в сочетании с волей человека к труду создает эмоционально-волевую готовность к профессиональной работе. Для успешного осуществления трудовой деятельности важна профессиональная заинтересованность как личностное психическое состояние, выражающее направленность личности, ибо потеря устойчивого интереса к работе означает дисквалификацию специалиста. Специалист же, имеющий сильный профессиональный интерес, сам ищет ситуации, которые позволили бы ему пережить состояние профессиональной заинтересованности, то есть работает активно, с полной отдачей сил, знаний и способностей.

Для состояния профессиональной заинтересованности характерны: осознание значимости профессиональной деятельности; стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на круге объектов, связанных с данной областью, и при этом указанные объекты начинают занимать господствующее положение в сознании специалиста. Наконец, состояние профессиональной заинтересованности в подавляющем большинстве случаев сопровождается приятными эмоциональными переживаниями.

Но следует отметить, что во избежание узкого профессионализма, для предотвращения профессиональной деформации личности состояние профессиональной заинтересованности должно сочетаться и протекать на фоне любознательности как направленности человека на получение знаний в различных областях культуры и жизни вообще, так и общей интеллектуальной отзывчивости. В свою очередь, любознательность здесь будет выступать и в качестве черты личности, и в качестве активного личностного психического состояния, выражающего потребность в ориентировке и связанного с избирательным отношением к действительности.

*Творческое вдохновение.*

Разнообразие и творческий характер профессиональной деятельности делают возможным возникновение у работника психических состояний, близких по своему содержанию и структуре к **состоянию творческого вдохновения**, свойственного ученым, писателям, художникам, актерам, музыкантам. Состояние творческого вдохновения представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно выражается в творческом подъеме; в обострении восприятия; в повышении способности воспроизведения ранее запечатленного; в возрастании мощи воображения; в возникновении целого ряда комбинаций оригинальных впечатлений; в проявлении обилия мыслей и легкости нахождения существенного; в полной сосредоточенности и росте физической энергии, которые приводят к очень большой работоспособности, к психическому состоянию радости творчества и нечувствительности к усталости. Это состояние подготавливается систематическим трудом профессионала, его обширными знаниями и длительными раздумьями над конкретным делом. Вдохновение профессионала - это всегда единство его таланта, знаний и кропотливого каждодневного труда.

Важное значение для эффективности профессиональной деятельности имеет **психическое состояние готовности**к ней в целом и к отдельным ее элементам — в частности.

*Решительность.*

Во многих профессиях важную роль играет решительность как психическое состояние готовности быстро принять решение и привести его в исполнение. Однако решительность - это ни в коем случае не спешка, торопливость, необдуманность, излишняя самоуверенность. Необходимыми условиями решительности является широта мышления, проницательность, мужество, большой жизненный и профессиональный опыт, знания, планомерность работы. Поспешная же «решительность», как и нерешительность, то есть психическое состояние, характеризуемое недостатком психологической готовности принять решение и ведущее к необоснованной отсрочке или невыполнению действий, чреваты неблагоприятными последствиями и не раз приводили к жизненным, в том числе и профессиональным, ошибкам.

*Отрицательные психические состояния и их предупреждение. 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 лак 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.

*Стресс.*

Но воздействие экстремальных условий деятельности может привести к возникновению у человека специфического состояния нервно-психологической 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 нервноэмоционального срыва, так 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 в виду 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 не-декватных, 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 является, 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 вызвавшем его раздражителями, 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 вызвавшим, 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 остановится 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.).

*Специфические состояния психики человека.*

В этом разделе будут рассмотрены психические состояния человека, обладающие определенной спецификой. С одной стороны, это нормальные состояния, например, в целом «сон-бодрствование», а с другой — состояния, находящиеся между психической нормой и патологией, например, состояние дисфории. Однако следует учитывать, что само понятие психической нормы («психика в норме») весьма условно и не имеет четко обозначенных критериев.

*Бодрствование — сон.*

Традиционно современные психологи выделяют два периодических состояния психики (прежде всего сознания), присущих всем людям: **бодрствование** - состояние, характеризующееся активным взаимодействием человека с внешним миром, и **сон**— состояние, рассматриваемое, прежде всего как период отдыха.

В зависимости от комплекса вегетативных, моторных и электроэнцефалографических показателей выделяют уровни бодрствования: крайний уровень напряжения, активное бодрствование, спокойное бодрствование.

Сон относится к так называемым измененным состояниям сознания, полностью отрезающим человека от физического и социального окружения. Различают две основные чередующиеся фазы сна: «медленный» («медленноволновый») сон и «быстрый» («парадоксальный») сон. В фазе «медленного» сна на последней его стадии (глубокого сна) возможно возникновение сомнамбулизма (снохождения, «лунатизма») — состояния, связанного с неосознаваемым поведением, осуществляемым при переходе от сна к гипнозоподобному состоянию, а также сноговорения и ночных кошмаров у детей, о которых они не помнят после пробуждения. После «быстрого» сна индивид, как правило, вспоминает о сновидениях (субъективно переживаемых представлениях, прежде всего зрительных, возникающих на данной фазе сна), содержащих компоненты фантастичности, нереальности. На «быстрый» сон приходится 20% всего периода сна.

*Медитации и гипноз.*

Под **медитацией**в современной психологии понимаются два явления: во-первых, измененное, по желанию индивида, особое состояние сознания, связанное с замедлением деятельности мозга путем концентрации внимания на каком-либо объекте или мысли, а, во-вторых, техника достижения такого состояния. В состоянии медитации субъект получает реальное удовлетворение, прежде всего из-за наступления **релаксации** (уменьшения напряжения, расслабления, снятия стресса). Возможно наступление и того, что у буддистов называется **нирваной** - состояния высшей безмятежности, спокойствия, слияния души с Вселенной.

Существует несколько техник (приемов) медитации, а) **Йога** - древнеиндийская техника, состоящая в полном отключении от внешней реальности благодаря целому ряду приемов (восьмичленная йога), во многом связанных с владением телесными позами (84 позы или «асаны») и контролем дыхания (пранаяма). б) **Зазен** - японская техника, состоящая в отвлечении от предметов, пассивно концентрируя внимание на них («смотрю, но не вижу»). Йога, зазен, как и даосизм в Китае, с точки зрения восточных религий предполагают при медитации растворение сознания индивида в безличном океане абсолюта («соляная кукла, растворяющаяся в воде моря»). В христианстве медитация трактуется как слияние человеческой и божественной личностей.

Близок к состоянию медитации в данном плане и **экстаз** — вызываемое проповедью и молитвами состояние, в котором находится верующий, как бы вышедший из себя. При этом чрезмерная активация мозга явно находится в контрасте с неподвижностью тела и выражением возвышенного счастья, в) Техника **дервиштурнеров**заключается в том, что дервиштурнеры (мусульмане-проповедники, как правило, персы и сирийцы, принадлежащие к этому братству) пением псалмов и ритмическими танцами вызывают у себя наступление измененного состояния медитации. Близка к этому и техника камлания шаманов, а также приемы, применяемые в некоторых христианских сектах («пятидесятники», «хлысты» и др.). г) **Техника трансцендентальной медитации** основывается на использовании мантры — социального слова выбираемого обычно «учителем» («гуру») для ученика и состоящего из звуков О, М, Н, легко вступающих в резонанс с электрической активностью мозга. Ученик повторяет свою мантру сперва вслух, а потом про себя, пока не достигнет полной релаксации и состояния «чистого сознания». Из этого состояния, по мнению некоторых приверженцев данной техники, исключены все восприятия внешнего мира, и оно граничит с «чувством вечности. Специфическими, несвязанными с какими-либо религиозными идеями, техниками медитации являются **системы психофизической тренировки**, рассчитанные на терапевтический эффект (аутогенный тренинг Г. Шульца, «системы биологической обратной связи» и т. д.).

Термин **«гипноз»**, как и термин **«медитация»**, имеет два значения: а) временное состояние сознания, связанное с сужением его объема и резким сосредоточением на содержании внушения, с изменением индивидуального контроля и самосознания; б) техника воздействия на индивидуума с целью сузить поле сознания и подчинить его контролю гипнотизера, внушения которого он будет выполнять.

Возможен и **аутогипноз** как психическое состояние, вызванное самовнушением. Под **гипнотизацией** понимается возбуждение гипнотического состояния путем внушения или самовнушении. **Внушение** - процесс воздействия на психику человека, связанный со снижением осознанности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, с отсутствием активного и целенаправленного его понимания, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта. Внушение может быть прямым (императивным) и косвенным, преднамеренным и непреднамеренным, полученным в бодрствующем состоянии, в гипнотическом состоянии, в естественном сне, в постгипнотическом состоянии.

В гипнотическом состоянии выявляется много общего со сном и медитацией, ибо и оно достигается путем уменьшения притока сигналов к мозгу. Внешне действия загипнотизированного могут создать впечатление его отказа от собственного здравого смысла. Однако, как отмечает ряд исследователей (К. И. Платонов, Д. Н. Узнадзе и др.), при отсутствии у испытуемого абулии (патологического безволия) никогда нельзя добиться, чтобы он под гипнозом совершил действие или бездействие, которые он не одобрил бы в нормальном состоянии, которые противоречили бы общему течению его воли, направленности его личности. Гипнотическое состояние часто бывает связано с повышением творческого потенциала человека.

*Боль и анальгезия.*

Болью называется психическое состояние, которое возникает как результат сверхсильных или разрушительных воздействий на организм при угрозе его целостности или существованию вообще. Болевые ощущения носят гнетущий, тягостный характер, характер страдания. Но они являются стимулом для оборонительных реакций, направленных на устранение внешних или внутренних раздражителей, их обусловивших. Боль — симптом нарушения нормального течения физиологических процессов, и поэтому она имеет очень большое клиническое значение.

Болевые ощущения в значительной мере поддаются нейтрализации со стороны высших психических образований, зависящих от направленности личности, ее убеждений, ценностных ориентации и т. д., о чем свидетельствуют многочисленные примеры мужества, умения, испытывая боль, не поддаваться ей, а действовать, руководствуясь глубоко нравственными мотивами. Снижение или полное устранение чувствительности к боли называется анальгезией. Она достигается с помощью анальгетиков (веществ, подавляющих болевые ощущения или снижающих чувствительность к боли), путем концентрации внимания на объектах, не связанных с источником болевого воздействия (музыка, белый шум и т. д.), посредством внушения, самовнушения, гипноза, а также методами общего или точечного массажа, воздействием холода или тепла на определенные участки тела.

*Вера.*

В психологии вера имеет два значения: 1) особое психическое состояние, проявляющееся в полном и безоговорочном принятии индивидом каких-либо сведений, явлений или представлений, могущих в дальнейшем выступить основой его «Я», определять его поступки и отношения; 2) признание чего-либо истинным с решительностью, превышающей силу внешних фактических и формально-логических доказательств (Вл. Соловьев).

Вера всегда выступает как результат предварительной работы сознания, опирающегося на антиципацию (способность предвидеть результаты действий до того, как они осуществлены), каузальную атрибуцию, вытеснение, рационализацию, замещение и другие интеллектуальные механизмы. Чем эффективнее эти механизмы, чем более сложными являются умопостроения человека, тем меньше у него оснований для слепой веры. В случаях, когда вера утверждает более того, что содержится в данных чувственного опыта и выводах рационального мышления, она имеет свое основание вне теоретического познания и ясного сознания вообще. Если человек не в состоянии охватить разумом чрезмерно сложный и неподдающийся рациональному объяснению объект, тогда он, либо отказывается от познания, либо упрощает объект, предпочитая иррациональную веру без всяких доказательств.

Религиозная вера, будучи связана с поисками человеческого духа, не зависит прямо от реальности физического бытия человека в физическом мире. Здесь человек включает в свой образ мира существование внематериального мира.

*Эйфория и дисфория.*

**Эйфория** - психическое состояние, проявляющееся в повышенном радостном, веселом настроении, это состояние благодушия, беспечности, не соответствующее объективным обстоятельствам. При эйфории наблюдается мимическое и пантомимическое оживление, психомоторное возбуждение. **Дисфория** - противоположное эйфории психическое состояние, проявляющееся в пониженном настроении с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, повышенной чувствительностью к поведению окружающих, со склонностью к агрессии. Но в редких случаях дисфория может проявляться и в приподнятом и даже экзальтированном настроении с агрессивностью, раздражительностью, напряженностью. Дисфория наиболее характерна при органических заболеваниях головного мозга, эпилепсии, при некоторых формах психопатий. Поэтому дисфория - это, как правило, патологическое состояние, и его анализ, как и анализ абстиненции, бреда, галлюцинаций, ипохондрии, истерии, навязчивых и реактивных состояний, транса, выходит за рамки чистой общей психологии. Поэтому анализ названных состояний производиться не будет.

*Дидактогения и ятрогения.*

**Дидактогения** - негативное психическое состояние учащегося, вызванное нарушением педагогического такта со стороны педагога (учителя, тренера, воспитателя, руководителя и т. д.). К таким негативным состояниям следует отнести угнетенное настроение, страх, фрустрацию и др., отрицательно сказывающиеся на деятельности и межличностных отношениях ученика.

Дидактогения может явиться причиной неврозов - (наиболее распространенных нервно-психических расстройств, психогенных по своей природе, в основе которых лежит непродуктивно и нерационально разрешаемое противоречие между личностью и значимыми для нее сторонами действительности, сопровождаемое возникновением болезненно переживаемой неудачи, неудовлетворения потребностей, недостижения жизненных целей, невосполнимости потери и т. д.

**Ятрогения** (внушенная болезнь) - отрицательное психическое состояние, возникающее в результате ненамеренного внушающего воздействия врача на пациента (например, при неосторожном комментировании особенностей его болезни), способствующее возникновению неврозо