

Сибирский университет потребительской кооперации  
**ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**  
По предмету: Психология

# **Психические состояния: понятие, ВИДЫ**

**Выполнил: студент гр. Юсп 81.1**

**• Каминский В.С.**

# Психические состояния

**Психические состояния** – это такие психические явления, которые поддерживают психическую деятельность человека на определенном уровне работоспособности.

***К ним относятся:*** состояния бодрости или подавленности, подъема или упадка, оптимизма или пессимизма и т.д.



# **ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ:**

- 1. Характеризуют состояние психики в целом.**
- 2. Обладают определенными динамическими характеристиками (длительность, устойчивость, направленность, интенсивность).**
- 3. Влияют на течение и результат психических процессов и на деятельность.**
- 4. Определяют индивидуальность человека.**

# ***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.

# КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

## 1. Деятельность:

- состояние, улучшающее выполнение деятельности.
- состояния, ухудшающие выполнение деятельности.

## 2. Взаимоотношения и общение:

- состояния улучшающие их;
- состояния ухудшающие их.

## 3. Личность (характер, система отношений к действительности):

- состояния, обусловленные положительным отношением к действительности,
  - состояния, обусловленные отрицательным отношением к действительности.
-

# ***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.**



# Психические состояния

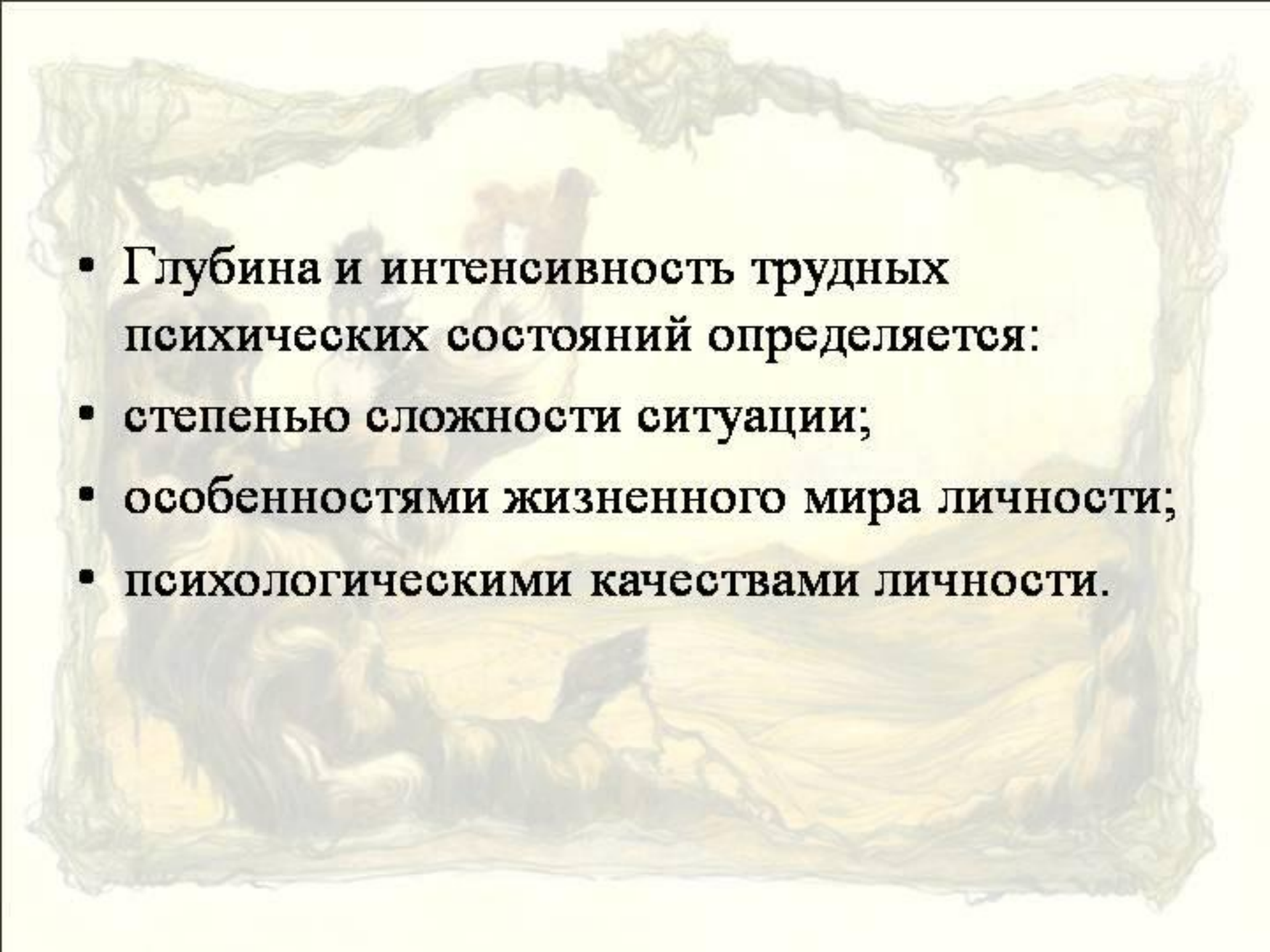
- Бодрость, усталость, депрессия, скука, «дежавю» и т.д.
- Фрустрация – состояние неуспеха, сопровождаемое отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой и т.д.
- Тревожность – склонность к частым и интенсивным переживаниям тревоги
- Эйфория – радостное, состояние благодушия и беспечности не оправданное ни объективным состоянием человека, ни окружающей обстановкой
- Стресс – состояние психического напряжения

# ***Критические ситуации***

- **ситуации невозможности реализации внутренних потребностей своей жизни: стресс, фрустрация, конфликт, кризис.**
- **предопределяется 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.**

# особые психические состояния

- **параксизмальные расстройства сознания** – это группа расстройств, вызванных заболеваниями головного мозга (обмороки, эпилепсия и др.)
- **психогенные изменения настроения** возникают под влиянием психических возбуждений (вялость, безразличие, общая скованность, заторможенность, замедленность мышления)
- **аффективные состояния** возникают под влиянием обиды, оскорбления, производственных и других неудач. Проявляются такие состояния в резких движениях, агрессивных и разрушительных действиях. Лица, склонные к аффективным состояниям, относятся к категории лиц с повышенным риском травмирования.
- **лекарственные и алкогольные** изменения психического состояния выражаются в снижении скорости реакции, сонливости, вялости, повышенной возбудимости, неадекватности реакции и др.

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



# Психическое состояние

- является целостной характеристикой психической деятельности за определенный период времени.
- оно имеет начало и конец, изменяется со временем под влиянием различных факторов (как внешних, так и внутренних).
- отражается на своеобразии протекания психических процессов (восприятия, памяти, внимания и пр.).
- проявляется в деятельности и поведенческих реакциях и включает в себя переживание.
- субъективное переживание состояния может не вполне соответствовать внешне выраженным характеристикам.



# Структура психических явлений



## Психические процессы

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:**  
ощущение, восприятие,  
представление, память,  
воображение,  
мышление, речь,  
внимание

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ:**  
возбуждение, радость,  
негодование, злость

**ВОЛЕВЫЕ:**  
Принятие решений,  
преодоление  
трудностей, борьба  
мотивов, управление  
своим поведением и др.

## Психические состояния

Подъем,  
Угнетенность,  
Страх,  
Бодрость,  
Уныние



## Психические свойства

Направленность,  
Темперамент,  
Способности,  
Характер



# Естественные способы саморегуляции психического и физического состояния:

длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.





# Измерения психических состояний

В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения:

- мотивационно-побудительное,
- эмоционально-оценочное,
- активационно-энергетическое.



# Саморегуляция психического состояния

## Способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном- отвлечение;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц- физич.нагрузки переключают эмоции ;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;



Психические состояния изменчивы и ограничены во времени. Однако они более устойчивы, чем психические процессы.

Например, если тренер не замечает сдвигов в состоянии учеников, то это не значит, что таких сдвигов нет.

Наоборот, следует всегда исходить из возможности таких сдвигов, чтобы вовремя предупредить нежелательные.

◆ физическая нагрузка - важнейший фактор психического благополучия.



# Спасибо за внимание

