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

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

## 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).

ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

I. <u>Психические состояния, по своей сущности, есть уровень</u> активности психики

## ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ, ЛЕЖАЩИЕ В ОСНОВЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

- I. <u>Психические состояния, по своей сущности, есть уровень</u> 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).

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).

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.)

#### ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

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

#### 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.

#### 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.

#### ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

□ Психическое состояние определяется всем психическим складом человека.

#### 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.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПО Н.Д. ЛЕВИТОВУ:

- □ Личностные и ситуативные;
- Глубокие и поверхностные;

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

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

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

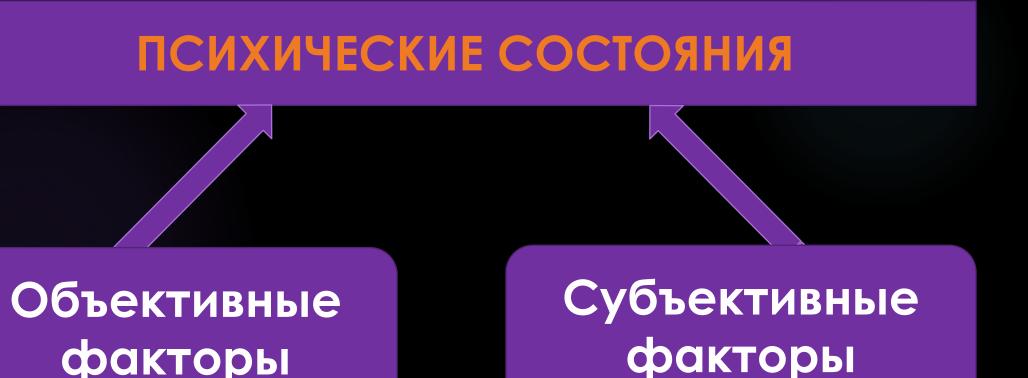
МЕСТО ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СТРУКТУРЕ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА

ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

СТАНОВЛЕНИЕ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ



#### 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;
- Идеиит.п.

#### 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.

МЕХАНИЗМ ОБРАЗОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

#### МЕХАНИЗМ ОБРАЗОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

I. Они <u>возникают</u> в результате познавательной деятельности на базе психических познавательных, эмоциональных и волевых процессов.

#### МЕХАНИЗМ ОБРАЗОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

- I. Они <u>возникают</u> 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.

#### ФУНКЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ КЛИЕНТА

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

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

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

- 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 <u>активизация</u>
   <u>работоспособности</u> и психических процессов следовательно, психики в целом.

#### УРОВНИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

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

- 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.

ФАЗЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЗАКОНОМЕРНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

## ФАЗЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЗАКОНОМЕРНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

 Чем сильнее утомляемость, тем продолжительнее состояние упадка и наоборот.

## ФАЗЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЗАКОНОМЕРНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

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

#### 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.

## РЯД ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ:

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

# TOUXUYECKUE COCTOЯНИЯ YENOBEKA

### ГРУППЫ ПРИЗНАКОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

■ Поведенческие – поза, мимика, пантомимика, интонация голоса, двигательная активность.

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

- 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;

- 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;

- 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.).

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

### ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- **І. Положительные психические состояния** проявляющиеся в активной форме:
  - Предстартовой (или боевой) готовности, бдительности;
  - Активности;
  - Подъема;
  - Напряжённости;
  - Психической устойчивости.

#### ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

### II. Психические состояния, проявляющиеся в пассивной форме:

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

### ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- III. Отрицательные психические состояния, проявляющиеся в активной форме::
  - Предстартовая (предбоевая) «лихорадка»;
  - Паническое состояние;
  - Состояние Упадка;
  - Растерянности.

### ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ:

- IV. Отрицательные психические состояния, проявляющиеся в пассивной форме: :
  - Состояние ригидности холодности чрезмерной устойчивости;
  - Состояние фрустрации;
  - Синдром навязчивости;
  - Тревоги;
  - Беспокойства.

вывод

#### 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!