

Психические состояния



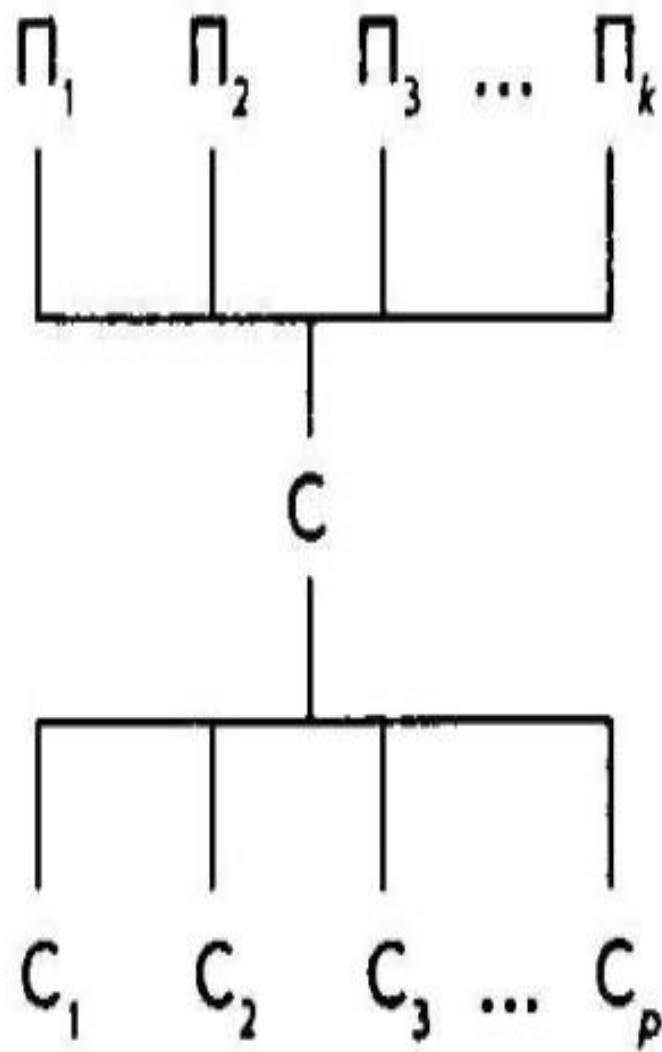
Определение

Психическое состояние человека - это целостная характеристика психической деятельности и поведения за некоторый период времени.

Она показывает своеобразие протекания психических процессов в зависимости от:

- отражаемых предметов и явлений действительности;
- предшествующего состояния;
- психических свойств личности.

Н. Д. Левитов



— процессы

— актуальное состояние

— свойства личности

Определение

Психические состояния – динамические образования, относительно устойчивые психические явления, имеющие начало, течение и конец. Они отражают особенности функционирования нервной системы и психики человека в определенный период времени или адаптационного процесса.

Сравнение процессов состояний и свойств

| аспекты | процессы | состояния | свойства |
|----------------------------|---|---|--|
| временной: длительность | быстропротекающие изменчивые минуты-часы | среднее положение устойчивость в изменении | устойчивые месяцы, годы |
| генетический | генетически исходные – конкретная реакция на конкретное воздействие | длительное переживание процесса переходит в состояние, которое стереотипизирует ответ, продлевает его, обобщает сходные реакции и ускоряет их | повторяющиеся переживания состояний переходят в свойства, создают готовность реагировать определенным образом, и предопределяют состояния |
| структурный | одновременно может протекать несколько процессов | одновременно человек находится в одном состоянии, которое есть результат совместно протекающих процессов и влияния набора свойств | человек всегда обладает совокупностью свойств |

Способы описания психических состояний

- 1) нестрогие художественные описания в литературе
- 2) терминологические качественно строгие описания (в монографиях и статьях)
- 3) количественные описания результатов экспериментальных измерений (эмпирические)

Эти три вида описаний, дополняя друг друга, вносят существенный вклад в создание целостного образа психического состояния человека.

ФУНКЦИИ СОСТОЯНИЙ

Сигнальная

**Сигнификативная
(обозначающая)**

Оценочная

Регулирующая (адаптационная)

Интегративная

Классификация состояний

| № | 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 <u>Поверхностные</u> (настроение) | | 1.2 <u>Глубокие</u> (страсть) |
| 2 | По эмоциональному знаку воздействия | 2.1 <u>Положительные</u> (вдохновение) | 2.2 <u>Нейтральные</u> (равнодушие) | 2.3 <u>Отрицательные</u> (апатия) |
| 3 | По длительности | 3.1 <u>Кратковременные:</u> секунды - минуты (аффект) | 3.2 <u>Средней</u> длительности: минуты – часы (страх) | 3.3 <u>Продолжительные:</u> часы и даже дни (монотония: скука, депрессия) |
| 4 | По степени осознанности | 4.1 <u>Неосознанные</u> (транс. сон) | | 4.2 <u>Сознательные</u> (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 <u>Астенические</u> (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 | | | | |
|---|--------------------------------|---|-------------------------|--------------------------------------|
| Волевые состояния («разрешение-напряжение») | | Аффективные состояния («неудовольствие-удовольствие») | | Состояния сознания («сон-активация») |
| Практические состояния | <u>Мотивационные</u> состояния | Гуманитарные состояния | Эмоциональные состояния | Состояния внимания |
| Утомление | Скука | Симпатия | Стресс | Рассеянность |
| <u>Монотония</u> | Паника | <u>Синтония</u> | Эмоциональное выгорание | Сосредоточенность (<u>синойя</u>) |
| Пресыщение | Тревога | Восхищение | Эйфория | Сон |
| и др. | и др. | и др. | и др. | и др. |

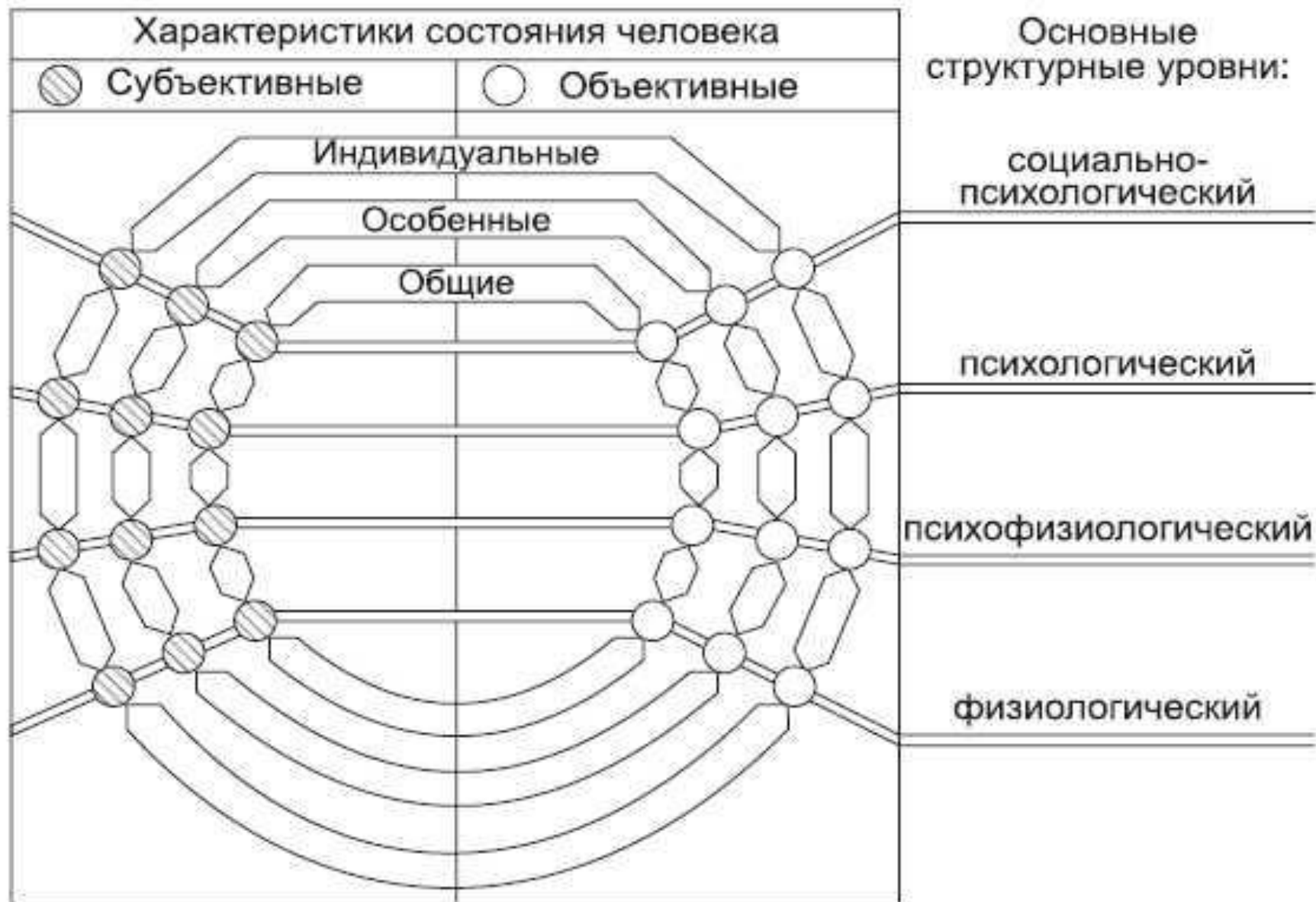
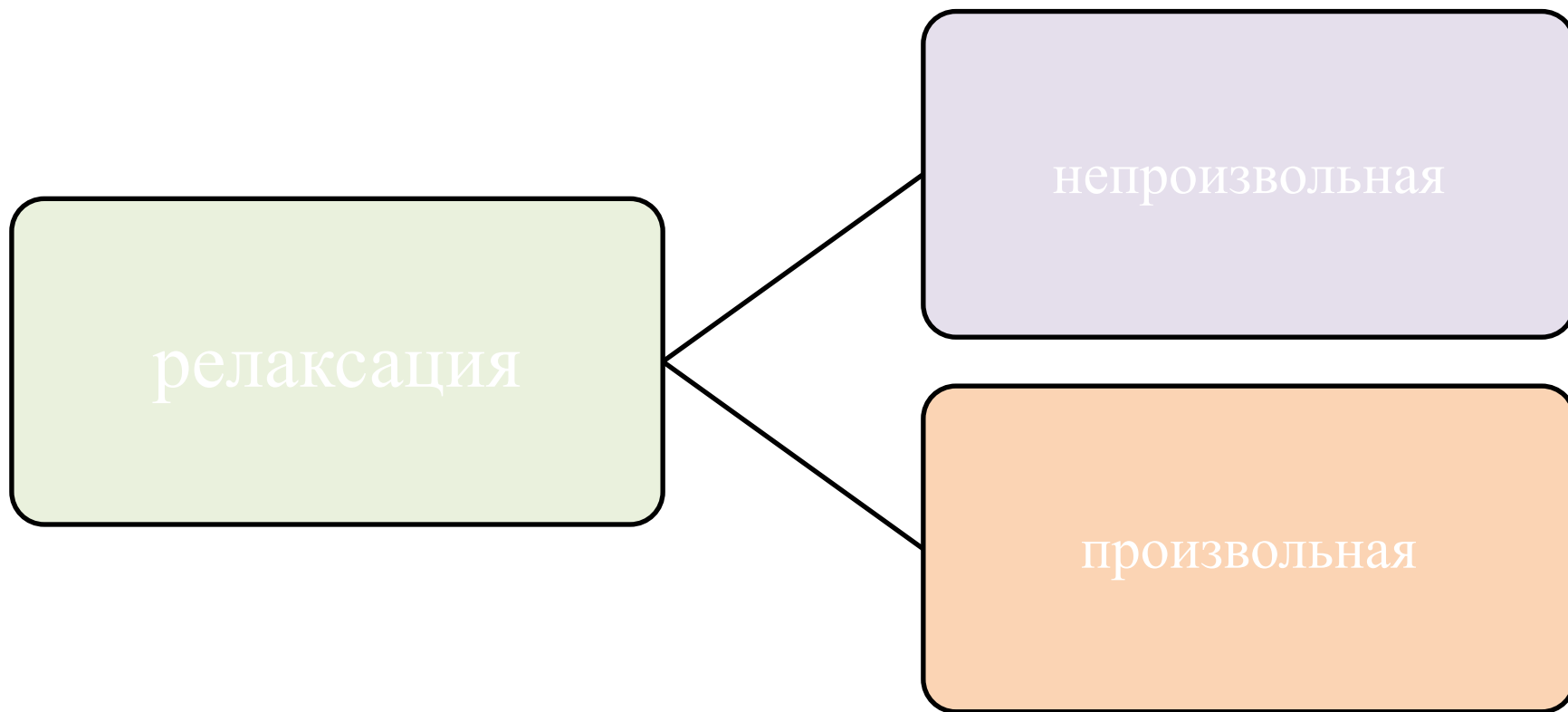


Рис. 1.2. Общая структура психического состояния человека

Состояния релаксации



Релаксация — состояние успокоения, расслабления и восстановления.
Оно возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий



Сон – состояние организма, которое характеризуется значительным снижением всех функций организма, частичным отключением сознания.

Виды сна:

1. Физиологический сон:

- полифазный сон у детей;
- монофазный сон у взрослых;
- сезонный сон;

2. Гипнотический сон.

3. Электросон, электронаркоз

4. Патологический сон:

- наркотический сон;
- сомнамбулизм (лунатизм);
- летаргический сон.

ФАЗЫ СНА

- **1. СТАДИЯ ДРЕМОТЫ** - постепенное замещение альфа-ритма низкоамплитудными тета-волнами
- **2. СТАДИЯ СОННЫХ ВЕРЕТЕН** - между двух-трехфазными медленными колебаниями возникают сонные веретена высокой амплитуды и частоты (12-16 гц)
- **3. СТАДИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ДЕЛЬТА-ВОЛН** - до 50% ритмики периодически занимают дельта-волны
- **4. СТАДИЯ ГЛУБОКОГО ДЕЛЬТА-СНА**
-более 50% ритмики занимают дельта-волны
- **ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ СОН** - десинхронизация ритмики КАЖДЫЕ 90-100 МИН

ТЕОРИИ СНА

- **Теория З.Фрейда** - углубление во внутренний мир, биологическая цель – отдых;
- **Кортикальная теория И.П.Павлова** - сон есть охранительное торможение коры;
- **Теория центров сна**;
- **Химическая** - сон есть следствие действия гуморальных регуляторов - пептид «дельта-сна» Папенгеймера;
- **Иммунная** - иммунная система образует из мурамилпептидов микробов интерлейкин-1 и простагландин D-2 - Крюгер;
- **Энергетическая** - сон необходим для восстановления энергии;
- **Информационная**: а) дефицит информации
б) необходимость обработки информации



Состояние утомления и МОНОТОНИИ

Утомление - временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки.

При продолжительном воздействии чрезмерных нагрузок и отсутствии условий для полноценного восстановления функциональных нарушений состояние **утомления** может перейти в **переутомление**. Основная причина утомления - интенсивная и длительная рабочая нагрузка. Для умственного утомления такая нагрузка обычно связана с интеллектуальной деятельностью по преобразованию большого потока информации, работой при временных ограничениях, сложности и ответственности задания.

Состояние монотонии

В процессе трудовой деятельности, помимо состояния утомления, возникает **монотония**, отрицательно действующая на работоспособность человека.

Виды утомления:

- 1. Общее** - характеризуется изменением функций организма в целом.
- 2. Специфическое** - проявляется особыми симптомами и их сочетанием в разных видах труда в зависимости от специфики выполняемых задач и преобладающей в них нагрузки на разные психические процессы.

А именно:

физическое утомление (уменьшается сила и выносливость мышц, снижается точность движений, ухудшается координация);

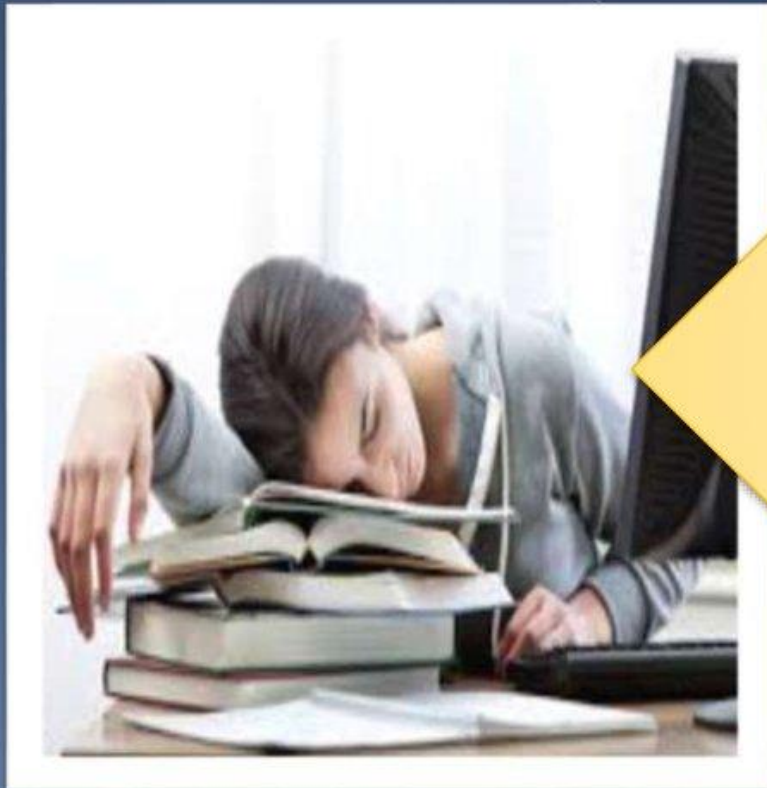
умственное утомление (снижается внимание, память, замедляется мышление);

эмоционально-мотивационное утомление (субъективные переживания усталости, мотивационная и эмоциональная неустойчивость).

- 3. В пределах физиологической нормы** - развивается постепенно, системы организма успевают перестраиваться, есть возможность для компенсации страдающих функций. Для полного восстановления работоспособности достаточно пассивного отдыха, сна.
 - 4. Острое** - проявляется в короткий промежуток времени. Развивается, если человек выполняет чрезмерно тяжелую, непосильную работу. При этом типичны быстро нарастающие функциональные нарушения в деятельности центральной нервной системы.
 - 5. Переутомление** - возникает, если за период отдыха работоспособность не восстанавливается, накапливается утомление, ухудшается психофизиологическое состояние.
 - 6. Хроническое** - носит длительный характер (до нескольких месяцев).
-



Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе



К основным факторам, вызывающим переутомление, снижающим внимание, восприятие, память и другие показатели умственной работоспособности, относятся:

- плохая организация учебного процесса,
- неритмичность работы,
- отсутствие своевременного отдыха,
- недостаточная двигательная активность.

Монотония-Состояние психического насыщения.

Характерно:

- *Ухудшение количественных и качественных показателей продуктивности (уменьшение скорости работы, увеличение ошибок), появление неприятных эмоций.*

Причины возникновения:

- *Однообразная и неинтересная работа,*
- *Частое повторение стереотипных действий,*
- *содержательная бедность заданий,*
- *Отсутствие разнообразия в окружающей обстановке (приглушенная освещенность помещения, монотонный шум)..*

Результаты исследований монотонии (В.И. Рождественская, 1967; И.А. Левочкина, 1972; Н.П. Фетискин, 1972)

- Состояние монотонии быстрее развивается и сильнее выражено у лиц с сильной нервной системой по сравнению с лицами со слабой нервной системой.
- Более устойчивы к монотонии лица с инертностью нервных процессов, преобладанием торможения по «внешнему» балансу и преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу.
- Все это образует типологический комплекс мононоустойчивости.

Виды стресса

Физиологический стресс

- Реакция организма на боль, шум, вибрацию, изменения температуры окружающего воздуха, атмосферного давления и т.д.

Эмоциональный стресс

- Реакция человека на страх, неуверенность в собственных силах, высокую ответственность выполняемой работы, конфликты с коллегами и т.д.

Информационный стресс

- Реакция человека на поступающий информационный поток, который значительно превышает возможности человека по его переработке.

Признаки стресса:

- Ухудшение памяти

- Невозможность сосредоточиться
- Постоянное чувство усталости
- Частые ошибки
- Повышенная возбудимость
- Повышенная тревожность
- Неудовлетворенность своей работой
- Потеря чувства юмора
- Жалость к себе
- Бессонница

Стрессоры

1. Фрустрация
2. Дефицит времени
3. Травма
4. Конфликт
5. Жизненные перемены

Посредники стресса

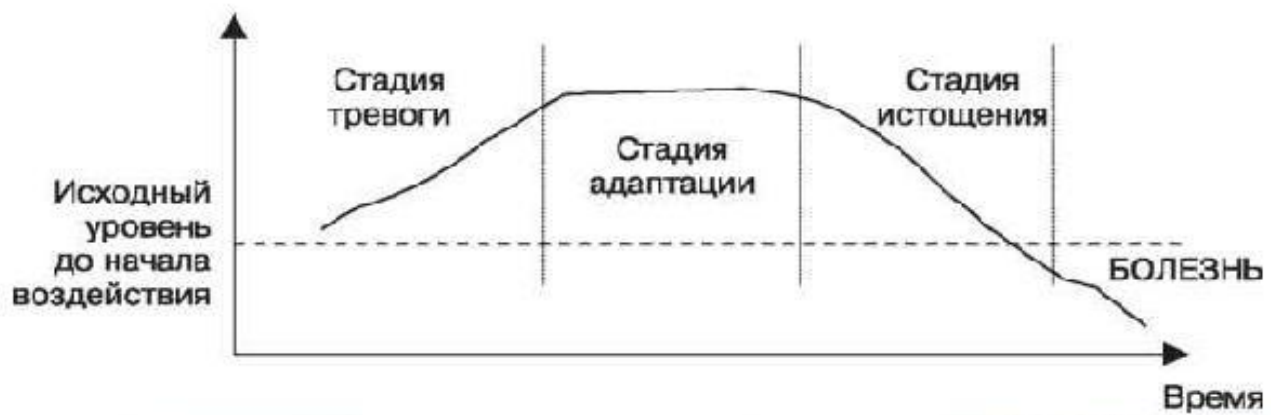
1. Способность к прогнозированию
2. Контроль
3. Когнитивная интерпретация
4. Социальная поддержка
5. Навыки преодоления

Стрессовые реакции

1. Физические
2. Психологические
3. Поведенческие



Фазы развития стресса.



Фрустрация

- (от лат. frustratio - обман, расстройство, разрушение планов) — психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи.
- Фрустрация — это острое переживание неудовлетворенной потребности.
- Фрустрацию можно описать следующей формулой: «**Потребности — блокировка — отрицательные эмоции**» [Красовский, 1997].

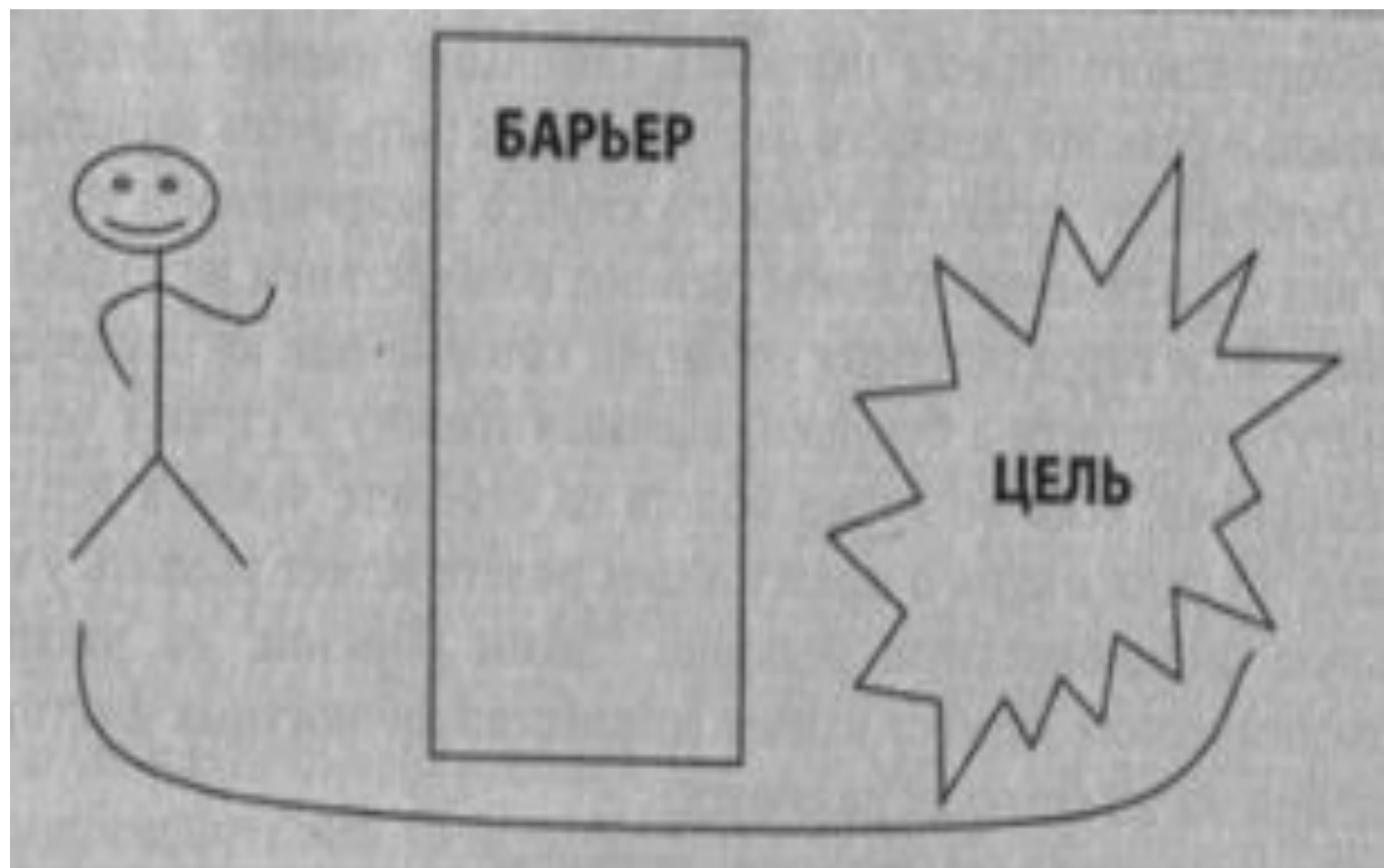


Рис. 3. Схема развития фрустрации