

# Психические состояния человека

# План:

1. Понятие психических состояний
2. Классификации психических состояний

**Психические процессы** - это процессы, происходящие в организме человека и отражающиеся в динамически изменяющихся психических явлениях. Они подразделяются на познавательные, регулятивные и коммуникативные процессы.

**Познавательные психические процессы** обеспечивают отражение мира и преобразование информации. Они включают в себя сенсорно-перцептивные процессы (ощущение и восприятие), процессы памяти и воображения, процесс мышления.

**Процессы психической регуляции** обеспечивают направленность и интенсивность и временную организацию поведения. К ним относятся процессы мотивации, целеполагания, принятия решений, процессы контроля, эмоциональные и волевые процессы.

Процессом, связывающим познавательную психорегулятивную сферу психики, является внимание, которое обеспечивает избирательность отражения, запоминания и переработки информации.

**Коммуникативные процессы** обеспечивают общение между людьми, выражение и понимание мыслей и чувств. Они представлены в речи и невербальном общении - передаче информации с помощью мимики, поз, жестов, взгляда, интонации, дистанции общения, громкости и высоты голоса и т.д.



**Психические свойства** - индивидуально-психологические особенности, определяющие постоянные способы взаимодействия человека с миром.

К психическим свойствам относят **темперамент, характер, способности личности.**

**Психическое состояние** - внутренняя целостная характеристика индивидуальной психики, относительно неизменная во времени.

**Психическое состояние**- это сложное и многообразное достаточно стойкое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее жизнедеятельность в сложившейся ситуации.

Выделяют следующие основные характеристики психических состояний:

- эмоциональные (тревога, радость, печаль и др.);
- активационные (активность, пассивность);
- тонические (бодрость, угнетенность);
- временные (длительность состояния).



Все формы психических явлений взаимосвязаны между собой и переходят одна в другую.

Во всех формах психических явлений выступают в неразрывном единстве ум, чувства и воля человека вместе с его потребностями. Даже в таком относительно простом психическом процессе, как ощущение, могут иметь место осознание и оценка предмета, воздействующего на соответствующий орган, переживание, вызванное раздражением, и регуляция практических действий. С еще большей очевидностью выступает единство человеческой психики в более сложных формах ее проявления.

Психические процессы, состояния и свойства образуют основной понятийный каркас, на котором строится здание современной психологии.

Далеко не все процессы, происходящие в психике человека, осознаются им, кроме сознания у человека есть и бессознательное.