



**Понятие о психических
состояниях: фрустрация,
депривация, агрессия и
стресс**

Что такое психические состояния?

Когда спросили про твое



психическое состояние

Психические состояния – это временные целостные состояния психики человека, влияющие на протекание психических процессов и проявление свойств личности.

Данное свойство обусловлено активностью психики.

К психическим состояниям относятся: подъем, воодушевление, бодрость, уверенность, решительность, неуверенность, тоска, печаль и другие.



Свойства психических состояний

- *Целостность*
- *Подвижность*
- *Относительная устойчивость*
- *Полярность*



Функции психических состояний

1. Функция регулирования.
2. Интеграция отдельных психических состояний и образование функциональных единиц, состоящих из иерархически организованных в единую целостную совокупность психических процессов и психологических свойств.
3. Адаптивная функция заключается в установлении соответствия между актуализированными потребностями индивида и его возможностями и ресурсами с учетом конкретных условий существования, особенностей деятельности и поведения.
4. Организующая и дезорганизующая.
5. Функция замещения недостатка информации.
6. Уравновешивающая.

Классификация



- 1. По тому, какие психические процессы преобладают:**
 - Гностические;
 - Эмоциональные;
 - Волевые;
- 2. На основе применяемого системного подхода:** *волевые, аффективные, состояния сознания*
- 3. По признаку отнесенности к личностным подструктурам:** *на состояния индивида, состояния субъекта деятельности, состояния личности и состояния индивидуальности.*
- 4. По времени протекания:** *кратковременные, затяжные, длительные состояния;*
- 5. По характеру влияния на личность:** *стеническими и астеническими, а также положительными и отрицательными.*
- 6. По степени осознанности – состояния более осознанные и менее осознанные.**
- 7. В зависимости от преобладающего воздействия личности или ситуации на возникновение психических состояний:** *личностные и ситуативные состояния.*
- 8. По степени глубины:** *глубокими, менее глубокими и поверхностными.*

Факторы формирования состояний

- 1) мотивационно-побудительная**
- 2) эмоционально-оценочная**
- 3) активационно-энергетическая**





- Типично-положительные
- Специфические
- Типично-отрицательные

Типично-положительные состояния





МЕДИТАЦ
ИЯ

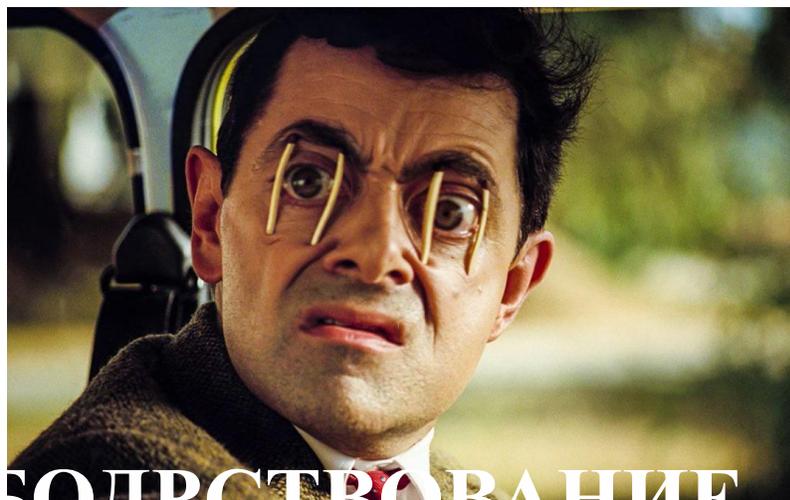


САМОВНУШЕНИЕ ЭЙФОР
ИЯ

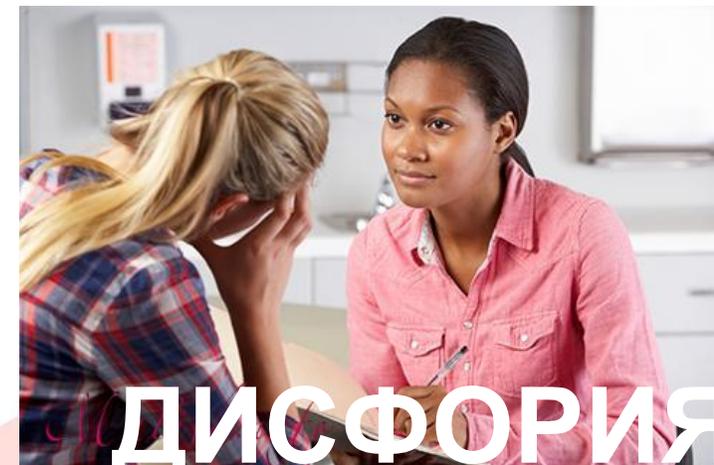
Специфические
состояния



ГИПНО
3



СОДРЖАНИЕ



ДИСФОРМИЯ

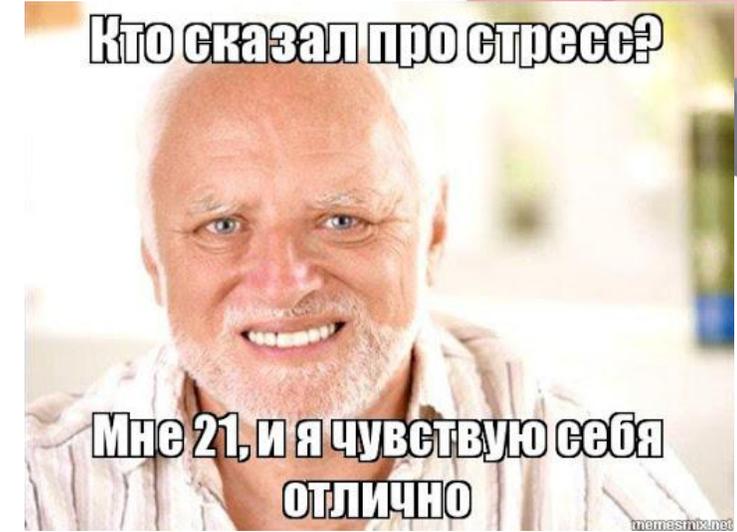
Если у вас стресс и депресняк,
то попробуйте надавить на
центр лба



Я:



Типично- отрицательные состояния



Фрустрация –

психическое состояние человека при возникновении реальных или воображаемых преград на пути к цели, которые он оценивает как сложные или непреодолимые.

Типичные формы фрустрации:

- *стеническая* (гнев, агрессия, раздражение, усиления активности и настойчивости);
- *астеническая* (чувство бессилия, апатия, подавленность, неуверенность, боязнь).

Фрустрация



Депривация — сокращение либо полное лишение возможности удовлетворять основные потребности — психофизиологические либо социальные.

Формы:

- сенсорная;
- когнитивная;
- социальная;
- эмоциональная.





Агрессия - это искаженное отражение реальности, предпочтение использования насильственных средств для реализации интересов.

Стресс



состояние повышенного и длительного напряжения, связанного с невозможностью приспособления к требованиям среды обитания. Стрессорами могут быть физические раздражители, психические, реально действующие, вероятные. Появляется психическое напряжение, тревога, впоследствии – равнодушие, апатия.



"Лаванда помогает во время стресса".

Я:



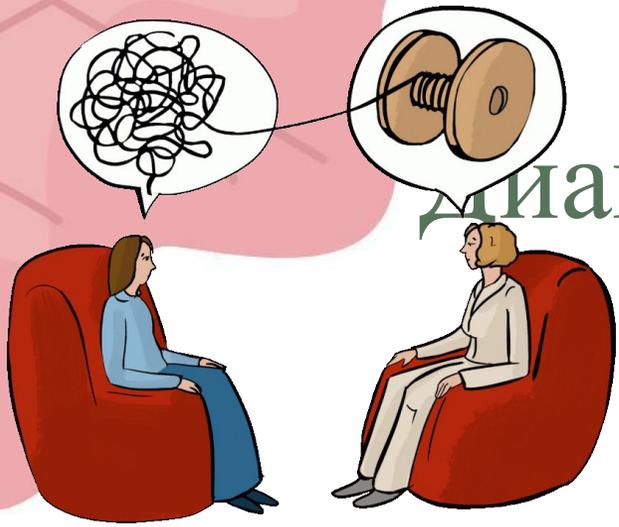
Положительное влияние стресса проявляется:

- в улучшении внимания;
- в повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели;
- в положительной эмоциональной окраске процесса работы.

Индивидуальная выраженность стресса определяется осознанием ответственности за себя, окружающих, установкой на роль в создавшейся ситуации.

Постоянно повышенное психическое напряжение разрушительно – развивается невроз.

Диагностика психических состояний:



- Психофизический
- Психологический

