

Тема 2

Психические состояния.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Психические состояния



**Подъем, угнетенность, радость, страх,
уныние, бодрость и т.д.**

Психическое состояние - определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

1) Настроение — *это более или менее длительное и устойчивое эмоциональное состояние, окрашивающее все другие переживания и деятельность человека.*

Настроения отличаются разной степенью продолжительности, выраженности, осознанности. Поэтому говорят о преходящем и устойчивом настроении.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

2) Аффективное состояние и аффект. *Аффективное состояние выражается в постепенно нарастающем эмоциональном напряжении.*

Аффективное состояние всегда имеет какое-то завершение.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Аффективное состояние нередко разрешается в сильной вспышке — аффекте! **Аффект** — это кратковременная, бурно протекающая, чрезвычайно интенсивная эмоциональная реакция. Для аффекта характерна чрезвычайная сила проявления, он захватывает человека целиком.

Нередко в состоянии аффекта изменяются обычные установки личности. Многие из происходящего воспринимаются необычно, в совершенно ином освещении, происходит ломка привычного поведения. В состоянии аффекта суживается объем сознания. Находящийся в состоянии аффекта человек нередко плохо сознает, что он делает. Он не может сдержать себя, не предвидит результатов своей реакции, оказывается настолько поглощен своим состоянием, что плохо оценивает характер и значение содеянного.

Очень трудно проявить волевую регуляцию во время протекания аффекта. Однако возможно предотвратить возникновение аффекта, не доводя свое состояние до бурной вспышки.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

3) **Стресс.** Автором теории стресса является выдающийся канадский патофизиолог ***Ганс Селье***.

В 1936 году он опубликовал небольшую заметку, озаглавленную «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами».

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ (ПСИХИЧЕСКИЕ) СОСТОЯНИЯ

Стресс — это эмоциональное состояние, которое вызывается неожиданной и напряженной обстановкой.

В стрессовом состоянии может с трудом осуществляться целенаправленная деятельность, переключение и распределение внимания, может наступить даже общее торможение или полная дезорганизация деятельности. При этом навыки и привычки остаются без изменения и могут заменить собой осознанные действия.

При стрессе возможны ошибки восприятия (определение численности неожиданно появившегося противника), памяти (забывание хорошо известного), неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т. д.

Однако у ряда людей незначительный стресс может вызвать прилив сил, активизацию деятельности, особую ясность и четкость мысли, стенические эмоции.

СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА.

- Воспитание в себе адекватных представлений об общественных мотивах и движущих силах, что устраняет неверные представления о действительности, вынуждающие без достаточно разумного понимания условий.
- Познание собственных возможностей нервно-психического напряжения и организация индивидуального стиля жизни, предупреждающего выход за пределы резервов.
- Воспитание в себе навыка реагировать на неприятные события, а не на представления о них (не на воображаемые неприятности).
- Намеренное ограничение активности в деятельности с целью предупреждения общего физического и психического перенапряжения (сокращение темпа, напряженности деятельности, уменьшения порывистости, переключаемости в действиях)
- Создание щадящих условий жизнедеятельности, устраняющих возможности декомпенсации наиболее ранимых сторон характера (функциональных систем).
- Изменение привычных форм реагирования в повторяющихся жизненных обстоятельствах за счет включения в аналогичную деятельность тех систем (свойств характера), которые являются менее ранимыми, более выносливыми.
- Ограничение либо даже исключение встреч с теми обстоятельствами жизни, которые данную индивидуальность, по опыту ее, всегда декомпенсируют.
- Перестройка манеры поведения, формы межлических отношений (замкнутость, избирательность, общительность, ограничение, сужение, выбор контактов и пр.) в результате активного «прикрытия» личностью проявлений недостаточности в тех или иных системах, свойствах характера.
- Выработка навыка временной релаксации либо отключения от повторяющихся (семейных, производственных и пр.) ситуаций с целью расширения резерва для адекватных форм поведения и деятельности.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ (ПСИХИЧЕСКИЕ) СОСТОЯНИЯ

4) Фрустрация – отрицательное эмоциональное состояние с дезорганизацией сознания и деятельности из-за крайней неудовлетворенности, *блокады стремления*.

Не всякое неудовлетворение желания, мотива, цели вызывает фрустрацию. Фрустрация проявляется только тогда, когда степень неудовлетворения выше того, что человек может вынести.

В большей мере фрустрации подвержены эмоциональные натуры, люди с повышенной возбудимостью, отсутствием развитых тормозных, уравновешивающих реакций, не закаленные в «битвах жизни», плохо подготовленные к невзгодам, трудностям, с недостаточно развитыми волевыми чертами характера.

Если чрезмерное напряжение не может завершиться разрядкой, то фрустрация наступает в других неадекватных условиях. Так, раздражительность, досада, озлобление могут разрядиться на совершенно невинных людях, друзьях, товарищах, членах семьи.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ (ПСИХИЧЕСКИЕ) СОСТОЯНИЯ

На успех выполнения деятельности влияет *усталость* как психическое состояние личности. Любой вид деятельности вызывает *утомление*.

Утомление — естественное понижение работоспособности вследствие расхода энергетических ресурсов организма.

Усталость — переживание человеком утомления. Чувство усталости включает отношение человека к работе, привычку к физическому и умственному напряжению. Если этих привычек не выработано, то усталость может возникнуть до наступления физиологического утомления, даже в самом начале работы.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Специфические состояния психики человека:

***бодрствование,
сон,
медитация,
гипноз,
религиозная вера и др.***

ПОНЯТИЕ ОБ ЭМОЦИЯХ И ЧУВСТВАХ

Эмоции и чувства — это своеобразное личностное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе.

В эмоциях и чувствах проявляется также ***удовлетворенность*** или ***неудовлетворенность*** человека своим поведением, поступками, высказываниями, деятельностью.

ВИДЫ ЧУВСТВ

Моральные чувства.

Совесть — это эмоциональная самооценка поступков, своеобразная функция нравственной сферы личности, выражение нравственного самосознания человека.

ВИДЫ ЧУВСТВ

2) Интеллектуальные чувства. Переживания, возникающие в процессе умственной деятельности, называются интеллектуальными чувствами:

любопытство, любознательность, удивление, уверенность в правильности решения задачи и сомнение при неудаче, чувство нового, побуждающее к поискам более глубоких знаний, чувство ответственности за принимаемое решение, чувство нового.

К интеллектуальным чувствам относятся и чувства юмора и иронии.

ВИДЫ ЧУВСТВ

3) Эстетические чувства. *Эстетические чувства возникают и развиваются при восприятии и создании человеком прекрасного.*

Эстетические чувства возникают не только при восприятии физически прекрасного. Морально прекрасное также вызывает эстетические чувства. Мы нередко восхищаемся проявлениями высокоморальной личности.

ВИДЫ ЧУВСТВ

4) Страсти и увлечения.

Страстями называются сильные, стойкие, длительные чувства, порождающие неослабную энергию, направленную на достижение единой цели или предмета страсти.

Основным признаком страстей является их **действительность**, единство волевых и эмоциональных моментов. Страсти всегда побуждают людей к активной деятельности, через которую страсть удовлетворяется и на основе которой она развивается.

Особое значение в жизни человека имеет **любовная страсть**.

ВИДЫ ЧУВСТВ

Когда человек сегодня страстно стремится к одному, а завтра уже к чему-то другому, то следует говорить об ***увлечениях***, а не о страстях.

Увлечение отличается от страсти не тем, что человек менее активно действует, а тем, что увлечение менее устойчиво и органически не связано с основными жизненными установками личности.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Эмоциональные особенности и тип нервной деятельности. К эмоциональным особенностям относятся:

- ✓ *эмоциональная возбудимость,*
- ✓ *эмоциональная импульсивность и аффективность,*
- ✓ *эмоциональная устойчивость, сила, темп и ритм эмоциональных реакций,*
- ✓ *эмоциональный тонус.*

Эмоциональные особенности обусловлены типом нервной деятельности.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Индивидуальные особенности эмоциональных реакций проявляются при сопоставлении эмоциональной возбудимости и устойчивости.

Типичные случаи их соотношения следующие:

- а) большая эмоциональная возбудимость — большая эмоциональная устойчивость;
- б) большая эмоциональная возбудимость — слабая эмоциональная устойчивость;
- в) слабая эмоциональная возбудимость — большая эмоциональная устойчивость;
- г) слабая эмоциональная возбудимость — слабая эмоциональная устойчивость.