

# **ВИДЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ. СТРЕСС: ЕГО РАЗВИТИЕ И ПРОФИЛАКТИКА**

- 1. Определение психического состояния.**
- 2. Виды психических состояний и их характеристика.**
- 3. Понятие о стрессе и стадиях его развития.**
- 4. Виды стресс-факторов и их характеристика.**
- 5. Методы психорегуляции**

**Н.Д. Левитов:** это «целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности»

**В.Н. Мясищев:** психическое состояние является общим функциональным уровнем, на фоне которого развиваются психические процессы.

**К.К. Платонов** говорит о психическом состоянии как промежуточном звене между психическими процессами и психическими свойствами личности.

*ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ – ФОН  
ПРОТЕКАЮЩАЯ ПСИХИЧЕСКИХ  
ПРОЦЕССОВ*



## *Характеристики психических состояний:*

- целостность,*
- относительная устойчивость,*
- подвижность,*
- взаимосвязь с психическими процессами и свойствами,*
- индивидуальное своеобразие и типичность*
- крайнее многообразие, полярность*

# УРОВНИ АНАЛИЗА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

<b>Физиологический</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Нейрофизиологические характеристики</li><li>• Морфологические и биохимические изменения</li><li>• Сдвиги физиологических функций</li></ul>
<b>Психофизиологический</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вегетативные реакции</li><li>• Изменение психомоторики</li><li>• Изменение сенсорики</li></ul>
<b>Психологический</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Изменение психических функций</li><li>• Изменение настроения человека</li></ul>
<b>Социально-психологический</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Изменение поведения</li><li>• Изменение деятельности</li><li>• Изменение отношения</li></ul>

# КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Л.В. Куликов

Н.Д. Левитов

- **Эмоциональные:** радость, эйфория, тревожность
- **Волевые:** воодушевление, монотония, утомление
- **Гностические:** скука, сомнение, удивление, вдохновение
- **Эмоциональные** - отражают доминирующие эмоции, их интенсивность.
- **Активационные** - демонстрируют включен человек в ситуацию или нет, отражают его активность.
- **Тонические** - отражают тонус, наличие или отсутствие энергии, ресурс сил организма.
- **Тензионные** - показывают, в какой степени нужно использовать волевые усилия для выбора поведения

# КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

О.А. ПРОХОРОВ

□ **Равновесные состояния** (средней психической активности) .

Оптимальны для успешности деятельности.

□ **Неравновесные состояния** (повышенной и пониженной психической активности).

Становятся причиной неадекватного поведения, которое препятствует эффективности деятельности.



Ганс Селье: *стресс* есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования.



**Стресс** (от англ. – напряжение, давление) - особое состояние психики, организма в целом, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления какого-либо экстремального воздействия.



# Стадии стресса

```
graph TD; A[Стадии стресса] --> B[1 Стадия тревоги]; A --> C[2 Стадия повышенной (перекрестной) резистентности]; A --> D[3 Стадия истощения];
```

1  
Стадия  
тревоги

2 Стадия  
повышенной  
(перекрестной)  
резистентности

3  
Стадия  
истощения



**Стресс-факторы**



**Фаза шока**

**Фаза противошока**

**Фаза перекрестной резистентности**

**Фаза перекрестной сенсibilизации (минимизация)**

**1  
Стадия тревоги**

**2  
Стадия резистентности**

**повышенной**

**3  
Стадия истощения**

## *Нарушения :*

- ЭМОЦИОНАЛЬНО-СЕНСОРНЫЕ,
- ЭМОЦИОНАЛЬНО-МОТОРНЫЕ,
- ЭМОЦИОНАЛЬНО-АССОЦИАТИВНЫЕ

## *Формы напряженности (стресса) :*

- ИМПУЛЬСИВНАЯ (ВОЗБУДИМАЯ)
- ТОРМОЗНАЯ («ТОРПИДНАЯ»)
- «ГИПОБУЛИЧЕСКАЯ»



Экстремальные воздействия, которые способствуют возникновению стресса, называются *стрессорами*.

*Виды:*

1. В зависимости от источника стресса:  
*внешние и внутренние*
2. По содержанию:  
*биологические, психологические, социально-психологические, социальные*
3. В зависимости от динамики:  
*острые, хронические, периодические*

# Методы психорегуляции



Классификация методов психорегуляции (по В.П. Некрасову)

*Аутогенная тренировка*

*Психорегулирующая тренировка (ПРТП) (А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен)*

*Психомышечная тренировка (ПМТП) (А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен)*

*Нейро-мышечная релаксация*

*Идеомоторная тренировка*

*Регуляция состояний с помощью дыхания*



## Литература

1. ВАСИЛЮК, Ф.Е. ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ / Ф.Е. ВАСИЛЮК. – М.: ИЗД-ВО МОСК. ГОС. УН-ТА, 1984. – 200 С.
2. ГАНЗЕН, В.А. СИСТЕМАТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА / В.А. ГАНЗЕН, В.Н. ЮРЧЕНКО // ВЕСТНИК ЛГУ. СЕР. 6, – 1991. –ВЫП. 1. – С.47-55
3. ИЛЬИН, Е.П. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА / Е.П.ИЛЬИН. – СПБ.: ПИТЕР, 2005. – 412 С.
4. ИЗАРД, К. Э. ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ / К. Э. ИЗАРД; ПЕР. С АНГЛ. А. ТАТЛЫБАЕВОЙ. – СПБ.: ИЗД-ВО ПИТЕР, 2003. – 464 С.
5. КИТАЕВ-СМЫК, Л.А. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА / Л.А. КИТАЕВ-СМЫК. – М.: НАУКА, 1983. – С. 10 – 20.
6. ЛЕВИТОВ, Н.Д. О ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ ЧЕЛОВЕКА / Н.Д. ЛЕВИТОВ. – М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1964. – 397 С.
7. МАРИЩУК, В.Л. ПОВЕДЕНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ СТРЕССА / В.Л. МАРИЩУК, В.И.ЕВДОКИМОВ. – СПБ.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «СЕНТЯБРЬ», 2001. – 260 С.
8. ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ СОСТОЯНИЙ: УЧЕБ. ПОСОБИЕ / ПОД. РЕД. ПРОФ. А.О.ПРОХОРОВА. – СПБ.: РЕЧЬ, 2004. – 480 С.
9. СЕЛЬЕ, Г. СТРЕСС БЕЗ ДИСТРЕССА / Г. СЕЛЬЕ СЕРИЯ «БИБЛИОТЕЧКА ШКОЛЫ ПСИХОЛОГА» ВЫП. 7.; ПЕР. С АНГЛ. И. ИВАНОВА. – МОЗЫРЬ: РИФ «БЕЛЫЙ ВЕТЕР», 2004. – 100 С.