Психические состояния: настроение, эйфория, вдохновение, стресс, фрустрация, депрессия и др.

План

1. Состояния по порядку

**Психические состояния** характеризуют функционирование психики в текущий момент временипо критериям работоспособности, интенсивности, быстродействия, качества и т. д. В структуре личности это более статичная и устойчивая характеристика психики по сравнению с психическими процессами.

Психические состояния различаются по ряду характеристик. В частности, по:- уровню и форме эмоциональности (эмоциональные: стыд, печаль, агрессивность, радость и др.);- уровню интенсивности (активационные);- уровню психофизиологического ресурса (тонические);- уровню психического напряжения (тензионные);- продолжительности состояния (временные);- знаку состояния (благоприятные, неблагоприятные).

**Эйфория**– радостное, веселое настроение,не имеющее объективных причиндля своего появления и характеризующееся достаточной стойкостью. Характерно двигательное оживление, многословие.

**Вдохновение**– в этом состоянии наблюдается высшая степень концентрации внимания, резкое увеличение производительности в действиях, творческом подъем, возрастание воображения.

**Депрессия**—это психическое расстройство, характеризующееся снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления: негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее, двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.

*Стресс –*состояние психического напряжения, возникающеев процессе деятельности и экстремальных условиях.Раньше считалось, что стресс вызывают только неприятные переживания, он вреден и его надо избегать любой ценой. Но стресс необходим, поскольку повышает приспособительные возможности организма и психики, а также общий уровень сопротивляемости. Это потрясения, вызванные различными по модальности и интенсивности силами.

*Фрустрация –*частный случай стресса. Это психическое состояние дезорганизации сознания и деятельности личности, вызванное непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) препятствиями к желанной цели. Фрустрация – внутренний конфликт личности между ее направленностью и объективными возможностями, с которыми она не согласна. Частые фрустрации ведут к формированию отрицательных черт поведения, агрессивности, повышенной возбудимости.

Фрустрация (от лат. frustratio – обман, тщетное ожидание) – особое эмоциональное состояние, возникающее, когда человек, сталкиваясь с какими-либо препятствиями, не может достичь своих целей и удовлетворение какого-либо желания или потребности становится невозможным. Фрустрация может возникать как вследствие столкновения с внешними преградами, так и при внутриличностном конфликте

В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развиваются так называемые *аффекты –*особый вид эмоциональных состояний, отличающихся большой силой, бурным протеканием и быстрым затуханием. Аффект сопровождается резким сужением сознания, двигательной реакцией (от оцепенения и полной неподвижности до резких движений) и нарушениями волевой сферы. Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект.