

**Лекция: ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ,
ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ,
ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ**

**Кафедра «Наркологии и подростковой
психопатологии»**

**Центра развития профессиональной квалификации
медицинских работников.**

Баймирова Л.Т

Классификация психических явлений.

- Среди многообразных психических проявлений выделяют **психические процессы, психические состояния, психические свойства личности.**
- Наиболее динамичными и исходными в психической жизни являются **процессы.**
- Сеченов рассматривает психический процесс как течение психического явления, имеющего определенное начало, динамику, конец.
- Различают **познавательные, эмоциональные и регуляторные** психические процессы.

- Главная функция познавательных процессов – отражение свойств внешнего мира и внутренних особенностей организма.
- **Познавательные процессы** информируют о свойствах и явлениях окружающего мира, являются источником разнообразных знаний и помогают открывать законы развития природы и общества.
- Познание имеет 2 ступени: **образную и логическую.**
- Образные познавательные процессы – ощущение, восприятие, представление.
- К процессам логического познания относится мышление.

- **В эмоциональных психических процессах** отражаются отношения человека. Они окрашивают жизнь человека различными оттенками переживаний (положительных или отрицательных). Гамма человеческих эмоций многообразна, например, счастье, радость, удивление, горе, страдание.
- Основным назначением **регуляторных процессов** является регуляция поведения и деятельности человека, обеспечивающая избирательный и целенаправленный характер реакций.
- К регуляторным процессам относятся процессы внимания и воли.

- Кроме того, выделяются так называемые **интегративные или сквозные** психические процессы, которые участвуют в протекании всех психических процессов.
- К ним относятся **речь**, которая выступает в качестве второй сигнальной системы и связывает чувственное и логическое познание, и **память**, которая может быть образной, логической и эмоциональной.
- Кроме того, память связывает в сознании человека настоящее и прошлое, обеспечивая целостность личности.

- ***Психические состояния*** – это относительно устойчивые явления психической деятельности, характеризующие психику в целом. Их можно рассматривать как фон, на котором протекают психические процессы.
- ***Психическое состояние*** – конкретная структурная организация всех компонентов психики, обусловленная данной ситуацией и предвидением результатов действий с позиций личностных ориентаций и установок, целей и мотивов всей деятельности.
- В психическом состоянии всегда представлена оценка ситуации и потребности человека.

Психологическое здоровье человека

Это состояние психологического благополучия, комфорта человека в системе отношений к себе, другим и обществу в целом

Отсутствуют факторы риска для здоровья

Хорошая физическая и умственная работоспособность

Адекватные реакции на внешние раздражители

Хорошая социальная адаптация

Здоровый человек

Высокие резервные возможности организма

Адекватная самооценка

Стабильное гармоничное физическое и умственное развитие

Синхронные и постоянные показатели функционирования всех систем организма

Средняя и высокая мотивация достижения целей

Социальные условия жизни

ВИДЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

1. Эмоциональные

- Настроение; Стресс;
- Аффект;
- Фрустрация

2. Мотивационные

- Установки; Желания;
- Интересы; Влечения;
- Страсть

3. Состояния организованности сознания

- Внимательность;
- Работоспособность

4. Волевые

- Инициативность;
- Настойчивость
- Целеустремленность и др.

- Психические состояния могут быть эндогенными и реактивными, или психогенными.
- В возникновении эндогенных состояний главную роль играют факторы организма. Отношения не играют роли.
- Психогенные состояния возникают по поводу обстоятельств, имеющих важное значение, связанных со значимыми отношениями: неудачей, потерей репутации, крахом, катастрофой, потерей близкого человека.
- С точки зрения временной организации можно выделить мимолетные (неустойчивые), длительные и хронические состояния (хроническое утомление, хронический стресс).

- В зависимости от тонуса психической деятельности выстраивается определенный континуум психических состояний:
- ***коматозное состояние > наркоз > гипноз > быстрый сон > медленный сон > пассивное бодрствование > активное бодрствование > психоэмоциональное напряжение > психоэмоциональная напряженность > психоэмоциональный стресс > фрустрация > аффект.***
- Состояние *активного бодрствования* характеризуется выполнением произвольных действий, не имеющих эмоционального значения, на фоне низкого уровня мотивации.
- При исследовании испытуемых, находящихся в данном состоянии, их характеристики не отличаются от обычных фоновых показателей психической сферы.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ.

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При одном психическом состоянии умственная или физическая работа протекает легко и продуктивно (1,2), при другом- трудно и неэффективно (3,4).



1



3



2



4

Психические состояния могут благоприятствовать или не благоприятствовать активной деятельности. Это, например, состояния работоспособности, утомления, стресса, аффекта.

Психическая напряженность



Наряду с положительными (стеническими) состояниями у человека в процессе его жизнедеятельности (деятельности, общения) могут возникать и отрицательные (астенические) психические состояния

- **Психоэмоциональное напряжение** появляется тогда, когда повышается уровень мотивации, появляется значимая цель и существенная информация; повышается сложность и эффективность деятельности, но человек справляется с поставленной задачей. Примером может быть выполнение повседневной, профессиональной работы в обычных условиях.
- Наблюдаются существенные позитивные сдвиги в психической деятельности: увеличивается объем и устойчивость внимания, усиливается способность к концентрации на выполняемом задании, снижается отвлекаемость и переключаемость внимания, увеличивается продуктивность логического мышления, наблюдается повышение когнитивной деятельности в целом.

- Состояние **психоэмоциональной напряженности** появляется, когда ситуация становится личностно значимой, при резком увеличении мотивации, повышении степени ответственности (например, ситуация экзамена, публичного выступления, сложной хирургической операции).
- При этом состоянии в психической сфере наблюдается отвлекаемость внимания, затруднения в извлечении информации из памяти, снижается скорость и точность реагирования, уменьшается эффективность деятельности.
- Появляются различные формы отрицательного эмоционального реагирования: волнение, тревога, ожидание неудачи, провала.
- Это состояние называют также состоянием **эмоционального напряжения**.



- **Психоэмоциональный стресс** появляется при выполнении непосильной работы в условиях угрозы жизни или престижу, дефицита информации или времени. При психоэмоциональном стрессе происходит дезорганизация психической деятельности. Продолжительные или часто повторяющиеся стрессы ведут к психосоматическим заболеваниям. В то же время человек может противостоять даже длительным и сильным стрессорам, если он владеет адекватными стратегиями поведения в стрессовой ситуации.
- По сути дела психоэмоциональное напряжение, психоэмоциональная напряженность и психоэмоциональный стресс представляют собой разные уровни проявления стрессовых реакций.





- Физиологический стресс характеризуется нарушением гомеостаза, он вызывается непосредственным действием неблагоприятного фактора на организм (например, переохлаждение или перегрев организма). При физиологическом стрессе реакции однотипны и предсказуемы.
- Иначе обстоит дело при психологическом стрессе. Анализ психологического стресса требует учета таких факторов, как *значимость ситуации* для субъекта, интеллектуальные процессы, личностные особенности.
- Поэтому при психологическом стрессе реакции индивидуальны и не всегда предсказуемы. Вредоносным является дистресс.
- Состояние психоэмоциональной напряженности, психоэмоционального стресса, фрустрации, аффекта можно отнести к дистрессовым состояниям.

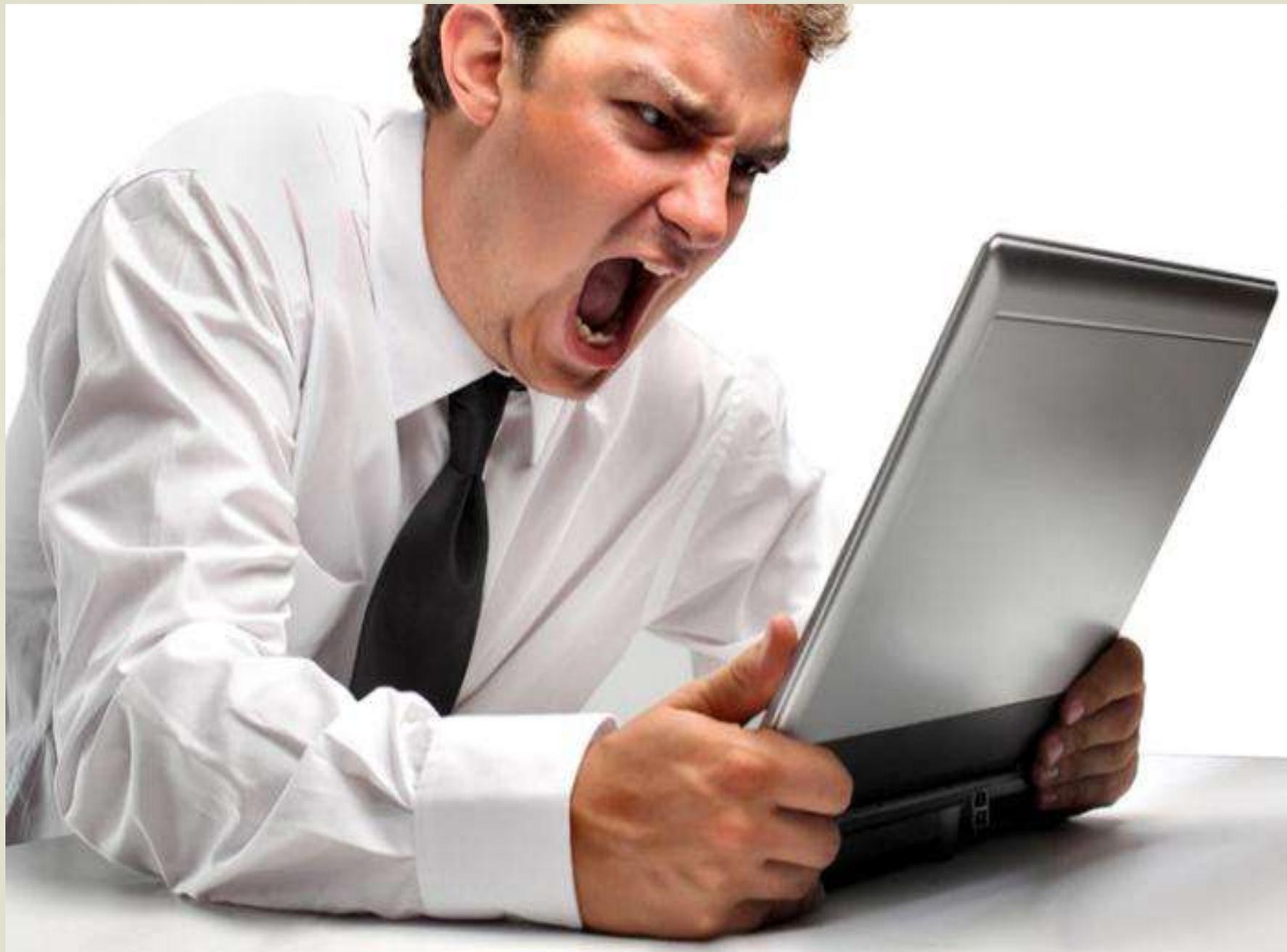
- **Фрустрация** – психическое состояние, возникающее в случае, когда человек на пути к достижению цели сталкивается с препятствиями, которые реально непреодолимы или воспринимаются им как непреодолимые.
- В ситуации фрустрации происходит резкое повышение активации подкорковых образований, возникает сильный эмоциональный дискомфорт.
- При высокой толерантности по отношению к фрустраторам поведение человека остается в пределах адаптивной нормы.
- При низкой толерантности могут проявляться различные формы неконструктивного поведения (агрессия, аутоагрессия, смещение агрессии на других лиц или на неодушевленные предметы).







- **Аффекты** – стремительно и бурно протекающие эмоциональные процессы взрывного характера, которые дают разрядку в действиях, не подчиненных волевому контролю.
- Для аффекта характерны сужение сознания, концентрация внимания на каком-либо одном объекте.
- Изменяется мышление, человеку трудно предвидеть результаты своих поступков, целесообразное поведение становится невозможным.
- Тормозятся не связанные с аффектом психические процессы.
- Важнейшим показателем аффекта является нарушение произвольности действий, человек не отдает отчета в своих действиях, что проявляется либо в сильной и беспорядочной двигательной активности, либо в напряженной скованности движений и речи («онемел от ужаса», «застыл от удивления»).







- Среди всех психических состояний нет ни одного, в котором эмоции не имели бы значения.
- Во многих случаях нетрудно отнести эмоциональные состояния к приятным или неприятным, но довольно часто психическое состояние представляет собой сложное единство противоположных переживаний (смех сквозь слезы, радость и печаль, существующие одновременно и т.п.).
- К положительно окрашенным эмоциональным состояниям относятся удовольствие, состояние комфорта, радости, счастья, эйфории. Отрицательно окрашенные эмоциональные состояния - печаль, тревога, депрессия, страх, паника.

- В классификации психических состояний выделяют также соматопсихические состояния (голод, жажда, половое возбуждение) и психические состояния, возникающие в процессе трудовой деятельности (состояния утомления, переутомления, вдохновения и подъема, сосредоточенности и рассеянности, а также скуки и апатии).
- Большинство авторов рассматривают **настроение** как общее эмоциональное состояние, которое в течение определенного времени окрашивает переживания и деятельность человека.
- Настроение можно рассматривать как устойчивый компонент психических состояний. Настроение представляет собой бессознательную эмоциональную оценку личностью того, как складываются для нее обстоятельства на данный момент времени.

- Факторами, уменьшающими стрессогенность среды и ее отрицательное влияние на организм, являются:
- предсказуемость внешних событий, возможность заранее подготовиться к ним, а также возможность контроля над событиями;
- волевые качества человека, способность переключения сознания и волевого контроля с переживания неблагоприятного состояния на регуляцию деятельности;
- индивидуальные особенности нервной системы и тип личности;
- самооценка человека.
- Важным направлением психологической помощи является обучение человека определенным приемам и выработка навыков поведения в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в себе и самопринятие.

- **Психические свойства личности** – это устойчивые образования, обеспечивающие определенный уровень поведения и деятельности, характерный для данного человека.
- К психическим свойствам относятся **темперамент, характер, способности человека, направленность его личности.**
- Помимо этого, в сложных феноменах психической деятельности выделяют три основных компонента: **функциональный, операционный и мотивационный.**
- Соотношение этих компонентов претерпевает существенные изменения в процессе индивидуального развития.

- **Функциональные механизмы** связаны с определенными мозговыми структурами и являются эффектом их деятельности, они детерминированы онтогенетической эволюцией и природной организацией человека.
- К психофизиологическим функциям относятся **сенсорные, моторные, логические, мнемические, вербальные.**
- Тренировка психофизиологических функций в процессе деятельности, образование систем временных связей служит основой для развития **операциональных механизмов.**

- **Операциональные механизмы** не содержатся в самом мозге, они усваиваются индивидом в процессе его социализации и носят конкретно-исторический характер.
- Примером операциональных механизмов могут быть **операции различения, опознания, идентификации в процессах восприятия; операции анализа, синтеза, обобщения, классификации и др. в мышлении.**
- **Мотивационные механизмы** включают все уровни мотивации от органических потребностей до ценностных ориентаций.
- Функциональные и мотивационные механизмы выступают как базисные образования, пронизывающие все психические явления человека и оказывающие на них влияние.

- Особенности психических явлений в сравнении с физическими, химическими или биологическими, прежде всего, связаны с исключительно высокой **централизацией и интеграцией** структуры управления психикой.
- Это означает, что в отличие от физико-химических процессов, которые имеют достаточно устойчивые эмпирические зависимости, психические процессы самым непосредственным образом зависят от **ВЫСШИХ уровней регуляции:** объективно заданных потребностей, мотивов, сознательного контроля.
- Поэтому психические явления предстают как очень вариативные, не обладающие внешней повторяемостью, устойчивостью.

- Другая специфическая особенность психических явлений состоит в их **целостности**. Возможности их материального и чисто функционального разделения резко ограничены.
- В психике не существует ни одного процесса, который был бы изолирован от других процессов и организации личности и деятельности в целом.
- Так, процессы памяти включают в себя мыслительные и эмоциональные компоненты, мышление включает в себя все психические процессы.
- Психолог не может, например, полностью исключить мотивацию, он может только видоизменить ее.

ПСИХИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ

Психические процессы

- **Познавательные:**
- ощущение
- восприятие
- представление
- мышление
- воображение
- **Эмоциональные:**
- эмоции
- **Регуляторные:**
- внимание
- воля
- **Интегративные:**
- память
- речь

Психические состояния

- Психоэмоциональное напряжение
- Психоэмоциональная напряженность
- Психоэмоциональный стресс
- Фрустрация
- Аффект
- Настроение
- Соматопсихические состояния
- Утомление

Психические свойства личности

- Темперамент
- Характер
- Направленность
- Способности



Благодарю за внимание!