

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ И ИХ РЕГУЛЯЦИЯ

БНТУ, Минск

Научный руководитель Лобач И. И.

Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени. Психические состояния отражают особенности взаимодействия человека и среды. С одной стороны, при изменении этого взаимодействия состояния меняются таким образом, чтобы способствовать адаптации организма к окружающей среде и являются формой саморегуляции психики. С другой стороны являются индикаторами внешних событий. Например, негативные состояния свидетельствуют, что в наших действиях или в нашем окружении что-то не в порядке и нуждается в изменении. В этом случае нужно бороться не с самими состояниями, а с причинами, которые их вызывают.

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

Целостность психических состояний проявляется в том, что они характеризуют в определенный промежуток времени всю психическую деятельность и в целом выражают конкретное взаимоотношение всех компонентов психики.

Динамика психических состояний заключается в их изменчивости, в наличии стадий протекания (начало, развитие и конец).

Психические состояния обладают также 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.

Психические состояния отличаются крайним многообразием и полярностью. Последнее понятие означает, что каждому психическому состоянию человека соответствует противоположное состояние, фазовость (уверенность-неуверенность, активность-пассивность, фрустрация-толерантность и т. д.).

Психические состояния человека можно классифицировать по следующим основаниям в зависимости:

- 1) от роли личности и ситуации в возникновении психических состояний: личностные и ситуативные;
- 2) от доминирующих (ведущих) компонентов (если таковые явно выступают): интеллектуальные, волевые, эмоциональные и т. д.;
- 3) от степени глубины: состояния (более или менее) глубокие, либо поверхностные;
- 4) от времени протекания: кратковременные, затяжные, длительные и т. д.;

5) от влияния на личность: положительные и отрицательные, стенические, повышающие жизнедеятельность, и астенические;

6) от степени осознанности: состояния более или менее осознанные;

7) от причин, их вызывающих;

8) от степени адекватности вызвавшей их объективной обстановки.

В связи с тем, что ряд состояний приводит к дезорганизации поведения и деятельности, необходимо эти состояния регулировать. В самом широком смысле регуляция состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже возникших состояний. Каждый из этих путей может осуществляться либо через воздействия на психику человека извне (например, воздействие психолога на пациента путем использования психорегулирующей тренировки, использование цвета, музыки, природного ландшафта), либо через самовоздействие (самовнушение, самоубеждение, самоприказы). Во втором случае речь идет о саморегуляции.

В ходе регуляции состояний может решаться одна из трех задач:

1) сохранение имеющегося состояния;

2) перевод в новое, требуемое условиями состояние;

3) возвращение в прежнее состояние.

Важно учитывать перед любым регулирующим воздействием, в каком состоянии находится человек или его отдельная функциональная система. Иначе оказываемое воздействие может привести к нежелательному эффекту.