

## **ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ. АКТИВАЦИОННЫЕ СОСТОЯНИЯ**

Причинами взлётов и падений, успешных и неуспешных действий и поступков человека являются не только его потребности, желания и особенности личности, но и его психическое состояние.

Термин состояние относится к числу метапонятий, а не, собственно психологических категорий. В физике и других естественных науках, «состояние» - это мгновенная характеристика объекта, наиболее общее и неопределимое понятие. В психологии «состоянием» называют некую внутреннюю характеристику психики человека, относительно неизменную во времени составляющую психического процесса. Состояние проходит вместе с процессом, породившим его, а психическое свойство – внешняя, константная характеристика системы, рассматриваемая без учёта времени.

Психическое состояние не может быть формально-теоретическим, это - содержательная, измеримая характеристика психики человека.

Состояния очень разнообразны. В каждом из них одна из характеристик является ведущей, в том смысле, что она в наибольшей степени обуславливает прочие отдельные параметры состояния и его своеобразие в целом.

Возникающее состояние не заменяет предыдущее одномоментно; состояния в большинстве случаев перетекают друг в друга.

Изменение психического состояния непосредственно в процессе действительности проявляется в виде смены субъективного отражения к отражаемой ситуации, или смены мотивов по отношению к решаемой задаче.

В психических состояниях, так же как и в других психических явлениях, отражается взаимодействие человека с окружающей средой. Любые существенные изменения внешней среды, или изменения во внутреннем мире личности, или, в организме – вызывают определённый отклик в человеке как целостности, влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень активности субъекта, характер переживаний и многое другое.

От активационных состояний напрямую зависит уровень психической деятельности человека, от которого, в свою очередь, зависят самочувствие и работоспособность человека. Примерами активационных состояний могут быть состояния возбуждения, вдохновения, подъёма, сосредоточенности, рассеянности, скуки и апатии.

Состояние возбуждения, в свою очередь, бывает эмоциональным, связанным с повышением уровня активации центральной нервной системы. Оно выражается в двигательной активности, «наплывом мыслей» непрерывным потоком фантазий и грёз, желанием что-то сделать, и т.д.

Другой вид возбуждения называется боевым – это реакция на опасность (свойственно людям военных профессий).

Предстартовое возбуждение возникает при образовании условно-рефлекторных связей. Оно при известных условиях (мысли, обстановка) активизируется независимо от воли и желания человека, подготавливая организм к предстоящей деятельности (такое возбуждение наблюдается у спортсменов).

Вдохновение – особая форма подъёма, которая имеет место только в творческой деятельности. Оно усиливает и ускоряет творческую продуктивность.

Духовное состояние – это расширение сознания, активное включение в процесс постижения истины подсознания, гармонизация личности, единение умственных, нравственных, духовных качеств, стремление к духовному процессу.

Состояние подъёма, имеющее место, как правило, в начале работы – это необходимость сделать хороший старт. А конечный волевой подъём связан с желанием поскорей закончить работу, получить хороший результат.

Внимание тесно связано с сосредоточенностью, но его не стоит приписывать к психическим состояниям. Сосредоточенность, в отличие от внимания, имеет довольно определённое внешнее проявление: это ослабление или полное прекращение излишних движений, а так же, напряжённая мимика.

Состояние рассеянности – это ослабление внимания, при котором человек не может ни на чём сосредоточиться. Оно часто бывает при утомлении и скуке. Второй тип рассеянности имеет место при чрезмерной, поверхностной, нерегулируемой подвижности внимания (свойственно детям). Третий вид рассеянности сочетается с очень большой сосредоточенностью на одном предмете, когда всё остальное уходит на второй план (встречается у учёных).

Скука – это понижение внимания и интереса к действительности или какой либо деятельности. Скука всегда тяжело и неприятно переносится человеком и он старается как можно скорее выйти из этого состояния.

Апатия возникает при длительных и напряжённых, интеллектуальных и физических нагрузках, в случае неудовлетворённости в личностно значимых ситуациях, например, в случае разочарования, при хронических стрессовых ситуациях, при расставании с близкими людьми навсегда, т.е., при повторяющихся травмирующих или необратимых ситуациях. Человек в состоянии апатии не может и не хочет заставить себя что-либо предпринять, что-либо изменить.

Изучением психических состояний занимались такие учёные как Левитов Н.Д., Ильин Е.П., Немчин Т.А. и др.

Таким образом, состояния являются важнейшей частью всей психической регуляции, играют ключевую роль в любом виде деятельности и поведения. Психические состояния многомерны, они выступают как система организации психических процессов и как субъективное отношение к отражаемому явлению, как механизм оценки отражаемой действительности. Но теория психических состояний далека от завершенности и очень многие аспекты психических состояний с необходимой полнотой пока не изучены.