

Оглавление

Предисловие	7
Раздел I. Теоретические и методологические вопросы изучения состояний	
Глава 1. Общие представления о состояниях человека	10
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
Глава 2. Классификация состояний	38
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	
Глава 3. Функциональные (базовые активационные) состояния	54
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 III. Психические состояния	
Глава 4. Мотивационно-волевые состояния	98
4.1. Мотивационные состояния	98
4.2. Волевые состояния	103
Глава 5. Эмоциональные состояния, связанные с прогнозом и ожиданием	111
5.1. Прогноз и связанные с ним эмоциональные состояния...	111
5.2. Состояния ожидания	114
5.3. Тревога	115
5.4. Страх	122
Глава 6. Эмоциональные состояния, связанные с достижением или недостижением цели	143
6.1. Удовлетворение	143
6.2. Состояние воодушевления и эйфории	146
6.3. Состояние переживания чувства гордости	148
6.4. Фрустрационные состояния	148
Глава 7. Коммуникативные эмоциональные состояния	177
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
Глава 8. Интеллектуальные (когнитивные) состояния	193
8.1. Удивление	193
8.2. Интерес как состояние	198
Раздел IV. Характеристика негативных психофизиологических состояний, возникающих в процессе деятельности	
Глава 9. Состояния, возникающие при монотонной деятельности и обстановке	204
9.1. Состояние монотонии (скуки)	204
9.2. Состояние психического пресыщения	228
9.3. Состояние «эмоционального выгорания»	233
Глава 10. Состояния психического напряжения	237
10.1. Состояния операционального и эмоционального напряжения	237
10.2. Эмоциональный стресс	243
Глава 11. Состояния, вызванные интенсивной длительной деятельностью	255
11.1. «Мертвая точка» и «второе дыхание»	255
11.2. Состояние утомления	259
Раздел V. Диагностика и регуляция состояний	
Глава 12. Диагностика психофизиологических состояний	282
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
Глава 13. Регуляция психических состояний	296
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
Приложения	
I. Терминологический словарь	332
II. Методики изучения состояний	336
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
Список литературы	370
Предметный указатель	409

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».