Негосударственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Санкт-Петербургский университет управления и экономики»

ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК

Контрольная работа

по дисциплине «Психология и педагогика»

На тему «Психические состояния»

Санкт - Петербург 2014

Содержание

Введение

. Классификация и виды психических состояний

. Характеристика основных психических состояний

. Причины психических состояний

Заключение

Список используемой литературы

Введение

В эмоциях отражаются отношения человека к разным событиям, явлениям и людям в виде переживаний. Переживаемые эмоции являются фоном, на котором протекают все остальные психические процессы. В каждый момент времени человек испытывает определенные чувства, которые различаются по виду и интенсивности. Эти временные изменения в психике человека получили название психических состояний. Они имеют свою причину, которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды. Часто повторяясь и приобретая устойчивость, психические состояния могут стать свойством личности.

Под психическим состоянием человека подразумевается самостоятельное проявление психики личности, которое имеет определенные внешние признаки. Их характер может быть преходящим, выражающимся в основном в эмоциях. Среди всех психических явлений именно психическое состояние человека играет главную роль, так как определяет характер и вид деятельности человека.

психический осознанность эмоциональный

1. Классификация и виды психических состояний

Разнообразные виды психологических состояний тесно связаны друг с другом. Эта связь является настолько тесной, что разные состояния очень сложно выделить.

Психические состояния в зависимости от целей их изучения различают по критериям:

«преобладания в психических состояниях вызывающего их психического процесса;

вида деятельности, в котором проявляются психические состояния;

влияния психических состояний на деятельность».

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.

По видам деятельности учащихся 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 и т. д.

Учебные психические состояния: возбужденность, подавленность, заторможенность, сосредоточенность, рассеянность, внимательность и невнимательность, заинтересованность, безразличие и т. д.

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

От внутреннего состояния человека, воздействий среды и потребностей зависит, будет ли психическое состояние оптимальным, стрессовым, депрессивным или внушенным.

«Оптимальные психические состояния - это состояния, наиболее соответствующие определенному виду деятельности. Каждый вид деятельности для наиболее успешного его осуществления требует своеобразных психических состояний. Тяжелый физический труд наиболее успешно осуществляется при максимальном возбуждении, большой энергии, активности и подвижности. На теоретических занятиях, наоборот, нужна любознательность, сосредоточенность, усидчивость и внимательность. Одно и то же психическое состояние может быть наилучшим для одного вида деятельности и вредным для другого.

Стрессовые (перевозбужденные) психические состояния выражаются в виде страсти, порыва, азарта в бою и в аварийных ситуациях, и не являются наилучшими в условиях деятельности. Там, где требуется строгая расчетливость, сообразительность, высокая внимательность и большая точность движений, перевозбужденные состояния определенно вредны, потому что они приводят к напряженности, скованности, ограниченности внимания и 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, в целом, недееспособен. Его трудовая, учебная, или спортивная деятельность не может быть успешной. В таком состоянии его нельзя допускать к ответственной и опасной работе. Он может выполнять только легкие и малоподвижные виды деятельности, не требующие сообразительности, инициативы и находчивости.

Внушенные (суггестивные) психические состояния могут быть полезными или вредными во всех видах деятельности. Внушение (суггестия) осуществляется при сниженной осознанности, подвергающегося внушению. Суггестивные состояния довольно широко распространены в процессе обучения, воспитания, труда, в массовых коммуникациях и других явлениях общественной жизни».

«Существуют различные системы классификации психологических состояний. Наиболее часто выделяют состояния личности, состояния сознания, состояния интеллекта. Применяются и другие классификации, рассматривающие кризисные, гипнотические и другие состояния. При этом применяются различные критерии классификации. Наиболее часто виды состояний выделяются на основе следующих шести критериев».

Виды психических состояний:

по источнику формирования;

по уровню проявления;

по степени внешней выраженности;

по степени осознанности;

по эмоциональной окраске;

по длительности.

Табл.1. Принцип классификации психических состояний.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды | Формы | | | |
| По источнику формирования | Обусловленные ситуацией (реакция на брань) | | Личностно-обусловленные (резкая эмоциональная реакция, нередко возникающая у холериков) | |
| По степени внешней выраженности | Поверхностные (настроение) | | Глубокие (страсть) | |
| По эмоциональной окраске | Положительные (вдохновение) | Нейтральные (равнодушие) | | Отрицательные (апатия) |
| По длительности | Кратковременные: несколько секунд (аффект) | Средней длительности: минуты-часы (страх) | | Продолжительные: Недели-месяцы-годы (скука, депрессия, месть) |
| По степени осознанности | Неосознанные (сон, транс) | | Сознательные (решительность) | |
| По уровню проявления | Физиологические (голод) | Психологические (воодушевление, энтузиазм) | | Психофизиологические (страх) |

. Характеристика основных психических состояний

Наиболее типичными состояниями, свойственными большинству людей, как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности, являются следующие.

«Оптимальное рабочее состояние. Обеспечивает наибольшую эффективность деятельности при среднем темпе и интенсивности труда (состояние токаря, вытачивающего деталь, или преподавателя, ведущего занятие). Для него характерно наличие сознательной цели деятельности, высокая концентрация внимания, обострение памяти и активизация мышления.

Состояние напряженной трудовой деятельности. Возникает в процессе труда в экстремальных условиях (состояние артиста цирка при выполнении сложного трюка). Психическое напряжение обусловлено наличием значимой цели или повышенными требованиями к работнику. Оно может определяться сильной мотивацией к достижению результата или высокой ценой ошибки. Для него характерна очень высокая активность всей нервной системы.

Состояние профессиональной заинтересованности имеет огромное значение для эффективности трудовой деятельности. Для такого состояния характерны: осознание значимости профессиональной деятельности, стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области.

Состояние творческого вдохновения свойственно людям, у которых творческий характер профессиональной деятельности (ученым, писателям, художникам, актерам и музыкантам). Такое психическое состояние выражается в творческом подъеме, обострении восприятия, возрастанием силы воображения».

«Монотония - состояние, развивающееся при длительных повторяющихся нагрузках средней и малой интенсивности (состояние водителя-дальнобойщика в конце долгого рейса). Преобладающие эмоции, которые сопровождают это состояние - скука, равнодушие, снижение показателей внимания, ухудшение восприятия поступающей информации.

Утомление - временное снижение работоспособности под влиянием длительной и высокой нагрузки. Оно обусловлено истощением ресурсов организма при длительной или чрезмерной деятельности. Для него характерно снижение мотивации к труду, нарушение внимания и памяти. На физиологическом уровне наблюдается чрезмерное усиление процессов торможения центральной нервной системы.

- Стресс <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/stress.html> - состояние длительного и повышенного напряжения, связанного с невозможностью приспособления к требованиям среды обитания. Это состояние обусловлено длительным воздействием факторов среды, превышающим возможности адаптации организма».

Оно характеризуется психическим напряжением, чувством неблагополучия, тревоги, беспокойства, а в последней стадии - равнодушия и апатии. На физиологическом уровне отмечается истощение необходимых организму запасов адреналина.

«Состояние релаксации - это состояние успокоения, расслабления и восстановления сил. Возникает во время занятий психологическим саморегулированием, а также во время молитвы и других религиозных обрядов.

Преобладающие ощущения в этом состоянии - расслабление всего тела, чувство покоя, приятное тепло».

«Состояние сна - особое состояние психики человека, которое характеризуется почти полным отключением сознания от внешней среды.

Во время сна отмечается двухфазный режим работы мозга - чередование медленного и быстрого сна, которые могут рассматриваться, как самостоятельные психические состояния. Сон связан с необходимостью упорядочивания информационных потоков, полученных во время бодрствования, и необходимостью восстановления ресурсов организма. Психические реакции человека во время сна непроизвольны, время от времени у него возникают эмоционально окрашенные сновидения. На физиологическом уровне отмечается попеременная активизация различных отделов нервной системы.

Состояние бодрствования - противопоставляется состоянию сна. В наиболее спокойном виде бодрствование проявляется в таких формах активности человека, как, например, чтение книги или просмотр нейтральной по эмоциональному уровню телепередачи. При этом наблюдается отсутствие выраженных эмоций, умеренная активность нервной системы».

Соотношение между состояниями и динамика их развития играют важную роль в повседневной жизни человека и в его производственной деятельности.

3. Причины психических состояний

От внутреннего состояния человека, воздействий окружающей среды и потребностей зависит, будет ли психическое состояние человека оптимальным, стрессовым, депрессивным или внушенным.

В конкретных условиях практической деятельности причинами определенного психического состояния могут быть:

- состояние здоровья;

ожидание приятного или неприятного;

хорошее или плохое впечатление от окружающего;

радостные или печальные воспоминания;

настроение окружающих;

характер работы (темп, ритм, усилия);

успешность или безуспешность работы;

тон общения с окружающими.

Психические состояния в конкретных обстоятельствах, определяются не только внешними причинами (окружающей средой), но и прошлым опытом человека, всей практикой жизни, свойствами личности, сформированными моральными и физическими качествами.

Заключение

Вся жизнь человека состоит из психических состояний, которые периодически приходят друг другу на смену. В них проявляется степень уравновешенности и стабильности психики человека.

Психическое состояние помогает человеку успешно адаптироваться к ситуации и активно взаимодействовать со своим окружением.

Психические состояния не являются спонтанными, они всегда обусловлены определенными причинами. Состояние печали, гнева, радости, разочарования и восторга меняются на основании того, что человек вовлекается в различные события, и по-разному к ним относится. Возникновение психических состояний зависит от конкретных условий внешней среды и от человека, от его личностных особенностей и прошлого опыта. На психические состояния человека влияют цели его деятельности, ранее пережитые им состояния и его воспитание.

Под влиянием психических состояний, возникающих в ходе жизненных отношений, конфликтных ситуаций и трудовой деятельности возможна перестройка относительно устойчивых качеств личности.

Любое психическое состояние является временной спецификой деятельности психики личности, которая ограничена содержанием и своими отношениями к определенной деятельности.

Список используемой литературы

1. Ефимова С.Н. Основы общей психологии // С.Н. Ефимова.- М.: Форум, 2007. - 288 с.

. Каменская Е.Н. Психология личности: конспект лекций//Е.Н. Каменская. - М.: Феникс, 2010. - 160 с.

. Куликов Л.В. Психические состояния: хрестоматия // Л.В. Куликов.- СПб.: Питер, 2000.- 512с.

. Лекция № 6. Психические состояния //

. Основы психологии // Мир Психологии.

. Психические состояния.

. Причины психических состояний

. Рубинтшейн С.Л. Основы общей психологии// С.Л. Рубинштейн. - СПБ.: Питер, 2007. - 720 с.

. Ткачева М.С. Педагогическая психология: конспект лекций// М.С. Ткачева. - М.: Юрайт, 2010. - 192 с.

. Тугушев Р.Х. Общая психология: учебник // Р.Х. Тугушев, Е.И. Гарбер. - М.: Эксмо, 2008. - 560 с.

. Психологическая библиотека