

# ВВЕДЕНИЕ.

## Психическое состояние

Самостоятельное проявление человеческой психики, всегда сопровождающееся внешними признаками, имеющими преходящий, динамический характер, не являющимися психическими процессами или свойствами личности, выражающееся чаще всего в эмоциях, окрашивающее всю психическую деятельность человека и связанное с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом.

Среди психических явлений психическим состояниям принадлежит одно из основных мест. Проблема психических состояний имеет в человекознании огромное значение, поскольку психические состояния существенно определяют характер деятельности человека.

- Различные авторы дают разные определения понятия “ психическое состояние ”. Отсутствует общепринятое мнение об определении , структуре и функции , механизме и детерминантах , классификации и методах исследования психических состояний. В.А. Ганзен и В. Н. Юрченко считают , что причина замедленного научного познания психических состояний человека заложена в самой их природе. Так , имеющиеся в литературе определения психического состояния ( Н. Д. Левитов , Ю. Е. Сосновикова и др.) прямо или косвенно подчёркивают сложность , многокомпонентность , многоуровневость состояний человека как психического явления. Именно эти особенности психических состояний , целиком захватывающих человека на какой-то промежуток времени , делают их труднодоступным объектом научного изучения.

● Наиболее полным и простым представляется определение Н. Д. Левитова : Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени , показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности , предшествующего состояния и психических свойств личности. Левитов считает , что психическое состояние – это самостоятельное проявление человеческой психики , всегда сопровождающееся внешними признаками , имеющими преходящий , динамический характер , не являющимися психическими процессами или свойствами личности , выражающееся чаще всего в эмоциях , окрашивающее всю психическую деятельность человека и связанное с познавательной деятельностью , с волевой сферой и личностью в целом.

- Таким образом , в структуру психического состояния входят определённая модальность переживания , конкретные изменения в протекании психических процессов ( психической деятельности в целом ) , отражение особенностей личности и характера , а также предметной деятельности и соматического состояния.
- Как и все явления психической жизни, психические состояния не спонтанны , но детерминированы прежде всего внешними воздействиями. По существу , любое состояние есть продукт включения субъекта в некоторую деятельность , в ходе которой оно формируется и активно преобразуется , оказывая при этом обратное влияние на успешность реализации последней.

# ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

## ПОНЯТИЕ.

Психические состояния- это целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы , направленная на достижение полезного результата деятельности или адаптационного процесса.

# ФУНКЦИИ:

- 1) Регулятивная (адаптация к окружающей ситуации и среде). Психические состояния выступают и как форма саморегуляции психики, и как один из важнейших механизмов интеграции человека как целостности – как единство его духовной, психической и телесной организации.

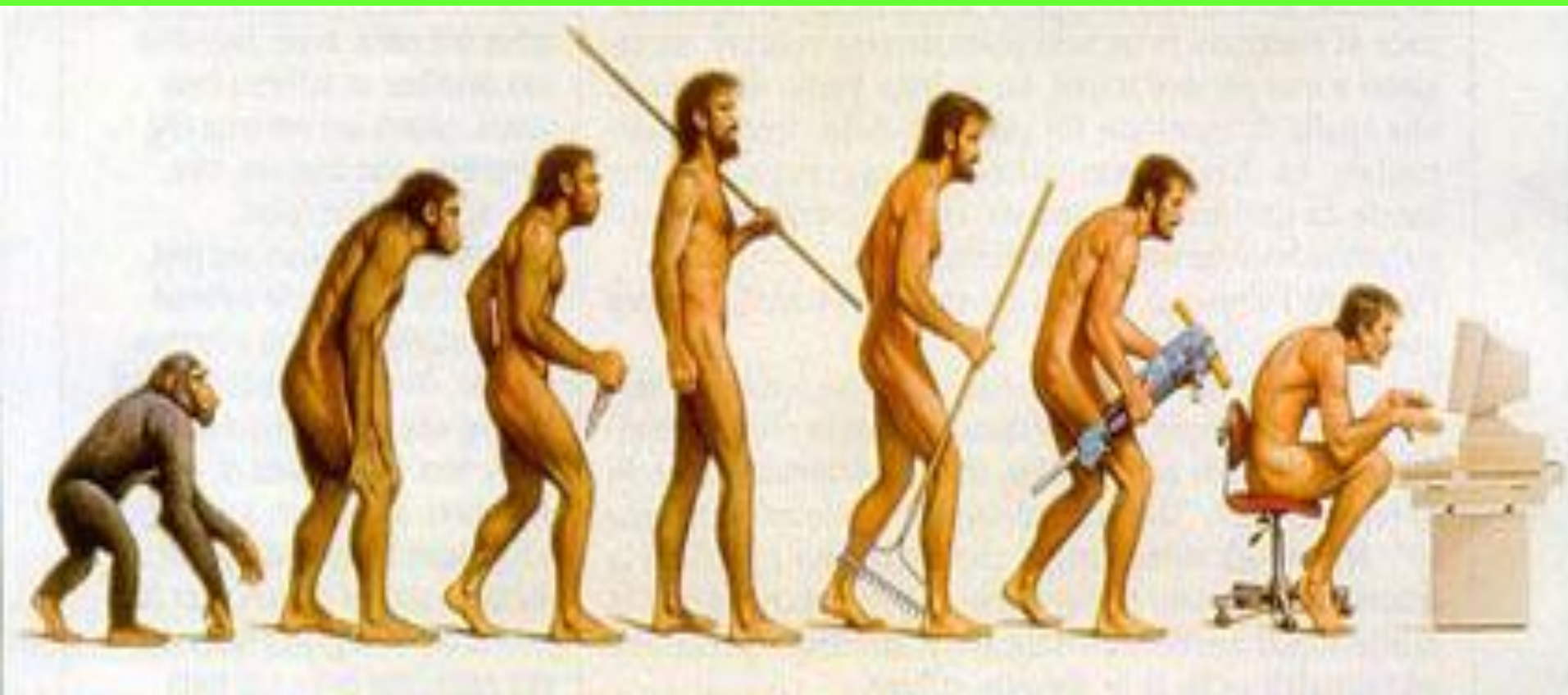
2) Адаптационная функция состояния заключается в установлении соответствия между актуализированными потребностями индивида и его возможностями и ресурсами с учетом конкретных условий существования, особенностей деятельности и поведения. Эта функция позволяет сохранять на максимально возможном уровне здоровье, способность к адекватному поведению и успешной деятельности, возможность полноценного личностного развития.

# Классификация видов.

Психические состояния отличаются богатым разнообразием . В психической науке представлены достаточно разнообразные классификации психических состояний. Каждые 24 часа своей жизни человек испытывает определенные повторяющиеся состояния: бодрствование , утомление , релаксацию , сон. Кроме этих состояний человек может испытывать еще огромное число различных состояний и их оттенков.



Бодрствование- функциональное состояние, связанное с напряжением физиологических и психических механизмов регуляции деятельности .Это оптимальное рабочее состояние, и человек в этом состоянии действует эффективно.



Утомление- временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки ( физической или интеллектуальной ). Проявляется утомление в повышении инертности нервных процессов , в снижение чувствительности , нарушении памяти, внимания , сдвигах в эмоциональной сфере, а также в снижении производительности труда, умений, скорости и точности деятельности.



Релаксация- состояние успокоения, расслабления, восстановления. Релаксация может протекать непроизвольно ,т.е организм сам восстанавливает силы, но может и произвольно вызванной с помощью тренинга, лекарств, гипноза.



Сон- периодически возникающее функциональное состояние, проявляющееся в расслаблении, бездвиженности, близкое к релаксации.



Монотония - психическое состояние, характеризующееся снижением уровня жизнедеятельности, наступающее в результате воздействия однообразных раздражителей.



Пресыщение – переживание человеком чувства отвращения к выполняемой работе, в результате длительного выполнения какой – либо однообразной деятельности у человека наступает просто нежелание ее выполнять .



Паника- мотивационное психическое состояние, связанное с проявлениями массового страха перед реальной или воображаемой угрозой, состояние периодического испуга, ужаса, нарастающего в процессе взаимного заражения ими.



Скука- стойкое мотивационное состояние, которое возникает даже при разнообразной , но неинтересной работе . Скука оказывает влияние на качество деятельности и межличностные отношения.





Эмоциональное выгорание - психическое состояние здоровых людей ,находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами , пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи . Может возникать в замкнутых рабочих коллективах, выполняющих длительное время совместную деятельность



Тревога- состояние неосознанной угрозы, чувство опасения и тревожного ожидания или чувство неопределенного беспокойства . Тревога , закрепившись ,становится свойством личности.



Тревожность- склонность индивида к переживанию тревоги, состояния осознанного или неосознанного ожидания воздействия стрессора, фрустратора .  
Тревожность – достаточно устойчивое свойство личности.



**Стресс- состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных воздействий.**



Фрустрация- (расстройство, срыв планов , крушение)  
специфическое эмоциональное состояние, которое  
возникает в тех случаях, когда человек на пути  
достижения цели сталкивается с препятствиями и  
сопротивлениями, которые или реально  
непреодолимы, или воспринимаются как таковые.



Симпатия- это устойчивое положительное отношение к кому-либо или к чему –нибудь проявляющееся в приветливости , восхищении, оказанию внимания, помощи.



Сосредоточенность- психическое состояние  
сосредоточенности сознания на определенном  
объекте или группе объектов в течение  
некоторого времени.



Рассеянность- психическое состояние, которое характеризуется отклонением внимания и тем самым нарушениями в умственной ориентировки.





# Управление эмоциональными состояниями.

Многие виды деятельности человека ( научная, актерская, спортивная и т. д) требуют вдохновения, душевного подъема . Среди приемов , которые человек использует для вызова желательных эмоций, выделяют два:

- 1.Актуализация эмоциональной памяти и воображения и смех . Человек вспоминает ситуации из своей жизни.

2.Использование для вызова эмоций музыки .  
Экспериментально установлена зависимость о  
определенных эмоциональных состояний от  
характера музыкального произведения.

Для устранения нежелательных эмоций  
используется психическая регуляция, связанная с  
воздействием извне( другого человека, музыки ,  
цвета, природного ландшафта ) , либо с  
саморегуляцией.

# Саморегуляция включает:

- 1.Изменение направления своего сознания путем отключения сознания от эмоциогенных обстоятельств; переключения сознания на какое- то интересное дело; снижения значимости предстоящей деятельности;
- 2.Использование защитных механизмов;
- 3.Использование дыхательных упражнений.

З.Фрейд выделил несколько таких защит:

Уход- физическое или мысленное бегство от слишком трудной ситуации.

Идентификация- процесс присвоения установок и взглядов других людей . Человек перенимает установки могущественных в его глазах людей и , становясь похожим на них, меньше чувствует свою беспомощность, что приводит к снижению тревоги.

Проекция- приписывание своих собственных асоциальных мыслей и поступков кому-то другому.

Смещение- подмена реального источника гнева или страха кем-то или чем-то(вымещение зла на объекте, не имеющем отношения к ситуации, вызвавшей гнев).

- Отрицание- отказ признать ,что какая-то ситуация или события имеют место. Например, мать отказывается верить ,что ее сын погиб.
- Вытеснение – крайняя форма отрицания, бессознательной акт стирания в памяти пугающего или неприятного события, вызывающего тревогу, отрицательные переживания.
- Регрессия- возвращение к более онтогенетически ранним, примитивным формам реагирования на эмоциогенную ситуацию.