

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

Матвійчук Тетяна Фартівна
кандидат педагогічних наук, доцент

Навчальна дисципліна «ПСИХОЛОГІЯ»

Лекція 3.

ПСИХІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ

Рівень вищої освіти	– Перший (бакалаврський) рівень
Ступінь вищої освіти	– Бакалавр
Галузь знань	– 24 «Сфера обслуговування»
Спеціальність	– 241 «Готельно-ресторанна справа»
Освітня програма	– 241 «Готельно-ресторанна справа»

Львів – 2021 рік

ПСИХІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ

1. Поняття психічного стану.
2. Класифікація психічних станів
3. Методи корекції та управління психічними станами.

1. Поняття психічного стану.

Психічні стани - це особлива психологічна категорія, що відрізняється від психічних процесів і психічних особливостей особистості. 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, яке виражається у психічній діяльності в цілому і впливає 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.

Психічний стан - це цілісна характеристика психічної діяльності за визначений період часу, яка виявляє своєрідність перебігу психічних процесів у залежності від відображуваних предметів і явищ дійсності, попереднього стану та властивостей особистості.

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.

Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набувши стійкість, можуть стати властивістю особистості.

Види психічних станів виділяють у залежності від таких параметрів:

- впливу на особистість (позитивні і негативні, стеничні й астеничні);
- переважних форм психіки (емоційні, вольові, інтелектуальні);
- глибини (глибокі, поверхневі);
- часу протікання (короткочасні, тривалі та ін.);

- ступеня усвідомленості.

Стани бувають:

- постійні і перехідні;
- більш сильні і менш сильні.

Вони характеризують або афективно-вольову сферу психічної діяльності людини, або стан свідомості.

Структура психічного стану включає в себе декілька рівнів:

- *ієрархічна підструктура* - утворена фізіологічними, психофізіологічними, психологічними і соціально-психологічними показниками;

- *координаційна підструктура* - включає наявність в кожному з рівнів суб'єктних (переживання людиною) і об'єктних (фіксація дослідника) аспектів; ця підструктура характеризує загальні особливості індивідуального настрою і відношення.

Компоненти стану: настрої і відношення. Відношення в структурі свідомості являє рівень самосвідомості (саморегуляцію, самоконтролю, самооцінки).

Функції психічних станів:

1. інтегративна;
2. адаптивна;
3. регуляторна;
4. організуюча або дезорганізуюча;
5. заміщення недостачі інформації;
6. орієнтувальна.

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

Загалом науковцями визначено приблизно 63 поняття і 187 термінів психічних станів.

2. Класифікація психічних станів

Існує цілий ряд видів класифікації психічних станів. Розглянемо класичну класифікацію станів:

1. Особистісні та ситуативні стани.
2. Поверхневі та глибокі стани.
3. Стани позитивної чи негативної дії.
4. Короткі та довготривалі стани.
5. Усвідомлені та неусвідомлені стани.

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.

Класифікацію психічних станів визначають за такими критеріями:

За критерієм “наявність вольових зусиль”:

- Позитивні (натхнення, мобілізація, установка, активізація);
- Негативні (*фрустрація, втома, перевтома, монотонія, перенасичення*).

За критерієм “домінуючий мотив” психічні стани поділяються на:

- органічні (голод, спрага, сексуальна напруга);
- орієнтувальні (сенсорний голод, зацікавленість, подив, тривога, страх, жах, паніка).

За емоційним критерієм стани діляться: симпатія, антипатія, дружба, любов, захват, ворожість, ненависть, гнів, печаль, агресія, афект, стрес.

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

Втома є «натуральним попередженням стомлення», що визначається як суб'єктивне психічне переживання, схоже на неявне відчуття болю, голоду. Якісно новий стан - *перевтомлення* - виникає в результаті прогресивного акумулювання однією особою залишків втомлення. При перевтомі зміни, що виникають в організмі, мають стійкий характер.

Основним фактором втоми та перевтоми є трудова діяльність.

Розрізняють *три види втоми та перевтоми: фізичний, розумовий та емоційний*, причому вони зустрічаються, як правило, у змішаному вигляді.

Симптоматика втомлення 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 він буде у радісному настрої і, наприклад, у тривожному. У першому випадку навколишнє сприймається в рожевому світлі, в другому - уявляється в темних тонах.

Настрій, породжується «узагальненням» якогось емоційного враження, часто характеризується та класифікується за тим відчуттям, яке займає в ньому пануюче місце. Також настрій може виникнути чи змінитися під впливом одиничного враження, спогаду, думки. Але для цього потрібно «підготовлене підґрунтя», щоб те враження, що виникло, мало змогу «узагальнитися».

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

Узагальнюючи вищесказане, можна визначити настрій 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, непокоєм, нервуванням, прагненням вийти з неприємної ситуації. Завдання лікаря - навчити хворого перебороти страх. 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 нездоланною перешкодою для діяльності людини, а також негативно впливає на сприймання, пам'ять, мислення та інші пізнавальні процеси.

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. 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, відчуває себе приреченою.

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.

Розрізняють фізіологічний і патологічний афекти. У стані *фізіологічного афекту* людина, незважаючи на потрясіння, що виникло раптово, здатна керувати своєю діяльністю або контролювати її. Цей афект виникає як реакція організму на сильний і несподіваний подразник. *Патологічний афект* здебільшого спричиняється відносно слабким подразником, наприклад, незначною образою. Як правило, патологічний афект супроводжується значним руховим і мовленнєвим збудженням людини. Порушуються змістові зв'язки між окремими словами. Людина практично не контролює свої дії і не в змозі усвідомлювати свої вчинки. Вона може образити, скоїти вбивство. Для стану

афекту характерне звуження свідомості, під час якого увагу людини цілком поглинають обставини, що спричинилися до афекту, і нав'язані ним дії. Порушення свідомості можуть призвести до того, що згодом людина не зможе згадати окремі епізоди чи події, що спричинили цей афект, а в результаті надзвичайно сильного афекту можливі непритомність і повна амнезія.

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 головного мозку. Гнів має специфічні зовнішні вияви у різних жестах, рухах, міміці, словах. У стані гніву не слід приймати рішення.

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 збудливість і хвилювання можуть призвести до таких негативних явищ, як неврівноваженість, підозрливість, не володіння собою. Стан хвилювання особливо виразним є у дитячому та юнацькому віці.

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

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 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 80 % 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.

Разом з тим 20 % сором'язливих людей хочуть бути такими, оскільки часто їх вважають скромними, урівноваженими, витриманими, ненав'язливими.

Як же суб'єктивно людина переживає соромливість? Насамперед вона відчуває ніяковість, потім виникають фізіологічні симптоми тривоги - почервоніння обличчя, прискорення пульсу, пітніє 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.

Спокій - стан психофізіологічної і психічної рівноваги, коли знижується інтенсивність життєдіяльності, вгамовується інтелектуальна, волюва 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.

Психічна напруга і перенапруга

Серед багатьох факторів, що сприяє ефективності діяльності, одним із головних є рівень психічного напруження. В буденному житті такий рівень коливається від дрімотного стану до натхнення. Відсутність свідомого психічного напруження спостерігається під час сну. Максимум психічного напруження – межі можливостей людини, коли повністю реалізуються підготовленість і резерви організму.

Психічна напруженість – це стан людини, який виникає в ускладнених умовах діяльності. Психічна напруга може впливати на результат діяльності як позитивно так і негативно.

Форми поведінки людини в екстремальних умовах діяльності:

Тип поведінки	Характеристика
Напружений	Загальна загальмованість, скутість, напруженість та імпульсивність рухів: кусають губи, реакція сильна та надто імпульсивна.
Загальмований	Повна загальмованість дій внаслідок незвичних, відповідальних та емоційних ситуацій.
«Боязливий»	Можлива відмова від виконання своїх функцій. Часто спостерігається апатія, пасивність, прагнення відмежувати себе від втручання в перебіг подій. Спостерігаються труднощі в організації своєї поведінки, застигла поза, відтягнення часу, проявляються емоції страху.
Прогресивний	Досягнення найкращого результату. Домінує оптимістичний настрій, спостерігається підвищена працездатність, мобілізація фізичних і психологічних зусиль організму.

Занадто велике напруження може перейти у психічну перенапругу, яка негативно впливає на людину. *Психічна перенапруга* супроводжуються відчуттям загального дискомфорту, тривоги, іноді страху.

Стадії психічної перенапруги: нервозність, порочна стеничність, астеничність.

Стадія	Характеристика
Нервозність	Примхливість, неорганізованість, дратівливість, нестійкість настрою, не дисциплінованість, поява неприємних відчуттів, зниження якості виконуваних вправ.
Порочна стеничність	Наростаюча нестримна дратівливість, емоційна нестійкість; коливання працездатності; напружене очікування неприємностей; зниження самокритичності; неадекватність реакції; підвищена збудливість.
Астеничність	Загальний депресивний фон настрою; тривожність; невпевненість в своїх силах; висока ранимість; сенситивність; пригніченість; загальмованість; зниження мотивації; психічний дискомфорт; невротичні реакції; зниження якості виконання дій.

Сильна та тривала перенапруга може мати негативні наслідки навіть через тижні і місяці.

3. Методи корекції та управління психічними станами.

Методи психорегуляції - це комплекс міроприємств, спрямованих на формування у особистості психічного стану, який дозволяє повністю реалізувати її можливості.

Класифікація методів:

- за засобом використання методи діляться на гетерогенні і аутогенні;
- за змістом методи бувають вербальні і невербальні;
- за технікою забезпечення методи є апаратурні і без апаратурні;
- за манерою використання методи є контактні і безконтактні.

Методи психорегуляції - це комплекс заходів, спрямованих на формування у особистості психічного стану, який дозволяє повністю реалізувати її можливості.

Завданнями психорегуляції є:

1. відновлення психічної працездатності людини;
2. формування її психологічного клімату;
3. управління психічним станом.

Регуляція проводиться двома шляхами: попередженням їх виникнення і ліквідацією (корекція) вже сформованих станів. При цьому може бути використаний широкий арсенал засобів і методів впливу ззовні та методи саморегуляції.

Методи гетерорегуляції проводяться в стані активності, або в першій стадії гіпнозу.

В звичайному стані до *вербальних методів* належать: *бесіда, переконання, наказ, раціональне навіювання.*

Бесіда передбачає спілкування з метою зняття нервового напруження чи відволікання.

Переконання (самопереконання) – цілеспрямований вплив на свідомість людини з метою формування установки на конкретну діяльність, спонукання до подолання негативної поведінки.

Наказ (самонаказ) – імперативна форма навіювання в активному стані. Він має бути конкретним, чітким і коротким.

Навіювання (самонавіювання) здійснюється шляхом багаторазового повторення слів чи словесних формулювань, що повинні бути короткими, гранично чіткими, простими і ясними, реально виконаними в конкретній ситуації, не повинні містити заперечень.

Гіпносуґестія – перехід до сноподібного стану, що характеризується довірою до особи, яка проводить сеанс.

Фракційний (частковий гіпноз) складається з двох частин: спочатку особистість присипляється, їй навіюють інформацію, а потім пробуджують, уточнюють, як ця інформація була сприйнята, і знову присипляють.

Метод репортажу включає в себе переконання, наказ, максимальне включення в ситуацію, в результаті якого формується необхідна установка.

Переконання використовується для постановки задачі формування установки і відповідної поведінки.

Невербальні методи гетерорегуляції:

- апаратурні - електросон, електронаркоз;

- безапаратурні.

Аудіовізуальні засоби регуляції: регуляція здійснюється за допомогою функціональної музики, акустичних феноменів, кольорових ефектів.

Методи саморегуляції :

1. *аутогенне тренування* спрямоване на розслаблення або активізацію за допомогою формування відчуття свіжості.
2. *психорегулююче тренування*, спрямоване на заспокоєння та розслаблення;
3. *психом'язове тренування*.

Аутогенне тренування. В основі аутогенного тренування лежить механізм самонавіювання. Самонавіювання є умовою підвищеної активності процесів саморегуляції станів. Все це сприяє розслабленню, зняття напруги. А також, людина може давати собі установку, долати невпевненість, страх, концентрувати увагу. Таким чином, саморегуляція в аутогенному тренуванні реалізується шляхом аутокомунікації меж «Я» суб'єкта із частинами його тіла.

Наївні методи саморегуляції: нав'язливі ритуали, самонакази, самопереконання, психологічний захист (витіснення фантазії, раціоналізація, проекція, заперечення, переключення, формування бар'єрів).

Ідеомоторне тренування. В основі ідеомоторного тренування лежить ефект зв'язку думки з рухом. Образ руху викликає сам рух, що проявляється в ідеомоторних актах – мікрорухах м'язів, які відповідають за виконання певної дії (фізичної вправи). Тобто виникають мимовільні рухи (дії), які автоматично виникають під час уявлення про них.

Апаратурні методи застосовуються в тих випадках, коли ефективність словесних і гіпносугестивних методик є недостатньою, або ступінь психічної напруги не дозволяє сподіватись на успіх відновлення психічної працездатності. Завдяки застосуванню апаратурних методів послаблюється післядія стресових станів і створюються передумови для більш успішного використання вербальних методів. До цих методів відносять: електроанальгезія, електромасаж, електропунктура.

Безапаратурні методи впливу: гімнастичні вправи, дихальні вправи, психологічна гімнастика, дозована ходьба або біг.

Психотропні методи впливу: збуджуючі та заспокійливі медикаментозні засоби.