

ЛЕКЦІЯ. ТЕМА №5

- ПСИХІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ**

ПЛАН

1. Загальна характеристика психічного стану.
2. Класифікація психічних станів.
3. Взаємозв'язок психічних станів з вольовою саморегуляцією особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

Варій М.Й. Психологія / Для студ. вищ. навч. закладів.
– К.: ЦУЛ , 2009.

Дрозденко К.С. Загальна психологія в практичному
вимірі. Кредитно-модульний курс. Підручник. – К.
«Професіонал», 2007.

Максименко С.Д. Загальна психологія. 3-тє видання
перероблене та доповнене: Підручник – К.: ЦУЛ,
2010.

Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб.-К.: ЦНЛ,
2009

Психологія / За редакцією Ю.Л. Трофімова. – К.:
«Либідь», 2005.

Сергеєнкова О.П. Загальна психологія: навч. посіб.-
К.: – К.: ЦУЛ, 2015.

Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія.
Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих
навчальних закладів. – К.: «Професіонал», 2004.

I. Загальна характеристика психічного стану

Психічні стани є цілісними характеристиками психічної діяльності за певний період часу. Психічний стан людини має відносну стійкість, рухливість. Він взаємозв'язаний з психічними процесами і властивостями особистості.

Психічні стани заповнюють прогалину між психічними процесами і психічними властивостями особистості.. Отже, зв'язок компонентів психіки виглядає таким чином:

процес =: стан =: = : властивість.

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними властивостями особистості, оскільки характеризує психічну діяльність не загальною, а індивідуальною. Стан страху в однієї людини може виявлятися у психічному збудженні, а в іншій – у психічному заціпенінні, гальмуванні психічної діяльності. Психічні стани можуть позитивно впливати на виконавчу діяльність (трудова, навчальна, спортивна), на процес спілкування, а можуть і дезорганізовувати їх.

КЛАСИФІКАЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

Психічні стани можна класифікувати в залежності :

- Від домінуючих компонентів (інтелектуальні, емоційні, вольові):**
- емоційні стани – настрої, афекти, тривога;
 - стани вольові – рішучість, розгубленість тощо.
 - стани пізнавальні – зосередженість, замисленість та ін.

Від терміну протікання:

- короткочасні,
- тривалі.

Від ступеня глибини:

- глибокі,
- поверхові.

Від впливу на особистість:

- позитивні,
- негативні.

.

Від ролі особистості у виникненні психічних станів:

- особистісні,
- ситуативні.

Велике значення для ефективної трудової діяльності має психічний стан професійної зацікавленості. Для нього характерні: усвідомлення значення професійної діяльності, прагнення більше дізнатися про неї і активно діяти в її галузі.

Під психічним станом розуміється стан «души», різноманітні її відгуки на свої власні відчуття та уявлення. До психічних станів належать: **настрій, афекти, пристрасті, тривога, страх, стрес, фрустрація.**

II. Класифікація психічних станів.

Під психічним станом розуміється стан «души», різноманітні її відгуки на свої власні відчуття та уявлення. До психічних станів належать: **настрій, афекти, пристрасті, тривога, страх, стрес, фрустрація.**

- ***Настрій*** — стійкий емоційний стан, що відбивається на діяльності і поведінці. Настрій викликається як різними подіями, що мають певне значення для людини, так і фізичним самопочуттям

Афект - це сильний і відносно короткочасний емоційний стан, під час якого знижується ступінь самовладання: дії та вчинки здійснюються у такому стані не логікою розуму, а за емоційною схемою.

Стрес у дослівному перекладі стрес означає «тиск», «натиск».

Стрес – це система реакцій організму у відповідність на будь – яку вимогу до нього, що спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів.

Багато проблем одночасно



Я знайшов вихід з стресу



Фрустрація (від лат. — обман, розлад, перешкода, руйнування планів) суб'єктивне відчуття неможливості задовольнити актуальну потребу. Фрустрація виникає внаслідок реальної чи уявленої перешкоди. Вона характеризується включенням захисних властивостей поведінки (агресії, досади, дратівливості).

Висновки:

У психічних станах відбувається поєднання, злиття характеристик психічних процесів і властивостей особистості. Аналіз психічного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання. Психічні стани тісно пов'язані з емоціями та почуттями.

- **III. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХІЧНИХ СТАНІВ З
ВОЛЬОВОЮ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ
ОСОБИСТОСТІ**

- **Воля** – це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, виражена в умінні перемагати внутрішні і зовнішні перешкоди для досягнення мети; гальмування (якщо необхідно) своїх спонукань, намагань; організація дій, вчинків згідно зі свідомо поставленими цілями.

- Вольова поведінка складається з вольових дій
 - Види вольової дії:
 - проста — складна;
 - тривала — короткочасна;
 - зроблена за власною ініціативою;
 - зроблена за завданням інших.

- Для юристів найважливішими вольовими якостями є: цілеспрямованість, самовладання, мужність, сміливість, рішучість, ініціативність, самостійність, витримка, дисциплінованість.

- **Правила самовиховання волі за В.Сухомлинським.**
- 1. Найважливіша перемога – це перемога над самим собою.
- 2. Біль, страждання, недуга, якими сильними і невідступними вони б не були, не повинні стати сильнішими за ТВОЮ ВОЛЮ.
-

- 3. Пробуди в собі почуття настороженості, якщо тобі щось здається неможливим, нездійсненим, нездоланим. Збери всі сили свого духу, щоб неможливе стало можливим.
- 4. Умій пробудити в собі гнів, злість на себе, якщо тобі чогось не хочеться. Не хочеться – це небезпечний ворог справжнього людського буття. З не хочеться, якщо воно вийшло переможцем над треба, починаються нікчемність і безвілля.



- **Висновки з третього питання.** Психічні стани тісно пов'язані з вольовою саморегуляцією особистості. Воля забезпечує цілеспрямовану діяльність людини. При цьому складаються її мотиви, приймаються вольові рішення. Воля є свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, зв'язана з подоланням внутрішніх і зовнішніх перешкод. Особливість юридичної діяльності обумовлює необхідність постійного самовиховання вольових рис особистості.

Загальні висновки

В системі «людина – право» в першу чергу реалізуються особистісні аспекти людини як суспільної істоти, яка включена у соціальні відносини, як носій свідомості, і зокрема – правосвідомості. Слова «людина» і «особистість» – не синоніми; людина може не бути особистістю, але особистість – це завжди людина.

Елементами структури людини, яка взята як цілісність, є загальні (родові), особливі (типові) і одиничні (індивідуальні) властивості. Структурний підхід дозволяє розібратися у великій кількості властивостей і особливостей людини, розкрити взаємозв'язки і взаємовідносини між ними.

Перша категорія - психічні процеси – це відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення визначається відносною короткочасністю їх протікання

Друга категорія – психічні стани: бадьорість, активність, пасивність і т.д. Вони довші за психічні процеси.

Третя категорія психічних явищ – це психічні властивості особистості. Вони найстійкіші, хоча можуть змінюватися. Змінюються вони в результаті біологічного розвитку особистості протягом всього життя, інколи в результаті захворювання. Але більш за все – під впливом соціальних умов і перш за все виховання і самовиховання.

Особистість – це система соціально значимих якостей індивіда, міра оволодіння ним соціальними цінностями і його здатність до реалізації цих цінностей.

МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДАНОЇ ТЕМИ

При вивченні даної теми необхідно засвоїти поняття: «особистість», «психічні стани», «емоції», «почуття», «настрій».

Доцільно опрацьовувати рекомендовану літературу за формами, які обираються самотійно, а саме: конспект, тези, план, таблиця, схема, висновки, тощо. Можна порівнювати зміст матеріалу з питань теми в різних джерелах.

З метою засвоєння основних теоретичних положень теми, усвідомлення її актуальних проблем і пошуків їх шляхів вирішення:

1. Доведіть, з чим пов'язане використання категорії «стан» у психологічній науці.
2. Зробіть класифікацію психічних станів.
3. Поясніть суть емоцій і почуттів.
4. Розкрийте загальні властивості емоцій та почуттів.
5. Покажіть специфічні прояви афективної сфери особистості.
6. Охарактеризуйте значення вольової регуляції в самотворенні особистості.
7. Обґрунтуйте функціональне призначення афективної сфери.