

Л.В.Куликов

Эмоциональные характеристики видов настроения

//Психология психических состояний. Вып. 5. /Ред. А.О. Прохоров. КазГПУ. Казань. 2004. С. 83-99.

Принцип деления настроений на виды

Настроение имеет трехмерный базис, три измерения в нем являются основными: активность, тонус, чувственный тон (Куликов, 1997). Активность и тонус обуславливают чувственный тон, но от него идет встречное влияние: доминирующие в нем чувства повышают или понижают активность, увеличивают или уменьшают ресурсы сил, что проявляется в определенном тоне. Уровень благополучия в целом (не только психологического благополучия), полнота личностной гармонии, психологическая устойчивость индивида — все это является весомыми факторами, меняющими чувственный тон настроения и, тем самым, изменяющими активность и тонус.

Активация и тонус — стержневые характеристики состояния. На психологическом уровне рассмотрения повышенная *активация* проявляется в ясности сознания, скорости действий, движений и психомоторных реакций, энергичном поведении, в желании находить решения, в стремлении изменять ситуацию в желаемую сторону и преодолевать трудности. В большинстве случаев уровень активации обусловлен силой актуализированных потребностей и мотивов, оптимистическим отношением к жизненной ситуации, верой в свои возможности. В шкале активации на одном полюсе: возбуждение, подъем, повышение интенсивности психических процессов, темпа действий и движений, а на другом — торможение, спад, снижение интенсивности и темпа.

В физиологии термин *тонус* (лат. *tonus* происходит от греч. *tonos* — напряжение) обозначает постоянную активность нервных центров, некоторых тканей и органов, обеспечивающую готовность к действию. В психологии тонус трактуют иначе. Тонус ощущается индивидом как наличие или отсутствие энергии, как большой или малый ресурс сил, возможность продвигаться к поставленным целям, активно реагировать на возникающие трудности и преодолевать их. Для повышенного тонуса характерны полная готовность к работе (в том числе длительной) и субъективные ощущения внутренней собранности. Пониженному тонусу свойственна низкая работоспособность, усталость, несобранность, вялость, инертность, склонность проявлять астенические реакции на возникающие трудности.

Основой классификации настроений выступают эти две характеристики состояния: величина активности личности и величина актуальных ресурсов. Как базовые измерения бытия личности в

настоящем, эти характеристики можно рассматривать так: первая — сила стремлений к достижению жизненных целей, к изменению ситуации в желаемую для себя сторону, вторая — возможности личности для осуществления желаемого. Соотношение величин по этим двум измерениям и служит основанием для выделения отдельных видов настроения.

В эмпирических исследованиях настроений и психических состояний мы используем методику «Доминирующее состояние» (сокращенно: ДС). Ее полное описание приведено в руководстве (Куликов, 2003(а)). Эта методика предназначена для выявления ряда характеристик относительно устойчивых (доминирующих) состояний. Она предназначена для выявления выраженности ряда характеристик относительно устойчивых (доминирующих) состояний. В ней семь основных шкал и одна вспомогательная. Перечислим шкалы методики ДС с указанием для каждой полярных характеристик.

Шкала «Ак»: «активное–пассивное отношение к жизненной ситуации».

Шкала «Бо»: «бодрость–уныние».

Шкала «То»: «тонус высокий–низкий».

Шкала «Ра»: «раскованность–напряженность».

Шкала «Сп»: «спокойствие–тревога».

Шкала «Ус»: «устойчивость–неустойчивость эмоционального тона».

Шкала «Уд»: «удовлетворенность–неудовлетворенность жизнью в целом, (ее ходом, процессом самореализации)».

Шкала «По»: «положительный — отрицательный образ самого себя» (вспомогательная шкала).

Степень активности обследуемого оценивалась числовыми величинами по шкале «Ак» методики ДС — «активное–пассивное отношение к жизненной ситуации». Величина актуальных ресурсов, запас сил обследуемого оценивалась числовыми величинами по шкале «То» методики ДС: «тонус высокий–низкий». В данной методике используется перевод сырых баллов в стандартные, а именно — в Т-оценки. Шкалы стандартных Т-баллов построены таким образом, что средние величины приравниваются к 50 Т-баллам, одно среднеквадратичное отклонение (одна сигма) равно 10 Т-баллам. Нормы в методике ДС рассчитаны отдельно для мужчин и женщин. У всех шкал ДС более высокие Т-баллы являются числовым выражением благоприятного качества состояния и наоборот: чем меньше величина стандартных баллов, тем хуже этот параметр состояния.

Вся **выборка** была разделена на семь подвыборок и для каждой подвыборки вычислены средние величины шкальных показателей. Количественно уровень настроения был оценен средней величиной шкальных оценок методики ДС. Размах уровней настроения — разность между высшим и низшим уровнями настроения по этому показателю

достаточно велика, составляет примерно полторы сигмы. Ниже виды настроения описаны в порядке убывания благоприятности настроения, снижения его уровня. Чем ниже уровень настроения, тем меньше субъективное благополучие личности (Куликов, 2003(а)).

Диагностика эмоциональных (чувственных) характеристик настроения

Для определения эмоциональных (чувственных) характеристик настроения задач использована разработанная нами методика «Профиль чувств настроения» (сокращенно: ПЧН). Ее полное описание приведено в руководстве (Куликов, 2003(а)). В данной методике диагностика проводится на основе субъективных оценок силы чувств. Обследуемому предлагается перечень, включающий 26 чувств. Силу каждого чувства он оценивает по семибалльной шкале. Методика позволяет оценить интенсивность трех групп чувств, включенных в регуляцию психического состояния индивида и определяющих динамику состояний. Эти группы таковы: 1) гедонические чувства (чувства удовольствия, наслаждения); 2) астенические чувства (чувства бессилия, смятения, немоци); 3) меланхолические чувства (гнетущие чувства, дистимические чувства).

Название “гедонические” является производным от греческого слова *hedone* — удовольствие, наслаждение. Эту группу можно было бы назвать “приятные чувства” или “чувства удовольствия, удовлетворения”. Термин “астения” происходит от греческого *astheneia* — бессилие, слабость. Им обозначают состояние, характеризующееся слабостью, повышенной утомляемостью, эмоциональной неустойчивостью, повышенной чувствительностью. Чувства немоци, чувства смятения — слова русского языка, которые могли бы быть использованы для названия данной группы чувств. Меланхолия — старинное название депрессии. В настоящее время этот термин нередко используют в качестве обобщенного названия психопатологических состояний с пониженным настроением. Чувства данной группы характерны для депрессивных расстройств разной природы и глубины. Близкие по смыслу к меланхолическим чувствам названия: гнетущие чувства, дистимические чувства.

Гедонические чувства: удовольствие, уверенность, радость, счастье, удовлетворенность, интерес, раскрепощение, спокойствие, бодрость, восторг. Астенические чувства: растерянность, скованность, страх, тревога, бессилие, тщетность, неудовлетворенность собой, напряжение, усталость. Меланхолические чувства: тоска, печаль, грусть, уныние, разочарование, скука, досада.

Степень приятности чувств данного перечня была определена на выборке 30 человек (15 мужчин и 15 женщин) в цветоассоциативном эксперименте с использованием ряда из восьми цветов теста М.Люшера. Испытуемого просили выбрать цвет, наиболее подходящий каждому чувству перечня 26 чувств методики ПЧН. Затем, в соответствии с

обычной процедурой теста Люшера, испытуемый осуществлял свободный цветовой расклад. Этот эксперимент проводила студентка Марина Миндель в рамках дипломной работы, выполняемой под нашим руководством.

При обработке результатов позиция цвета в свободном раскладе (номер от начала ряда) рассматривалась как ранг цвета по степени приятности. Каждому чувству присваивался ранг цвета, с которым оно ассоциировалось. Далее высчитывалась средняя величина ранга каждого чувства для всей группы испытуемых. Это позволило ранжировать чувства по степени приятности. Поскольку длина ряда цветов равна восьми, то чувство, ассоциирующееся с цветом, занимающим у всех испытуемых первую позицию, должно иметь среднюю величину ранга равную 1,0. А чувство, ассоциирующееся с цветом, занимающим у всех испытуемых последнюю позицию, должно иметь среднюю величину ранга равную 8,0. На нашей выборке испытуемых такое единодушие проявилось только в отношении чувства уныния. Счастье оценено как наиболее приятное чувство, его средний ранг минимален – 1,5. Группы чувств распределились в следующей последовательности: гедонические, астенические, меланхолические чувства (см. табл. 1). Все первые десять позиций в иерархии степени приятности заняли гедонические чувства. Далее следуют астенические чувства, среди которых оказалось лишь одно меланхолическое чувство — печаль.

Таблица 1. Оценка приятности чувств (в порядке убывания)

№	Чувства	Средний ранг приятности	Вид чувства
1	счастье	1,5	гедоническое
2	радость	2,1	гедоническое
3	восторг	2,5	гедоническое
4	бодрость	2,6	гедоническое
5	удовольствие	2,8	гедоническое
6	удовлетворенность	2,8	гедоническое
7	уверенность	3,1	гедоническое
8	спокойствие	3,1	гедоническое
9	раскрепощение	3,3	гедоническое
10	интерес	3,5	гедоническое
11	напряжение	4,3	астеническое
12	неудовлетворенность собой	4,7	астеническое
13	печаль	4,7	меланхолическое
14	страх	5,0	астеническое
15	тревога	5,2	астеническое

16	бессилие	5,3	астеническое
17	усталость	5,3	астеническое
18	скованность	5,3	астеническое
19	грусть	5,7	меланхолическое
20	досада	5,9	меланхолическое
21	растерянность	6,0	меланхолическое
22	скука	6,0	меланхолическое
23	тщетность	6,3	меланхолическое
24	тоска	6,3	меланхолическое
25	разочарование	7,0	меланхолическое
26	уныние	8,0	меланхолическое

Сырые баллы для каждой из трех шкал ПЧН (гедонические чувства, астенические чувства, меланхолические чувства) при обработке переводят в стандартные Т-баллы. Нормы в методике ДС рассчитаны отдельно для мужчин и женщин. Ниже для каждого вида настроения приведены числовые характеристики данных шкальных оценок методики ПЧН, а также названы десять чувств, имеющих наибольшую интенсивность при данном виде настроения.

Описание эмоциональных (чувственных) характеристик видов настроения

1. Благополучное настроение

Это настроение при повышенном тонусе и активности, с акцентом на повышенном тонусе. Акцент означает, что показатели тонуса выше показателей активности (первые и вторые в стандартных Т-баллах).

Благополучное настроение поддерживается верой человека в свои потенциалы и в то, что в будущем способности могут быть реализованы. Однако эта уверенность не сопровождается выраженным желанием прилагать силы для достижения успехов в настоящее время. Свои достижения люди этого настроения оценивают как средние, но удовлетворены достигнутым. Вместе с тем, они полагают, что окружающие оценивают их выше, чем других людей.

Людей с благополучным настроением мало беспокоят причины эмоционального дискомфорта, вызванные дисгармонией личности (беспокойство, вызванное внутриличностными конфликтами, трудности с возможностью выразить себя, чувство одиночества, недостаток активности, энергии). В значительной мере это является результатом выраженных стремлений налаживать хорошие межличностные отношения, соответствовать социальным нормам поведения, выполнять деятельность, полезную для других.

Средний балл семи основных шкал равен 58,8 Т-баллов.

Интенсивность гедонических чувств равна 51,1, астенических — 46,0, меланхолических — 48,1 Т-баллов. Десять чувств, имеющих наибольшую интенсивность при данном виде настроения: бодрость (4,6), радость (4,5), уверенность (4,3), интерес (4,3), восторг (4,1), удовольствие (4,1), спокойствие (3,9), счастье (3,9), удовлетворенность (3,8), раскрепощение (3,7).

При благополучном настроении наименьшие по силе из всех семи видов астенические и меланхолические чувства. Среди наиболее сильных чувств не встречаются негативные чувства.

2. Воодушевленное настроение

Это настроение при повышенном тонусе и активности, с акцентом на повышенной активности. Это настроение вдохновения. Акцент означает, что показатели тонуса выше показателей активности (первые и вторые в стандартных Т-баллах).

Различия в уровне настроения между первым и вторым видами очень малы — меньше, чем между вторым и остальными видами, пронумерованными в порядке снижения уровня настроения. Для обоих видов характерна повышенная интенсивность активационных чувств. При воодушевленном настроении они наибольшие, особенно выражены различия в чувствах бодрости и радости, которые значимо сильнее, чем в первом и остальных видах настроения. При воодушевлении лучший из семи видов настроения индекс чувств.

Воодушевленное настроение свойственно людям, с большей полнотой принимающим характер установившихся межличностных отношений, удовлетворенным социальным «Я» своей личности.

При этом виде настроения людей мало беспокоят многие рассмотренные нами внешние и внутренние причины эмоционального дискомфорта. Исключением является такая причина, как «трудности с возможностью выразить себя». Во втором и в несколько меньшей степени в первом видах настроения повышено беспокойство по поводу возможности выразить себя. Некоторая неудовлетворенность достигнутым, не изменяет общего позитивного эмоционального фона.

Средний балл семи основных шкал равен 58,6 Т-баллов. Интенсивность гедонических чувств равна 50,0, астенических — 47,8, меланхолических — 50,4 Т-баллов. Десять чувств, имеющих наибольшую интенсивность при данном виде настроения: бодрость (4,5), уверенность (4,5), интерес (4,5), радость (4,1), удовольствие (4,1), спокойствие (4,1), напряжение (3,6), восторг (3,5), удовлетворенность (3,5), счастье (3,5).

Совокупность представленных характеристик воодушевленного настроения позволяет оценивать его как наиболее благоприятное в плане психологической устойчивости личности. Наиболее сильные чувства — гедонические, в первой десятке оказалось лишь одно астеническое чувство — напряжение. Однако, умеренная интенсивность данного чувства,

позволяет интерпретировать его как проявление высокой мотивационной напряженности, а не зажатости, истощения или раздражения из-за множества причин эмоционального дискомфорта и низкой к ним толерантности. Добавим, что напряжение имеет самый высокий ранг приятности среди всех негативных чувств (см. табл. 1).

3. Созерцательное настроение

Это настроение при повышенном тонусе и пониженной активности. Это настроение успокоения, инертности. В созерцательном настроении сохранение эмоционального тона на среднем уровне происходит за счет относительно малой эмоциональной чувствительности и пониженного уровня притязания.

Среди причин эмоционального дискомфорта для людей с этим видом настроения характерно самое сильное беспокойство о финансовой ненадежности, а также проблемами с покупками. У него наименьшая озабоченность проблемами в общении с сотрудниками на работе и столкновениями с начальством, что является продолжением доминирующей в этом настроении успокоенности.

Средний балл семи основных шкал равен 53,2 Т-баллов. Интенсивность гедонических чувств равна 47,7, астенических — 49,0, меланхолических — 51,8 Т-баллов. Десять чувств, имеющих наибольшую интенсивность при данном виде настроения: интерес (4,2), бодрость (4,1), радость (4,0), уверенность (4,0), удовольствие (3,8), спокойствие (3,7), усталость (3,6), напряжение (3,6), счастье (3,5), неудовлетворенность собой (3,4).

При созерцательном настроении несколько снижены гедонические чувства (47,7). Наиболее выраженные гедонические чувства — бодрость, радость, уверенность, удовольствие заметно слабее, чем у благополучного и воодушевленного настроения. Но, данное снижение не достигает того уровня, который характерен для явно неблагополучных видов настроений: унылого и раздраженного. Чувственный тон созерцательного настроения в целом благоприятный, но свидетельствует о некотором снижении субъективного благополучия. В число наиболее сильных чувств входят три меланхолических чувства: усталость, напряжение, неудовлетворенность собой. В плане прогноза динамики настроения, основную опасность представляет сниженный уровень активности. Если начинается снижение тонуса, данный вид настроения может трансформироваться в унылое настроение с вытекающим из этого риском возникновения депрессивного состояния. О достаточной вероятности такого развития говорит наличие астенических чувств в списке наиболее интенсивных. Все это позволяет оценивать созерцательное настроение как недостаточно устойчивое.

4. Синтонное настроение

Это настроение при средних уровнях тонуса и активности. Этот вид

настроения можно было бы назвать уравновешенным, эйтимическим или нейтральным. Термин «синтонный» использует в своей работе К.Леонгард «Акцентуированные личности». Синтонными он называет людей, обладающих, в отличие от гипертимических и дистимических личностей, «средним, уравновешенным настроением».

Несмотря на пониженную эмоциональность, респонденты с синтонным настроением чувствительны ко многим причинам эмоционального дискомфорта. Такие причины как «забота о состоянии здоровья кого-либо из членов семьи», «беспокойство о надежности места работы», «физический недуг», «неудовлетворенность внешним видом», «проблемы с местом работы из-за своего пола» и «проблемы с родителями» воспринимаются наиболее остро в сравнении с другими видами настроения. Меньше, чем при других видах настроения беспокоят: «трудности с возможностью выразить себя», «недостаточность отдыха», «проблемы с транспортом» и «проблемы с покупками». Меньше всего люди этого настроения чувствительны ко всей группе причин социально-бытовых трудностей.

Синтонное настроение встречается у личностей вполне удовлетворенных собой, но мало удовлетворенных жизненными обстоятельствами. По уровню эмоционального тона и силе отдельных групп чувств это настроение очень близко — к созерцательному. Их отличает механизм поддержания настроения: инертность и сниженный уровень притязаний у созерцания; уравновешенность, уверенность в себе и своих успехах при синтонном настроении. Эти качества и позволяют сохранять настроение на достаточно удовлетворительном уровне при весьма острой неудовлетворенности многими значимыми сторонами жизненной ситуации.

Средний балл семи основных шкал равен 52,2 Т-баллов. Интенсивность гедонических чувств равна 51,1, астенических — 50,4, меланхолических — 52,7 Т-баллов. Десять чувств, имеющих наибольшую интенсивность при данном виде настроения: бодрость (4,6), интерес (4,6), радость (4,3), уверенность (4,3), удовольствие (4,0), раскрепощение (4,0), счастье (4,0), восторг (3,9), усталость (3,9), удовлетворенность (3,8). Синтонному настроению свойственна приглушенность чувств, у него самая малая интенсивность большинства рассматриваемых нами чувств. Наиболее сильные чувства — гедонические, в первой десятке оказалось лишь одно астеническое чувство — усталость. Однако оно имеет умеренную интенсивность. Его появление в числе наиболее сильных чувств связано, вероятно, с чувствительностью ко многим причинам эмоционального дискомфорта и усилиями по ослаблению их влияния. Напомним, что астенические чувства менее неприятны, чем меланхолические (см. табл. 1). Все это позволяет оценивать чувственный тон синтонного настроения как в целом благоприятный, отнести его, наряду с благополучным и воодушевленным настроением, к достаточно

устойчивым видам настроения.

5. Деятельное настроение

Синонимами данному названию могли бы выступить: жизнерадостное, беспокойное, оживленное, азартное настроение. Это настроение при пониженном тоне и повышенной активности. Для этого вида настроения характерен мотив старания. Усердие при этом настроении сочетается с некоторым утомлением.

При сниженном тоне и немного сниженных шкальных оценках эмоционального тона (но достаточно близких к средним нормативной выборки) данному виду настроения присущ благоприятный в целом эмоциональный тон. Это видно по довольно высокому индексу чувств. По этому параметру деятельное настроение уступает лишь благополучному и незначительно отличается от воодушевленного настроения. Если активность в этих двух упомянутых видах поддерживается бодростью, то при деятельном настроении она иницируется эмоциональной вовлеченностью, азартом и, вероятно, еще чаще тревогой — тревогой невыполнения задуманного, тревогой несоответствия принятому стилю, желаемому уровню и т.п.

В данной категории чаще, чем в других встречаются демонстративные личности. Это позволяет объяснить отмеченное выше уменьшенное чувство недостаточности, уверенность в том, что в будущем ожидают успехи. Некоторому количеству людей с деятельным настроением свойственна продуктивная активность, поддерживаемая бодростью и азартом, позволяющая переживать радость. Активность демонстративных личностей скорее представляет собой неутомимость, привлекающую внимание окружающих. Но и это позволяет личности сохранять благоприятный в целом эмоциональный тон.

Острее других люди этого настроения ощущают перегруженность делами, недостаточность активности, энергии, недостаточность отдыха, но менее других они страдают от чувства одиночества.

Деятельное отношение и уверенность в будущий успех, несмотря на пониженный тонус (средняя величина по шкале «То» 42,4) позволяет сохранять в целом благоприятное настроение. Более всего дисгармонию вызывают повышенное беспокойство (по шкале «Сп» средняя 45,6) и перегруженность делами, приводящая к излишнему утомлению.

Средний балл семи основных шкал равен 49,6 Т-баллов. Интенсивность гедонических чувств равна 52,2, астенических — 54,0, меланхолических — 53,1 Т-баллов. Десять чувств, имеющих наибольшую интенсивность при данном виде настроения: интерес (4,7), радость (4,6), бодрость (4,5), усталость (4,4), уверенность (4,3), напряжение (4,3), раскрепощение (4,2), спокойствие (4,2), восторг (4,1), счастье (4,1).

При деятельном настроении повышена интенсивность гедонических чувств. Но следует учесть, что у этого вида настроения выше, чем у всех

остальных, средняя величина всех чувств. Сила гедонических чувств в данном случае свидетельствует не столько о высокой удовлетворенности жизнью (оценки по шкале «удовлетворенность–неудовлетворенность жизнью» на среднем уровне), сколько о проявлениях повышенной эмоциональной лабильности людей с этим видом настроения. Средний балл Т-оценок по шкале эмоциональной лабильности теста СМИЛ (модифицированный вариант теста MMPI) равен (56,6). Повышение эмоциональной лабильности обнаруживается у лиц только двух видов настроения: деятельного и унылого. Но у людей с этими видами настроения есть существенное различие в темпераменте в энергичности. У лиц деятельного настроения энергичность 55,4 Т-баллов, а унылого — 45, темп у деятельного 55,9 Т-баллов, унылого — 47,4, пластичность у деятельного — 53,1 Т-баллов, унылого — 44,7. Для диагностики свойств темперамента использован опросник темперамента «ВТ» (Куликов, 2003(б)). Эти весьма выраженные различия создают основу для возникновения разных видов настроения.

Несмотря на некоторое повышение интенсивности гедонических чувств, ему свойственно еще большее повышение негативных чувств. Два астенических чувства (усталость и напряжение) занимают довольно высокие места в иерархии чувств по силе. Поэтому в целом данный вид настроения нельзя отнести к благоприятным, его следует рассматривать скорее как неустойчивое. Однако изменение обстоятельств, жизненной ситуации, обретение необходимых ресурсов могут выступить основой для его трансформации в воодушевленное настроение. При изменениях жизненной ситуации в негативном направлении данное настроение может перейти в раздраженное.

6. Унылое настроение

Синонимами данному названию могли бы быть: сумрачное, тоскливое настроение, меланхолия. Это настроение при пониженном тоне и активности, с акцентом на понижение активности. Акцент означает, что показатели активности ниже показателей тона.

Особенностями лиц с унылым настроением являются: низкая оценка своей личностной успешности, ожидание низких оценок со стороны других. У них невелико желание успехов в настоящем, они наименее оптимистично смотрят на свои будущие успехи. Ощущение личностной недостаточности на среднем уровне.

Заметно больше других люди при унылом виде настроения страдают от раскаяния по поводу прошлых решений, меньше других волнуют трудности с возможностью выразить себя, свой внешний вид. Они легко впадают в состояние грусти, ранимы и впечатлительны, часто сосредоточены на своих недостатках и проблемах. Перечисленные выше нередко выявляемые акцентуации личности предрасполагают к возникновению таких переживаний.

Людей этой категории отличает пессимизм, низкая активность, пониженный уровень притязаний, трудность в принятии решений, затруднения в самореализации, повышенная подчиняемость, уклонение от широких контактов и новых социальных ролей. В своем «Я-желаемом» они хотели бы видеть менее выраженными такие качества, как неуверенность в себе, застенчивость, склонность к самообвинению.

Лица этого круга отличаются нерешительностью, тенденцией к перепроверке выполненной ими работы, повышенной чувствительностью к ошибкам и неудачам. Они стремятся избегать конфликтов, часто действуют на пределе своих возможностей, чтобы заслужить одобрение со стороны окружающих, а главное — что наиболее трудно — собственное одобрение. При особо неблагоприятных условиях постоянное напряжение и неудовлетворенность проявляются в навязчивостях, избыточных действиях ограничительного характера, необходимых для самоуспокоения ритуалах. Такие люди представляют мало трудностей для окружающих, разве что своей нерешительностью. Они гораздо труднее для самих себя, чем для других.

Средний балл семи основных шкал равен 44,7 Т-баллов. Интенсивность гедонических чувств равна 43,5, астенических — 58,0, меланхолических — 58,6 Т-баллов. Десять чувств, имеющих наибольшую интенсивность при данном виде настроения: усталость (4,8), напряжение (4,4), грусть (4,3), интерес (4,0), печаль (3,9), неудовлетворенность собой (3,9), досада (3,8), разочарование (3,8), тревога (3,8), тщетность (3,7).

Данный вид настроения отличается худшими чувственными характеристиками из всех семи видов. При унылом настроении наименьшая из всех семи видов интенсивность гедонических чувств. Из их числа в десятку наиболее сильных чувств входит лишь интерес. Данное чувство имеет наименьший ранг привлекательности среди гедонических чувств. Но, одновременно, оно является часто ощущаемым. Из всех чувств оно единственное входит в первую десятку во всех видах настроения, конечно, имея разную силу и занимая внутри десятки разные места.

При унылом настроении особенно сильны негативные чувства, наибольшее количество меланхолических чувств (грусть, печаль, досада, разочарование) оказывается в верхней части иерархии, кроме того, они занимают наиболее высокие места в десятке превалирующих по интенсивности.

При числовых величинах шкальных оценок по ДС менее 40 Т-баллов данное настроение может быть оценено как риск возникновения депрессивного состояния. Риск возрастает, если меланхолические чувства заметно больше 60 Т-баллов.

7. Раздраженное настроение

Синонимами данному названию могли бы выступить: гневливое настроение. Это настроение при пониженном тонусе и активности, с

акцентом на понижение тонуса. Это настроение с самым неблагоприятным эмоциональным тоном. Ему свойственны ощущения немогущности, напряжение бессилия. Данный вид настроения можно было бы также назвать ажитированным настроением. Вероятно, более точным было бы название «дисфорическое». Однако этот термин мало употребим, поэтому вряд ли облегчит пользование классификацией настроений. Описание в психиатрической литературе (см., например, Справочник по психиатрии, 1985; В.М.Блейхер, И.В.Крук, 1995) дисфории как расстройства настроения более полно отражает специфику данного вида настроения — мрачного, угрюмого, ворчливо-раздражительного, с повышенной чувствительностью к любому внешнему раздражителю, ожесточенностью и взрывчатостью. Такое настроение иногда рассматривается как психопатологический симптом. Мы полагаем, что выявление этого вида настроения у того или иного обследуемого не дает оснований без опоры на клинические данные утверждать наличие психопатологического симптома. Вместе с тем, считаем использование данного термина возможным.

Свойства темперамента, предрасполагающие к формированию раздраженного настроения: пониженные энергичность, темп, пластичность, высокие показатели эмоциональности и импульсивности — самые высокие среди семи подвыборок доминирующих настроений. Лица с раздраженным настроением характеризуют: низкая оценка своей личностной успешности, ожидание низких оценок со стороны других. Особенно низка оценка своего потенциала. Они пессимистично смотрят на свои будущие успехи. В отличие от унылого настроения, близкого к данному виду по многим параметрам, при раздраженном настроении не ослабевает желание личностной успешности, обострено ощущение личностной недостаточности.

Лица с таким настроением более чувствительны, чем при других видах, ко многим причинам эмоционального дискомфорта. Особенно велика у них неудовлетворенность своей работой, их сильно беспокоят проблемы в общении с сотрудниками на работе, проблемы с сексуальным партнером, раздумья о смысле жизни, внутриличностные конфликты.

Раздраженное настроение чаще встречается у людей, неуверенных в себе, неудовлетворенных своей позицией в микрогруппе, чувствительных к критике в свой адрес, излишне зависимых от окружающих. Своей недоверчивостью, настороженностью, неконформностью они укрепляют почву для межличностных конфликтов, усиливают напряженность и создают свою отгороженность в межличностных связях. Они ощущают в себе недостаток таких качеств, как способность к лидерству, настойчивость в достижении цели, спонтанная самореализация, быстрое принятие решений. Конформное поведение чаще всего направляется опасениями неуспеха.

Средний балл семи основных шкал равен 43,7 Т-баллов. Интенсивность гедонических чувств равна 45,5, астенических — 55,5,

меланхолических — 55,6 Т-баллов. Десять чувств, имеющих наибольшую интенсивность при данном виде настроения: усталость (4,6), интерес (4,5), неудовлетворенность собой (4,1), тревога (4,0), радость (3,9), уверенность (3,9), разочарование (3,7), печаль (3,7), грусть (3,6).

Раздраженное настроение наиболее неслаженное из всех семи видов настроения. В этом виде настроения несколько лучше, чем в унылом, чувственные характеристики: несколько сильнее гедонические чувства и слабее астенические и меланхолические. Поскольку это наиболее дезинтегрированное («разлаженное») настроение, то ему свойственны выраженные колебания уровня настроения. Всплески положительных чувств принципиально не меняют настроения, оно остается наименее благоприятным из всех семи рассмотренных видов.

Раздраженное настроение и унылое настроение характеризуются повышенными уровнями большинства чувств (из использованного нами перечня 26 чувств). Это достаточно выраженное превышение получается, прежде всего, за счет негативных чувств. При данном настроении наибольшие по силе из всех семи видов астенические и меланхолические чувства. Этому виду настроения свойственно возбуждение, широкое разнообразие приятных и неприятных переживаний, именно поэтому ему могло бы подойти название «возбужденное» или «ажитированное».

При числовых величинах шкальных оценок по ДС менее 40 Т-баллов данное настроение может быть оценено как риск возникновения неврастенического состояния. Риск возрастает, если астенические чувства заметно больше 60 Т-баллов.

Заключение

Для тех видов настроения, которые можно рассматривать как настроения повышенного уровня (благополучное, воодушевленное, созерцательное), характерно доминирование таких гедонических чувств как бодрость, радость, уверенность, интерес, удовольствие, спокойствие. У настроений пониженного уровня (унылого и раздраженного) обнаруживаются наиболее выраженными такие астенические чувства как усталость, напряжение, неудовлетворенность собой, тревога, и такие меланхолические чувства как грусть, печаль, разочарование, досада. Перечисленные чувства следует рассматривать как наиболее информативные индикаторы в дифференциальной диагностике состояний и настроений.

Во всех видах настроения повышенного и среднего уровня в число наиболее сильных входит счастье, нигде не занимая верхних позиций иерархии. Здесь проявляется сложная, противоречивая природа этого переживания (Куликов, 2000, 2004).

В аспекте прогноза динамики настроений, целесообразно различать два вида настроений, обладающих меньшей, в сравнении с другими, устойчивостью: созерцательное и деятельное настроение. Об их

повышенной неустойчивости позволяет говорить противоречивость основных, стержневых характеристик настроения. Созерцательное настроение возникает при высоком тоне и низкой активности, деятельное настроение — при высокой активности и низком тоне. В большинстве случаев активность и тонус изменяются согласованно, повышение одного параметра способствует повышению другого и наоборот. Именно нарушение связанности этих стержневых измерений и позволяет предполагать временность данных настроений. Нередко возникновение такого настроения является реакцией на ситуацию, определенной формой адаптации к тому, что изменить не удастся или пока не удастся. Например, подавляющее большинство военнослужащих срочной службы находится в созерцательном настроении. Вряд ли необходимо объяснять подробно, что обязательный призыв на службу для многих не соотносится достаточно полно с их жизненными планами, что и приводит к снижению активности. Тонические характеристики у лиц молодого возраста, прошедших медицинскую комиссию, на уровне выше среднего. Противоречивость стержневых характеристик у этих двух видов настроения находит свое отражение в чувственном тоне. Он и в созерцательном и деятельном настроении не вполне благоприятен, включает в себя сильные негативные чувства.

Существование этих двух видов настроения согласуется с такой чертой сферы чувств, как амбивалентность. Она более проявлена, когда внутренне противоречивые эмоциональные состояния и переживания, связаны с двойственным отношением к человеку, явлению или ситуации. Например — принятием и отвержением, удовольствием и неудовольствием, симпатией и антипатией. В таких случаях лишь выявление ведущего, доминирующего чувства позволяет отнести настроения и состояния к группе благоприятных или неблагоприятных. Но выявление такого чувства часто представляет немалую трудность.

При снижении уровня настроения отчетливо наблюдается уменьшение интенсивности гедонических чувств и возрастание интенсивности астенических и меланхолических чувств. Таким образом, эмоциональные (чувственные) характеристики настроения и параметры доминирующего состояния достаточно полно соответствуют друг другу. В диагностике состояний они выступают как взаимно дополняющие, повышающие надежность диагностических выводов и прогнозов. Особое значение это приобретает в решении задач выявления состояний риска (Куликов, 2004.)

Литература

Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. Воронеж, 1995.

Куликов Л.В. Психология настроения. СПб., 1997.

Куликов Л.В. Классификация настроений по количественным

критериям //Психология психических состояний. Вып. 2. /Ред. А.О.Прохоров. Казань. 1999. С.51-64.

Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью //Общество и политика /Ред. В.Ю.Большаков. СПб., 2000, с. 476-510.

Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. Описание методик, инструкции по применению. СПб., 2003(а).

Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики личностных свойств. СПб., 2003(б).

Куликов Л.В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. СПб., 2004.

Леонгард К. Акцентуированные личности. Киев, 1989.

Справочник по психиатрии /Под ред. А.В.Снежневского. М., 1985.