

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ

Реферат

Тема: Структура психики человека

Калуга 2013

Оглавление

Введение

1. Структура психики
2. Психические свойства
3. Психические процессы
4. Эмоционально-чувственные процессы
5. Волевые процессы
6. Классификация психических состояний

Заключение

Список литературы

Введение

Давно замечено, что психические явления тесно связаны с работой мозга человека. Эта мысль была сформулирована ещё в первом тысячелетии до новой эры Алкмеоном Кротонским (VI в. до н. э.) и поддерживалась Гиппократом (ок. 460 - ок. 377 г. до н. э.). В течение более чем двухтысячелетней истории развития психологических знаний она оставалась неоспоримой, развиваясь и углубляясь по мере получения новых данных о работе мозга и новых результатов психологических исследований.

В начале XX века из двух разных областей знаний - физиологии и психологии - оформились две специальные науки, которые занялись изучением связей между психическими явлениями и органическими процессами, происходящими в мозге человека. Это физиология высшей нервной деятельности и психофизиология. Представители первой науки обратились к изучению тех органических процессов, происходящих в мозге, которые непосредственно касаются управления телесными реакциями и приобретения организмом нового опыта. Представители второй науки сосредоточили свое внимание в основном на исследовании анатомо-физиологических основ психики. Общим для ученых, называющих себя специалистами по высшей нервной деятельности и по психофизиологии, стало понятие научения, включающее в себя явления, связанные с памятью и в результате приобретения организмом нового опыта одновременно обнаруживающиеся на

анатомо-физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.  
психика личность эмоции волевой

## 1. Структура психики

Психика - функция мозга, заключающаяся в отражении объективной действительности в идеальных образах, на основе которых регулируется жизнедеятельность организма. Психология изучает то свойство мозга, которое заключается в психическом отражении материальной действительности, в результате которого формируются идеальные образы реальной действительности, необходимые для регуляции взаимодействия организма с окружающей средой. Содержанием психики являются идеальные образы объективно существующих явлений. Но эти образы возникают у различных людей своеобразно. Они зависят от прошлого опыта, знаний, потребностей, интересов, психического состояния и т.д. Иначе говоря, психика - это субъективное отражение объективного мира. Однако субъективный характер отражения не означает, что это отражение неправильно; проверка общественно-исторической и личной практикой обеспечивает объективное отражение окружающего мира.

Психика - это субъективное отражение объективной действительности в идеальных образах, на основе которых регулируется взаимодействие человека с внешней средой.

Психика присуща человеку и животным. Однако психика человека, как высшая форма психики, обозначается еще и понятием «сознание». Но понятие психики шире, чем понятие сознания, так как психика включает в себя сферу подсознания и надсознания («Сверх Я»). В структуру психики входят: психические свойства, психические процессы, психические качества и психические состояния.

Психические свойства - устойчивые проявления, которые имеют генетическую основу, передаются по наследству и практически не изменяются в процессе жизни. К ним относят свойства нервной системы:

- сила нервной системы - устойчивость нервных клеток к длительному раздражению или возбуждению
- подвижность нервных процессов - скорость перехода возбуждения к торможению
- уравновешенность нервных процессов - относительный уровень сбалансированности процессов возбуждения и торможения
- лабильность - гибкость изменения под воздействием различных раздражителей
- резистентность - сопротивляемость к воздействию неблагоприятных раздражителей.

Психические процессы - относительно устойчивые образования, имеющие латентный чувствительный период развития, развиваются и формируются под воздействием внешних условий жизнедеятельности. К ним относят: ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, представление, внимание, волю, эмоции.

Психические качества - относительно устойчивые образования, которые возникают и формируются под воздействием учебно-воспитательного процесса и

жизнедеятельности. Наиболее отчетливо качества психики представлены в характере.

Психические состояния - представляют собой относительно устойчивый динамичный фон деятельности и активности психики.

## 2. Психические свойства

Психология изучает не только отдельные психические процессы и те своеобразные сочетания их, которые наблюдаются в сложной деятельности человека, но и психические свойства, характеризующие каждую человеческую личность: её интересы и склонности, её способности, её темперамент и характер.

Нельзя найти двух людей, совершенно одинаковых по своим психическим свойствам. Каждый человек отличается от других людей рядом особенностей, совокупность которых образует его индивидуальность.

Говоря о психических свойствах личности, мы имеем в виду существенные, более или менее устойчивые, постоянные особенности её. Всякому человеку случается забыть что-нибудь; но не для всякого человека «забывчивость» является характерной чертой. Всякий человек переживал когда-нибудь раздражённое настроение, но «раздражительность» характерна лишь для некоторых людей.

Психические свойства человека не являются чем-то таким, что человек получает в готовом виде и сохраняет неизменным до конца своих дней. Психические свойства человека -- его способности, его характер, его интересы и склонности -- вырабатываются, формируются в ходе жизни. Это особенности более или менее устойчивые, но не неизменные. Совершенно неизменных свойств в человеческой личности не бывает. Пока человек живёт, он развивается и, следовательно, так или иначе меняется.

Никакая психическая особенность не может быть врождённой. Человек не рождается на свет, уже имея какие-нибудь определённые способности или черты характера. Врождёнными могут быть только некоторые анатомические и физиологические особенности организма, некоторые особенности нервной системы, органов чувств и - что особенно важно -- мозга. Эти анатомо-физиологические особенности, образующие врождённые различия между людьми, называются задатками. Задатки имеют важное значение в процессе формирования индивидуальности человека, но они никогда не предопределяют её, т. е. не являются единственным и главным условием, от которого эта индивидуальность зависит. Задатки, с точки зрения развития психических особенностей человека, многозначны, т. е. на основе каких-либо определённых задатков могут выработаться различные психические свойства в зависимости от того, как будет протекать жизнь человека.

И.П. Павловым установлено, что существуют значительные индивидуальные различия типов нервной системы, или, что то же самое, типов высшей нервной деятельности. Тем самым вопрос о природных предпосылках индивидуальных различий, так называемых «задатков», получил в работах И.П. Павлова свою подлинно научную основу.

Различные типы высшей нервной деятельности отличаются друг от друга по следующим трём признакам: 1) сила основных нервных процессов -- возбуждения и торможения; этот признак характеризует работоспособность клеток коры; 2) равновесие между возбуждением и торможением; 3) подвижность этих процессов, т. е. способность их быстро сменять друг друга. Это основные свойства нервной системы. Различные типы высшей нервной деятельности отличаются друг от друга различным сочетанием, комбинированием этих свойств.

Тип высшей нервной деятельности есть основная характеристика индивидуальных особенностей нервной системы данного человека. Являясь врождённой особенностью, тип высшей нервной деятельности не остаётся, однако, неизменным. Он изменяется под влиянием условий жизни и деятельности человека, под влиянием «постоянного воспитания или обучения в самом широком смысле этих слов» (Павлов). «И это потому,-- пояснял он,-- что рядом с указанными выше свойствами нервной системы непрерывно выступает и важнейшее её свойство -- высочайшая пластичность». Пластичность нервной системы, т. е. способность её изменять свои свойства под влиянием внешних условий, является причиной того, что свойства нервной системы, определяющие её тип,-- сила, равновесие и подвижность нервных процессов -- не остаются неизменными на протяжении жизни человека.

Таким образом, следует различать врождённый тип высшей нервной деятельности и тип высшей нервной деятельности, сложившийся в результате условий жизни и, в первую очередь, воспитания.

Индивидуальность человека -- его характер, его интересы и способности -- всегда в той или иной мере отражает его биографию, тот жизненный путь, который он прошёл. В преодолении трудностей формируются и закаляются воля и характер, в занятиях определённой деятельностью развиваются соответствующие интересы и способности. Но так как личный жизненный путь человека зависит от общественных условий, в которых человек живёт, то и возможность формирования у него тех или других психических свойств зависит от этих общественных условий. «Удастся ли индивиду вроде Рафаэля развить свой талант,-- писали Маркс и Энгельс,-- это целиком зависит от спроса, который, в свою очередь, зависит от разделения труда и от порожденных им условий просвещения людей». Только социалистический строй создаёт условия для полного и всестороннего развития личности. И действительно, такого огромного расцвета талантов и дарований, как в Советском Союзе, не бывало ещё ни в одной стране и ни в одну эпоху.

Центральное значение для формирования индивидуальности человека, его интересов и склонностей, его характера имеет мировоззрение, т. е. система взглядов на все окружающие человека явления природы и общества. Но мировоззрение всякого отдельного человека является отражением в его индивидуальном сознании общественного мировоззрения, общественных идей, теорий, взглядов. Никогда ещё история человечества не видела такого массового героизма, таких подвигов мужества, такой беззаветной любви к родине, как у советских людей в дни Великой Отечественной войны и в дни мирного труда. Решающим условием для развития всех этих качеств явилось мировоззрение партии Ленина -- Сталина, в духе которого

росло, воспитывалось и развивалось сознание передового советского человека. Сознание человека является продуктом общественных условий. Напомним слова Маркса, которые мы приводили ранее. «...Сознание с самого начала есть общественный продукт и остается им, пока вообще существуют люди». Однако: «Общественные идеи и теории бывают различные. Есть старые идеи и теории, отжившие свой век и служащие интересам отживающих сил общества... Бывают новые, передовые идеи и теории, служащие интересам передовых сил общества» (Сталин). Усвоение человеком передового мировоззрения, передовых взглядов и идей не осуществляется автоматически, само собой. Прежде всего оно требует умения отличить эти передовые взгляды от старых, отживших взглядов, которые тянут человека назад и препятствуют полноценному развитию его личности. А кроме того, недостаточно простого «знания» передовых идей и взглядов. Нужно, чтобы они были глубоко «пережиты» человеком, стали его убеждениями, от которых зависят мотивы его действий и поступков. Обусловленные личным жизненным путём человека, его убеждения в свою очередь влияют на ход этого пути, направляя поступки человека, его образ жизни и деятельность.

В детском возрасте решающее значение для формирования психических особенностей человека имеют воспитание и обучение. По мере того как формируется человеческая личность, всё большее значение приобретает самовоспитание, т. е. сознательная работа человека над выработкой своего мировоззрения и своих убеждений, над формированием в себе желательных психических свойств и искоренением нежелательных. Всякий человек в значительной мере является сам творцом своей индивидуальности.

### 3. Психические процессы

Виды психических процессов:

Познавательные

- Ощущение
- Восприятие
- Мышление
- Сознание
- Речь
- Внимание
- Память
- Воображение
- Представление

Эмоционально-мотивационные

- Эмоции и чувства
- Состояния (настроение, тревожность и пр.)
- Мотивация
- Воля
- Личностные характеристики
- Характер

- Темперамент
- Моторика
- Интеллект

#### Познавательные процессы

Контакт человека с миром определяет развитие его психики. Начальную форму психики составляют ощущения - источник всех наших знаний об окружающем мире. Создание единого образа вещи или явления, степень его понимания даются восприятием. Восприятие может носить преднамеренный, целенаправленный характер, для того чтобы глубоко познать объект. Такой процесс называется наблюдением. Наблюдение расширяет и детализирует наше восприятие явлений и вещей, а умение оценивать образует общее представление о них. Отражение общего опыта, проявляющееся в узнавании и воспроизведении, называется памятью. Высшим познавательным психическим процессом является мышление, которое является процессом отражения, процессом познания мира.

Мышление всегда начинается с постановки вопроса, с потребности или необходимости его разрешить. С помощью мышления человек познает общие и существенные признаки предметов и явлений, связи и отношения между ними. Мышление дает возможность предвидеть ход событий и результаты наших собственных действий. Качество, продуктивность мыслительных процессов зависит в конечном счете от имеющихся у человека знаний и от умения владеть ими, от уровня развития и степени восприятия интеллекта.

От наблюдения к догадке и гипотезе и дальше к теории идет путь познания, который уменьшает неопределенность с помощью реалистического наблюдения, воображения и критического мышления.

Современная психология относит к числу важнейших положительных качеств ума его критичность и гибкость, а также широту, глубину и быстроту мысли. К негативным свойствам мыслительной деятельности можно отнести не критичность, торопливость, медлительность и поверхностность ума, косность, рутинность и узость мышления, а также неспособность искать и находить новые пути.

Человек мыслит понятиями, суждениями, умозаключениями, которые выражаются словами. Речь -- это форма проявления мысли, средство и процесс общения. Она связана с психическими процессами. Любая речь не только передает определенное содержание мысли, но и с помощью интонации, мимики, жестов выражает чувства, отношение говорящего к тому, о чем или о ком говорится. Наблюдательный человек может многое узнать и понять о говорящем по его выступлениям, потому что индивидуальные особенности речи отражают в определенной степени особенности личности.

Руководитель должен знать индивидуальные свойства мыслительной деятельности подчиненных.

#### 4. Эмоционально-чувственные процессы

Отношение человека (субъективные реакции) к явлениям и вещам реального мира выражается душевными переживаниями (эмоциями).

Эмоции -- субъективные реакции человека на воздействия внутренних и внешних

раздражителей, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, радости, страха и т.д. Они возникают в организме как результат подкорковых возбуждений мозга, формирующихся на основе наследственного или приобретенного опыта.

Эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа определяют биологическую значимость состояний организма и окружающей среды. Эмоции сопровождают практически любые проявления жизнедеятельности организма. Они отражают в форме непосредственного переживания значимость явлений и ситуаций и служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей.

Человек, опираясь на эмоции, совершает необходимые действия, целесообразность которых остается для него скрытой. Одни люди и события его волнуют, к другим он остается равнодушен. В одном случае человек переживает удовольствие и радость, в другом озабоченность, тревожное беспокойство, а то и горе.

По мере развития человека эмоции утрачивают свою инстинктивную основу и перерастают в устойчивые, более сложные и высшие процессы -- чувства.

Чувства образуются на основе эмоций как результат отношений человека к чему-либо и как результат систематического обобщения конкретных переживаний.

Чувства представляют собой глубокие образования индивида. Они характеризуют богатство или бедность внутреннего мира человека, его отношения и жизненную позицию. Чувства -- результат удовлетворения человеком определенных потребностей и интересов.

Чувства в психологии -- это особый вид эмоциональных переживаний, носящих отчетливо выраженный предметный характер. Они связаны с представлением о некотором объекте -- конкретном или обобщенном. Чувства у человека носят культурно-исторический характер, существенную роль в их формировании играют знаковые системы (социальная символика, обряды, ритуалы и т.п.).

Эмоции и чувства составляют содержание эмоционально-чувственной жизни человека. Это особый человеческий механизм, который углубляет и обогащает наши контакты с внешним миром, расширяет возможности нашего совершенствования.

Формирование чувств человека - важнейшее условие формирования его как индивида и личности. Следует учитывать влияние этого фактора на человека и на его психику, а следовательно, на его поведение и деятельность.

Все многообразие чувств психология делит на три основные группы:

- нравственные;
- интеллектуальные;
- эстетические.

1. В нравственных чувствах отражается общественная мораль и этика (греч. "обычай"). Они могут выступать в качестве мотивов и регуляторов поведения. Этика выясняет место морали в системе общественных отношений, анализирует природу морали.

Сильным регулятором нравственного поведения является совесть, то есть эмоционально-оценочное отношение индивида к собственным поступкам. Всякое

отклонение от норм вызывает переживание, самоосуждение. Или, наоборот, верность нормам, собственным убеждениям вызывает состояние удовлетворенной совести. К нравственным категориям относят также чувство долга, ответственности, отношение к труду, качество труда и т.д.

2. В поведении человека большое значение имеют интеллектуальные чувства. Под ними понимают эмоциональное отношение к познанию. Эти чувства проявляются в разнообразных эмоциях: удивлении и недоумении, радости и восхищении, пытливости и самомнении и т.п.

Трудовой процесс всегда включает элементы познания, поиска новых решений и протекает на определенном эмоциональном фоне. Для человека свойственно стремление к достижению важных для него целей. При этом у одних замыслы надежно воплощаются в желаемые результаты, у других это происходит не в полной мере, у третьих ничего не получается.

Все это не только логически осмысливается людьми, но и воспринимается ими как определенные переживания, которые и придают мышлению человеческую окраску. В зависимости от жизненных ситуаций возникают многообразные человеческие эмоции: положительные и отрицательные, глубокие и поверхностные.

3. Современное производство требует учитывать и эстетические чувства людей. В психических процессах возникают и проявляются отношения к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве.

Эмоционально-чувственные процессы оказывают огромное влияние на человека как личность и на его социальную роль в обществе. "Первоначальная причина всякого поступка, - писал И.М. Сеченов, - лежит всегда во внешнем чувственном возбуждении, потому что без него никакая мысль невозможна".

5. Волевые процессы

Человек не только мыслит, чувствует, но и соответственно действует. Сознательное и целенаправленное регулирование деятельности человек реализует с помощью воли.

Волей называется осознанная способность и стремление человека совершать преднамеренные действия, направленные на достижение сознательно поставленной цели, и сознательно регулировать свою деятельность, управляя своим поведением.

Воля -- это стремление к выбору вида деятельности, к внутренним усилиям, необходимым для ее осуществления. Даже простейшая трудовая деятельность требует волевых усилий. Это связующее звено между сознанием, с одной стороны, и действием -- с другой.

Воля -- это способность человека преодолевать препятствия и добиваться поставленной цели, это сознательная саморегуляция своего поведения, это сложный психологический процесс, который вызывает активность человека.

Воля -- это прежде всего власть над собой, над своими чувствами и действиями. Она необходима как при выполнении определенных действий, так и для воздержания от нежелательных действий.

Воля должна сопровождать все виды деятельности человека, для того чтобы они были эффективными. Там, где требуется усилие человека, напряжение психики и



физических сил, обязательно вступает в действие воля. Волевое усилие есть особое состояние психического напряжения, при котором мобилизуются физические, интеллектуальные и моральные силы человека. Каждое волевое усилие начинается с осознания цели и проявления стремления к ее достижению.

Воля человека проявляется в действиях, для осуществления которых человек сознательно регулирует их силу, скорость и другие динамические параметры. Уровень развития воли определяет, насколько человек приспособлен к той деятельности, которую он выполняет. Для волевого акта характерно переживание "надо", "я должен", осознание ценностной характеристики цели деятельности.

Воля правит человеком. В зависимости от того, какой степени волевые усилия затрачивает человек при достижении цели, говорят о силе и стойкости воли.

Волевое действие всегда совершается на базе определенной цели и мотива.

Оно включает в себя три основных момента:

- выбор цели;
- составление плана, то есть определение задач, средств и организация достижения цели;
- выполнение самого действия.

Побуждением волевого действия могут быть как собственные потребности человека, так и потребности общества. Переход к волевой регуляции действий необходим, когда на пути достижения цели возникают труднопреодолимые препятствия.

К основным волевым качествам относят следующие: целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка, импульсивность, слабоволие, упрямство и другие. Под целеустремленностью понимается умение подчинить свое поведение устойчивой жизненной цели. Постановка доступных целей, требующих значительных усилий, закаливает волю. Люди отличаются друг от друга по степени волевой активности:

- одни ждут указаний, что и как делать;
- другие сами выступают с инициативой и выбирают методы действия.

Автономность волевой активности называют самостоятельностью. Это волевое качество проявляется при умении строить свое поведение по собственному побуждению, в соответствии с собственными взглядами и убеждениями. Руководить коллективом самостоятельных людей нелегко.

Но еще труднее, если в коллективе имеется группа работников с такими отрицательными качествами воли, как внушаемость и негативизм. Они не могут подчинять свои поступки доводам разума и действуют, слепо принимая или слепо отвергая чужие влияния, советы, разъяснения. И внушаемость, и негативизм есть выражения слабоволия.

Жизнь постоянно ставит перед человеком множество задач, которые требуют своего решения. Выбор и принятие решения - одно из звеньев волевого процесса, а решительность -- это важное качество волевого человека. Нерешительный человек постоянно колеблется, потому что его решение недостаточно проанализировано, он не до конца уверен в правильности принятого решения.

Для волевого действия очень важно исполнение принятого решения. Люди не

одинаково упорны в преодолении трудностей, не все доводят принятое решение до конца. Способность доводить принятое решение до конца, достигать поставленной цели, преодолевать на пути к цели различные внешние и внутренние трудности, называется в психологии настойчивостью.

В отличие от настойчивости человек может проявлять отрицательное качество - упрямство. В упрямстве проявляется безволие, неспособность заставить себя руководствоваться разумными доводами, фактами, советами.

Важными волевыми качествами являются выдержка и самообладание. Владея собой, человек воздерживается от действий и проявления чувств, которые осознаются как нежелательные, ненужные или вредные в данных условиях или в данное время. Противоположным выдержке и самообладанию качеством является импульсивность. Нормальная система поведения человека основана на уравновешенности раздражительного и тормозного процессов (нервных процессов возбуждения и торможения).

Философия, психология, педагогика и социальная практика подтверждают, что воля человека может воспитываться. Основу воспитания воли человека составляет воспитание его волевых качеств, которые приобретаются в первую очередь самовоспитанием. Здесь нужны не только знания, но и тренировка.

Человек должен сам хотеть стать волевым, и для этого должен постоянно тренировать себя, свою волю. Приемы самовоспитания воли могут быть весьма разнообразны, но все они включают соблюдение следующих уровней:

- начинать нужно с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности и препятствия;
- чрезвычайно опасны любые самооправдания (самообман);
- трудности должны преодолеваются для достижения больших целей;
- принятое решение должно быть исполнено до конца;
- отдельную цель нужно дробить на этапы, достижение которых создает условия, приближающие к цели;
- соблюдение режима дня и жизни важное условие формирования воли;
- систематическое занятие спортом - это тренировка не только мышц, но и воли;
- успех деятельности зависит не только от волевых качеств, но и от соответствующих навыков;
- для воспитания воли важно самовнушение.

## 6. 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 и т. д.

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

- Волевые психические состояния: активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, сдержанность и несдержанность, рассеянность, спокойствие и т. д.

Все эти состояния подобны соответствующим психическим процессам и свойствам личности, в чем проявляется одна из важнейших закономерностей психологии.

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 и т. д. При этом все психические состояния делятся на:

- оптимальные
- стрессовые
- депрессивные
- 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.

#### Заключение

Стоит отметить, что знание связи структуры мозга очень важно для каждого человека. Знание психических процессов позволяет нам контролировать свои состояния.

Необходимо учиться контролировать свои состояния для того, чтобы добиваться более высоких профессиональных результатов. Также это важно для коммуникации и самореализации личности.

Все эти знания помогут реализовать себя в жизни и найти свое призвание.

#### Список литературы

1. Психология состояний. Хрестоматия. Под ред. А.О. Прохорова. 2004.
2. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие /под ред. Проф. А.О. Прохорова. 2004.
3. Щербатых Ю.В. Общая психология. СПб.: Питер, 2008.
4. Щербатых Ю.В., Мосина А.Н. Дифференцировка психических состояний и других психологических феноменов. Казань, 2008.
5. Психология: учеб. / В. М. Аллахвердов, С.И. Богданова и др.; отв. ред. А.А. Крылов. -- 2-е изд., перераб. и доп. -- М.: Проспект, 2005.
6. Краткий психологический словарь/Сост. Л.А. Карпенко; Под общ. ред. А. В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1985.
7. Тематические порталы:
8. <http://www.psychologos.ru/> - Энциклопедия практической психологии
9. <http://www.psychology.su/> - Журнал «Психология»
10. <http://www.psychology.ru/> - Психология на русском языке. Библиотека....