

ВИДЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ. СТРЕСС: ЕГО РАЗВИТИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

- 1. Определение психического состояния.**
- 2. Виды психических состояний и их характеристика.**
- 3. Понятие о стрессе и стадиях его развития.**
- 4. Виды стресс-факторов и их характеристика.**
- 5. Методы психорегуляции**

Н.Д. Левитов: это «целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности»

В.Н. Мясищев: психическое состояние является общим функциональным уровнем, на фоне которого развиваются психические процессы.

К.К. Платонов говорит о психическом состоянии как промежуточном звене между психическими процессами и психическими свойствами личности.

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ – ФОН ПРОТЕКАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ



Характеристики психических состояний:

- целостность,*
- относительная устойчивость,*
- подвижность,*
- взаимосвязь с психическими процессами и свойствами,*
- индивидуальное своеобразие и типичность*
- крайнее многообразие, полярность*

УРОВНИ АНАЛИЗА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Физиологический

- Нейрофизиологические характеристики
- Морфологические и биохимические изменения
- Сдвиги физиологических функций

Психофизиологический

- Вегетативные реакции
- Изменение психомоторики
- Изменение сенсорики

Психологический

- Изменение психических функций
- Изменение настроения человека

Социально-психологический

- Изменение поведения
- Изменение деятельности
- Изменение отношения

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Л.В. Куликов

Н.Д. Левитов

- **Эмоциональные:** радость, эйфория, тревожность
- **Волевые:** воодушевление, монотония, утомление
- **Гностические:** скука, сомнение, удивление, вдохновение
- **Эмоциональные** - отражают доминирующие эмоции, их интенсивность.
- **Активационные** - демонстрируют включен человек в ситуацию или нет, отражают его активность.
- **Тонические** - отражают тонус, наличие или отсутствие энергии, ресурс сил организма.
- **Тензионные** -показывают, в какой степени нужно использовать волевые усилия для выбора поведения

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

О.А. ПРОХОРОВ

□ *Равновесные состояния*
(средней психической активности) .

Оптимальны для
успешности
деятельности.

□ *Неравновесные состояния*
(повышенной и пониженной психической активности).

Становятся причиной
неадекватного поведения,
которое препятствует
эффективности деятельности.



Ганс Селье: *стресс* есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования.



Стресс (от англ. – напряжение, давление) - особое состояние психики, организма в целом, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления какого-либо экстремального воздействия.

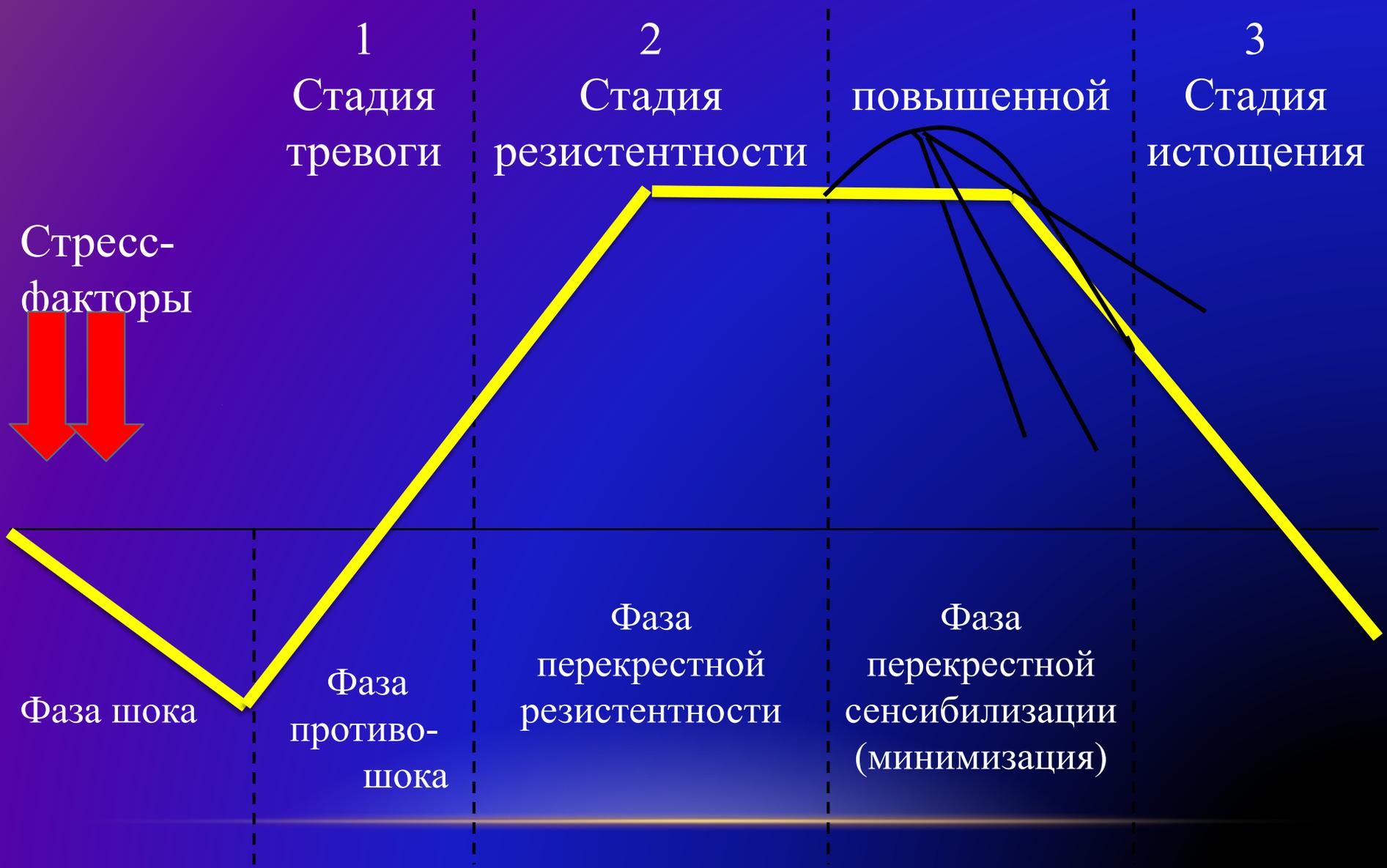
Стадии стресса

```
graph TD; A[Стадии стресса] --> B[1 Стадия тревоги]; A --> C[2 Стадия повышенной (перекрестной) резистентности]; A --> D[3 Стадия истощения];
```

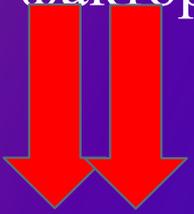
1
Стадия
тревоги

2 Стадия
повышенной
(перекрестной)
резистентности

3
Стадия
истощения



Стресс-факторы



1
Стадия тревоги

2
Стадия резистентности

повышенной

3
Стадия истощения

Фаза шока

Фаза противошока

Фаза перекрестной резистентности

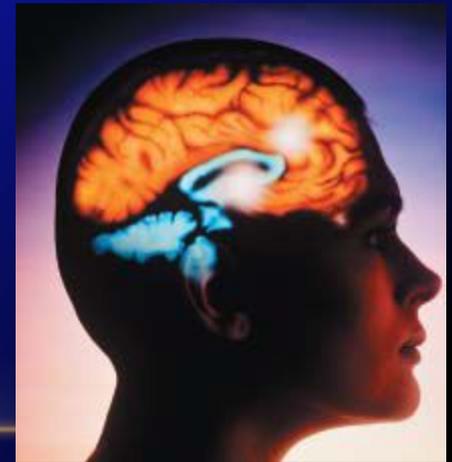
Фаза перекрестной сенсбилизации (минимизация)

Нарушения :

- ▣ эмоционально-сенсорные,
- ▣ эмоционально-моторные,
- ▣ эмоционально-ассоциативные

Формы напряженности (стресса):

- ▣ импульсивная (возбудимая)
- ▣ тормозная («торпидная»)
- ▣ «гипобулическая»

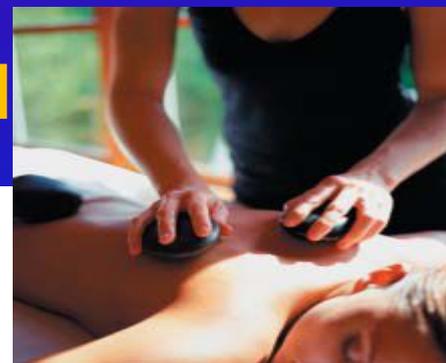


Экстремальные воздействия, которые способствуют возникновению стресса, называются *стрессорами*.

Виды:

1. В зависимости от источника стресса:
внешние и внутренние
2. По содержанию:
биологические, психологические, социально-психологические, социальные
3. В зависимости от динамики:
острые, хронические, периодические

Методы психорегуляции



Классификация методов психорегуляции (по В.П. Некрасову)

Аутогенная тренировка

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) (А. В. Алексеев, Л.Д. Гиссен)

Психомышечная тренировка (ПМТ) (А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен)

Нейро-мышечная релаксация

Идеомоторная тренировка

Регуляция состояний с помощью дыхания



Литература

1. ВАСИЛЮК, Ф.Е. ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ / Ф.Е. ВАСИЛЮК. – М.: ИЗД-ВО МОСК. ГОС. УН-ТА, 1984. – 200 С.
2. ГАНЗЕН, В.А. СИСТЕМАТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА / В.А. ГАНЗЕН, В.Н. ЮРЧЕНКО // ВЕСТНИК ЛГУ. СЕР. 6, – 1991. –ВЫП. 1. – С.47-55
3. ИЛЬИН, Е.П. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА / Е.П.ИЛЬИН. – СПБ.: ПИТЕР, 2005. – 412 С.
4. ИЗАРД, К. Э. ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ / К. Э. ИЗАРД; ПЕР. С АНГЛ. А. ТАТЛЫБАЕВОЙ. – СПБ.: ИЗД-ВО ПИТЕР, 2003. – 464 С.
5. КИТАЕВ-СМЫК, Л.А. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА / Л.А. КИТАЕВ-СМЫК. – М.: НАУКА, 1983. – С. 10 – 20.
6. ЛЕВИТОВ, Н.Д. О ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ ЧЕЛОВЕКА / Н.Д. ЛЕВИТОВ. – М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1964. – 397 С.
7. МАРИЩУК, В.Л. ПОВЕДЕНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ СТРЕССА / В.Л. МАРИЩУК, В.И.ЕВДОКИМОВ. – СПБ.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «СЕНТЯБРЬ», 2001. – 260 С.
8. ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ СОСТОЯНИЙ: УЧЕБ. ПОСОБИЕ / ПОД. РЕД. ПРОФ. А.О. ПРОХОРОВА. – СПБ.: РЕЧЬ, 2004. – 480 С.
9. СЕЛЬЕ, Г. СТРЕСС БЕЗ ДИСТРЕССА / Г. СЕЛЬЕ СЕРИЯ «БИБЛИОТЕЧКА ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА» ВЫП. 7.; ПЕР. С АНГЛ. И. ИВАНОВА. – МОЗЫРЬ: РИФ «БЕЛЫЙ ВЕТЕР», 1999. – 100 С.