ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Подготовила: Шмакова Т.В., Ю-104

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.

- Психические состояния, как и прочие явления психической жизни, имеют свою причину, которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды. По существу, любое состояние есть продукт включения субъекта в какой-либо род деятельности, в ходе которой оно формируется и активно преобразуется, оказывая при этом взаимное влияние на успешность данной деятельности.
- Непрерывно сменяясь, психические состояния сопровождают протекание всех психических процессов и видов деятельности человека.

Если рассматривать психические явления в плоскости таких характеристик, как «***ситуативность – долговременность***» и «***изменчивость – постоянство***», можно сказать, что психические состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и психическими свойствами личности. Между этими тремя видами психических явлений существует тесная взаимосвязь и возможен взаимный переход. Установлено, что психические процессы (такие как внимание, эмоции и др.) в определенных условиях могут рассматриваться как состояния, а часто повторяющиеся состояния (например, тревога, любопытство и т. д.) способствуют развитию соответствующих устойчивых свойств личности.

На основании современных исследований можно утверждать, что ***неврожденные свойства человека*** являются статической формой проявления тех или иных психических состояний либо их совокупностей. Психические свойства являются долговременной основой, обусловливающей деятельность личности. Однако на успешность и особенности деятельности большое влияние оказывают и временные, ситуативные психические состояния человека.

http://www.biomagic.by.ru

Исходя из этого можно дать и такое определение состояний: ***психическое состояние –*** это сложное и многообразное, относительно устойчивое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее активность и успешность жизнедеятельности индивида в сложившейся конкретной ситуации.

На основе приведенных выше определений можно выделить *свойства* психически х состояний.

- *Целостность*. Данное свойство проявляется в том, что состояния выражают взаимоотношение всех компонентов психики и характеризуют всю психическую деятельность в целом на протяжении данного отрезка времени.
- *Подвижность*. Психические состояния изменчивы во времени, имеют динамику развития, проявляющуюся в смене стадий протекания: начало, развитие, завершение.
- *Относительная устойчивость*. Динамика психических состояний выражена в значительной меньшей степени, чем динамика психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных).
- *Полярность*. Каждое состояние имеет свой антипод. Например, интерес – безразличие, бодрость – вялость, фрустрация – толерантность и т. д.

- По тому, какие психические процессы преобладают, состояния делятся на
  - К *гностическим* психическим состояниям обычно относят любознательность, любопытство, удивление, изумление, недоумение, сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность и т. д.
  - *Эмоциональные* психические состояния: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность, бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, аффект и т. д.
  - *Волевые* психические состояния: активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, сдержанность и несдержанность, рассеянность, спокойствие и т. д.

- Схожа с предыдущей, но имеет некоторые отличия классификация состояний на основе системного подхода.
- Согласно этой классификации психические состояния разделяются на
  - волевые (разрешение – напряжение),
  - аффективные (удовольствие – неудовольствие) и
  - состояния сознания (сон – активация).

на ***праксические*** (чувства, вызываемые деятельностью, ее изменениями в ходе работы, успешностью или неуспешностью, трудностями осуществления или завершения деятельности: желание добиться успеха в работе, чувство напряжения; увлеченность, захваченность работой; приятная усталость от работы) и ***мотивационные***

гуманитарные и

эмоциональные

- Классификация по признаку отнесенности к личностным подструктурам - разделение состояний на
  - состояния индивида,
  - состояния субъекта деятельности,
  - состояния личности и состояния индивидуальности.

- По времени протекания выделяют
  - кратковременные,
  - затяжные,
  - длительные состояния.

- По характеру влияния на личность психические состояния могут быть
  - стеническими (состояния, активизирующие жизнедеятельность) и
  - астеническими (состояния, подавляющие жизнедеятельность),
  - а также положительными
  - и отрицательными.

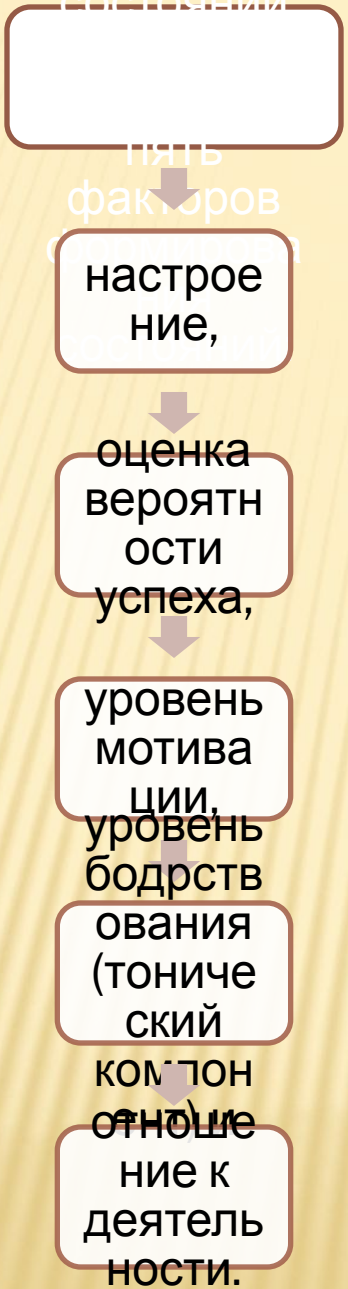
- По степени осознанности – состояния
  - более осознанные и
  - менее осознанные.

В зависимости от преобладающего воздействия личности или ситуации на возникновение психических состояний выделяют

- личностные и
- ситуативные состояния.

По степени глубины состояния могут быть

- глубокими,
- менее глубокими и
- поверхностными.



- Эти пять факторов объединяются в три группы состояний, различные по своим функциям:
  - 1) мотивационно-побудительная (настроение и мотивация);
  - 2) эмоционально-оценочная;
  - 3) активационно-энергетическая (уровень бодрствования).

Наиболее важной и осмысленной является мотивационно-побудительная группа состояний. В их функции входят осознанное стимулирование субъектом своей деятельности, включение волевых усилий для ее исполнения. К таким состояниям можно отнести интерес, ответственность, сосредоточенность и др.

Функцией состояний второй группы является начальная, неосознанная стадия формирования мотивации к деятельности на основе эмоционального переживания потребностей, оценка отношения к этой деятельности, а по ее завершении – оценка результата, а также прогнозирование возможного успеха или неуспеха деятельности.

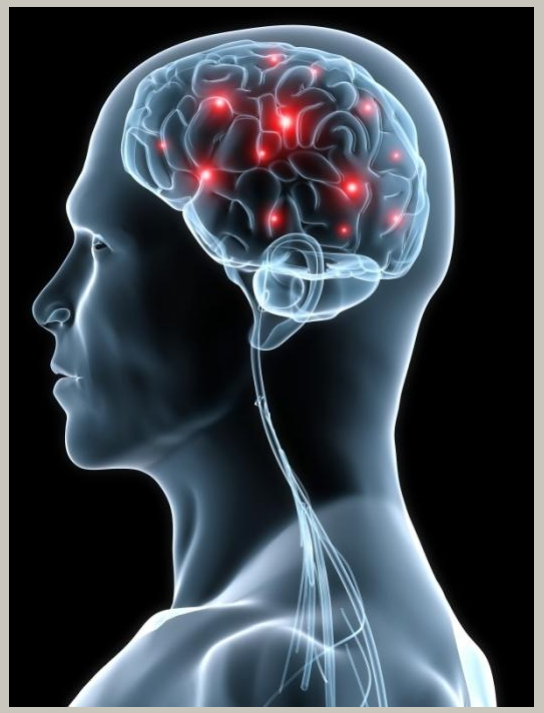
Функцией состояний третьей группы, предшествующих всем другим состояниям, является пробуждение – угасание активности как психики, так и организма в целом. Пробуждение активности связано с возникновением потребности, требующей удовлетворения, угасание активности – с удовлетворением потребности либо с утомлением.

Из всего обширнейшего пространства психических состояний человека принято особо выделять три большие группы:

- типично положительные (стенические) состояния,
- типично отрицательные (астенические) состояния и
- специфические состояния.

состояния, относящиеся к повседневной жизни,

состояния, относящиеся к ведущему типу деятельности человека (у взрослого человека это обучение или профессиональная деятельность).



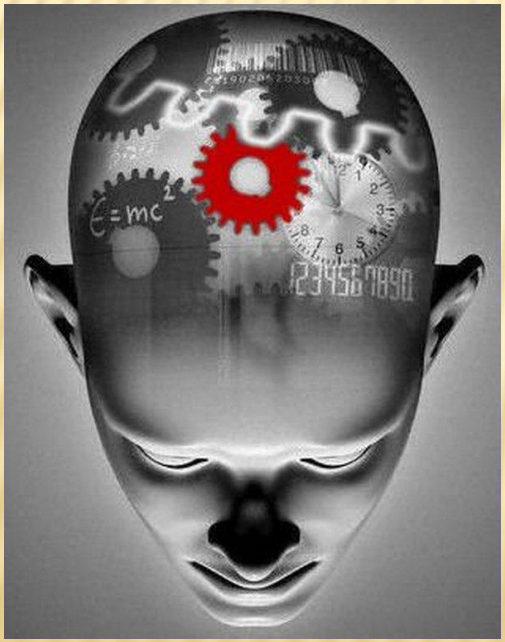
Типично положительными состояниями повседневной жизни являются радость, счастье, любовь и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. В учебной или профессиональной деятельности таковыми выступают заинтересованность (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), творческое вдохновение, решительность и др. Состояние заинтересованности создает мотивацию к успешному осуществлению деятельности, которая, в свою очередь, приводит к работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей. Состояние творческого вдохновения представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно усиливает сосредоточенность на предмете деятельности, повышает активность субъекта, обостряет восприятие, усиливает воображение, стимулирует продуктивное (творческое) мышление. Решительность в данном контексте понимается как состояние готовности к принятию решения и приведению его в исполнение. Но это ни в коем случае не торопливость или необдуманность, а, напротив, взвешенность, готовность к мобилизации высших психических функций, актуализации жизненного и профессионального опыта.

Из всего обширнейшего пространства психических состояний человека принято особо выделять три большие группы:

типично положительные (стенические) состояния,

типично отрицательные (астенические) состояния и

специфические состояния.



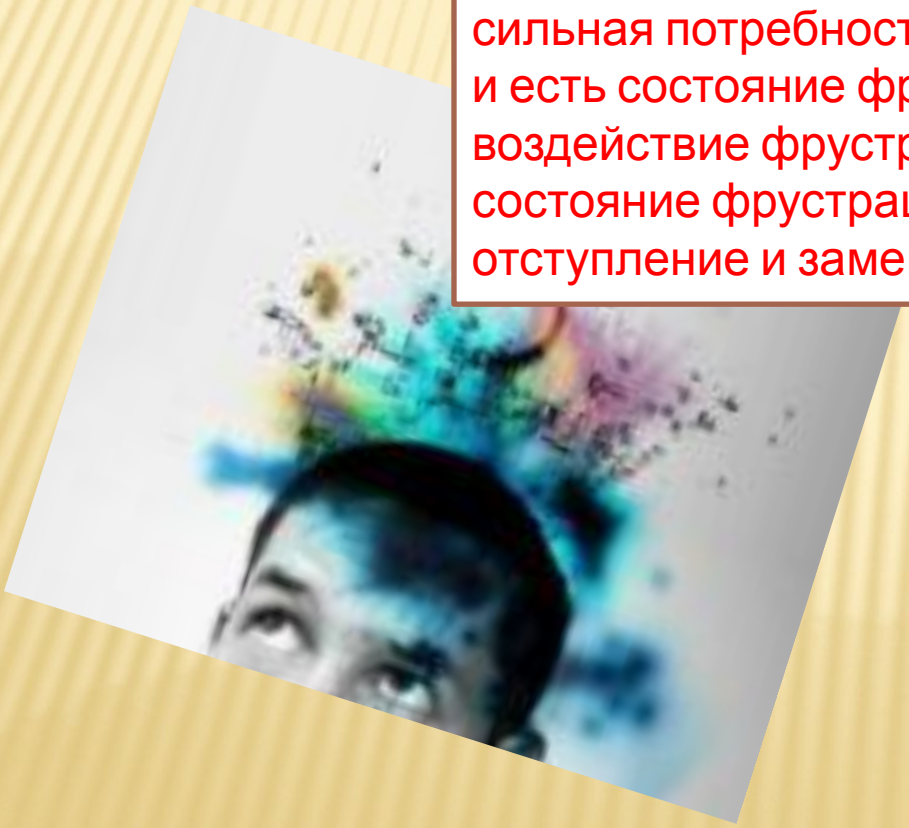
состояния, полярные типично положительным (горе, ненависть, нерешительность), так и

особые формы состояний. К последним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности.

Понятие стресса было подробно рассмотрено в лекции об эмоциональной сфере психики. Но если там акцент делался на эмоциональный стресс, то в данном контексте под стрессом понимается реакция на любое экстремальное негативное воздействие. Строго говоря, стрессы бывают не только отрицательными, но и положительными – состояние, вызванное мощным положительным воздействием, сходно по своим проявлениям с отрицательным стрессом. Например, состояние матери, узнавшей, что ее сын, считавшийся погибшим на войне, в действительности жив, – это положительный стресс.

Фрустрация – состояние, близкое к стрессу, но это более мягкая и специфичная его форма. Специфичность фрустрации заключается в том, что это реакция лишь на особого рода ситуации. Обобщенно можно сказать, что это ситуации «обманутых ожиданий» (отсюда и название). Фрустрация – это переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности субъект встречает неожиданные помехи, в большей или меньшей степени поддающиеся устранению.

Например, в знойный летний день человек, вернувшись домой, хочет принять прохладный освежающий душ. Но его ждет неприятный сюрприз – вода отключена на ближайшие сутки. Состояние, возникающее у человека, нельзя назвать стрессом, поскольку ситуация не представляет угрозы жизни и здоровью. Но очень сильная потребность осталась неудовлетворенной. Это и есть состояние фрустрации. Типичными реакциями на воздействие фрустраторов (факторов, вызывающих состояние фрустрации) являются агрессия, фиксация, отступление и замещение, аутизм, депрессия и др.



Из всего обширнейшего пространства психических состояний человека принято особо выделять три большие группы:

типично положительные (стенические) состояния,

типично отрицательные (астенические) состояния и

специфические состояния.

состояния сна – бодрствования, измененные состояния сознания и др.

Бодрствование – это состояние активного взаимодействия человека с окружающим миром. Выделяют три уровня бодрствования: спокойное бодрствование, активное бодрствование, крайний уровень напряжения.

Сон – естественное состояние полного покоя, когда сознание человека отрезано от физического и социального окружения и его реакции на внешние раздражители сведены к минимуму.

Суггестивные состояния относятся к измененным состояниям сознания. Они могут быть как вредными, так и полезными для жизнедеятельности и поведения человека, в зависимости от содержания внушаемого материала. Суггестивные состояния подразделяют на гетеросуггестивные (гипноз и внушение) и аутосуггестивные (самовнушение).

Гетеросуггестия – это внушение одной личностью (или социальной общностью) некоторой информации, состояний, моделей поведения и иного другой личности (общности) в условиях пониженной осознанности у субъекта внушения.

Воздействие телевизионной рекламы на людей является внушением, исходящим от одной общности и воздействующим на другую общность людей. Состояние пониженной осознанности достигается самой структурой рекламных роликов, а также «вклиниванием» рекламы в такие моменты телефильмов или передач, когда у зрителей обострен интерес и снижена критичность восприятия. Направленное внушение от одной личности к другой происходит при гипнозе, когда субъект внушения погружен в гипнотический сон – особый, искусственно вызванный вид сна, при котором сохраняется один очаг возбуждения, реагирующий только на голос суггестора.

- ***Самовнушение*** может быть произвольным и непроизвольным.
- Произвольное – осознанное внушение человеком самому себе некоторых установок или состояний. На основе самовнушения построены методики саморегуляции и управления состояниями, такие как аутотренинг Г. Шульца
- Непроизвольное самовнушение возникает в результате фиксации повторяющихся реакций на определенный раздражитель – предмет, ситуацию и т. п.

К измененным состояниям сознания относятся также ***транс и медитация***.

Эйфория и дисфория – еще два специфических состояния.

Эйфория – не обоснованное объективными причинами состояние повышенной веселости, радости, благодушия, беспечности. Она может быть как результатом воздействия психотропных препаратов или наркотических веществ, так и естественной реакцией организма на какие-либо внутренние психические факторы.

Например, длительное пребывание в состоянии крайнего напряжения может вызвать парадоксальную реакцию в виде эйфории.

Дисфория, напротив, проявляется в необоснованно пониженном настроении с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, повышенной чувствительностью к поведению окружающих, со склонностью к агрессии. ***Дисфория наиболее характерна для органических заболеваний головного мозга, эпилепсии и для некоторых форм психопатий.***

Психические состояния являются сложными образованиями, различающимися по знаку (положительные – отрицательные), предметной направленности, длительности, интенсивности, устойчивости и одновременно проявляющиеся в познавательной, эмоциональной и волевой сферах психики.

Диагностика психических состояний проводится на двух уровнях: психофизиологическом и собственно психологическом. Психофизиологические исследования выявляют структуру, схему протекания, интенсивность состояний и некоторые другие факторы, позволяющие раскрыть их природу. Исследование динамики содержания психических состояний, т. е. то, что дает впоследствии возможность управлять состояниями и корректировать их, осуществляется психологическими методами. Одним из наиболее распространенных психодиагностических методов являются опросники. Среди наиболее популярных, например, опросник САН, направленный на диагностику самочувствия, активности и настроения. Он построен по принципу шкалы Ликерта и содержит 30 пар высказываний, касающихся психических состояний (по 10 на каждую шкалу). Часто используется также методика, разработанная Ч. Д. Спилбергером и адаптированная Ю. Л. Ханиным. С ее помощью проводят диагностику тревожности личностной и тревожности реактивной. Последняя выступает в качестве психического состояния. Можно указать также «Опросник нервно-психического напряжения» Т. А. Немчина.