

A watercolor illustration of a desert landscape. In the foreground, a large, dark, shaggy figure is crouching on the left. In the middle ground, a woman with long, flowing red hair and a white dress stands, looking towards the right. To her left, a smaller, dark, shaggy figure is visible. The background shows rolling hills and a vast, open landscape under a pale sky. The entire scene is framed by a decorative, textured border that looks like a piece of fabric or a woven material.

Психические состояния

План лекции

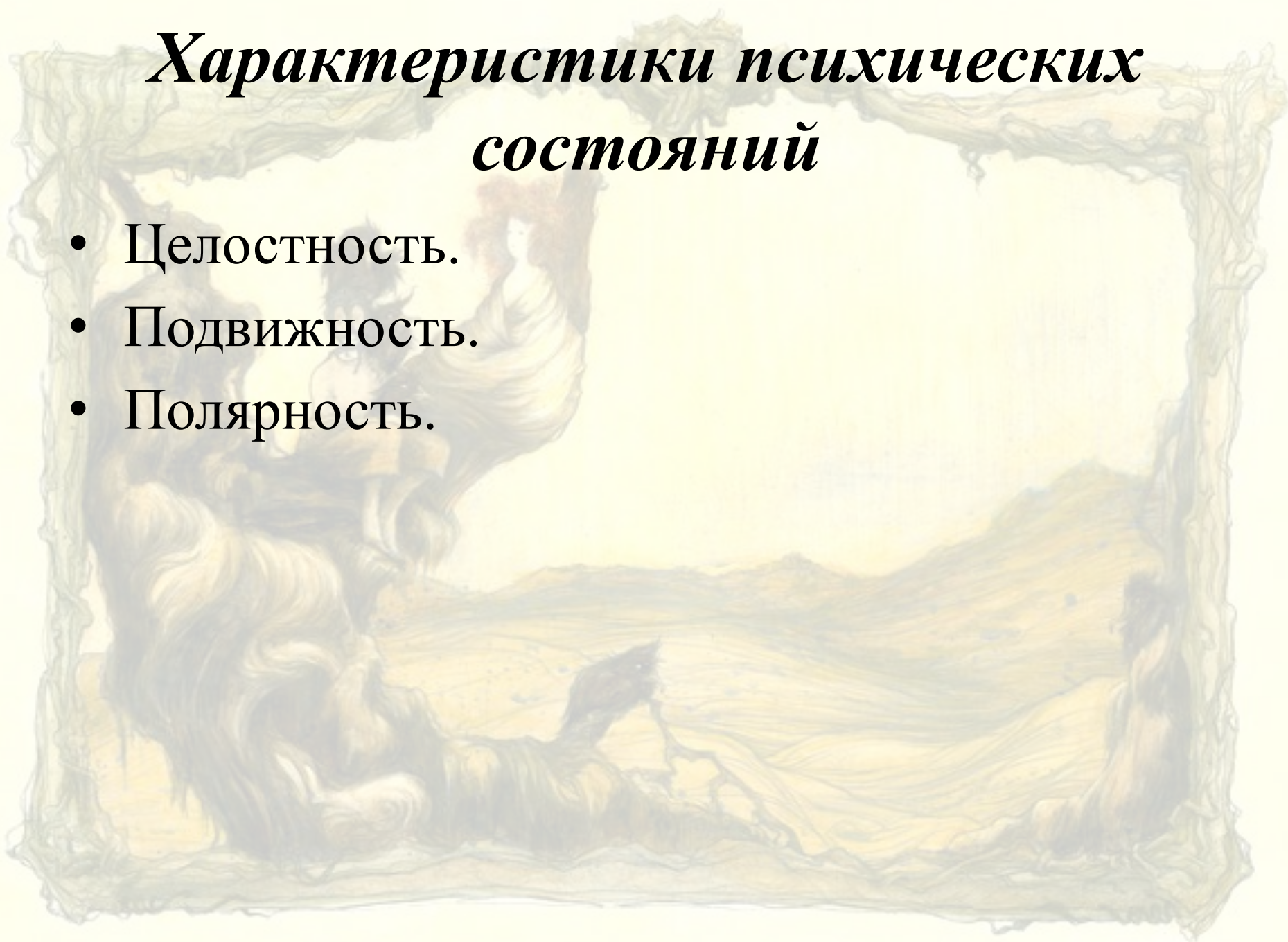
- Характерные особенности психических состояний.
- Характеристика психических состояний, их классификация.
- Характерные особенности психических состояний.
- Трудные психические состояния, их особенности.

Психические состояния:

- широкая психологическая категория, которая охватывает разные виды отражения ситуации субъектом (воздействий внутренних и внешних стимулов) без отчетливого осознания их предметного содержания;
- устойчивая на определенном промежутке времени характеристика психической деятельности человека;
- энергетическая характеристика, влияющая на активность человека в процессе деятельности.

Характеристики психических состояний

- Целостность.
- Подвижность.
- Полярность.



В каждом психологическом состоянии присутствуют физиологические, психологические и поведенческие аспекты:

- на физиологическом уровне психическое состояние проявляется в частоте пульса, артериальном давлении;
- в моторной сфере - в изменении ритма дыхания, мимики, речи;
- в эмоциональной сфере - в положительных, отрицательных переживаниях;
- в когнитивной сфере – определяет точность прогноза событий;
- на поведенческом уровне - правильность выполняемых действий, соответствие актуальным потребностям;
- на коммуникативном уровне - влияет на характер общения с другими людьми.

Классификации психических состояний

Трудность классификации психических состояний - в том, что они пересекаются друг с другом.

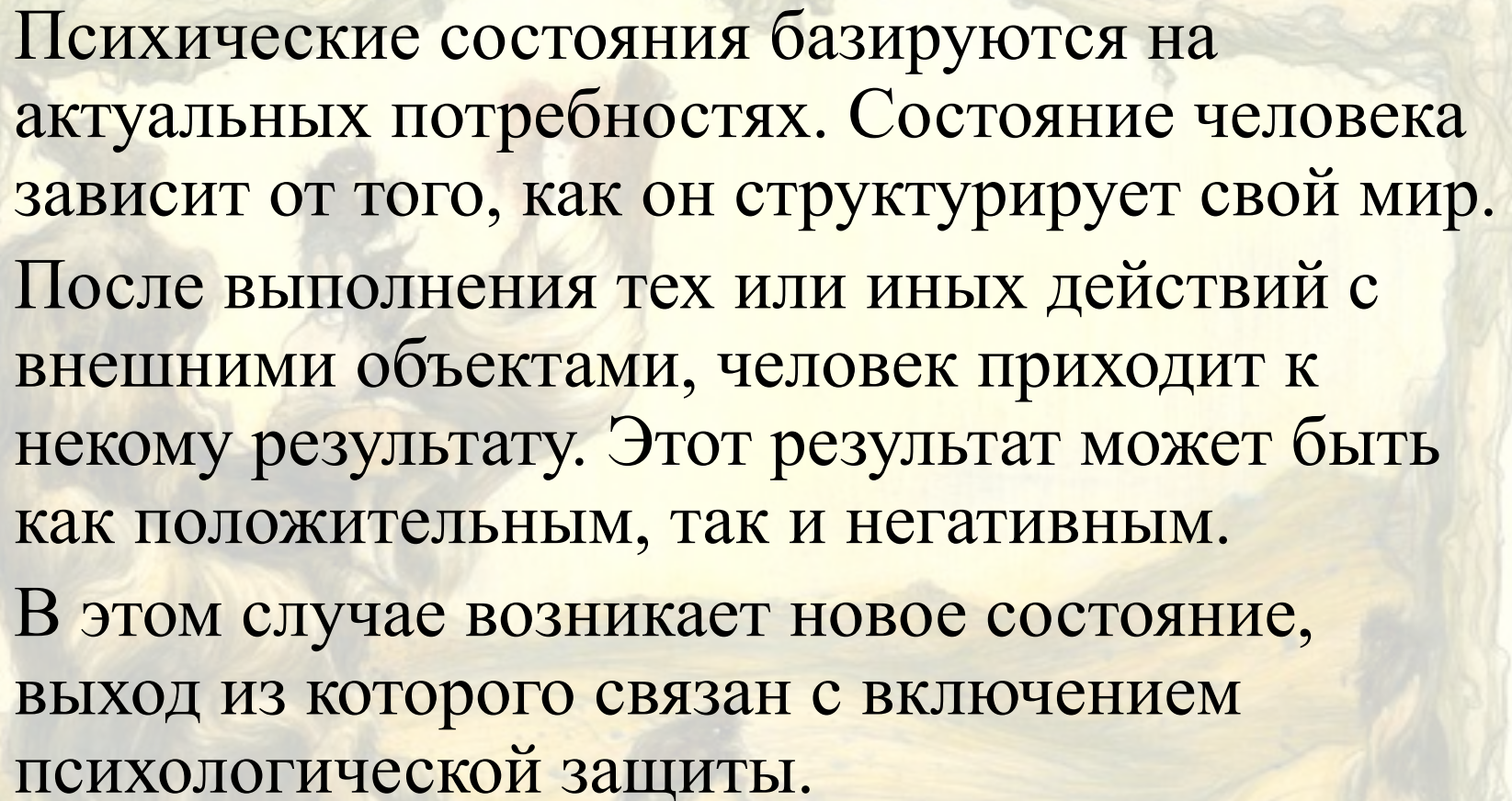
Классификация состояний (по Ю. Щербатых) состоит из семи постоянных и одного ситуативного компонента.

Классификации психических состояний

- по источнику формирования (ситуационно обусловленные / лично-обусловленные).
- по степени выраженности (глубокие / поверхностные).
- по длительности (кратковременные / длительные / затяжные).
- по уровню проявления (физиологические / психофизиологические / психологические).
- по степени активации организма (астенические / стенические).
- по степени осознанности (неосознанные / сознательные).
- по эмоциональному знаку воздействия (положительные / нейтральные / отрицательные)



№	Принцип разделения	Крайние и переходные формы		
		0	По источнику формирования	0.1 <u>Ситуативно обусловленные</u> (реакция на брань)
1	По степени выраженности	1.1 Поверхностные (настроение)	1.2 Глубокие (страсть)	
2	По эмоциональному знаку воздействия	2.1 <u>Положительные</u> (вдохновение)	2.2 Нейтральные (равнодушие)	2.3 Отрицательные (апатия)
3	По длительности	3.1 Кратковременные: секунды - минуты (аффект)	3.2 Средней длительности: минуты – часы (страх)	3.3 Продолжительные: часы и даже дни (<u>монотония</u> ; скука, депрессия)
4	По степени осознанности	4.1 Неосознанные (транс, сон)		4.2 Сознательные (решительность)
5	По преобладанию рассудочного или эмоционального компонента	5.1 <u>Эмоциональные</u> (страх)	5.2 <u>Комбинированные</u> (мобилизация)	5.3 <u>Интеллектуальные</u> (сосредоточенность)
6	По степени активации организма	6.1 Астенические (усталость)		6.2 <u>Стенические</u> (ярость)
7	По главному уровню системного проявления	7.1 <u>Физиологические</u> (голод)	7.2 <u>Психофизиологические</u> (страх)	7.3 <u>Психологические</u> (воодушевление)



Психические состояния базируются на актуальных потребностях. Состояние человека зависит от того, как он структурирует свой мир. После выполнения тех или иных действий с внешними объектами, человек приходит к некому результату. Этот результат может быть как положительным, так и негативным. В этом случае возникает новое состояние, выход из которого связан с включением психологической защиты.

Психологическая защита

- система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих переживаний. Ситуации, требующие защиты, характеризуются реальной или кажущейся угрозой целостности личности, ее идентичности и самооценке.

Виды психологической защиты

Вытеснение - устранение из сознания неприемлемых переживаний;

Реактивное образование - трансформация в сознании эмоционального отношения к объекту на противоположное;

Регрессия - возврат к более примитивным формам поведения;

Идентификация - бессознательное уподобление угрожающему объекту;

Рационализация - рациональное объяснение человеком своих действий, истинные причины которых - в иррациональных неприемлемых влечениях;

Сублимация – преобразование сексуальной энергии в социально приемлемую активность;

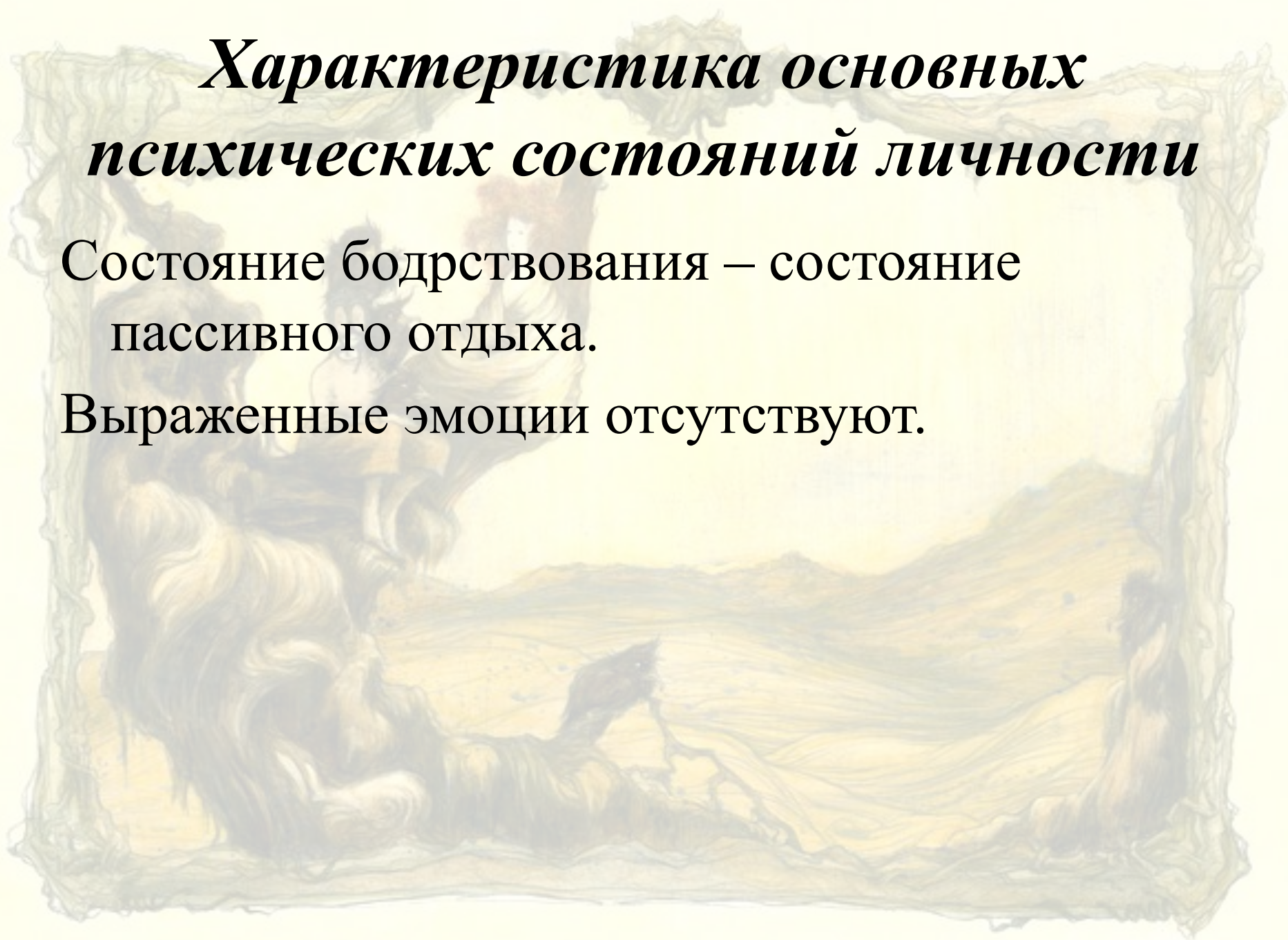
Проекция - приписывание другим людям собственных переживаний и черт характера;

Изоляция - блокирование отрицательных эмоций.

Характеристика основных психических состояний личности

Состояние бодрствования – состояние
пассивного отдыха.

Выраженные эмоции отсутствуют.



Релаксация

состояние успокоения, расслабления и восстановления сил.

Причина непроизвольной релаксации — прекращение напряженной деятельности.

Причина произвольной релаксации — занятие медитацией, молитвой.

Преобладающие ощущения — расслабление, покой.

Сон

Отдых, почти полное отключение сознания от внешней среды. Причина - необходимость упорядочения информации, полученной за день, и восстановление ресурсов организма.

Во время сна происходит смена его фаз - медленного и быстрого сна.

Оптимальное рабочее состояние

обеспечивает наибольшую эффективность деятельности при среднем темпе и интенсивности труда.

Характерно наличие сознательной цели деятельности, высокая концентрация внимания.

Состояние напряженной деятельности

возникает в процессе труда в экстремальных условиях.

Психическое напряжение обусловлено наличием сверхзначимой цели, повышенными требованиями, сильной мотивацией к достижению результата или высокой ценой ошибки.

Профессиональная заинтересованность

Характерно осознание значимости профессиональной деятельности, стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на объектах, связанных с данной областью.

Возможно появление творческого вдохновения - творческий подъем, обострению восприятия.

Монотония

развивается при длительных нагрузках средней и малой интенсивности.

Вызывается однообразной, повторяющейся информацией.

Эмоции — скука, снижение показателей внимания.

Утомление

- временное снижение работоспособности под влиянием длительной и высокой нагрузки.
- Обусловлено истощением ресурсов организма при длительной деятельности. Снижается мотивация к труду, нарушается внимание и память.

Стресс

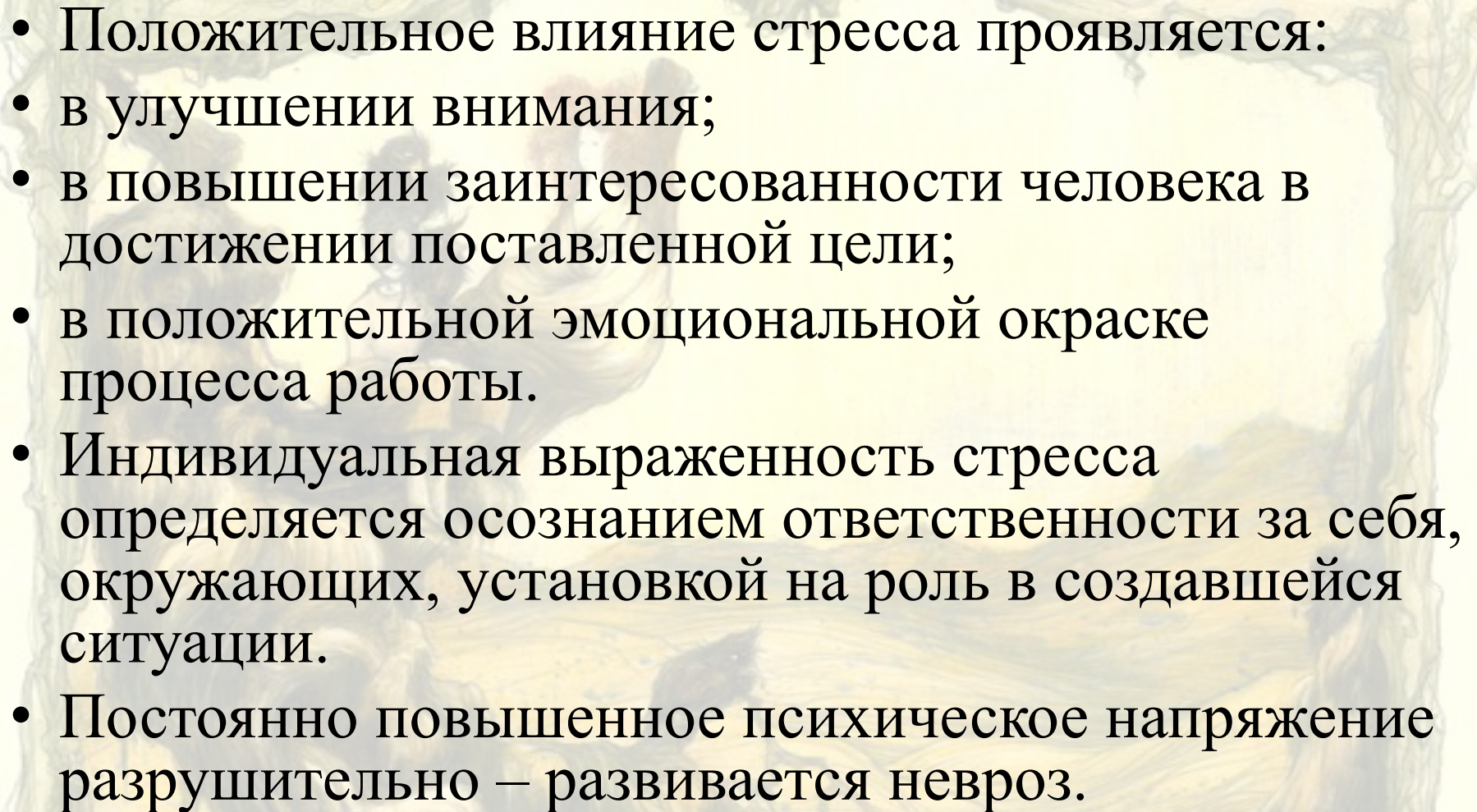
состояние повышенного и длительного напряжения, связанного с невозможностью приспособления к требованиям среды обитания. Стрессорами могут быть физические раздражители, психические, реально действующие, вероятные.

Появляется психическое напряжение, тревога, впоследствии – равнодушие, апатия.

Фрустрация, агрессия

Фрустрация - напрасное ожидание, дезорганизация сознания и деятельности, обусловленная невозможностью удовлетворения потребности.

Агрессия - это искаженное отражение реальности, предпочтение использования насильственных средств для реализации интересов.

- 
- Положительное влияние стресса проявляется:
 - в улучшении внимания;
 - в повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели;
 - в положительной эмоциональной окраске процесса работы.
 - Индивидуальная выраженность стресса определяется осознанием ответственности за себя, окружающих, установкой на роль в создавшейся ситуации.
 - Постоянно повышенное психическое напряжение разрушительно – развивается невроз.

Невроз / психоз

- Способы преобразования мира:
Неврологические (ощущение, восприятие, представление) – представление о мире.
В худшем случае – нарастание гнева и негодования, неприятие реальности.
- Лингвистические (логический уровень) – конструирование реальности.

Виды психических состояний

Психические состояния бывают ситуативными и личностными. Ситуативные состояния характеризуются временным своеобразием протекания психической деятельности в зависимости от ситуационных обстоятельств.

Они бывают:

- общефункциональными, определяющие общую активность индивида;
- состояниями психического напряжения в сложных условиях деятельности;
- конфликтные психические состояния.

Устойчивые психические состояния личности:

- оптимальные и кризисные состояния;
- пограничные состояния (психопатия, умственная отсталость);
- психические состояния нарушенного сознания.

по источнику формирования:

- обусловленные ситуацией / лично-обусловленные.

по степени внешней выраженности:

- поверхностные / глубокие.

по эмоциональной окраске:

- положительные / отрицательные / нейтральные.

по длительности:

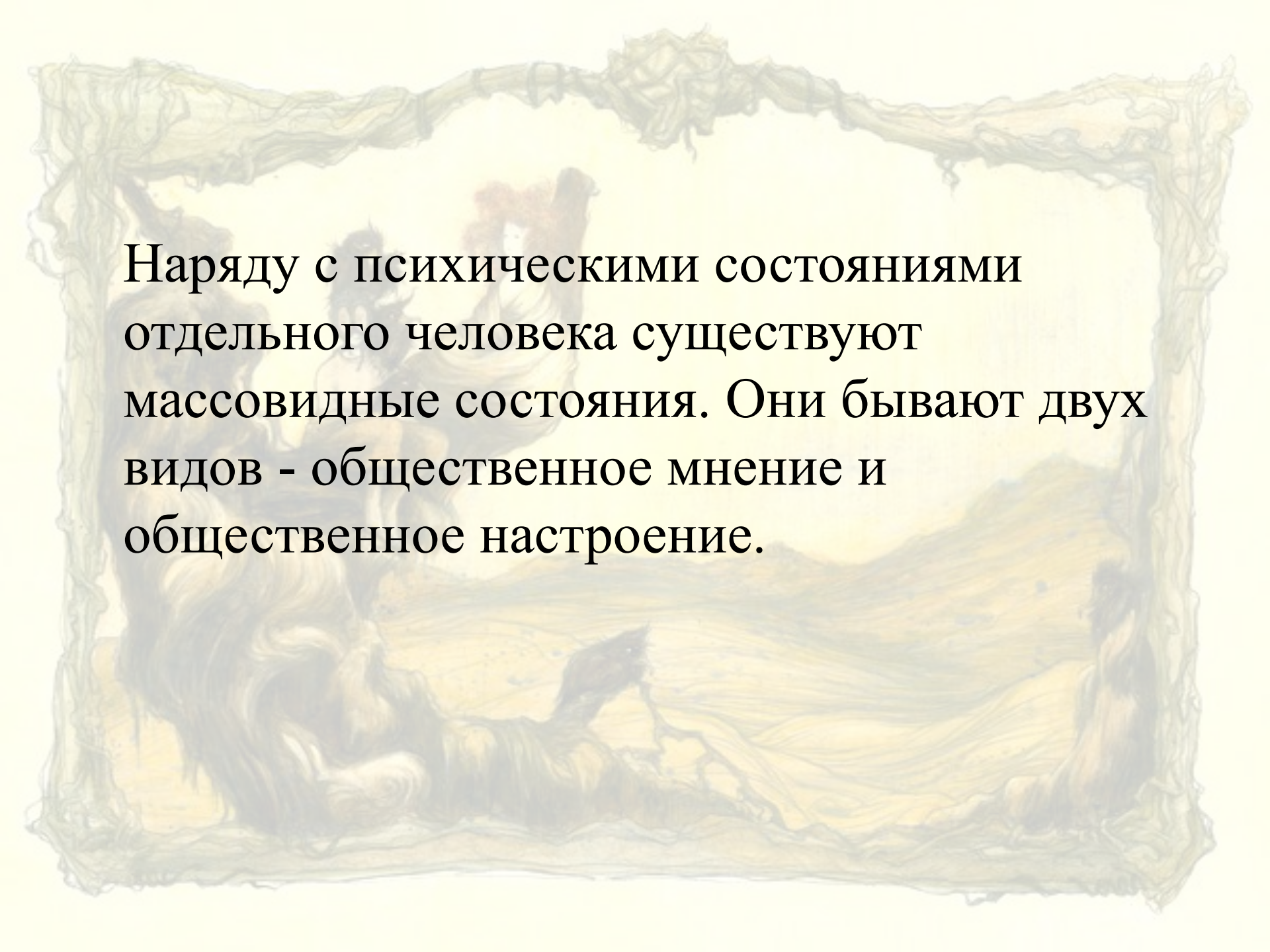
- кратковременные / продолжительные / средней продолжительности.

По степени осознанности:

- неосознанные / сознательные.

По уровню проявления:

- физиологические / психологические / психофизиологические.



Наряду с психическими состояниями отдельного человека существуют массовидные состояния. Они бывают двух видов - общественное мнение и общественное настроение.

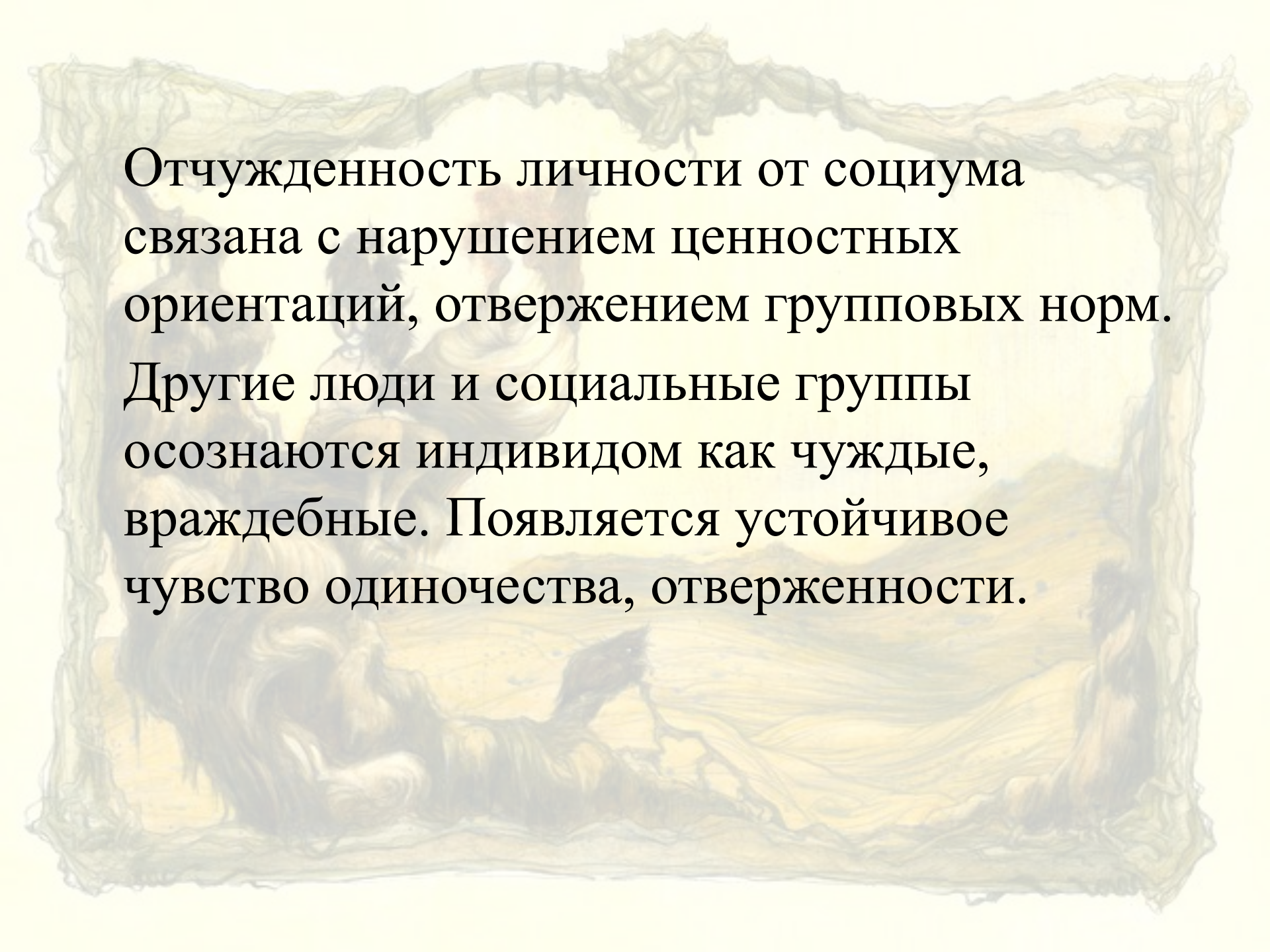
Трудные (кризисные) психические состояния

Дисгармоничные состояния свидетельствуют о нарушении симметрии между миром и личностью, которая перерастает в кризисные состояния личности (скука, апатия, страх/тревога, нерешительность).

Душевный беспорядок замещается реорганизованной упорядоченностью, или псевдоупорядоченностью.

Дезадаптация проявляется в формах:

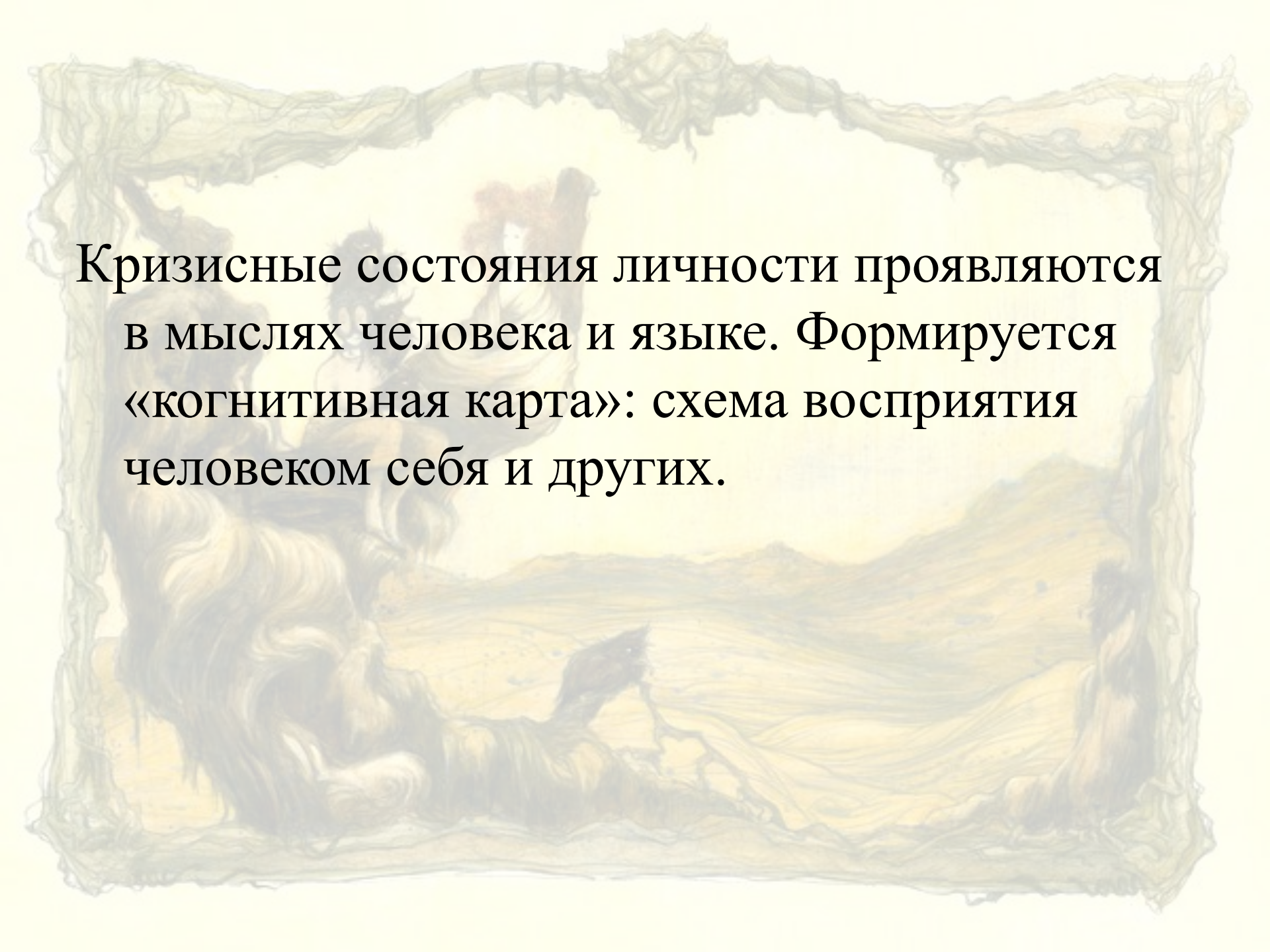
- негативизма - превалирования у личности отрицательных реакций.
- ситуационной оппозиции личности - резкая отрицательная оценка отдельных лиц.
- социальной отчужденности (аутизма) - устойчивая самоизоляция индивида в результате конфликта с социальным окружением.



Отчужденность личности от социума
связана с нарушением ценностных
ориентаций, отвержением групповых норм.
Другие люди и социальные группы
осознаются индивидом как чуждые,
враждебные. Появляется устойчивое
чувство одиночества, отверженности.

Критические ситуации

- ситуации невозможности реализации внутренних потребностей своей жизни: стресс, фрустрация, конфликт, кризис.
- определяется жизненной ценностью, которая в определенных условиях может быть потеряна.
- Конфликт - столкновение разнонаправленных целей, жизненных интересов человека. Конфликтная ситуация ставит человека перед необходимостью свободного выбора направленности собственной жизни.
- Кризис - ситуация невозможности реализовать жизненный замысел. Результат переживания этой невозможности - перерождение личности.

The background features a faint, artistic illustration of a landscape with mountains and a figure, framed by a decorative border. The text is overlaid on this background.

Кризисные состояния личности проявляются в мыслях человека и языке. Формируется «когнитивная карта»: схема восприятия человеком себя и других.

Параноидальная карта

- следить за другими, а не за собой
- постоянное ощущение опасности: «никому нельзя доверять»
- стремление отдалиться от угрозы

Антисоциальная карта

- обращение к себе, а не к другим
- ориентация на настоящее
- асоциальный опыт: отсутствие будущего времени

Нарциссическая карта

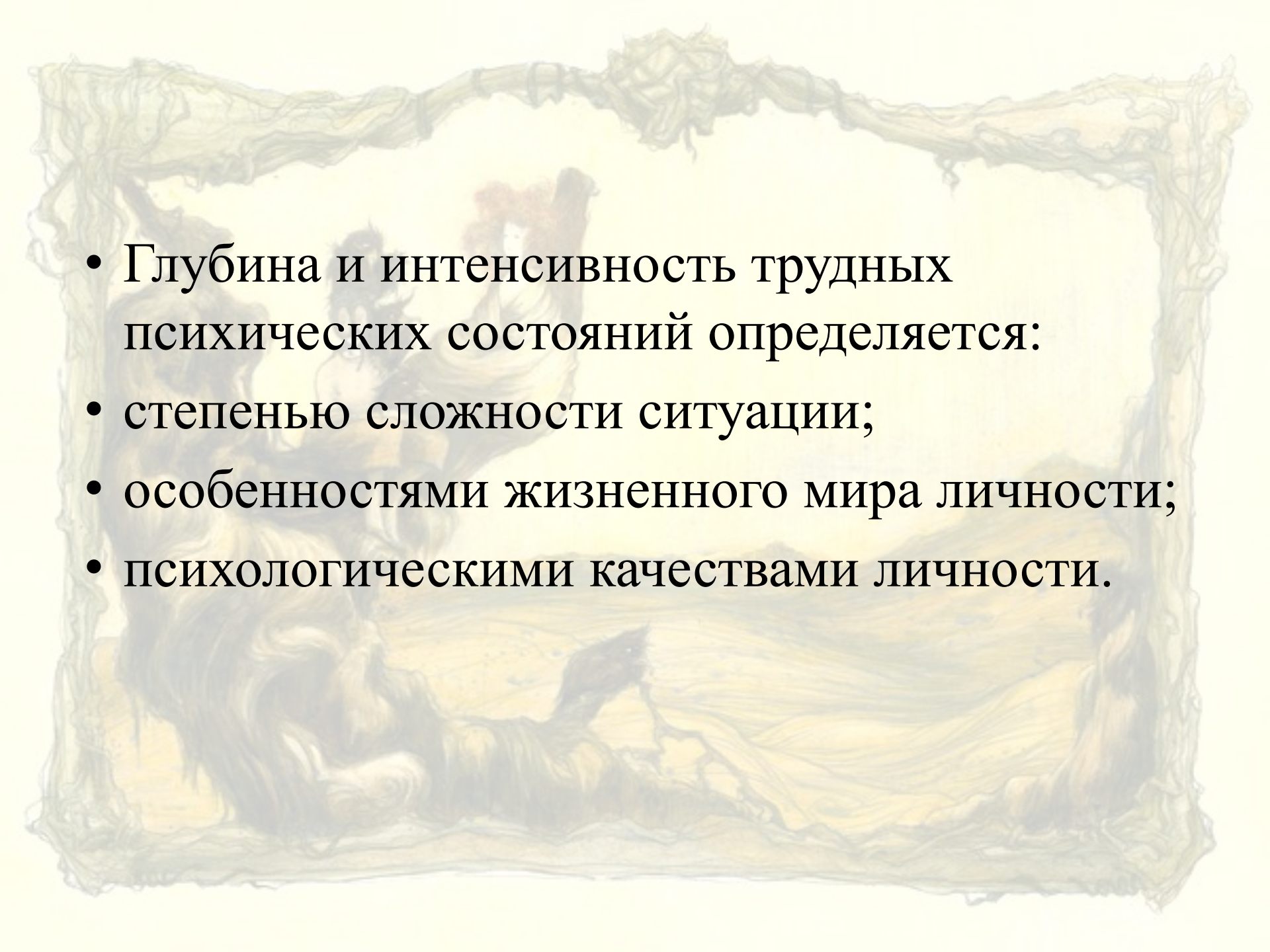
- отдаление от других
- «ответственны только другие»
- «все или ничто» - колебания настроения
- гиперболизация
- самооценка зависит от признания другими

Депрессивная карта

- обращение к себе и своим проблемам
- «психосоматическая петля»
- ассоциирование себя с проблемой
- уравнивание прошлого и будущего
- склонность к чрезмерному обобщению и (или) детализации

Депрессия

- Отрицательное состояние, сопровождающееся болезненной пассивностью. Индивид испытывает подавленность, отчаяние, отрешенность, ощущает бесперспективность существования.

- 
- Глубина и интенсивность трудных психических состояний определяется:
 - степенью сложности ситуации;
 - особенностями жизненного мира личности;
 - психологическими качествами личности.