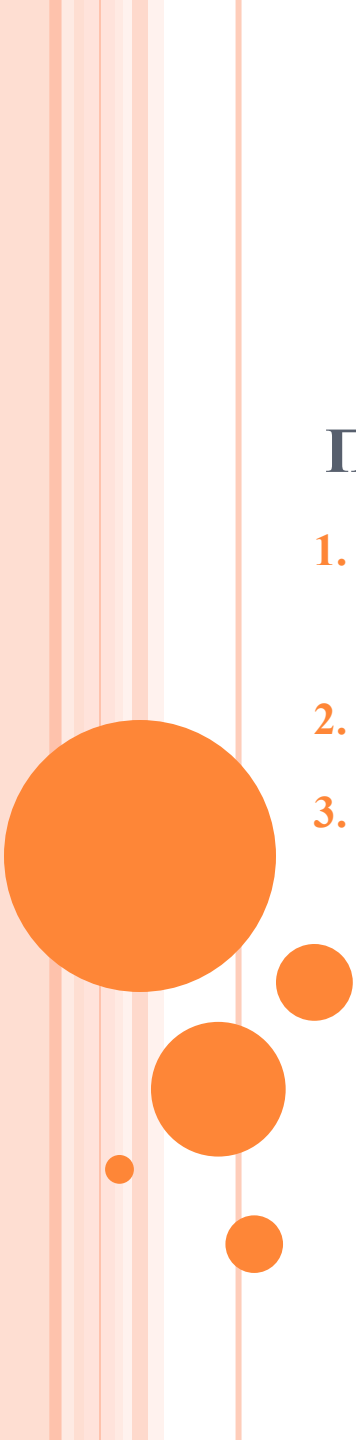


# **ТЕМА: «ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ»**


## **План:**

- 1. Содержание понятия и свойства психического состояния.**
  - 2. Классификации психических состояний.**
  - 3. Три группы факторов психических состояний.**
- Три группы содержания психических состояний.**
- 

# 1. СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.

- **психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.**
- Психические состояния, как и прочие явления психической жизни, имеют свою причину, которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды.



- Психические состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и психическими свойствами личности.
  - Между этими тремя видами психических явлений существует тесная взаимосвязь и возможен взаимный переход. Установлено, что психические процессы (такие как внимание, эмоции и др.) в определенных условиях могут рассматриваться как состояния (например, тревога, любопытство и т. д.), а часто повторяющиеся состояния способствуют развитию соответствующих устойчивых свойств личности.
  - Исходя из этого можно дать и такое определение состояний: **психическое состояние – это сложное и многообразное, относительно устойчивое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее активность и успешность жизнедеятельности индивида в сложившейся конкретной ситуации.**
- 

## СВОЙСТВА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.

- Целостность. Данное свойство проявляется в том, что состояния выражают взаимоотношение всех компонентов психики и характеризуют всю психическую деятельность в целом на протяжении данного отрезка времени.
- Подвижность. Психические состояния изменчивы во времени, имеют динамику развития, проявляющуюся в смене стадий протекания: начало, развитие, завершение.
- Относительная устойчивость. Динамика психических состояний выражена в значительной меньшей степени, чем динамика психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных).
- Полярность. Каждое состояние имеет свой антипод. Например, интерес – безразличие, бодрость – вялость, фрустрация – толерантность и т. д.



## 2. КЛАССИФИКАЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.

1. По тому, какие психические процессы преобладают, состояния делятся на гностические, эмоциональные и волевые.

- ▣ **К гностическим** психическим состояниям обычно относят любознательность, любопытство, удивление, изумление, недоумение, сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность и т. д.
- ▣ **Эмоциональные** психические состояния: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность, бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, аффект и т. д.
- ▣ **Волевые** психические состояния: активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, сдержанность и несдержанность, рассеянность, спокойствие и т. д.

- 2. Схожа с предыдущей, но имеет некоторые отличия классификация состояний на основе системного подхода. Согласно этой классификации психические состояния разделяются на волевые (разрешение – напряжение), аффективные (удовольствие – неудовольствие) и состояния сознания (сон – активация). Волевые состояния делятся на практические и мотивационные; а аффективные – на гуманитарные и эмоциональные.
- 3. Классификация по признаку отнесенности к личностным подструктурам – разделение состояний на состояния индивида, состояния субъекта деятельности, состояния личности и состояния индивидуальности.
- 4. По времени протекания выделяют кратковременные, затяжные, длительные состояния.
- 5. По характеру влияния на личность психические состояния могут быть стеническими (состояния, активизирующие жизнедеятельность) и астеническими (состояния, подавляющие жизнедеятельность), а также положительными и отрицательными.
- 6. По степени осознанности – состояния более осознанные и менее осознанные.
- 7. В зависимости от преобладающего воздействия личности или ситуации на возникновение психических состояний выделяют личностные и ситуативные состояния.
- 8. По степени глубины состояния могут быть глубокими, менее глубокими и поверхностными.



### 3. ТРИ ГРУППЫ ФАКТОРОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.

Исследование структуры психических состояний позволило выделить **пять факторов формирования состояний: настроение, оценка вероятности успеха, уровень мотивации, уровень бодрствования (тонический компонент) и отношение к деятельности.** Эти пять факторов объединяются в три группы состояний, различные по своим функциям:

- 1) мотивационно-побудительная (настроение и мотивация);
- 2) эмоционально-оценочная;
- 3) активационно-энергетическая (уровень бодрствования).

- Функцией состояний первой группы является осознанное стимулирование субъектом своей деятельности, включение волевых усилий для ее исполнения. К таким состояниям можно отнести интерес, ответственность, сосредоточенность и др.
- Функцией состояний второй группы является начальная, неосознанная стадия формирования мотивации к деятельности на основе эмоционального переживания потребностей, оценка отношения к этой деятельности, а по ее завершении – оценка результата, а также прогнозирование возможного успеха или неуспеха деятельности.
- Функцией состояний третьей группы, предшествующих всем другим состояниям, является пробуждение – угасание активности как психики, так и организма в целом. Пробуждение активности связано с возникновением потребности, требующей удовлетворения, угасание активности – с удовлетворением потребности либо с утомлением.



## 4. Три группы содержания психических состояний(1 группа)

- Типичные положительные психические состояния человека можно разделить на состояния, относящиеся к повседневной жизни, и состояния, относящиеся к ведущему типу деятельности человека (у взрослого человека это обучение или профессиональная деятельность).
- Типично положительными состояниями повседневной жизни являются радость, счастье, любовь и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. В учебной или профессиональной деятельности таковыми выступают заинтересованность (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), творческое вдохновение, решительность и др.
- Состояние заинтересованности создает мотивацию к успешному осуществлению деятельности, которая, в свою очередь, приводит к работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей.
- Состояние творческого вдохновения представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно усиливает сосредоточенность на предмете деятельности, повышает активность субъекта, обостряет восприятие, усиливает воображение, стимулирует продуктивное (творческое) мышление.
- Решительность в данном контексте понимается как состояние готовности к принятию решения и приведению его в исполнение. Но это ни в коем случае не торопливость или необдуманность, а, напротив, взвешенность, готовность к мобилизации высших психических функций, актуализации жизненного и профессионального опыта.





#### 4. Три группы содержания психических состояний(2 группа)

Относятся: состояния, полярные типично положительным (горе, ненависть, нерешительность)и особые формы состояний. К последним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности.

- под **стрессом** понимается реакция на любое экстремальное негативное воздействие. Строго говоря, стрессы бывают не только отрицательными, но и положительными – состояние.
- **фрустрация** – это переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности субъект встречает неожиданные помехи, в большей или меньшей степени поддающиеся устранению.
- **психическая напряженность** – возникает как реакция на личностно сложную ситуацию. Такие ситуации могут вызываться каждым в отдельности или совокупностью следующих факторов.
- 1. Человек не обладает достаточным количеством информации, чтобы выработать оптимальную модель поведения, принять решение
- 2. Человек выполняет сложную деятельность на пределе концентрации и максимально актуализируя свои способности
- 3. Человек находится в ситуации, вызывающей противоречивые эмоции



## 4. Три группы содержания психических состояний(4 группа)

К ним относятся состояния сна – бодрствования, измененные состояния сознания и др.

- ❑ **Бодрствование** – это состояние активного взаимодействия человека с окружающим миром. Выделяют три уровня бодрствования: спокойное бодрствование, активное бодрствование, крайний уровень напряжения. Сон – естественное состояние полного покоя, когда сознание человека отрезано от физического и социального окружения и его реакции на внешние раздражители сведены к минимуму.
- ❑ **Суггестивные состояния** относятся к измененным состояниям сознания. Они могут быть как вредными, так и полезными для жизнедеятельности и поведения человека, в зависимости от содержания внушаемого материала. Суггестивные состояния подразделяют на гетеросуггестивные (гипноз и внушение) и аутосуггестивные (самовнушение).
- ❑ **Гетеросуггестия** – это внушение одной личностью (или социальной общностью) некоторой информации, состояний, моделей поведения и иного другой личности (общности) в условиях пониженной осознанности у субъекта внушения. Направленное внушение от одной личности к другой происходит при гипнозе, когда субъект внушения погружен в гипнотический сон – особый, искусственно вызванный вид сна, при котором сохраняется один очаг возбуждения, реагирующий только на голос суггестора.
- ❑ **Аутосуггестивные** (самовнушение) может быть произвольным и непроизвольным. Произвольное – осознанное внушение человеком самому себе некоторых установок или состояний. На основе самовнушения построены методики саморегуляции и управления состояниями



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



## МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- Методика «Самооценка психического состояния: самочувствие, активность, настроение (САН)»
- Методика «Самооценки психических состояний Г. Айзенка
- «Шкала реактивной и личностной тревожности и познавательной активности Ч.Д. Спилбергера – Андреевой»
- «Опросник нервно-психического напряжения Т.А. Немчина
- Методика Л.Д. Малковой «Шкала астенических состояний (ШАС)»
- Методика «Прогноз»

