



# **Функциональные психические состояния**

Ашманкевич Павел, группа 351

# Определение

Функциональное психическое состояние - это характеристика психической деятельности, протекания психических процессов, связанных с исполнением той или иной функции.

Как правило, под функцией здесь подразумевается выполнение конкретных трудовых функций (например работа на конвейере). Если исполнение функции является ведущей деятельностью, то ей подчинены все или многие психические процессы.

Особенности протекания некоторых процессов напрямую вытекают из особенностей деятельности. Человек, ведущий автомобиль, например, сконцентрирован на дороге и дорожной ситуации.

## **Функциональные состояния можно разделить между собой по разным основаниям:**

1. Состояния личностные и ситуативные.
2. Состояния глубокие и поверхностные.
3. Положительные и отрицательные состояния.
4. Продолжительные и кратковременные состояния.
5. Состояния более или менее осознанные.
6. Установившиеся состояния и переходные.
7. Степень динамичности.
8. Психофизиологические и психические состояния.

# Состояния личностные и ситуативные

Как мы знаем, люди работают не только с машинами и техникой, но и между собой. Поэтому могут быть личностные функциональные состояния, например аффективные состояния у руководителя, вызванные теми или иными управленческими ситуациями, характером отношений с работниками. Ситуативные - те, которые не сводятся к личностным состояниям.

# Состояния глубокие и поверхностные

Зависит от силы и влияния состояния на переживания и поведение человека. Может быть состояние легкого внимания, а может - глубокой концентрации, в которой происходит как бы отключение от окружающего мира.

# Положительные и отрицательные состояния

Имеется в виду положительное или отрицательное влияние на труд работника.

Апатия, например, отрицательное функциональное состояние, вдохновение - положительное.



# Продолжительные и кратковременные состояния

Некоторые состояния могут длиться несколько минут, некоторые - несколько дней.

Пример кратковременного состояния - удивление.



Пример продолжительного - переутомление.

# Состояния более или менее осознанные

Рассеянность как функциональное состояние обычно мало осознается, слабо рефлексивируется. Состояние решительности, наоборот, всегда сознательно.



# Установившиеся состояния и переходные

Пример установившегося состояния - переутомление, переходного - удивление.

Как правило установившиеся состояния более продолжительны, нежели переходные.

# Степень динамичности

Некоторые состояния весьма динамично меняются. Некоторые - нет. К первым можно отнести разного рода аффективные состояния. Ко вторым - состояния апатии, переутомления и т. п.



# Психофизиологические и психические состояния

В возникновении первых большую роль играют психофизиологические механизмы (например утомления). Вторых - психические (например состояние решительности).

Психическая сторона состояний находит отражение в виде переживаний и чувств, а физиологическая - в изменении ряда функций, и в первую очередь вегетативных и двигательных.

Переживания и физиологические изменения неотделимы друг от друга, потому что всегда сопутствуют друг другу.



Функциональное состояние отражает уровень функционирования как отдельных систем, так и всего организма. Таким системообразующим фактором для целостного организма является адаптация.

Функциональное состояние - это характеристика уровня функционирования систем организма в определенный период времени, отражающая особенности гомеостаза и процесса адаптации.

Достижение того или иного уровня функционирования осуществляется благодаря деятельности механизмов регуляции.



Среди людей имеются существенные индивидуальные различия в выраженности и динамике одних и тех же функциональных состояний, а также в закономерностях их взаимных переходов.

Различия в характере, в различном отношении к происходящему вокруг является причиной того, что в одних и тех же условиях деятельности люди находятся в различных функциональных состояниях.

# Особенности функционального состояния у отдельного человека зависят от ряда факторов:

- 1). свойств нервной системы;
- 2). типа темперамента;
- 3). общей эмоциональной направленности (излюбленных и нежелательных переживаний);
- 4). способности к нейтрализации негативных эмоциональных следов;
- 5). степени развития тех или иных волевых качеств;
- 6). владения техниками управления собственным психическим состоянием;
- 7). интеллектуального развития.



**Спасибо за  
внимание!**