**Понятие и классификация психических состояний человека**

**Введение**

Изучение психического состояния очень актуально в наше время, так как мало изучено. До сих пор трудно найти учебник по психологии, включающий в себя хотя бы небольшую главу о психических состояниях». Однако, кроме освещённой в литературе проблемы исследования отдельных психических состояний, следует поставить и проблему рассмотрения состояния человека как целого, его психического состояния вообще.

Цель: Рассмотреть понятие и классификацию психических состояний человека.

Для достижения поставлены следующие задачи:

. Понятие психического состояния;

. Классификация психических состояний;

. Найти фактор, способствующий в наибольшей степени повышению самооценки человека;

Работа состоит из трех разделов, представлена на 13 страницах.

**1. Понятие психического состояния**

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.

Поэтому психологическое состояние определяется как устойчивая на определенном промежутке времени характеристика психической деятельности человека.

Как правило, чаще всего под состоянием понимается некая энергетическая характеристика, влияющая на активность человека в процессе его деятельности - бодрость, эйфория, усталость, апатия, депрессия. Также особо выделяют состояния сознания, которые в основном определяются уровнем бодрствования: сон, дремота, гипноз, бодрствование.

Особое внимание уделяется психологическим состояниям людей в условиях стресса при экстремальных обстоятельствах (при необходимости экстренного принятия решений, во время экзаменов, в боевой обстановке), в ответственных ситуациях (предстартовые психологические состояния спортсменов и т.п.).

В каждом психологическом состоянии присутствуют физиологические, психологические и поведенческие аспекты. Поэтому в структуру психологических состояний входят множество разнокачественных компонентов:

· 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 предстоящих событий, возможность регулирования состояния организма и т.п.;

· на поведенческий уровне от него зависит точность, правильность выполняемых действий, их соответствие актуальным потребностям и т.п.;

· на коммуникативном уровне то или иное состояние психики влияет на характер общения с другими людьми, способность слышать ругого человека и воздействовать на него, ставить адекватные цели и достигать их.

Исследования показали, что возникновение тех или иных психологических состояний базируется, как правило, на актуальных потребностях, которые выступают по отношению к ним в качестве системообразующего фактора.

Так, если условия внешней среды способствуют быстрому и легкому удовлетворению потребностей, то это ведет к возникновению позитивного состояния - радости, воодушевления, восторга и т.п. Если же вероятность удовлетворения того или иного желания низкая или вообще отсутствует, то психологическое состояние будет негативным.

В зависимости от характера возникшего состояния могут резко изменяться все основные характеристики психики человека, его установки, ожидания, чувства, или. как говорят психологи, «фильтры восприятия мира».

Так, для любящего человека объект его привязанности кажется идеальным, лишенным недостатков, хотя объективно он может таковым и не являться. И наоборот, для человека в состоянии гнева другой человек выступает исключительно в черном цвете, причем те или иные логические доводы очень слабо влияют на подобное состояние.

После выполнения тех или иных действий с внешними предметами или социальными объектами, вызвавшими то или иное психологическое состояние, например любовь или ненависть, человек приходит к какому-то результату. Этот результат может быть следующим:

· или человек реализует потребность, вызвавшую то или иное психическое состояние, и тогда оно сходит на нет:

· или результат оказывается отрицательным.

В последнем случае возникает новое психологическое состояние - раздражения, агрессии, фрустрации и т.п. При этом человек вновь упорно пытается удовлетворить свою потребность, хотя она и оказалась трудно выполнимой. Выход из этой сложной ситуации связан с включением механизмов психологической защиты, которые способны снизить уровень напряженности психологического состояния и уменьшить вероятность хронического стресса.

Все вышевыделенные состояния тесно связаны с актуальными потребностями человека. Актуальные потребности лучше всего рассматриваются в пирамиде Маслоу.

психологический сознание самооценка

**2. Классификация психологический состояний**

Н.Д. Левитов отмечает, что любой признак может быть положен в основу классификации психических состояний. При этом он отмечает, что «чистых» состояний не бывает, речь может идти о преобладании в состоянии того или иного психического явления. Однако не всегда представляется возможным определить доминирование одного компонента. Выделяются моносостояния и полисостояния: первые характеризуются одним-двумя проявлениями психики, доминирующими в данный момент - аффективные состояния (страх, злоба, зависть), интеллектуальные (сомнения, задумчивость); вторые характеризуются сложным многокомпонентным содержанием (ответственность, утомление).

Психические состояния различают по длительности: оперативные, длящиеся секунды-минуты; текущие - часы-дни и длительные - недели-месяцы и даже годы.

Выделяются психические состояния нормы и патологии. Первые характеризуются единством, уравновешенностью, соподчиненностью, повторяемостью структурных характеристик, адекватностью психического отражения и регулирования. Такие состояния рассматриваются как гармонические. Нарушения в перечисленных характеристиках ведут к нарушению функции отражения и регулирования, негармоничности функционирования психики и как результат провоцируют развитие патологических психических состояний. Также выделяются пограничные психические состояния: неврозы, психопатии.

С точки зрения влияния на результаты деятельности психические состояния также подразделяют на две группы - положительные и отрицательные.

Ряд классификаций психического состояния построены на выделении: уровней активации ретикулярной формации; уровней психической активности сознания. Показано, что интенсивность функционирования ретикулярной формации тесно связана с уровнем сознания и продуктивностью деятельности. По показателям активности сознания выделяется: состояние измененного сознания; состояние повышенной психической активности; состояния средней (оптимальной) психической активности; состояния пониженной психической активности; состояния перехода от активности (бодрствования) ко сну; сон со сновидениями

(бодрый сон); глубокий сон (медленный); утрата сознания.На основании выделяемых уровней сознания предлагаются качественные классификации психических состояний.

На уровне оптимальной психической активности наблюдается полное сознание, характеризующееся концентрированным, избирательным, легко переключающимся вниманием и высокой продуктивностью мнемических процессов. При отклонении от этого уровня в ту или иную сторону происходит ограничение сознания за счет сужения внимания и ухудшения мнемических функций, нарушается принцип гармоничности функционирования психики. Патологические состояния не имеют уровня средней активности, все расстройства психики происходят, как правило, на фоне значительного отклонения активности от индивидуально-оптимального уровня в сторону понижения или повышения. Измененные состояния сознания также характеризуются значительным отклонением от индивидуального оптимума уровня активности и возникают при воздействии на личность различных факторов: стрессовых; аффектогенных; невротических и психотических заболеваний; гипнотических; медитационных.

Исходя из идеи уровня психической активности состояния подразделяются на относительно равновесные (устойчивые), имеющие средний (оптимальный) уровень психической активности, и состояния неравновесные (неустойчивые), характеризующиеся соответственно более высоким или низким уровнем активности относительно среднего уровня. Первые проявляются в предсказуемом поведении, высокой продуктивности деятельности, комфортности переживаний. Вторые возникают в особых условиях жизнедеятельности (в критических, сложных и трудных периодах и ситуациях), подчас обусловливают развитие пограничных и патологических состояний.

По преобладанию (выраженности) одной из характеристик психического состояния предлагается состояния делить на классы: класс состояний, выделяемых по активационным характеристикам, - азарт, вдохновение, деятельное состояние, состояние вялости, апатии; класс состояний, выделяемых по тоническим характеристикам, - бодрствование, утомление, сон, терминальное состояние; класс состояний, выделяемых по тензионным характеристикам, - состояние созерцания, монотонии, стрес, фрустрации, предстартовая лихорадка; класс состояний, выделяемых по эмоциональным характеристикам, - эйфория, удовлетворение, тревога, страх, паника; класс состояний по уровню активности - это состояния мобилизации - недостаточная, адекватная, избыточная; класс депрессивных состояний; класс астенических состояний.

Как можно заметить, все классификации основаны на тех или иных проявлениях психического состояния человека. Обобщая положения разных классификаций, выделим главное: уровень активации нервной системы; уровень активности сознания; преобладающее проявление реагирования на ситуацию; устойчивость-неустойчивость состояний; кратковременность-длительность состояний; положительность-отрицательность влияния на деятельность состояний; нормальность-патологичность состояний.

Поскольку психическое состояние рассматривается целостным психическим явлением, более того, выделяется как категория психических явлений, необходимо решение вопросов о его структурно-функциональной (системной) организации. Это вопросы теории и методологии проблемы психических состояний. От решения этих вопросов во многом зависят концептуальные подходы как к пониманию, так и к диагностике психического состояния. Анализ литературных источников свидетельствует о достаточно разнообразном толковании структуры и функций психического состояния.

**3. Какой из факторов способствует в наибольшей степени повышению самооценки человека:**

а) угроза

б) лесть

в) критика

**г) похвала**.

«Хвалите человека за каждый даже самый скромный его успех и будьте при этом искренни в своем признании и щедры в похвалах», - призывает Карнеги. В самой общей постановке с этим правилом общения спорить трудно. Опыт передовых педагогов показывает, что «воспитание похвалой» гораздо эффективнее, чем традиционная система исправления поведения с помощью наказаний. Остается только сожалеть, что не у каждого воспитателя хватает терпения последовательно развивать доброе начало в человеке, поощрять его за успехи и благородные побуждения, не злоупотребляя порицаниями за каждый промах. Однако принцип поощрения нельзя абсолютизировать. Иначе похвала может привести к результатам, далеким от добрых намерений того, кто ею пользовался независимо от конкретных обстоятельств.

**Заключение**

В данной работе, я обратила внимание на понятие и классификацию психических состояний человека.

Исходя из этого, можно сделать выводы:

. 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.

. Н.Д. Левитов отмечает, что любой признак может быть положен в основу классификации психических состояний.

. Хвалите человека за каждый даже самый скромный его успех и будьте при этом искренни в своем признании и щедры в похвалах.

Таким образом, цель работы достигнута.

**Список литературы**

1. http://www.grandars.ru/college/psihologiya/psihicheskoe-sostoyanie.html

2. Крылов Альберт Александрович «Психология» стр. 26

. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. - Киев, 2008 стр. 159.