

Активационные состояния

Программа «Общая психология и
психологический практикум»

Курс: Второй год обучения

Педагог: Мачехина Е.А. (Кизиярова А.А.)



Активационные состояния

- ❖ Активационными называют состояния, детерминированные потребностно-мотивационной сферой (апатия, воодушевление и др.). Активационные состояния, как и тонические, и эмоциональные всегда разворачиваются на фоне того или иного уровня стресса организма
- ❖ К активационным состояниям относятся:
 - Возбуждение (эмоциональное, боевое, предстартовое)
 - Вдохновение
 - Апатия и скука

Эмоциональное возбуждение

- *Возникновение эмоционального процесса равнозначно появлению состояния возбуждения, связанного с повышением уровня активации ЦНС (центральной нервной системы)*
- Повышение эмоционального возбуждения может привести не только к росту интенсивности внешних реакций, но и к увеличению внутренней активности
- Различают стенические эмоции (приводящие к увеличению активности) и астенические (не побуждающие к действию).
- Специфической формой эмоционального возбуждения является **эмоциональное напряжение** – состояние, характеризующееся повышенным уровнем активации и эмоциональным возбуждением
- Эмоциональное напряжение может являться *опосредующим звеном* для развития таких эмоций как гнев, отчаяние, т.е. эмоций, развивающихся скачкообразно, для которых необходима кумуляция возбуждения.
- Согласно этим представлениям, эмоциональное напряжение объясняется не задержкой внешней активности, а накоплением возбуждения.

Боевое возбуждение

- О боевом возбуждении говорит в своих работах Теплов Б.М.
- Опасность может вызвать не только страх, но и положительно окрашенное эмоциональное состояние стенического типа
- Человек переживает в бою либо состояние страха, либо положительную эмоцию боевого возбуждения, повышающую психическую деятельность.

Предстартовое возбуждение

- ❖ У спортсменов, длительное время занимающихся спортом, возникает система условно-рефлекторных связей, активизирующихся при мыслях, разговоре о предстоящей деятельности, независимо от желания спортсмена подготавливая организм к ней.
- ❖ Выделяют следующие предстартовые состояния:
 - состояние предстартовой лихорадки (характеризуется неустойчивостью эмоциональной сферы, отчего страдают память, внимание, сон);
 - состояние апатии;
 - состояние боевой готовности.
- ❖ Часто первым двум состояниям приписывают отрицательную роль, а последнему положительную.
- ❖ Однако положительная или отрицательная роль указанных состояний могут зависеть от вида спорта, от возбудимости нервной системы и других факторов.

Состояние вдохновения

- ❖ **Вдохновение** – состояние творческого подъема, которое объективно выражается в усилении, а отчасти в ускорении творческой продуктивности, а субъективно переживается как особая готовность, внутренняя «мобилизованность» на создание творческих продуктов.
- ❖ Характерные черты вдохновения:
 1. Сознание легкости творчества.
 2. Исключительная концентрация на объекте творчества.
 3. Активизация наблюдательности и мышления.
 4. Эмоциональный подъем.
 5. Переживание «одержимости».
- ❖ **Вдохновение** - результат предварительного труда.
- ❖ **Вдохновитель** - человек, воодушевляющий других на работу
- ❖ Л.Л. Китаев-Смык описывает стресс вдохновения и указывает на то, что данному состоянию часто предшествует мучительное состояние, когда человек не может творить.

Состояние скуки

- ❖ **Скука** – пассивное психическое состояние, при котором понижаются внимание и интерес к действительности (по Н.Д. Левитову).
- ❖ **Скука** – состояние по внешним проявлениям схожее с монотонией (Гримак Л.П.).
- ❖ **Монотония** – результат временного воздействия внешних однообразных условий, психическая деятельность при этом может быть достаточно интенсивной.
- ❖ С физиологической точки зрения скука является пассивным торможением.
- ❖ Характеристики скуки:
 1. Сознание неинтересности, ненужности, незначительности того, что человек воспринимает или делает.
 2. Незнание того, когда это неинтересное закончится.
 3. Чувство неудовлетворенности от вынужденной пассивности, от даром затраченного времени.
 4. Слабость или поверхностная подвижность внимания.
- ❖ Есть объективно скучные события, книги, люди.
- ❖ Состояние скуки зависит от интересов, индивидуального вкуса человека, от подвижности нервных процессов. Проблема скуки очень важна для пожилых людей

Состояние апатии

- ❖ **Апатия** - пассивное состояние, связанное одновременно с понижением тонуса подкорки и возбудимости коры, выражающееся в чувстве неудовлетворенности, переживаемое как тягостное состояние (по Н.Д. Левитову).
- ❖ И.П. Павлов рассматривал апатию как явление слабости вследствие перенапряжения, когда все напряжение отпало.
- ❖ Состояние апатии чаще всего возникает:
 - при напряженных и длительных интеллектуальных и физических нагрузках,
 - в случае неудовлетворенности в личностно-значимых ситуациях,
 - в случае разочарования в человеке,
 - при хронических стрессовых ситуациях,
 - при расставании с близкими навсегда,
 - при конфликтах, одинокости, т.е. в повторяющихся травмирующих (стрессовых) или необратимых ситуациях.
- ❖ Апатия негативно влияет на психические процессы. Воля человека в состоянии апатии ослабевает. Все психические процессы замедляются. Речь замедляется, появляются паузы. Эмоции притуплены
- ❖ Апатия оказывает тормозное влияние на физиологические процессы: замедляются дыхание, сердцебиение, снижается двигательная активность, аппетит

Спасибо за внимание!

