

Лекция № 4

*Модели личности:
психические состояния и
психические процессы.*

Доц.Киличева Ф.Б.

П Л А Н :

- 1. Понятие психического состояния.**
- 2. Классификация психических состояний.**
- 3. Кризисные состояния личности.**
- 4. Классификация и виды психических состояний.**
- 5. Характеристика основных психических состояний личности.**

1. Понятие психического состояния.

Человеческая психика весьма подвижна, динамична. Поведение человека в какой-либо промежуток времени зависит оттого, какие именно **особенности** психических процессов и психических свойств личности проявляются в это конкретное время.

Психическое состояние - характеризует особенности и психики человека в определенный промежуток времени.

Психическое состояние — понятие, которое используется в психологии для условного выделения в психике индивида относительно устойчивого компонента, в отличие от понятий «психический процесс», подчеркивающий динамический момент психики и «психическое свойство», указывающее на устойчивость проявлений психики индивида, их закрепленность в структуре его личности.

Структура психологических состояний.

на **физиологическом уровне** проявляется, например, в частоте пульса, артериальном давлении и т.п.;

в **моторной сфере** обнаруживается в ритме дыхания, изменении мимики, громкости голоса и темпа речи;

в **эмоциональной сфере** проявляется в положительных или отрицательных переживаниях;

в **когнитивной сфере** определяет тот или иной уровень логичности мышления, точность прогноза событий и т.п.

на **поведенческий уровень** от него зависит точность, правильность выполняемых действий и т.п.

на **коммуникативном уровне** то или иное состояние психики влияет на характер общения с другими людьми.

2. Классификация психических состояний.

Психическое состояние – временное своеобразие психической деятельности индивида, обусловленное содержанием и условиями его деятельности, личностным отношением к этой деятельности.

Психические состояния являются, как правило, реактивными состояниями – системой реакций на определенную поведенческую ситуацию.

Психические состояния подразделяются на **ситуативные и личностные.**

Ситуативные состояния

*на
общефункциона-
льные,
определяющие
общую
поведенческую
активность
индивида;*

*состояния
психического
напряжения в
сложных
условиях
деятельности и
поведения;*

*конфликтные
психические
состояния.*

***Устойчивые психические
состояния личности.***

***оптимальные и
кризисные
состояния***

***пограничные
состояния***

***психические
состояния
нарушенного
сознания***

3. Кризисные состояния личности.

- * **Состояние негативизма** — превалирование у личности отрицательных реакций, утрата положительных социальных контактов.
- * **Ситуационная оппозиция личности** — резкая отрицательная оценка отдельных лиц, их поведения и деятельности, агрессивность по отношению к ним.
- * **Социальная отчужденность (аутизм)** — устойчивая самоизоляция индивида в результате конфликтных взаимодействий с социальным окружением.

*Депрессия (лат. depressio —
подавление) — отрицательное
эмоционально-психическое
состояние, сопровождающееся
болезненной пассивностью.*

*Дереализация, когда субъект
утрачивает чувство реальности
происходящего.*

*Деперсонализация, когда индивид
утрачивает возможность и
необходимость быть идеально
представленным в
жизнедеятельности других людей*

4. Классификация и виды психических состояний.



Виды состояний по источнику формирования:

- ❖ обусловленные ситуацией, например реакцией на брань;***
- ❖ лично-обусловленные, например резкая эмоциональная реакция, нередко возникающая у холериков.***

Виды состояний по степени внешней выраженности:

- ***поверхностные, слабо выраженные, например настроение легкой печали;***
- ***глубокие, сильные, имеющие характер страстной ненависти или любви.***

Виды состояний по эмоциональной окраске:

- положительные, например поэтическое вдохновение;
- отрицательные, например уныние, апатия;
- нейтральные, например равнодушие.

Виды состояний по длительности:

- кратковременные, например вспышка гнева, продолжающаяся несколько секунд;
- продолжительные, длящиеся иногда годами, связанные с чувствами мести, скуки, депрессии;
- средней продолжительности, например связанные с чувством страха во время авиационных перелетов.

По степени осознанности:

- неосознанные, возникающие, например, во время сна;
- сознательные — состояния мобилизации всех сил, например у спортсменов, устанавливающих спортивный рекорд.

Виды психических состояний по уровню проявления:

- физиологические, например голод;
- психологические, например воодушевление, энтузиазм;
- психофизиологические.

Состояние, вызванное чувством страха:

1. может быть обусловлено или внешней ситуацией, или личностными причинами;
2. может более или менее глубоко затрагивать психику человека;
3. характеризуется как отрицательная эмоция;
4. имеет обычно среднюю продолжительность;
5. достаточно осознается человеком;
6. реализуется как на физиологическом, так и на психологическом уровне.

5. Характеристика основных психических состояний личности.

Оптимальное рабочее состояние, обеспечивающее наибольшую эффективность деятельности при среднем темпе и интенсивности труда (состояние оператора, работающего на конвейерной линии, токаря, вытачивающего деталь, преподавателя, ведущего обычное занятие).

Состояние напряженной трудовой деятельности, возникающее в процессе труда в экстремальных условиях (состояние спортсмена на соревнованиях, летчика-испытателя во время испытания новой машины. артиста цирка при выполнении сложного трюка и т.д.).

Состояние профессиональной заинтересованности имеет огромное значение для эффективности трудовой деятельности. Для такого состояния характерны: осознание значимости профессиональной деятельности. стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на объектах, связанных с данной областью.

Творческий характер профессиональной деятельности может породить у работника психические состояния, близкие по своему характеру к состоянию творческого вдохновения, свойственного ученым, писателям, художникам, актерам, музыкантам.

- * **Монотония** — состояние, развивающееся при длительных повторяющихся нагрузках средней и малой интенсивности (например, состояние водителя-дальнобойщика в конце долгого рейса). Оно вызывается однообразной, повторяющейся информацией. Преобладающие эмоции, которые сопровождают это состояние. — скука, равнодушие, снижение показателей внимания, ухудшение восприятия поступающей информации.
- * **Утомление** — временное снижение работоспособности под влиянием длительной и высокой нагрузки. Оно обусловлено истощением ресурсов организма при длительной или чрезмерной деятельности. Для него характерно снижение мотивации к труду, нарушение внимания и памяти. На физиологическом уровне наблюдается чрезмерное усиление процессов торможения центральной нервной системы.
- * **Стресс** — состояние длительного и повышенного напряжения, связанного с невозможностью приспособления к требованиям среды обитания. Это состояние обусловлено длительным воздействием факторов среды, превышающим возможности адаптации организма.

Состояние релаксации - это состояние успокоения, расслабления и восстановления сил, возникает во время занятий аутогенной тренировкой, во время молитвы.

Состояние сна – особое состояние психики человека, которое характеризуется почти полным отключением сознания от внешней среды.

Состояние бодрствования - противопоставляется состоянию сна. В наиболее спокойном виде бодрствование проявляется в таких формах активности человека, как, например, чтение книги, просмотр нейтральной по эмоциональному уровню телепередачи и т.п.

Психические процессы

```
graph TD; A[Психические процессы] --> B[Познавательные процессы]; A --> C[Эмоционально-чувственные процессы]; A --> D[Волевые процессы];
```

Познавательные
процессы

Эмоционально-
чувственные
процессы

Волевые
процессы

Ощущение - источник всех наших знаний об окружающем мире

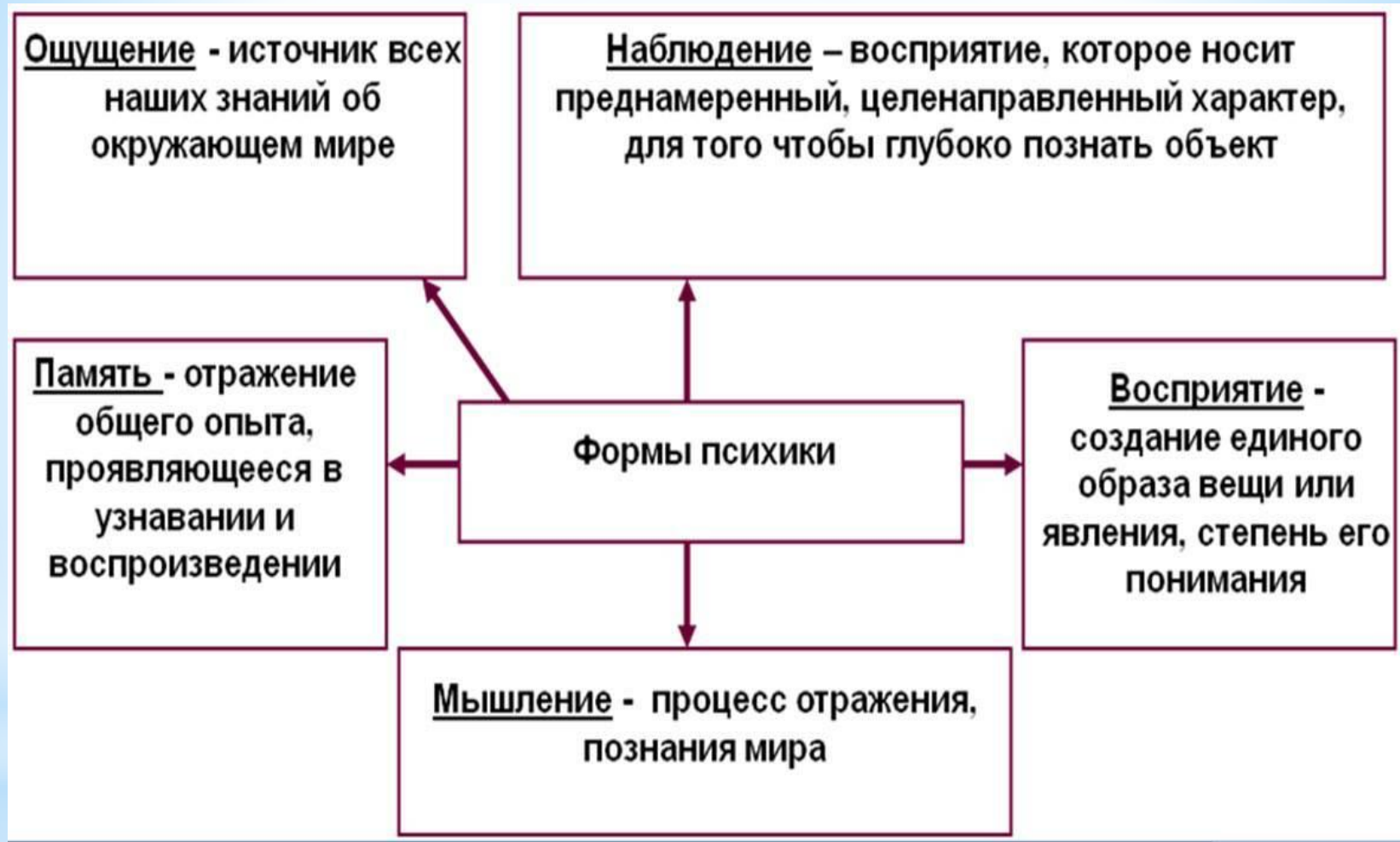
Наблюдение – восприятие, которое носит преднамеренный, целенаправленный характер, для того чтобы глубоко познать объект

Память - отражение общего опыта, проявляющееся в узнавании и воспроизведении

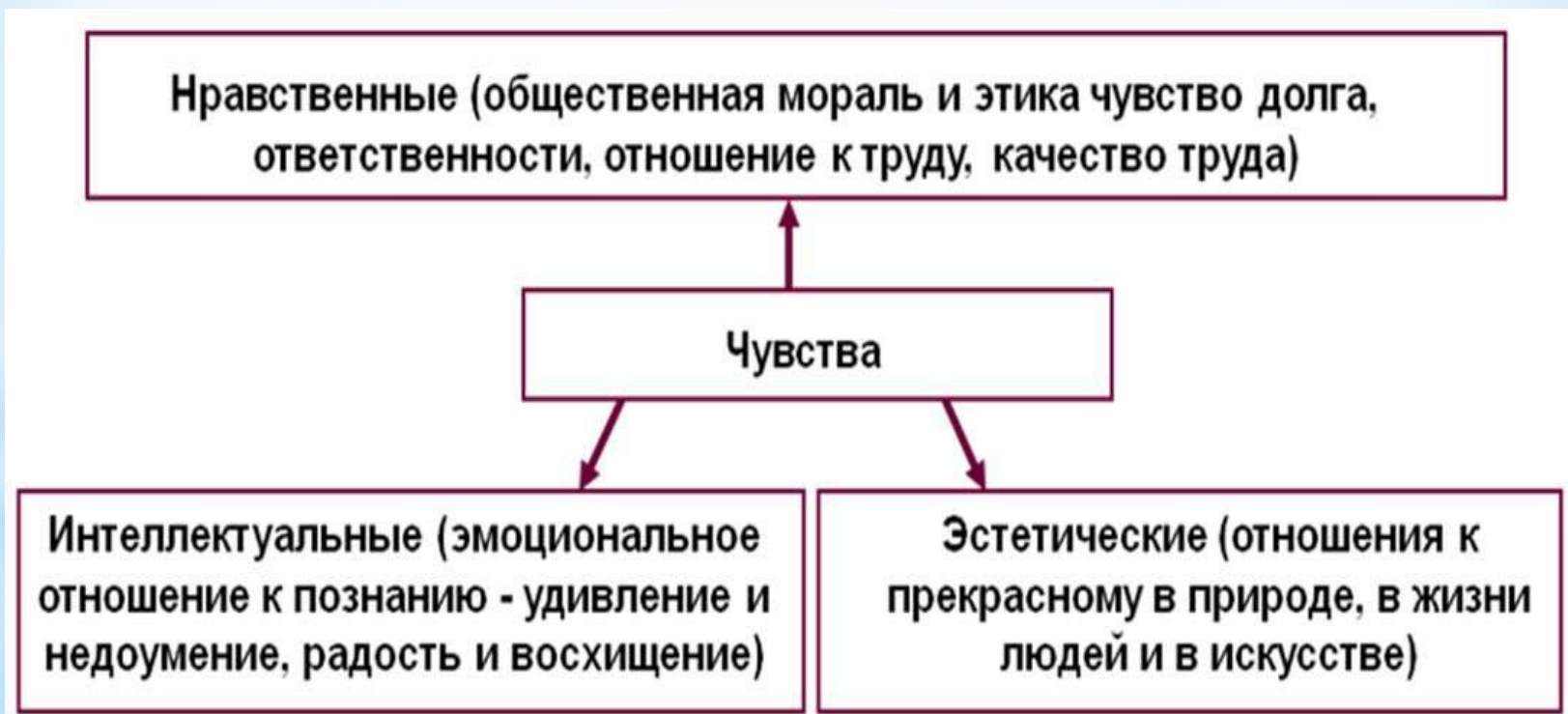
Формы психики

Восприятие - создание единого образа вещи или явления, степень его понимания

Мышление - процесс отражения, познания мира



Чувства – это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности. Человеческие чувства являются положительной ценностью. Эмоционально-чувственные процессы человека можно разделить на три вида.



*Все многообразие чувств можно
разделить на две категории:*

- ❖ чувства положительного порядка, связанные с удовлетворением жизненных потребностей человека и потому доставляющие удовольствие;
- ❖ чувства отрицательного порядка, связанные с неудовлетворением жизненных потребностей и потому доставляющие неудовольствие.

Спасибо за внимание !!!