

Психические состояния человека

Для обозначения психических состояний человека в трудных условиях исследователи пользуются разными понятиями, среди которых наиболее популярно понятие “стресс”. Его применяют для обозначения широкого круга не только психических, но и физиологических состояний, например физического напряжения, утомления и т. д., а также разнообразных явлений, относящихся к другим областям знания.

Традиционное понимание стресса заимствовано психологами из физиологии. Как известно, Ганс Селье и его школа дали глубокий анализ изменений в организме под действием отрицательных стимулов. Популяризация понятия стресса в биологии и медицине и прямое перенесение его физиологического значения в психологию привели к смешению психологического и физиологического подходов к его изучению.

Против такого смешения выступил, в частности, видный американский учёный Р. Лазарус, предложивший различать физиологический и психологический виды стресса. По мнению Лазаруса, они отличаются друг от друга по особенностям воздействующего стимула, механизму возникновения и характеру ответной реакции. Физиологический стресс характеризуется нарушением гомеостаза и вызывается непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм. Восстановление гомеостатической устойчивости осуществляется висцеральными и нейрогуморальными механизмами, которые обуславливают стереотипный характер реакций при физиологическом стрессе.

Анализ психологического стресса, по мнению Лазаруса, требует учёта таких моментов, как значимость ситуации для субъекта, интеллектуальные процессы, личностные особенности. Эти психологические факторы обуславливают и характер ответных реакций. В отличие от физиологического стресса, при котором последние являются высокостереотипными, при психологическом стрессе они индивидуальны и не всегда могут быть предсказуемы. Так, на угрозу один субъект реагирует гневом, а другой – страхом и т.п.

Другим сложным вопросом, вызывающим противоречивые мнения при разработке проблемы, является соотношение эмоций и стресса. В целом считается, что главной составляющей, “фундаментальным компонентом” психологического стресса является эмоциональное возбуждение. В сущности, эмоциональные переживания, эмоциональная насыщенность деятельности выделяются в большинстве исследований в качестве основной характеристики этого состояния. Неудивительно, что некоторые исследователи стали отождествлять понятия стресса и эмоций. Характерной является тенденция рассматривать стресс как особое состояние, рядоположенное с другими эмоциональными состояниями (аффектами, чувствами, тревожностью и др.). Между

тем , если исходить из того , что стресс суть особое состояние , то надо признать , что его структура наряду с эмоциональным , включает и другие психологические компоненты (мотивационные , интеллектуальные , перцептивные и другие).

Одним из следствий неоднозначности трактовки понятия “ стресс ”, отягощённости его медико-биологическими и односторонними психологическими представлениями явилось то , что некоторые авторы этому понятию предпочитают другое – “ психическая напряжённость ”, так как этот термин свободен от отрицательных ассоциаций и указывает на необходимость изучения именно психологического функционирования человека в сложных условиях.

Итак, состояние психической напряжённости возникает при выполнении человеком продуктивной деятельности в трудных условиях и оказывает сильное влияние на её эффективность. Характер этого влияния определяется как самой ситуацией , так и особенностями личности , её мотивацией и т. д.