**ЛЕКЦІЯ**

**Тема :** Емоційний стан людини в екстремальних умовах

психічний стан критичний стрес криза фрустрація

**Мета лекції:** практичне засвоєння студентами теоретичного матеріалу

**План лекції:**

1. Характеристика екстремальних психічних станів

2. Психічні стани

3. Категорії стресу

4. Фактори що провокують стрес

**1. Характеристика екстремальних психічних станів**

До психічних станів особистості відносять вияви відчуттів (настрій, афект, ейфорія, тривога, фрустрація тощо), уваги (зосередженість, неуважність), волі (рішучість, розгубленість, зібраність), мислення (сумніви), уяви (марення) тощо. Різні підходи до вивчення психічних станів багато в чому схожі, але водночас у них є і відмінності.

У будь-якому психічному стані можна виділити три загальних виміри: мотиваційно-спонукальний (є визначальним), емоційно-оцінний і активаційно- енергетичний.

Психічні стани людської спільноти характеризуються певними ознаками, які не властиві взагалі або властиві меншою мірою станам індивіда: масовидність; яскраво виражений соціальний характер; велика політична значимість у житті суспільства; "зараження" (здатність до швидкого поширення); ефект групи " (збільшення сили і значення станів людської спільноти); інформативність; тенденція до закріплення. Психічні стани людини характеризуються цілісністю, рухливістю і відносною стійкістю, взаємозв’язком з психічними процесами і властивостями особистості, індивідуальною своєрідністю і типовістю, різноманіттям, полярністю.

Цілісність психічних станів виявляється в тому, що вони характеризують у певний проміжок часу всю психічну діяльність загалом, виражають конкретне взаємовідношення всіх компонентів психіки. Рухливість психічних станів полягає в їхній мінливості, у наявності стадій (початок, певна динаміка і кінець).

Психічні стани мають відносну стійкість, їхня динаміка менш виражена ніж у психічних процесів (пізнавальних, вольових, емоційних). При цьому психічні процеси, стани і властивості особистості найтісніше взаємопов’язані між собою. Психічні стани впливають на психічні процеси, вони є фоном останніх. Водночас вони виступають як основа для формування якостей особистості, передусім характерологічних. Наприклад, стан зосередженості мобілізує процеси уваги, сприйняття, пам’яті, мислення, волі й емоцій людини. У свою чергу, цей стан, неодноразово повторюючись, може стати якістю особистості – зосередженістю.

Під впливом психічних станів, які виникають у ході життєвих відносин, конфліктних ситуацій, трудової діяльності, можлива також перебудова або навіть зміна відносно стійких якостей особистості.

Психічні стани відрізняються різноманіттям і полярністю. Останнє поняття означає, що кожному психічному стану людини відповідає протилежний стан (впевненість – невпевненість, активність – пасивність, фрустрація – толерантність тощо).

**Висновок:** Підбиваючи підсумок можна сказати, що кожного дня людина зустрічається з різними життєвими ситуаціями, які мають певний вплив на її настрій, поведінку, діяльність. Це може бути якась стресова ситуація (як наприклад: непорозуміння з коханою людиною, конфлікт з викладачем або батьками, пережита аварія тощо), відчуття тривоги, стан афекту, коли людині важко себе контролювати, або стан депресії. І кожен стан певною мірою формує поведінку людини. Такі стани називаються психічними.

**2. Психічні стани**

Психічний стан – сукупність ознак психічної діяльності людини, які характеризують її стан у певний момент. Розрізняють стан розумової діяльності, стан настрою, стан мобілізації або розслаблення волі, стан поведінки і дій людини, наприклад, спокій, роздратування, тривога, радість тощо.

Психічні стани можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть І дезорганізовувати їх. Психічний стан - це своєрідне накопичення психоенергії.

Психічні стани можна класифікувати як вияви психічних процесів:

- стани емоційні - настрої, афекти, тривога тощо;

- стани вольові - рішучість, розгубленість тощо;

- стани пізнавальні - зосередженість, замисленість тощо.

Психічні стани розрізняють також за глибиною і тривалістю. Пристрасть як психічний стан глибша, ніж настрій. Кожний стан тимчасовий, його може змінити інший. З практичною метою виокремлюють стани миттєві (нестійкі), довготривалі і навіть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. Кожний стан - наприклад, тривога і замисленість, за певних умов може бути і оперативним (нестійким), і поточним (тривалим), і перманентним (хронічним). Перехід станів із поточних у перманентні може бути і позитивом (стан тренованості в спорті, рішучості), і негативом (стан утоми, розгубленості).

Настрої, афекти, пристрасті розглядають як форми виявів афективної сфери, афективних процесів, що розрізняються за тривалістю: від короткочасного афекту до настрою як поточного, тривалого стану і до пристрасті як перманентного, хронічного стану. За рівнем усвідомленості порядок розміщення змінюється: від пристрасті як найбільш усвідомленого стану до настрою та афекту як найменш усвідомлюваного. Щодо домінування психічних процесів за їх складністю і довільністю, то ці стани розмішуються від афекту, де домінують емоції, до настрою і до пристрасті як єдності емоції і волі.

Зв'язок емоційних станів і властивостей найвиразніше виявляється у стані тривоги. Терміном **"тривога"** позначають емоційну відповідь на можливу психічну загрозу, на відміну від терміна **"страх"**, яким позначається реакція на реальну загрозу, загрозу порушення функцій організму й діяльності, яка здійснюється. Стан тривоги виникає у зв'язку з можливими неприємностями, непередбаченими ситуаціями, змінами у звичній атмосфері й виражається специфічними переживаннями -і хвилювання, побоювання, порушення спокою тощо. Тривожність як риса особистості є найбільш значущим ризик-фактором, що сприяє нервово-психічним захворюванням. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, наприклад, під час прийняття рішення на дії в екстремальних ситуаціях.

Вплив стресу залежить від інтенсивності стресорів, тобто чинників, що такий стан зумовлюють, і від індивідуально-психологічних особливостей особистості. У складних життєвих ситуаціях, критичних моментах певний рівень вияву емоційного стресу може стати характерною рисою особистості - схильністю до емоційного стресу. Розрізняють типи особистостей, схильних до стресу і стійких до дії стресорів. У схильних до стресу частіше наявні здатність до конкуренції, чітке прагнення до досягнення мети, агресивність, нетерплячість, неспокій, експресивне мовлення, відчуття постійної нестачі часу. Отже, у психічних станах поєднуються, зливаються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Аналіз психічного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання.

Психічні стани групують за різними ознаками. За суто психологічними ознаками стани бувають:

- інтелектуальні,

- емоційні,

- вольові,

- комбіновані.

Залежно від роду занять особистості психічні стани поділяють на стани:

- навчальній,

- трудовій,

- бойовій,

- побутовій,

- екстремальній та інших видах діяльності.

За роллю в структурі особистості стани можуть бути: ситуативними, особистісними й груповими. Ситуативні стани виражають особливості ситуації, котра спричинила в особистості нехарактерні для її психічної діяльності реакції. Особистісні й колективні (групові) - стани, які є типовими для конкретної людини чи колективу (групи).

За глибиною переживань розрізняють стани глибокі й поверхові. Наприклад, пристрасть більш глибокий стан, ніж настрій.

За характером впливу на особистість, колектив (групу) стани поділяють на позитивні й негативні.

За тривалістю стани бувають тривалими й короткими. Туга молодих солдатів (матросів) за своєю батьківщиною може охоплювати період до декількох тижнів, поки вони не звикнуть до нових умов, не "вростуть" у колектив. Стан чекання якої-небудь значущої події в деяких людей виникає за кілька місяців до неї.

За ступенем усвідомленості стани можуть бути більш-менш усвідомленими й неусвідомленими.

***Особливості психічних станів***

Психічним станом властиві такі особливості:

• **Цілісність.** Хоча стани і належать здебільшого до певної сфери психіки (пізнавальної, емоційної, вольової), вони характеризують психічну діяльність загалом за певний проміжок часу.

• **Рухливість і відносна стійкість**. Психічні стани мінливі: мають початок, кінець, динаміку. Вони менш постійні, ніж властивості особистості, але більш стійкі, ніж психічні процеси.

• **Прямий і безпосередній взаємозв'язок із психічними процесами і властивостями особистості.** У структурі психіки стани розташовуються між процесами і властивостями особистості. Вони виникають унаслідок відображальної діяльності мозку. Але раз виник­нувши, стани, з одного боку, впливають на психічні процеси (визначають тонус і темп відображальної діяльності, вибірковість відчуттів, сприйнять, продуктивність мислення індивіда тощо). Психічні стани слугують фоном, який сприяє вияву особливостей чи властивостей особистості. Наприклад, для стану чекання бою, який відчувають деякі люди в перед бойових умовах, характерне відхиленнями у сфері відчуттів і сприйняття пам'яті і мислення, невпорядкованості вольової активності, не властивої їм у звичайних умовах. Одночасно психічні стани випробують на собі вплив попередніх станів і властивостей особистості.

**• Індивідуальна своєрідність і типовість**. Психічні стани кожної людини своєрідні, оскільки нерозривно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, її моральними та іншими рисами. Людині із сангвінічним темпераментом властиво, як правило, перебільшувати успіхи і витлумачувати все в мажорному світлі, тому що найбільш типовим для неї є піднесений стан.

Риси особистості й пережиті психічні стани не завжди відповідають один одному. Те, що приймається іноді за рису особистості, виявляється нетиповим для даної людини, тимчасовим станом. Наприклад, пригніченість може бути не лише стійкою рисою особистості меланхолійного темпераменту, а й виявлятися як стан, зумовлений у людини неприємностями на роботі, у побуті.

• **Крайнє різноманіття психічних станів**. Про це свідчить такий неповний їхній перелік: подив і здивування, розгубленість і зосередженість, надія і безнадійність, зневіра і бадьорість, піднесення і збудженість, нерішучість і рішучість, напруженість і спокій тощо.

**• Полярність**. Кожному психічному стану відповідає протилежний стан. Так, активності протистоїть пасивність, упевненість — непевність, рішучості - нерішучість. Полярність станів, швидкий перехід людини з одного стану в протилежний, особливо яскраво виявляється в незвичайних (екстремальних) умовах, наприклад, у бою.

**Висновок:** Підбиваючи підсумок можна сказати, що поведінка і діяльність людини в будь-який проміжок часу залежать від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості виявляються протягом цього періоду, тобто від її психічного стану.

Психічний стан – наявний на даний час відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості.

Психічний стан – психологічна характеристика людини, що відображає її тривалі, статичні душевні переживання.

Психічний стан є ефектом (наслідком) психічної діяльності та її тілом. Психічна діяльність відбувається в горизонті, "тілі" психічного стану, який має вплив на неї. Психічні стани впливають на протікання психічних процесів, а повторюючись часто, набувши стійкість, можуть стати властивістю особистості.

**3. Категорії стресу**

Стрес (від англ. stress — напруга) — неспецифічна (загальна) реакція організму на дуже сильну дію, будь то фізична або психологічна, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому). У медицині, фізіології, психології виділяють позитивну (еустрес) і негативну (дистрес) форми стресу. Можливий нервово-психічний, тепловий або холодовий, світловий, антропогенний та інші форми стресу. Яким би не був стрес, хорошим або поганим, емоційним або фізичним (або тим і іншим одночасно), дія його на організм має загальні риси. Особливо від стресу страждає імунна система. У стресовому стані люди частіше виявляються жертвами інфекції, оскільки продукція та активність імунних клітин помітно падає в період стресу.

Сучасна технологічна наука вирізняє такі важливі феномени критичних життєвих ситуацій, що характеризують психологічний контекст виникнення конфліктів, — стрес, фрустрацію, кризу і власне конфлікт.

Стрес — неспецифічна реакція організму на ситуацію, яка потребує певних змін. Мусимо пам'ятати, як писав Г. Сельє, що майже будь-яка нова життєва ситуація може викликати стресовий стан, але не кожний стан є критичним, окрім горя, нещастя, виснаження, які супроводжуються порушенням адаптації, контролю, перешкоджають само актуалізації особистості.

Фрустрація визначається як стан, викликаний наявністю сильної мотивованості для досягнення мети (задоволення потреб) та подолання перешкод на шляху до мети. Такими перешкодами для досягнення мети можуть бути причини різного характеру: фізичні (позбавлення волі), біологічні (хвороба, старість), психологічні (страх, брак інтелектуальних даних), соціокультурні (заборони, правила, норми).

Фрустрація постійно наявна в людині, вона глибоко загнана всередину (в людину) і може за певних сприятливих умов вийти назовні у формі агресії як поведінки індивіда, спрямованої проти іншого індивіда чи групи людей, що може призвести до конфлікту.

Криза характеризує стан індивіда, що виникає у вигляді проблеми, з якої він не може вийти чи вирішити її протягом нетривалого часу, внаслідок чого свідомість неначе капітулює перед проблемою.

Стрес — це сильний прояв емоцій, який викликає комплексну фізіологічну реакцію, це стан душевного та поведінкового розладу, пов'язаного з нездатністю особистості доцільно діяти у відповідних ситуаціях. За частих стресових ситуацій у людини зникає апетит, настає депресія, знижується інтерес до роботи, спілкування, настає апатія, знижується ефективність праці. Стресові ситуації негативно позначаються на здоров'ї, у людини з'являється цілий букет захворювань: виразки, мігрень, гіпертонія, астма, артрит, алергія, діабет, шкірні хвороби тощо.

До чинників, які призводять до стресу, належать: дефіцит часу, негативні емоції, складні проблеми в сім'ї, мікроклімат у колективі, негаразди на роботі тощо.

***Характеристика стресорів***

***Стресор*** *– фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють :*

*Фізіологічні стресори* – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін.

*Психологічні стресори* поділяються на інформаційні та емоційні.

- *інформаційний*. Виникає за інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданням, не встигає приймати рішення в необхідному темпі та при високому ступені відповідальності за наслідки;

- *емоційний*. З’являється в ситуаціях відчуття загроз, небезпек, образи тощо.

***Фази стресу.***

1. *Фаза тривоги*. Мобілізація організму для зустрічі з загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології це: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

2. *Фаза опору*. Організм намагається опиратися загрозі, або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Далі тіло адаптується до стресу і повертається до нормального стану.

3. *Фаза виснаження*. Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Виснаженість – це вразливість від втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам (підсилення енергії напруження м’язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, високий тиск крові), за тривалої дії шкідливі.

Хворобу можуть спричинити не лише біологічні умови. Між стресором і стресом міститься індивідуальна оцінка події – дехто може сприйняти певну подію як неприємну, дехто як приємну або як нейтральну. Окрім того, між стресом і його наслідками важливою ланкою є те, як індивід справляється зі стресом. Не кожен у стані стресу поводить себе однаково – одні захворюють, для інших стрес буде навіть приємним викликом.

**Висновок:** Підбиваючи підсумок можна сказати, що стрес — стан напруги, що виникає при невідповідності пристосованих можливостей величині діючої на людину навантаження, що викликає активацію і перебудову адаптивних ресурсів психіки і організму. Стресу властиві множинні зміни в організмі і особі. Провідною психологічною характеристикою стресу виступає напруга.

**4. Фактори що провокують стрес**

Стрес — стан напруги, що виникає при невідповідності пристосованих можливостей величині діючої на людину навантаження, що викликає активацію і перебудову адаптивних ресурсів психіки і організму. Стресу властиві множинні зміни в організмі і особі. Провідною психологічною характеристикою стресу виступає напруга.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об’єктивних, скільки від суб’єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором. При цьому не мають значення зміст самої ситуації та ступінь її об’єктивної загрози. Важливим є саме суб’єктивне ставлення до неї.

Вченими вивчено значні події, які втручаються у перебіг життя і вражають емоційну сферу: смерть близької людини – 100 очок, розлучення – 63, ув’язнення – 63, смерть близького члена родини – 63. Приємні події, які викликають стан стресу: одруження – 50 очок, вагітність – 40, перехід у нову школу – 20. Серед людей, які внаслідок стресу захворіли, переважна більшість мали 300 очок за один рік.

Як ми можемо побачити, враховуючи сказане вище, не можна пов’язувати стрес тільки з негативними подіями. Напруження може виникати і у випадку позитивних, але різких, неочікуваних змін. І взагалі, не варто асоціювати стрес з тільки з негативними переживаннями.

Але, як зазначають психологи, більшість великих проблем ми переживаємо досить добре, а увагу слід звертати на менш драматичні стресори. Денна марнота, буденність, дріб’язкові життєві неприємності (погана погода, неуважний сусід, загублені ключі, щоденні поїздки на роботу у тролейбусі чи трамваї, підвищення цін) викликають хронічний стрес. Люди частіше здатні протистояти різкому і короткочасному стресу. Справжня проблема постає тоді, коли стрес переростає в нескінченний: нелюбима робота, життя з батьками-тиранами, постійні дріб’язкові конфлікти в сім’ї тощо.

***Американський вчений Вейтц описав вісім стресогенних ситуацій:***

1) необхідність прискореної переробки інформації;

2) шкідливе оточення;

3) усвідомлена загроза;

4) порушення фізіологічних функцій (можливо, як результат хвороби, безсоння);

5) ізоляція;

6) ув’язнення;

7) остракізм (вигнання і переслідування);

8) груповий тиск.

До них ми можемо ще додати безсилля, неможливість змінити ситуацію, відсутність контролю за подіями, необхідність прийняття особливо відповідальних рішень, швидкої зміни стратегії поведінки.

Шкідливість стресу полягає також у розумінні стресорів як очевидних загроз нашим ресурсам.

Ресурси – це такі речі, особистісні характеристики, умови, джерела енергії, які ми цінимо, бережемо, яких дотримуємося. Коли якась подія загрожує нашому статусу, економічній стабільності, близьким людям, власності, тобто якимось ресурсам, то як наслідок виникає стрес. Стрес може бути наслідком нашої неспроможності набути нових ресурсів або збільшити наявні.

**Висновок:** Підбиваючи підсумок можна сказати, що залежно від виду стресора (чинника, що викликає стан стресу), розрізняють фізіологічний і психологічний стреси. Фізіологічний стрес у людини виникає через надмірне фізичне навантаження, високу і низьку температури, больові стимули, утруднене дихання тощо. Психологічний стрес є наслідком дії чинників, пов’язаних із загрозою, небезпекою, образою, інформаційним перевантаженням та ін.

**Список літератури:**

1. Агавелян В. С. Психология состояний. Теория и практика / В.С.Агавелян. – Челябинск: "Март", 2000.
2. Бодров В.А. Інформаційний стрес: Навчальний посібник для вузів. – М.: ПЕР СЕ, 2000. – 352 с.
3. Грановськая Р.М. Елементи практичної психології. – 2-е видавництво – Л.: Видавництво Ленінградського університету. 1988. – 560 с.
4. Загальна психологія. Тексти: У 3т.: Для студ. фак. психології вузів по напряму 521000 – "Психологія" / Отв. ред. В.В. Півнів, ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустін. – 2-е видавництво, іспр. і доп. – М.: УМК "Психологія", Генезис. Т.2., кн.1.: Суб'єкт діяльності. – 2002. - 671 с.
5. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д.Левитов. – М.: Мысль, 1964.
6. Леонова А.Б., Чернишева О.Н. Психологія праці і організаційна психологія: "Сучасний стан і перспективи": Хрестоматія. – М.: Освіта, 1995. - 683 с.
7. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А.Немчин. – Львов: "Світанок", 1983.
8. Радугин А.А. Психологія. Навчальний посібник для вищих учбових закладі. М.: Центр, 2003. – 400 с.