

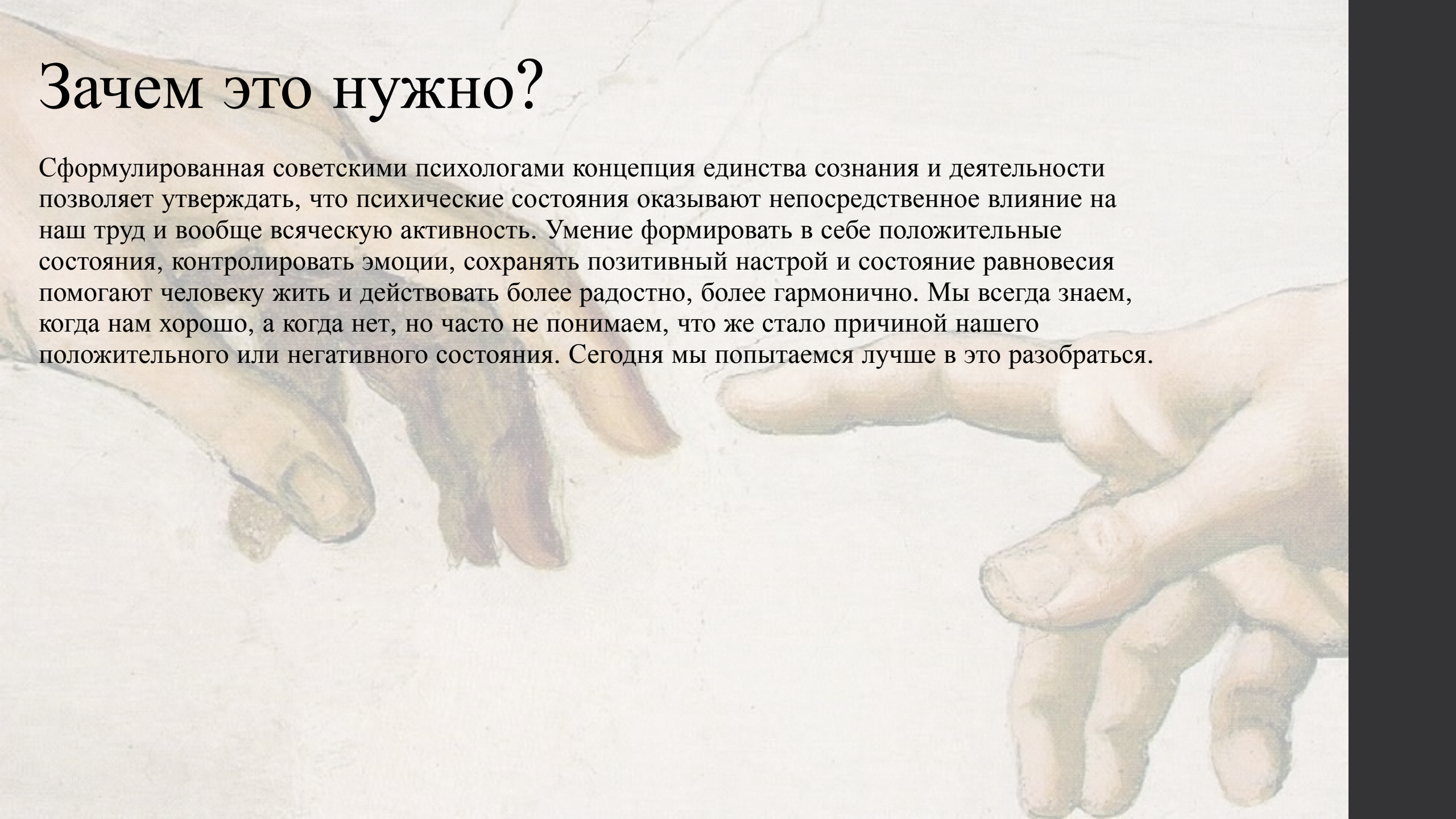
Психические состояния



Презентацию выполнил Осипов
Дмитрий, 1 курс музеологии

Зачем это нужно?

Сформулированная советскими психологами концепция единства сознания и деятельности позволяет утверждать, что психические состояния оказывают непосредственное влияние на наш труд и вообще всяческую активность. Умение формировать в себе положительные состояния, контролировать эмоции, сохранять позитивный настрой и состояние равновесия помогают человеку жить и действовать более радостно, более гармонично. Мы всегда знаем, когда нам хорошо, а когда нет, но часто не понимаем, что же стало причиной нашего положительного или негативного состояния. Сегодня мы попытаемся лучше в это разобраться.



Определение психического состояния

- В психологии «состоянием» называют некую внутреннюю характеристику психики человека, относительно неизменную во времени составляющую психического процесса.
- Состояние проходит вместе с породившим его процессом (например, эмоциональным), а *психическое свойство* — внешняя, константная характеристика системы, рассматривается без учета времени. Возможны, разумеется, и другие трактовки отношений между этими понятиями.
- «Психическое состояние» не формально-теоретическая, а содержательная измеримая характеристика психики человека.
- Изменение психического состояния непосредственно в процессе деятельности проявляется в виде смены субъективного отношения к отражаемой ситуации или смены мотивов по отношению к решаемой задаче.



Характеристики псих. состояний

- эмоциональные (эти характеристики иногда называют модальностными, понимая под модальностью качественное своеобразие: тревога, наслаждение, созерцание...);
- активационные (отражающие интенсивность психических процессов);
- тонические (отражающие тонус, ресурс сил индивида);
- тензионные (отражающие степень напряжения);
- временные (отражающие продолжительность, устойчивость состояний);
- полярность состояний, другими словами, знак описываемого состояния (благоприятное, положительное или неблагоприятное, отрицательное).

Классификация психических состояний

- I. По функциям: познавательные, эмоциональные и волевые
- II. По видам деятельности: в игровой, учебной, трудовой и спортивной (дополнение к первой; вводит проблему утомления, энтузиазма и монотонности как псих. состояний)
- III. Состояния личностные и ситуативные.
- IV. Состояния более глубокие и более поверхностные.
- V. Состояния, положительно или отрицательно действующие на человека.
- VI. Состояния продолжительные и краткие.
- VII. Состояния более или менее осознанные.

Источники положительных эмоций

- еда, выпивка, секс;
- отдых, сон;
- брачные, дружеские и другие близкие взаимоотношения;
- успех, продвижение по работе, удовлетворенность;
- физическая активность, спорт, ощущение здоровья;
- выполнение конкретной деятельности, использование умений и навыков;
- чтение, музыка, кино и другие культурные развлечения;
- эстетические и духовные переживания

Физиологическая основа ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Биологический смысл наших эмоций, возможно, и состоит в том, что они как бы служат индикаторами того, что происходит в системе, причем индикаторами усиленными.

Хорошо известно, что разные эмоции имеют различные характеры физиологической активации: в гипоталамусе и лимбической системе имеются определенные участки, соответствующие конкретным эмоциям, таким, как гнев, страх и половое влечение. Наряду с этим имеются и другие участки, которые ответственны за вариации в свойствах эмоций по двум основным измерениям: «приятно—неприятно» и степень активации.

Эмоциональное состояние отчасти зависит от субъективного ощущения физического состояния — изменения ритма сердцебиения, кровяного давления и других проявлений в организме.

На эмоции можно воздействовать, специально (искусственно) изменяя выражение лица.

Влияние положительных эмоций

- ✓ Позитивное мышление и восприятие себя как социально компетентной личности, самоуважение
- ✓ Память
- ✓ Решение проблем
- ✓ Помощь другим и альтруизм
- ✓ Симпатия и позитивная оценка окружения



Состояние вдохновения

- ✓ Сознание легкости творчества (какой-либо деятельности)
- ✓ Исключительная концентрация на объекте творчества
- ✓ Активизация наблюдательности и мышления
- ✓ Эмоциональный подъем либо глубокое спокойствие
- ✓ Переживание «одержимости»

«Искать вдохновения всегда казалось мне смешной и нелепой причудой; вдохновение не сыщешь, оно само должно найти поэта». (А. С. Пушкин)

«Вдохновение — это такая гостья, которая не любит посещать ленивых. Она является к тем, которые призывают ее». (П. И. Чайковский)

«Вдохновение существует, но оно приходит во время работы». (П. Пикассо)

Формирование позитивных состояний

Мы — это результат наших мыслей.

Будда

Доктор Джо Диспенза: материализация событий в вашей жизни начинается на квантовом уровне. Ключевое открытие, сделанное Джо Диспензой, заключается в том, что *мозг не отличает физические переживания от душевных*. После того, как Джо Диспенза был сбит машиной, врачи предложили ему скрепить поврежденные позвонки с помощью импланта, который впоследствии мог привести к пожизненным болям. Только так, по мнению врачей, он смог бы снова ходить.

Но Диспенза решил бросить вызов традиционной медицине и восстановить свое здоровье с помощью силы мысли. Всего через 9 месяцев терапии Диспенза снова мог ходить. Это и послужило толчком к исследованию возможностей сознания.

Первым шагом на этом пути стало общение с людьми, пережившими опыт *«спонтанной ремиссии»*. Это спонтанное и невозможное с точки зрения врачей исцеление человека от тяжелого заболевания без применения традиционного лечения. В ходе опроса Диспенза выяснил, что все люди, прошедшие через подобный опыт, были убеждены в том, что *мысль первична по отношению к материи и может исцелять любые заболевания*.

Феноменальная сила сознания создает так называемые *синаптические связи* – связи между нейронами. Повторяющиеся переживания (ситуации, мысли, чувства) создают устойчивые нейронные связи, называемые нейронными сетями. Каждая сеть является, по сути, определенным воспоминанием, на основе которого наше тело в будущем реагирует на похожие объекты и ситуации.

Согласно Диспензе, все наше прошлое «записано» в нейросетях мозга, которые формируют то, как мы воспринимаем и ощущаем мир в целом и его конкретные объекты в частности. Таким образом, нам лишь кажется, что наши реакции спонтанны. На самом деле, большинство из них запрограммировано устойчивыми нейронными связями. Каждый объект (стимул) активирует ту или иную нейронную сеть, которая в свою очередь вызывает набор определенных химических реакций в организме.

Концентрируя внимание осознанно и выборочно на том, чего мы хотим достичь, мы создаем новые нейронные сети.



Духовные состояния

Духовное состояние характеризуется:

- гармонизацией личности,
- устранением противоречий с окружающей средой или блокированием этих противоречий,
- сосредоточением на познаваемой проблеме, на постижении истины,
- внутренним равновесием, позитивным взглядом на жизнь,
- высокой концентрацией устремлений, усилением воли и ее контроля со стороны личности, «я»
- четкостью ориентировки в прошлом, настоящем и будущем,
- глубоким проникновением в ситуацию, широтой и пронизательностью мышления.

Духовное состояние характеризуется переходом к образному мышлению, что, со своей стороны, способствует активизации информационного обмена с подсознанием.

Духовное состояние одновременно является и мотивационным состоянием. Но в отличие от биологической мотивации это будет духовная мотивация, порождаемая духовными ценностями личности (вера, любовь, благодарность).

Himalayan Voices

The Ever-Changing Vocal Drone Generator



[Reset](#) [Animate!](#) [Vol-](#) [Vol+](#) [Mute](#) [Timer](#)

Find Beauty in Dissonance

Dissonance is an essential part of music. The notes with frequencies that are less than harmonious to our ears are often the same notes that make music rich and diverse. Some might say musical dissonance might only be a technique to create tension, but I think it is more than that. Like receiving a divergent opinion is food for the mind, hearing a dissonance feeds your soul and leaves refreshing inner peace in its wake.

The first feeling you may experience with this soundscape is discomfort. But soon, in even less than a minute, the dissonance will begin to feel very right. Enjoy the experience!

Current Slider Settings

[Save in URL](#)
[Save as Cookie](#) > [Load](#)
[Clone as Minified Player](#)
[Order as an Audio file](#)

Presets

[Throat Singers](#) • [Deep Gong](#) • [Inner Peace](#) • [Zen Men](#) • [Mountain Song](#) • [Ohm](#) • [Dissonance Experience](#)

Random

[I'm Feeling Lucky](#)
 [Enter the Meditation Room](#)

Animation Control

[Start](#) → [A](#) → [B](#) → [C](#)

Testimonials - write yours [here](#)

Click the blue hearts to load their associated settings

- ♥ Listening to this with Digeridrone on the Bright Sky preset is phenomenal. This generator is an experience.
- ♥ This is the best thing, EVER. Best music to write some stuff. Like RPGs! Holy yes.
- ♥ This goes perfectly with the Injurnal drones, for a chunky but

Usage

stream. Adjust sliders to taste and

[Preface](#) [Use](#) [Online Noises](#) • [Faq](#) [Apps](#)



Источники:

- Психические состояния / сост. и общая редакция Л. В. Куликова. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. — 512 с.
- Ганзен В. А. Системные описания в психологии / В. А. Ганзен. — Ленинград, 1984. — С. 126-142.
- Левитов Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. — Москва, 1964. — С. 24-27.
- Арглай М. Психология счастья / М. Арглай. — Москва, 1990. — С. 183-203.
- <https://econet.ru/>