

Психические состояния

1. Психические состояния и их характеристика.
2. Виды психических состояний и их особенности.

Понятие «психическое состояние»

Термин «ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ» в психологии понимается как два явления близкие по содержанию, но разные по характеру:

- фиксируемое умом человека в конкретный промежуток времени интегральное ощущение благополучия или неблагополучия, общего комфорта или дискомфорта;
- степень благополучия или неблагополучия, которое переживается человеком, и определяется внешними наблюдателями по определенным признакам.

Определение психических состояний

Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный промежуток времени, которая показывает своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.



Общие измерения состояний

- Мотивационно – побудительное
- Эмоционально – оценочное
- Активационно - энергетическое

Характеристика состояний.

Целостность

Состояния в определенный промежуток времени могут характеризовать всю психическую деятельность в целом и выражать конкретное взаимодействие всех ее компонентов.



Подвижность

Изменчивость психических состояний, в наличии стадий протекания (начало, определенная динамика, конец)



Относительная устойчивость

Динамика психических состояний менее выражена, чем у психических процессов (познавательных, эмоциональных, волевых)

Характеристики психических состояний

- Индивидуальность, своеобразие, типичность.
- Крайнее многообразие и полярность.

Каждому психическому состоянию соответствует противоположное состояние (уверенность – неуверенность, пассивность – активность)

Классификация психических состояний

1. В зависимости от роли личности или ситуации в возникновении состояний:

- Личностные
- Ситуативные

2. В зависимости от доминирующих компонентов:

- Интеллектуальные
- Волевые
- Эмоциональные

Классификация психических состояний

3. В зависимости от степени глубины:

- Глубокие
- Поверхностные

4. В зависимости от времени протекания:

- Кратковременные
- Затяжные
- Длительные

Классификация состояний.

5. В зависимости от влияния на личность:

- Положительные
- Отрицательные
- Стенические
- Астенические

6. В зависимости от степени осознанности:

- Более осознанные
- Менее осознанные

Виды психических состояний.

Состояние стресса.

Под стрессом понимается
неспецифическая реакция организма
на любое неблагоприятное
воздействие (Г. Селье)

Для человека раздражители не обязательно должны существовать в реальности. Он реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней.



Виды стресса.

- Психологический
- Информационный
- Эмоциональный
- Физиологический
(системный)

Фазы стресса.

1. Непосредственная реакция на воздействие, требующее адаптационной перестройки (фаза тревоги и мобилизации).

(Происходит мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость за счет второстепенных задач, без структурных перестроек. У некоторых людей к концу первой фазы отмечается некоторое повышение работоспособности.)

Фазы стресса.

2. Фаза резистенции (стабилизации), или максимально эффективной адаптации.

На данном этапе отмечается сбалансированность и стабилизация всех параметров организма выведенных из строя на первом этапе и закрепление на новом уровне.

Фазы стресса.

3. Истощения.

Дальнейшее приспособление к изменившимся условиям среды и деятельности осуществляется за счет невозполнимых энергетических ресурсов организма.

Типы стресса.

1. **Австресс** (буквально: "хороший стресс").

Австресс обеспечивает мобилизацию жизненных сил индивида на преодоление жизненных трудностей.

- 2 **Дистресс** (от англ. distress – горе, истощение). *Дистресс угнетающе действует на психику, постепенно разрушая ее.*

Состояние монотонии

Монотония — это психическое состояние, которое сопровождается чувством скуки, падением интереса к выполняемой работе, преждевременной усталостью, ослаблением и рассредоточенностью внимания, неудовлетворенностью от текущей ситуации.

Фазы:

апатия — скука — усталость — сонливость.

УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МОНОТОНИИ.

1. Продолжительность выполняемой деятельности.
2. Однообразная работа. (повторяющиеся действия при бедности раздражителей в впечатлений)
3. Работа ниже средней степени интенсивности (простая работа, не требующая умственной активности)
4. Неинтересная, слабо мотивированная работа. (человек не видит смысла в выполнении задания)