

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

В.В. СЫСОЕВ, Д.ПСИХ. НАУК, ПРОФ. ЗАСЛ. ДЕЯТ. НАУКИ.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

1. Основные теоретические концепции, лежащие в основе психических состояний.
2. Методы самооценки самочувствия, активности, настроения человека.
3. Методика цветowych выборов (МЦВ) М.Люшера.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

- ▮ **Психическое состояние** — это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности (Левитов Н.Д., 1964).

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

4

ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ
ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

I. Психические состояния, по своей сущности, есть уровень
активности психики

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

I. Психические состояния, по своей сущности, есть уровень активности психики

- «Чем бы не занимался человек, какую бы практическую задачу не решал, его непрерывно сопровождают и при этом постоянно влияют на его деятельность определенные психические состояния» (Н.Д. Левитов).

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

6

ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

II. Психические состояния есть единство функционирования психических процессов, - их итог

- Психические процессы, при своем функционировании, как бы создают тот фон, на котором проявляется активность, который и является психическим состоянием.
- «Вне психических процессов нет и не может быть никаких психических состояний» (Н.Д. Левитов).

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

III. Психическое состояние является целостной характеристикой личности

- **«Психическое состояние** – это относительно устойчивое явление психической деятельности человека, характеризующее его психику в целом» (Левитов Н.Д.)

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

- ▣ «**Психическое состояние** – это единство переживаний и действий» (А.Д. Захаров)

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

- ▣ «**Психическое состояние** – это единство переживаний и действий» (А.Д. Захаров)
- ▣ «Психическое состояние, являясь целостной характеристикой психической деятельности имеет сложную структуру» (А.Д. Ганюшкин)
- ▣ Состояние психологической готовности к спортивной деятельности включает:
 - познавательные элементы;
 - эмоциональные;
 - Волевые – проявляющиеся в их единстве.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

10

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

- ▣ **Психическое состояние** зависит от отражаемой объективной ситуации, состояния организма, предшествующего состояния и предстоящей деятельности (Левитов Н.Д).
- ▣ Как правило в соревновательной деятельности:
 - обстановки на соревнованиях,
 - обстановки, которая предшествовала подготовительному периоду к соревнованиям;
 - состояния организма – как правило это спортивная форма, это психологическая готовность или не готовность вести соревновательную борьбу;
 - предшествующему состоянию – настроился или не настроился спортсмен на предстоящую борьбу и как он оценивает предстоящую деятельность.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

11

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

▣ **Психическое состояние** определяется всем психическим складом человека.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

12

ВОЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Под психическим состоянием понимается относительно ограниченный временем функциональный настрой психики человека (Н.Ф. Феденко, П.И. Сергеюк)
- Функциональный настрой психики предопределяет:
 - ее работоспособность;
 - готовность к преодолению рабочих нагрузок,;
 - возможность быстро и точно реагировать;
 - возможность максимально мобилизоваться в нужный момент.
- **Структурные элементы:**
 - Познавательный;
 - Эмоциональный;
 - Волевой;
 - Мотивационный.
- Мотивационный компонент, как оценка значимости предстоящей деятельности, оценка своих особенностей, возможностей к выполнению поставленных задач.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

13

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПО Н.Д. ЛЕВИТОВУ

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

14

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПО Н.Д. ЛЕВИТОВУ:

- Личностные и ситуативные;

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

15

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПО Н.Д. ЛЕВИТОВУ:

- Личностные и ситуативные;
- Глубокие и поверхностные;

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

16

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПО Н.Д. ЛЕВИТОВУ:

- Личностные и ситуативные;
- Глубокие и поверхностные;
- Положительно или отрицательно действующие на человека;

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

17

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПО Н.Д. ЛЕВИТОВУ:

- Личностные и ситуативные;
- Глубокие и поверхностные;
- Положительно или отрицательно действующие на человека;
- Продолжительные и краткие;

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

18

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПО Н.Д. ЛЕВИТОВУ:

- Личностные и ситуативные;
- Глубокие и поверхностные;
- Положительно или отрицательно действующие на человека;
- Продолжительные и краткие;
- Более или менее осознанные.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

19

МЕСТО ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СТРУКТУРЕ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА

ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

```
graph TD; A[ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ] --> B[ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ]; B --> C[ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА];
```

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

20

СТАНОВЛЕНИЕ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ



ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

21

СТАНОВЛЕНИЕ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

▣ Объективные факторы:

- Влияние окружающей среды;
- Общество, в котором мы живем, традиции общества, государства;
- Культурные нормы (потому, что с позиции культурных норм мы оцениваем действия людей, поведение людей);
- Экономический уровень общества;
- Средства массовой информации;
- Различные культы;
- Мифы;
- Идеи и т.п.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

22

СТАНОВЛЕНИЕ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

▣ Основные субъективные факторы:

- Вид деятельности человека;
- Мыслительная деятельность;
- Деятельность с использованием определенных орудий труда;
- Индивидуальные особенности человека;
- Жизненный опыт;
- Уровень закалки;
- Выдержки;
- Самообладание;
- Способность длительно выносить неблагоприятные воздействия и др.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

23

МЕХАНИЗМ ОБРАЗОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

24

МЕХАНИЗМ ОБРАЗОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

- I. Они возникают в результате познавательной деятельности на базе психических познавательных, эмоциональных и волевых процессов.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

25

МЕХАНИЗМ ОБРАЗОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

- I. Они возникают в результате познавательной деятельности на базе психических познавательных, эмоциональных и волевых процессов.
- II. Как только психические состояние возникли, то они сразу же оказывают определенное воздействие на протекание психических процессов, с одной стороны, а с другой стороны, они являются внутренним условием и даже «**строительным материалом**» для формирования черт, качеств и свойств личности.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

26

ФУНКЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ КЛИЕНТА

- ▣ **Психические состояния** выступают – организующей,
регулирующей системой, которая оказывает воздействие на все остальные подсистемы, включая и биологическую.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

УРОВНИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

УРОВНИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- ▶ **Состояние подъема** сохраняется в среднем около часа после или перед выполнением сложной задачи и характеризуется изменением психических реакций:
 - Повышенной подвижностью;
 - Ярко выраженной мимикой;
 - Разговорчивостью.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

УРОВНИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- ▣ **Состояние подъема**, также сопровождается изменением физиологических реакций, в числе которых:
 - Общее возбуждение коры головного мозга;
 - Повышение адреналина в крови;
 - Подъем артериального давления;
 - Повышенный пульс.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

УРОВНИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- **Состояние подъема**, также сопровождается изменением физиологических реакций, в числе которых:
 - Общее возбуждение коры головного мозга;
 - Повышение адреналина в крови;
 - Подъем артериального давления;
 - Повышенный пульс.
- При таких изменениях часто наблюдается активизация работоспособности и психических процессов – следовательно, психики в целом.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

УРОВНИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- ▣ **Состояние упадка** характеризуется угнетением психических функций человека (памяти, мышления), появлением утомления и пр.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

УРОВНИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- ▣ **Состояние упадка** характеризуется угнетением психических функций человека (памяти, мышления), появлением утомления и пр.
- ▣ *Состояние упадка сопровождается изменением функционирования психических реакций:*
 - Общей слабостью;
 - Сонливостью;
 - Упадком настроения;
 - Безразличием.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

33

ФАЗЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЗАКОНОМЕРНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ
ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

34

ФАЗЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЗАКОНОМЕРНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

- I. Чем сильнее утомляемость, тем продолжительнее состояние
упадка и наоборот.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

35

ФАЗЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЗАКОНОМЕРНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

- I. Чем сильнее утомляемость, тем продолжительнее состояние упадка и наоборот.
- II. Все психические состояния протекают на определенном фоне нервного возбуждения, успокоения или угнетения.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

РЯД ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ:

- Важными особенностями психических состояний являются:
 - Динамизм и устойчивость;
 - Изменчивость;
 - Целостный характер;
 - Способность оказывать определенное воздействие на все психические явления и процессы.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

РЯД ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ:

- Психические состояния тесно связаны с процессами и свойствами личности, как следствие:
 - Психические состояния многообразны;
 - Психические состояния часто меняются, переходят из одного в другое – и может быть даже противоположное;
 - Психические состояния способны подавлять определенные более слабые мотивы.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ГРУППЫ ПРИЗНАКОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

39

ГРУППЫ ПРИЗНАКОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- ▣ **Поведенческие** – поза, мимика, пантомимика, интонация голоса, двигательная активность.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

40

ГРУППЫ ПРИЗНАКОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- ▣ **Поведенческие** – поза, мимика, пантомимика, интонация голоса, двигательная активность.
- ▣ **Коммуникативные** составляющие – это степень и характер общения, суетливость, замкнутость или словоохотливость.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ГРУППЫ ПРИЗНАКОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- ▣ **Поведенческие** – поза, мимика, пантомимика, интонация голоса, двигательная активность;
- ▣ **Коммуникативные** составляющие – это степень и характер общения, суетливость, замкнутость или словоохотливость;
- ▣ **Вегетативные** – изменение состояния сердечно-сосудистой системы, внутренних органов;

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

42

ГРУППЫ ПРИЗНАКОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- ▣ **Поведенческие** – поза, мимика, пантомимика, интонация голоса, двигательная активность;
- ▣ **Коммуникативные** составляющие – это степень и характер общения, суетливость, замкнутость или словоохотливость;
- ▣ **Вегетативные** – изменение состояния сердечно-сосудистой системы, внутренних органов;
- ▣ **Биологические** – изменения в обмене веществ, эндокринные реакции;

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ГРУППЫ ПРИЗНАКОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- ▣ **Поведенческие** – поза, мимика, пантомимика, интонация голоса, двигательная активность;
- ▣ **Коммуникативные** составляющие – это степень и характер общения, суетливость, замкнутость или словоохотливость;
- ▣ **Вегетативные** – изменение состояния сердечно-сосудистой системы, внутренних органов;
- ▣ **Биологические** – изменения в обмене веществ, эндокринные реакции;
- ▣ **Деятельностные** изменения свойств и качеств протекания психических процессов (восприятия, памяти, мышления и др.).

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

45

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

I. Положительные психические состояния проявляющиеся в активной форме:

- Предстартовой (или боевой) готовности, бдительности;
- Активности;
- Подъема;
- Напряжённости;
- Психической устойчивости.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

46

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

II. Психические состояния, проявляющиеся в пассивной форме:

- Это самоуспокоенность;
- Апатия;
- Рассеянность и несдержанность;
- Сдержанность, в определенной мере.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

47

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

III. Отрицательные психические состояния, проявляющиеся в активной форме: :

- Предстартовая (предбоевая) «лихорадка»;
- Паническое состояние;
- Состояние Упадка;
- Растерянности.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

48

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

IV. Отрицательные психические состояния, проявляющиеся в пассивной форме: :

- Состояние ригидности – холодности – чрезмерной устойчивости;
- Состояние фрустрации;
- Синдром навязчивости;
- Тревоги;
- Беспокойства.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

ВЫВОД

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

50

ВЫВОД:

- ❖ Многообразие психических состояний требует от психолога знаний сущности каждого из них, особенностей проявления и требует выбора соответствующей системы методов для изучения.
- Внешние признаки:
 - это характер деятельности,
 - поведение человека,
 - это мимика и пантомимика, речь.
- Внутренние (объективные) признаки – показатели физиологической активности функциональных систем организма.
- Психологические методики нацелены на исследование психических процессов, в числе которых:
 - Мотивационные;
 - Познавательные;
 - Эмоциональные;
 - Волевые.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !