

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Лекция 4

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

- **Психическое состояние** — один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определёнными энергетическими характеристиками, отражающими интенсивность взаимодействия со средой обитания, а на психологическом уровне — системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

- **Человек как биологическое и социальное существо имеет самые разнообразные потребности (более подробно об этом речь у нас пойдёт на следующем занятии). Но вопрос заключается в том, насколько условия внешней среды способствуют или, наоборот, препятствуют удовлетворению наших потребностей. Если условия внешней среды благоприятны для удовлетворения наших потребностей, то и психические состояния, возникающие в результате, имеют положительную эмоциональную окраску. В противном случае мы имеем дело с отрицательными эмоциями (например, состояние фрустрации).**

КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

- По источнику формирования
- По степени выраженности
- По эмоциональному знаку воздействия
- По длительности
- По степени осознанности
- По преобладанию рассудочного или эмоционального компонента
- По степени активации организма
- По главному уровню системного проявления

ПО ИСТОЧНИКУ ФОРМИРОВАНИЯ

- Ситуативно обусловленные (реакция на брань)
- Личностно обусловленные (эмоциональная вспышка холерика)

ПО СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ

- Поверхностные (настроение)
- Глубокие (страсть)

ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ЗНАКУ ВОЗДЕЙСТВИЯ

- Положительные (вдохновение)
- Нейтральные (равнодушие)
- Отрицательные (апатия)

ПО ДЛИТЕЛЬНОСТИ

- Кратковременные: секунды – минуты (аффект)
- Средней длительности: минуты – часы (страх)
- Продолжительные: часы и даже дни (депрессия)

ПО СТЕПЕНИ ОСОЗНАННОСТИ

- Сознательные (активное бодрствование)
- Неосознанные или изменённые, расширенные состояния сознания (гипнотический транс, сон)

СОН – ТО, ЧЕГО ТАК НЕ ХВАТАЕТ СТУДЕНТУ! 😊

Сон - естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным.

Медленный сон длится 80-90 минут. Наступает сразу после засыпания.



ПЕРВАЯ И ВТОРАЯ СТАДИИ МЕДЛЕННОГО СНА

- *Первая стадия* - дремота с полусонными мечтаниями, абсурдными мыслями и образами (сноподобными галлюцинациями). Мышечная активность снижается, снижается также частота дыхания и пульса, замедляется обмен веществ и понижается температура, глаза могут совершать медленные движения. В этой стадии могут интуитивно появляться идеи, способствующие успешному решению той или иной проблемы или иллюзия существования их.
- *Вторая стадия*. (неглубокий или лёгкий сон). Дальнейшее снижение тонической мышечной активности. Сердечный ритм замедляется, температура тела снижается, глаза неподвижны. Занимает в целом около 45-55 % общего времени сна.

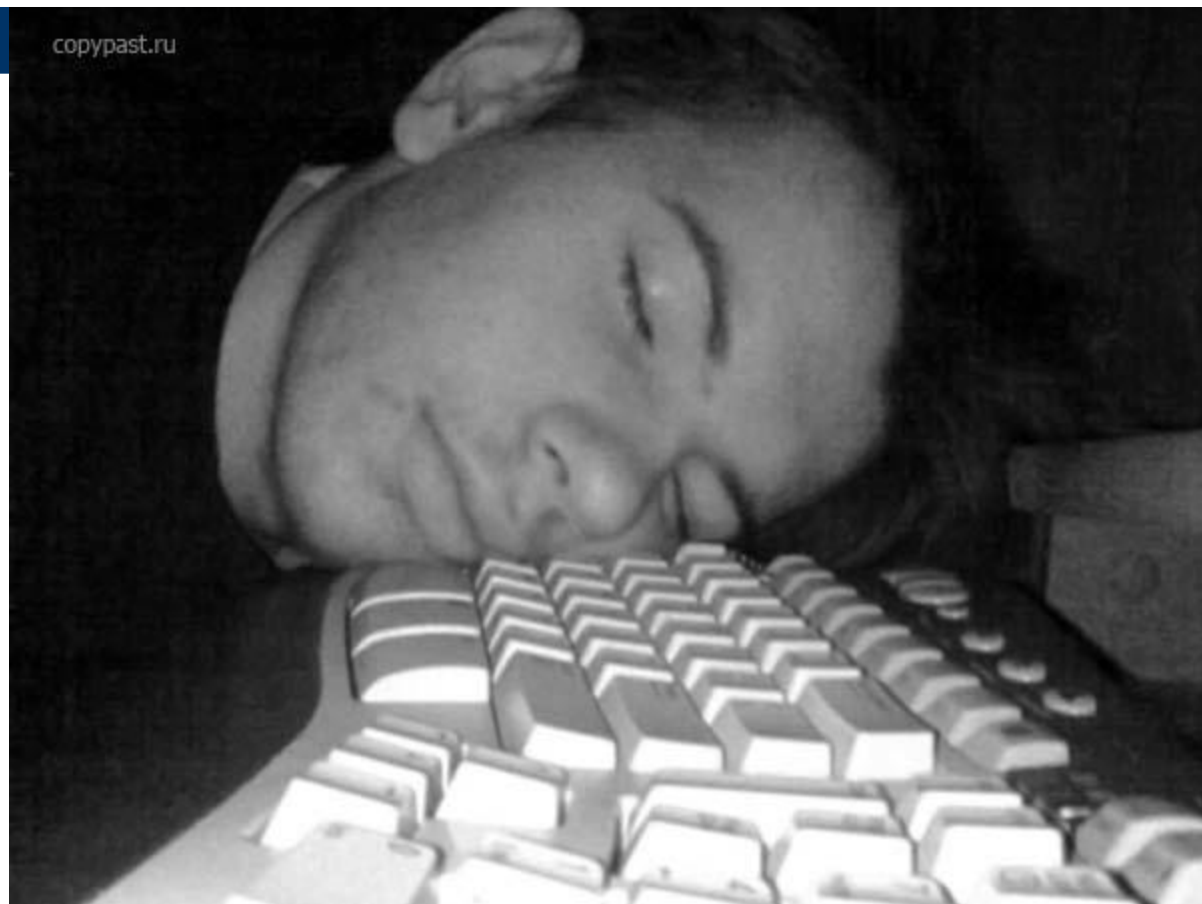
ТРЕТЬЯ И ЧЕТВЁРТАЯ СТАДИИ МЕДЛЕННОГО СНА

- *Третья стадия.* Глубокий сон.
- *Четвёртая стадия.* Самый глубокий сон.

Третью и четвёртую стадии часто объединяют под названием *дельта-сна*. В это время человека разбудить очень сложно; возникают 80 % сновидений, и именно на этой стадии возможны приступы лунатизма и разговоры во сне. Однако человек почти ничего из этого не помнит.

БЫСТРЫЙ СОН

Время –
10-15 мин.



ПО ПРЕОБЛАДАНИЮ РАССУДОЧНОГО ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЭЛЕМЕНТА

- Эмоции – переживание удовольствия, неудовольствия, страха, робости и тому подобного, играющие роль ориентирующих субъективных сигналов.
- Чувства - особый вид эмоциональных переживаний, носящих осознанный характер и отличающихся сравнительной устойчивостью.

ПО СТЕПЕНИ АКТИВАЦИИ ОРГАНИЗМА

- Астенические снижают общую активность организма (пример: усталость)
- Стенические, напротив, повышают общую активность организма (например, ярость)

ПО ГЛАВНОМУ УРОВНЮ СИСТЕМНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ

- Физиологические (голод)
- Психофизиологические (страх)
- Психологические (творческое воодушевление)

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

- Одно и то же психическое состояние, в зависимости от того, с каких позиций его анализировать, может относиться к разным типам. Например, стресс одновременно ситуативно обусловленное, глубокое психическое состояние, может быть как положительным (эустресс), так и отрицательным (дистресс), носить достаточно продолжительный характер, быть осознанным или неосознанным и т.д.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА ПО ТЕМЕ

- Депрессия – симптомы и лечение. Интервью психотерапевта Михаила Голубева.
http://www.youtube.com/watch?v=8Rw_9KG_VUPg
- Щербатых Ю. В. Психология стресса и его коррекция. Учебное пособие. СПб.: Питер, 2006.

**ЖЕЛАЮ ВАМ ЧАЩЕ
ПЕРЕЖИВАТЬ
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ, И РЕЖЕ
– ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
СОСТОЯНИЯ!**

