

## Оглавление

Предисловие .....	7
Раздел I. Теоретические и методологические вопросы изучения состояний	
<b>Глава 1. Общие представления о состояниях человека .....</b>	<b>10</b>
1.1. Определение понятия «состояние» в физиологии и психологии .....	10
1.2. Состояния как системные реакции. Структура состояний ...	17
1.3. Состояния — активная реакция .....	23
1.4. Функции состояний .....	25
1.5. Фазность развития состояний .....	26
1.6. Свойства и характеристики состояний .....	28
1.7. Состояния и индивидуальные особенности человека .....	30
1.8. О триаде «психический процесс—состояние—психическое свойство» .....	31
<b>Глава 2. Классификация состояний .....</b>	<b>38</b>
2.1. Различные подходы к классификации состояний .....	38
2.2. Трудности, встречающиеся при классификации состояний..	49
2.3. Эмоциональные состояния или эмоции как состояния? ...	51
Раздел II. Активационные состояния	
<b>Глава 3. Функциональные (базовые активационные) состояния .....</b>	<b>54</b>
3.1. Что понимают под функциональным состоянием .....	54
3.2. Состояние относительного (физиологического) покоя. ...	58
3.3. Предрабочие состояния .....	60
3.4. Состояние вработывания .....	68
3.5. Оптимальное рабочее состояние .....	69
3.6. Значение состояния покоя (исходного фона) для достижения оптимального рабочего состояния .....	79
3.7. Состояние тренированности и «спортивной формы» как устойчивое оптимальное функциональное состояние .....	87
3.8. Состояние парабриза .....	94
Раздел 111. Психические состояния	
<b>Глава 4. Мотивационно-волевые состояния .....</b>	<b>98</b>
4.1. Мотивационные состояния .....	98
4.2. Волевые состояния .....	103
<b>Глава 5. Эмоциональные состояния, связанные с прогнозом и ожиданием .....</b>	<b>111</b>
5.1. Прогноз и связанные с ним эмоциональные состояния...	111
5.2. Состояния ожидания .....	114
5.3. Тревога .....	115
5.4. Страх .....	122
<b>Глава 6. Эмоциональные состояния, связанные с достижением или недостижением цели .....</b>	<b>143</b>
6.1. Удовлетворение .....	143
6.2. Состояние воодушевления и эйфории .....	146
6.3. Состояние переживания чувства гордости .....	148
6.4. Фрустрационные состояния .....	148
<b>Глава 7. Коммуникативные эмоциональные состояния .....</b>	<b>177</b>
7.1. Веселье .....	177
7.2. Смущение .....	178
7.3. Стыд .....	179
7.4. Презрение как эмоциональное состояние .....	187

7.5. Влюбленность как состояние .....	188
7.6. Состояние ревности .....	189
<b>Глава 8. Интеллектуальные (когнитивные) состояния .....</b>	<b>193</b>
8.1. Удивление .....	193
8.2. Интерес как состояние .....	198
<b>Раздел IV. Характеристика негативных психофизиологических состояний, возникающих в процессе деятельности</b>	
<b>Глава 9. Состояния, возникающие при монотонной деятельности и обстановке .....</b>	<b>204</b>
9.1. Состояние монотонии (скуки) .....	204
9.2. Состояние психического пресыщения .....	228
9.3. Состояние «эмоционального выгорания» .....	233
<b>Глава 10. Состояния психического напряжения .....</b>	<b>237</b>
10.1. Состояния операционального и эмоционального напряжения .....	237
10.2. Эмоциональный стресс .....	243
<b>Глава 11. Состояния, вызванные интенсивной длительной деятельностью .....</b>	<b>255</b>
11.1. «Мертвая точка» и «второе дыхание» .....	255
11.2. Состояние утомления .....	259
<b>Раздел V. Диагностика и регуляция состояний</b>	
<b>Глава 12. Диагностика психофизиологических состояний .....</b>	<b>282</b>
12.1. Методология диагностики состояний .....	285
12.2. Роль переживаний субъектов в диагностике их состояний .....	289
12.3. Об адекватности субъективной оценки выраженности (глубины) состояния .....	292
12.3. Диагностика состояний и индивидуальные и половые особенности .....	294
<b>Глава 13. Регуляция психических состояний .....</b>	<b>296</b>
13.1. Общие принципы регуляции состояний .....	297
13.2. Классификации методов регуляции состояний .....	298
13.3. Внешние методы регуляции психических состояний .....	299
13.4. Методы саморегуляции .....	321
<b>Приложения</b>	
<b>I. Терминологический словарь .....</b>	<b>332</b>
<b>II. Методики изучения состояний .....</b>	<b>336</b>
Методика САН (самочувствие, активность, настроение) .....	336
Зрительно-аналоговая шкала для оценки состояния тревоги ..	338
Самооценка эмоциональных состояний с помощью методики «Градусник» .....	339
Методика «Визуально-ассоциативная самооценка эмоциональных состояний» .....	340
Рисовально-символическая самооценка эмоциональных состояний .....	341
Измерение степени выраженности сниженного настроения — субдепрессии .....	343
Опросник НПН (признаки нервно-психического напряжения) .....	345
Шкала ситуативной тревожности (СТ) .....	351
Методика «Определение состояния фрустрации» .....	353
Методика «Диагностика уровня социальной фрустрированности» .....	354
Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности (СТ) Р. Мартенса (Ю. Л. Ханин, 1983) .....	355

Методика «Накопление эмоционально-энергетических зарядов, направленных на самого себя».....	357
Методики диагностики профессионального выгорания (сгорания).....	358
Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко.....	358
Опросник на «выгорание» МВІ .....	366
<b>Список литературы .....</b>	<b>370</b>
<b>Предметный указатель .....</b>	<b>409</b>

*Понятие «состояние» в настоящее время является общеметодологической категорией. Изучение состояний стимулируется потребностями практики в области спорта, космонавтики, психогигиены, учебной и трудовой деятельности. В самом общем плане «состояние» обозначает характеристику существования объектов и явлений, реализации бытия в данный и все последующие моменты времени. Книга посвящена нормальным состояниям человека при бодрствовании (состояние сна не рассматривается). Предназначена психологам, физиологам, педагогам и студентам, обучающимся по специальности «Психофизиология».*