ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России

РЕФЕРАТ

Классификация психических состояний

Выполнила студентка 1 курса 9 группы

Педиатрического факультета

Голубева Анна Алексеевна

Саратов, 2014

1. СУЩНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Психическое состояние - это сложное и многообразное достаточно стойкое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее жизнедеятельность в сложившейся ситуации. Нетрудно понять психическое состояние, например, учащегося, проявляющего на теоретическом занятии неуверенность в решении заданной преподавателем задачи. Лицо выражает подавленность, взгляд блуждает по учебным пособиям и товарищам, поза скованная, пальцы слегка дрожат. Пробует разные варианты решения, случайно, может быть, находит что-то рациональное, поспешно производит действия.

Преподаватель, заметив удачу учащегося, похвалил его за находчивость. И состояние отвечающего резко меняется: неуверенность сменяется уверенностью, исчезают подавленность и напряженность, появляется чувство удовлетворенности и бодрость. Следующую учебную задачу он решает уже в другом состоянии: смелее, активнее, энергичнее и, конечно, увереннее и успешнее. Но могло произойти и противоположное.

Заметив какую-то ошибку уверенно решающего задачу учащегося, преподаватель упрекнет его в бездарности. Психическое состояние впечатлительного юноши резко изменится. Появятся чувство обиды, неуверенность и подавленность, а может быть, и состояние растерянности, и он уже не сможет решать дальше задачу так же энергично и успешно, как действовал до этой случайной ошибки и психической травмы, нанесенной неосторожным упреком преподавателя.

На этом примере видно, что психические состояния представляют собой весьма сложные структуры различных мыслей, чувств, побуждений и отношений к себе, окружающим и к делу. А все это в совокупности приводит к успеху, если общее психическое состояние положительное для выполняемой деятельности, или же к неудачам, срывам и провалам, если появилось отрицательное для нее состояние психики. При этом всегда происходят своеобразные сочетания различных психических состояний, например, любознательности с интересом, пытливостью, активностью, деловитостью, инициативностью, бодростью и возбужденностью, а неудовлетворенности сопутствуют огорчения, подавленность, апатичность и невнимательность. И вся эта совокупность отдельных видов состояний образует целостное психическое состояние, называемое настроением.

Настроение - это совокупность отдельных психических состояний, из которых какое-то состояние доминирует и придает сознанию соответствующую этому состоянию эмоциональную окраску. Настроение может быть бодрым, веселым, подавленным, грустным, радостным и т. д., в зависимости от того, какое из составляющих его психических состояний наиболее сильное. А в тех случаях, когда ни одно из совокупности состояний не преобладает над другими, настроение бывает смутным, неопределенным, неясным, а может быть только плохим или хорошим. Настроения как целостные состояния психики, имеют постоянно присущие им шесть особенностей.

Первая - полярность составляющих настроение психических состояний. Каждое психическое состояние имеет свою противоположность, например: возбужденное - заторможенное, бодрое - подавленное, активное - пассивное, радостное - грустное, уверенности - неуверенности, удовлетворенности - неудовлетворенности и т. д. Вторая - изменчивость отдельных психических состояний и в целом настроения.

Под влиянием каких-либо воздействий среды на психику человека, а бывает, и от возникших у него мыслей или самовнушения одно состояние и в целом настроение может смениться каким-то другим, иногда противоположным.

Третья - относительная устойчивость психических состояний в результате их инертности и в зависимости от силы переживаний и силы воздействия среды. Психические состояния изменяются не сразу вслед за какими-то воздействиями, а отсрочено, с запаздыванием. Когда причины переживания исчезли и уже зародилось новое состояние, от первоначального переживания остается «осадок» на какое-то время, может быть на час, неделю или месяц, который полностью исчезает только со временем в зависимости от силы переживания и воздействия, вызывающего другое психическое состояние.

Четвертая - индивидуальное своеобразие психических состояний и настроений человека, обусловленное направленностью личности и психическими свойствами (опытом, темпераментом, характером, способностями) и особенностями психических процессов. Одни и те же обстоятельства и воздействия на психику у разных людей вызывают различные психические состояния.

Пятая - внешняя выраженность психических состояний и настроения человека. Любое психическое состояние и настроение проявляется в позе, мимике, в движениях, сердцебиении и ритмах дыхания, покраснении лица или бледности. Даже если учащийся старается скрыть свое психическое состояние, то оно все же так или иначе проявится.

Шестое - настроение одного человека в группе легко передается другим, становясь групповым (коллективным) настроением как одним из важнейших проявлений группового, в частности коллективного, сознания. Все пять предыдущих особенностей индивидуального настроения личности присущи и настроению группы.

Все эти особенности психических состояний имеют большое значение в деятельности преподавателей по обучению и воспитанию учащихся. Своевременно заметить и правильно оценить психическое состояние учащегося или общее настроение учебной группы - значит вовремя поддержать и усилить положительное или же устранить отрицательное, вредное для деятельности учащихся психическое состояние.

2. КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Психические состояния в зависимости от целей их изучения различают по критериям: а) преобладания в психических состояниях вызывающего их психического процесса: б) вида деятельности, в котором проявляются психические состояния; в) влияния психических состояний на деятельность.

При этом многие из состояний могут входить в каждую из этих групп. По преобладанию психических процессов психические состояния делятся на гностические, эмоциональные и волевые.

Гностические психические состояния: любознательность, любопытство, удивление, изумление, недоумение, сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность.

Эмоциональные психические состояния: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность, бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, аффект.

Волевые психические состояния: активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, сдержанность и несдержанность, рассеянность, спокойствие. Все эти состояния подобны соответствующим психическим процессам и свойствам личности, в чем проявляется одна из важнейших закономерностей психологии. По видам деятельности учащихся профтехучилищ их психические состояния делятся на трудовые, учебные и спортивные.

Трудовые психические состояния: готовность, неподготовленность, вдохновение, воодушевленность, энергичность, вялость, апатичность, деловитость, праздность, усталость, терпение и нетерпение. Учебные психические состояния: возбужденность, подавленность, заторможенность, сосредоточенность, рассеянность, внимательность и невнимательность, заинтересованность, безразличие.

Спортивные психические состояния: собранность, расслабленность, напряженность, подвижность, скованность, уверенность и неуверенность, бодрость, вялость, целеустремленность, ответственность.

Из-за большого количества и разнообразия психических состояний, пока еще не поддающихся точному учету с педагогической точки зрения, в профессионально-техническом образовании их целесообразно классифицировать по влиянию на деятельность и поведение.

При этом все психические состояния делятся на оптимальные, стрессовые, депрессивные и внушенные. Оптимальные психические состояния - это состояния, наиболее соответствующие тому или иному виду деятельности. Каждый вид деятельности для наиболее успешного его осуществления требует своеобразных, психических состояний. Тяжелый физический труд, например, наиболее успешно осуществляется при максимальном возбуждении, большой энергии, активности, подвижности и расторопности.

На теоретических занятиях, напротив, нужны любознательность, пытливость, сосредоточенность, усидчивость, максимальная внимательность; здесь повышенная подвижность, расторопность и высокая возбужденность вредны. Одно и то же психическое состояние может быть наилучшим для одного вида деятельности и вредным для другого, иного по своей психологической структуре. Стрессовые (перевозбужденные) психические состояния допустимы в виде страсти, порыва, азарта в бою и в аварийных ситуациях, хотя и не являются наилучшими и в этих условиях деятельности. Там же, где требуется строгая расчетливость, сообразительность, высокая внимательность и большая точность движений, перевозбужденные состояния безусловно вредны, потому что они большей частью приводят к напряженности, скованности, ограниченности внимания, к плохой сообразительности. Депрессивные психические состояния вредны во всех видах деятельности. Они выражаются в вялости, ограниченной подвижности, плохой сообразительности, апатичности и пассивности. Учащийся в состоянии депрессии, по существу, недееспособен. Ни его трудовая, ни учебная, ни спортивная деятельность не может быть успешной. В таком состоянии, как говорится, «все валится из рук». Его нельзя допускать к ответственной и опасной работе. Он может выполнять только легкие и малоподвижные виды деятельности, не требующие ни высокой сообразительности, ни расторопности, ни инициативы и находчивости. Внушенные (суггестивные) психические состояния могут быть полезными или вредными во всех видах деятельности и поведения в зависимости от того, что внушено суггестором. Внушение (суггестия) осуществляется при сниженной осознанности суггеренда (подвергающегося внушению).

Суггестивные состояния довольно широко распространены в процессе обучения и воспитания, труда, в массовых коммуникациях и других явлениях общественной жизни. Гетеросуггестия, т. е. внушение, исходящее от одной личности или социальной общности, называющихся суггестором, и направленное на другую личность, вместе с иными способами общения преднамеренно или непреднамеренно внедряет в психику людей сходные взгляды и убеждения, мнения и оценки, нормы деятельности и поведения; служит средством, направляющим и регулирующим активность личности, побуждает к одним делам и поступкам и удерживает от других; способствует или мешает использованию человеком его потенциальных физических и умственных сил в разных видах деятельности.

Аутосуггестия (самовнушение) свойственна психике человека, так же как и гетеросуггестия, в виде саморазъяснения, самоубеждения, самозапрета и других самовнушений, осуществляемых посредством мысленного проговаривания того, что он старается себе внушить. Дидактогенные психические состояния возникают у учащегося в результате нетактичных или тем более грубых слов педагога, ранящих его самолюбие и лишающих его уверенности. Они могут возникать у подчиненного в результате слов руководителя. В них далеко не всегда проявляется чувство обиды, но всегда угнетения, потери уверенности и часто растерянности. Иногда эти психические состояния - дидактогении - могут переходить в заболевания дидактогенным неврозом. В общении с учащимися преподаватель не только наблюдает за их психическими состояниями, но и воздействует на них преднамеренно или непреднамеренно. Иногда одним лишь словом, взглядом, жестом или поступком он может вызвать оптимальное, перевозбужденное, депрессивное или внушенное психическое состояние отдельного учащегося и даже всей учебной группы. Его положительные воздействия на учащихся будут сильнее, чем больший авторитет он у них имеет. И наоборот, чем меньше авторитет преподавателя, тем чаще он будет непроизвольно вызывать отрицательные психические состояния учащихся.

Однако и при весьма высоком авторитете преподаватель может вызывать у учащихся отрицательные психические состояния, если он не знает их настроения или ошибочно полагает, что для плодотворной учебной или производственной работы учащихся у них надо постоянно создавать состояние максимального возбуждения. Чтобы избежать подобных ошибок в руководстве деятельностью учащихся, преподавателю необходимо хорошо разбираться в психических состояниях всех видов и особенно тех, которые непосредственно отражаются на деятельности учащихся.

. ПРИЧИНЫ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Человек всегда осознает свое психическое состояние, если обратит на него внутринаправленное внимание. Но далеко не всегда понимает причины его возникновения, хотя без причин, как известно, ничего не бывает. Ощутил человек, например, приятное тепло - возникли сначала эмоциональный процесс, а потом и состояние удовлетворенности, а если боль - появится состояние озабоченности; вспомнил свою неудачу, задумался над ней - надолго появилось состояние недовольства собой или теми, кто помешал добиться желаемого; подумал о трудностях предстоящей работы - возникло состояние тревоги. Так во всех случаях возникновения того или иного психического состояния причинами служат те или иные психические процессы: ощущения, восприятия, память, мышление, эмоции, чувства или воля. Однако и психические процессы не возникают сами по себе, а являются лишь отражением воздействующей на человека внешней или внутренней среды. Значит, причины психических состояний, как и других психических явлений, заключаются в действии среды на человека, но либо более сильном, либо более длительном, чем вызывающее психический процесс. В конкретных условиях практической деятельности причинами того или иного психического состояния могут быть: состояние здоровья; ожидание приятного или неприятного; хорошее или плохое впечатление от окружающего; радостные или печальные воспоминания; настроение окружающих (руководителя или товарищей); характер работы (темп, ритм, усилия и т.д.); успешность или безуспешность работы; тон общения с окружающими.

Но все эти конкретные причины сводятся к трем основным: в каком состоянии находится организм человека; удовлетворяются или не удовлетворяются его потребности; как переживает он воздействия среды. От внутреннего состояния человека, воздействий среды и потребностей зависит, будет ли психическое состояние оптимальным, стрессовым, депрессивным или внушенным. Оптимальное психическое состояние может быть создано успешным удовлетворением главной потребности и уверенностью в удовлетворении других потребностей. Ведь «пока потребность человека не удовлетворена, он находится в состоянии недовольства своими потребностями, а стало быть, и самим собой».

Создается оно и удовлетворенностью своей ролью и значимостью в среде; уверенностью в успехе выполняемого дела, порожденной знаниями, навыками, умениями, мастерством и успехами в предыдущих делах; знанием условий деятельности и предвидением посильных осложнений; привычностью условий выполняемой деятельности, темпа и ритма работы. Стрессовое психическое состояние может быть вызвано одной или совокупностью следующих причин: непосильностью, неподготовленностью и неуверенностью в успехе; преувеличением опасности и повышенной впечатлительностью; переоценкой ответственности; плохим самообладанием; наличием желаний, превышающих возможности их удовлетворения. Оно возникает в результате длительного перевозбуждения нервной системы, порожденного сложной совокупностью, неблагоприятных обстоятельств жизни и деятельности.

Стресс - это результат воздействий на человека весьма неблагоприятных для него конфликтных ситуаций бытового, учебного или производственного характера. Депрессивное психическое состояние обычно возникает: от осознания невозможности удовлетворить какую-либо насущную потребность; безуспешности усилий и сплошных неудач в жизни и деятельности; унижения достоинства личности окружающими; неудовлетворенности работой; переутомления и плохого состояния здоровья.

Суггестивное психическое состояние обусловливается, как было уже показано, гетеросуггестией или аутосуггестией. Однако степень внушаемости зависит от индивидуально-психологических особенностей и конкретного психического состояния суггеренда во время гетеросуггестии. Чем ниже уровень осознанности воздействий и критичности к ним суггеренда, тем выше степень внушаемости.

А уровень осознанности и критичности суггеренда зависит от его психических свойств, состояний, особенностей психических процессов и от отношения к суггестору во время гетеросуггестии. Причин психических состояний множество, и тем не менее преподавателю необходимо их знать, для того чтобы иметь возможность выяснить непосредственные конкретные причины того или иного психического состояния какого-либо учащегося или настроения всей учебной группы. Не зная конкретных причин, например, стрессового или депрессивного состояния учащихся, невозможно изыскать способы устранения этих отрицательных психических состояний и вызвать у учащихся оптимальное для данных учебных занятий, обеспечивающее наибольший успех обучения и воспитания. Успешность выявления конкретных причин создавшихся у учащихся психических состояний зависит от обоснованности анализа их проявлений.

Анализ психических состояний учащихся с целью выявления и последующего устранения причин отрицательных состояний и усиления положительных наиболее целесообразно осуществлять в такой последовательности:

. Выяснить общее настроение. Оно заметно по выражениям лица (или лиц, если выясняется настроение группы), по веселому, возбужденному или омраченному взгляду, по оживленности или вялости движений, по громкости и четкости речи. Когда это не удается или впечатление неопределенное, то можно и спросить учащихся об их настроении. 2. Вскрыть доминирующие психические состояния, создающие плохое или неудовлетворительное настроение. Они в большинстве случаев видны уже в характере настроения, в его окраске, но этого бывает недостаточно, поэтому можно узнать о них путем косвенных вопросов учащемуся, например: как себя чувствуете? Почему грустный вид? Какие известия от семьи? Чем занимались вчера и каковы успехи? Как спали? и т. п. 3. Найти причину доминирующего психического состояния. Если оно выражается, например, в неудовлетворенности или обиде, то уже нетрудно предположить причины этих психических состояний, а затем проверить прямыми вопросами: чем неудовлетворены или обижены? Что испортило настроение? Вполне возможно, что учащийся не сможет или не пожелает определенно ответить на эти и подобные вопросы. В таком случае преподавателю придется временно ограничиться своими предположениями и повнимательнее присмотреться к этому учащемуся, чтобы подтвердить или опровергнуть их. 4. Воодушевить учащихся каким-либо приятным сообщением и проследить путем наблюдения, какое воздействие оно окажет на их психическое состояние, с тем чтобы определить его стойкость и силу, а затем выяснить и устранить причины плохого настроения указанными способами только у тех, на кого это сообщение не окажет положительного влияния.

настроение психика учащийся

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Парыгин Б.Д. Общественное настроение. М., 1966.

. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М., 1964

. Куликов В. Н. Вопросы психологии внушения в общественной жизни.

. Проблемы общественной психологии. М., 1965;

. Шварц И.Е. Внушение в педагогическом процессе. Пермь, 1971;

. Платонов К.К. Осознанное и неосознанное в формировании личности

. Педагогическое воздействие на осознаваемые и неосознаваемые компоненты психики. Пермь, 1975.

. Маркс К., и Энгельс Ф. Соч., изд. 2, т. 19, с. 378.

. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком. Л., 1965; он же. Формирование понятия о другом человеке как личности. Л., 1970.