**Тема: Психические состояния. Настроение**

**Чувства и эмоции**

Когда вы наблюдаете восход солнца, читаете книгу, слушаете музыку, ищите ответ на возникающий вопрос или мечтаете о будущем, вы так или иначе проявляете свое отношение к окружающему миру. Книга или ваша работа могут радовать или огорчать, вызывать чувство удовольствия или разочарования.

  В чувствах проявляется также удовлетворенность или неудовлетворенность человека своим поведением, поступками, высказываниями. Таким образом, чувства и эмоции представляют собой своеобразное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе. Они затрагивают самые различные области нашей жизни. Это могут быть:

                \* общение со сверстниками;

                \* взаимоотношения со взрослыми;

                \* учеба;

                \* спорт;

                \* размышления о самом себе и своих качествах;

                \* знакомство с природой и произведениями искусства;

                \* путешествия и познание окружающего мира.

Эмоции – это главный механизм внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленный на удовлетворение актуальных потребностей.

Эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности. Они отражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение предстоящего действия для ее удовлетворения. Эмоции, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний. Чувства человека, напротив, внешне заметны .

Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности ему деятельности субъекта.  Они есть непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений, а не их рефлексия.

Чувства же носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимся к духовным ценностям и идеалам. Таким образом, в зависимости от своего опыта чувств человек определенным образом относится к окружающей действительности, к людям, их поступкам.

Н.Н. Щерба, отталкиваясь из того, что человек наделен сознанием, вывела такую формулу жизни:

                                   « чувство => мораль + анализ + воля = действие»

Эмоции регулируют поведение, волю человека, направляют его  соответствующим образом.

Развитие эмоциональной сферы растущего человека – одно из важнейших условий нравственного и эстетического воспитания.

**Психическое состояние**

Психическое состояние – это временное своеобразие психической деятельности, определяемое ее содержанием и отношением человека к этому содержанию. Психические состояния являются относительно устойчивой интеграцией всех психических проявлений человека при определенном его взаимодействии с действительностью. Психические состояния проявляются в общей организованности психики. Психическое состояние - это общий функциональный уровень психической активности в зависимости от условий деятельности человека и его личностных особенностей.

Психические состояния могут быть кратковременными, ситуативными и устойчивыми, личностными.

**Все психические состояния подразделяются на четыре вида:**

1. ***Мотивационные*** (желания, стремления, интересы, влечения, страсти).

2. ***Эмоциональные*** (эмоциональный тон ощущений, эмоциональный отклик на явления действительности, настроение, конфликтные эмоциональные состояния - стресс, аффект, фрустрация).

3. ***Волевые*** состояния - инициативности, целеустремленности, решительности, настойчивости (их классификация связана со структурой сложного волевого действия)

4. Состояния разных уровней ***организованности сознания*** (они проявляются в различных уровнях внимательности).

Психические состояние человека проявляется в 2-ух вариантах:

1) в варианте индивидуального состояния (индивидуализировано)

2) массового состояния (эффект группы)

К психическим состояния относятся:

-проявления чувств (настроения, аффекты, эйфория, тревога, фрустрация и др.),

-внимания (сосредоточенность, рассеянность),

-воли (решительность, растерянность, собранность),

-мышления (сомнения), -воображения (грезы) и т. д.

Предметом специального изучения в психологии являются психические состояния людей в условиях стресса при экстремальных обстоятельствах (в боевой обстановке, во время экзаменов, при необходимости экстренного принятия решения), в ответственных ситуациях (предстартовые психические состояния спортсменок и т. д.). Также исследуются патологические формы психических состояний— навязчивые состояния, в социальной психологии — массовидные психологические состояния.

**Влияние на здоровье человека**

Отрицательные эмоции и чувства, которые испытывает каждый человек необходимо не сдерживать в себе, а уметь их выражать.

Между эмоциями и здоровьем человека существует прямая связь. Врачи считали, что зависть и злость поражают органы пищеварения, постоянный страх – щитовидную железу, безутешное горе влечет за собой диабет, а печаль, уныние, тоска ускоряют старение. В тоже время в народе говорят, что 10 минут смеха заменяют дневную норму витаминов, а радость и оптимизм, как известно, излечивают от многих недугов. Таким образом, необходимость сдерживать эмоции разрушает здоровье человека.

Неумение дать выход возникшему чувству или эмоции означает, что растет внутреннее напряжение, и для его разрядки обязательно требуется найти верный, адекватный способ выражения чувства или эмоции. Владение чувствами означает: необходимость их отслеживания, давать себе отчет в их возникновении и признать, что эти чувства в данный момент испытываются, затем суметь достаточно безопасно для себя и для окружающих выразить возникшие чувства и эмоции. Последовательность действий при возникновении какой – либо эмоции или чувства: почувствовал – осознал – сумел безопасно выразить.