

# «Психика человека и ее составные элементы»

Выполнила:  
студентка ТХОМ-17  
Баиндунова Анна

# Психика человека

Человеческая психика и по сей день остается неизведанной тайной. Ученые всего мира пытаются найти программы психической деятельности, благодаря которым можно предсказать реакции человека на определенные воздействия. И даже при самом предсказуемом варианте невозможно на 100% угадать состояние ПСИХИКИ.

## **Сущность понятия «психика»**

Носителем психики является нервная система человека. Фактически психика – это свойство и основная функция мозга, которые заключается в отражении действительности. При этом отражение является субъективным (переломленным через собственные эмоции и сознание), а действительность является объективной.

Психические механизмы привыкания к среде постоянно совершенствовались от организма к организму и получили свою высшую степень развития у человека – сознание. Человеческая психика является по факту отражательно-регуляционной деятельностью, которая обеспечивает взаимодействие со средой.

Однако психику нельзя считать только системой образов реального мира. Внутренний мир человека имеет свои правила функционирования. Отражение действительности можно назвать идеальным, так как оно основывается на исторически сформированных идеях. В то же время психика — личностно-индивидуальное явление, весьма субъективное, так как обусловлена собственным жизненным опытом.

Таким образом, психика – это отражение действительности, существующее в виде образов, на основе которого происходит взаимодействие человека с окружающей средой.

Психика человека взаимосвязана с нейрофизиологическими процессами и факторами социума. В отличие от человеческой психики у животных психика является чисто биологическим явлением. У человека психика имеет форму сознания, наряду с которым существует несколько уровней:

1. Бессознательное - неосознанные и неконтролируемые мысли и действия.
2. Подсознание - представления и желания, которые не воспринимаются сознанием.
3. Сознание - проявление высших психических чувств, функций и процессов.
4. Сверхсознание (надсознание) - устойчивые образования, сформированные в процессе творческой или научной деятельности (озарения, идеи).

# **Структура психики человека**

Психика человека имеет сложную структуру, ядром которой является сознание. Кроме сознания существуют области: подсознания и надсознания. В структуре психики принято выделять несколько функциональных компонентов: свойства, процессы, качества и состояния.

## **Психические свойства**

Психические свойства образуют индивидуальность человека. Отдельные особенности поведения могут быть личностной особенностью для одного человека и исключением для другого. Особенности личности могут передаваться по наследству и практически не изменяются в процессе жизни. К таким личностным особенностям относятся свойства нервной системы:

- сила: устойчивость клеток к раздражению;
- подвижность: скорость перехода от торможения к возбуждению и наоборот;
- уравновешенность: баланс процессов возбуждения и торможения;
- резистентность – способность к сопротивлению неблагоприятным факторам;
- лабильность – гибкость нервной системы.

Комбинация этих свойств определяет типы нервной системы (высшей нервной деятельности).

# Психические процессы

Это устойчивые образования, формирование и развитие которых обусловлено внешними условиями жизнедеятельности.

Психические процессы подразделяются на две большие группы: познавательные и эмоционально-мотивационные.

## Познавательные процессы:

- ощущения – начальная форма источник, источник первичных знаний об окружающем мире;
- восприятие – процесс создания образа окружающей действительности;
- внимание – состояние концентрации;
- память – способность отражать опыт в процессе сохранения информации;
- воображение – способность к созданию несуществующего образа;
- мышление – высший процесс познания, суть которого в способности находить суть вещей.

# **Эмоционально-мотивационные процессы:**

- чувства – высшее проявление психики человека, отражающее внутренний мир и способность воспринимать других людей; высшими чувствами являются любовь, дружба, патриотизм и т. д.;
- эмоции – способность переживать и передавать значимые ситуации;
- мотивация – процесс управления деятельностью человека, побуждения к действиям;
- воля – элемент сознания, заключающийся в способности действовать в соответствии с принятым решением часто вопреки обстоятельствам.

# Психические качества (личностные характеристики)

Личностными характеристиками называют устойчивые образования, которые возникают под воздействием окружающей действительности и генотипа человека. К ним относятся:

- характер;
- темперамент;
- интеллект.

## Психическое состояние

Эйфория, фрустрация, бодрость, депрессия, счастье – это все психические состояния человека. Каждое из них характеризует индивида в определенный момент жизнедеятельности и оказывает огромное влияние на ее продуктивность.

Если быть точнее, то на успешность человека влияет целая цепочка проявлений его внутренней активности – психические процессы, состояния и свойства.

Состояния в этой триаде играют промежуточную роль. Процессы психики – эмоции, воображение, внимание – в каких-то ситуациях могут перетекать в статические состояния. А те – тревога, зависть, страх – при частом повторении преобразуются в устойчивые свойства индивида

## **Характеристики психического состояния:**

1. **Целостность.** Каждое состояние проявляет себя в единстве своих структурных компонентов на конкретном временном промежутке.
2. **Лабильность.** Любое состояние подвержено изменениям во времени, имеет в своем развитии начальную, пиковую и конечную фазы.
3. **Устойчивость.** По сравнению с процессами, находящимися в постоянной динамике, состояния – относительно стабильны.
4. **Наличие антипода.** У любого состояния есть пара с противоположным знаком: удивление – безразличие, радость – печаль и т.д.

# **Факторы формирования психических процессов и состояний:**

1. Настроение – не осознаваемое до конца эмоциональное переживание желаний, запросов, потребностей.
2. Отношение к предстоящей деятельности – проявление интереса к работе.
3. Мотивация – осознанное стимулирование собственной активности, подключение к интересу воли.
4. Оценка шансов на успех – прогнозирование результата приложения усилий.
5. Степень энергетичности – пробуждение активности либо ее угасание, связанное с потерей интереса, его удовлетворением либо отсутствием сил.

# Виды психических состояний человека

В психологии используют несколько критериев для систематизирования обширного спектра различных состояний. Наиболее распространена классификация по преобладающим психическим процессам:

- познавательным: сконцентрированность, любопытство, сомнение;
- эмоциональным: отчаяние, радость, тоска;
- волевым: спокойствие, пассивность, уверенность.

По воздействию на личность и ее деятельность состояния делятся на:

- позитивные: любовь, восхищение, заинтересованность, радость, воодушевление;
- негативные: обида, фрустрация, напряжение, стресс, зависть, ненависть, нерешительность;
- специфические: сон, самовнушение, гипноз, медитация, транс,

## **Влияние психических состояний на человека**

**Позитивные состояния**, окрашенные в мажорные эмоциональные тона, заряжают энергией, повышают активность, дают возможность действовать продуктивно, с полной отдачей сил, помогают раскрыть способности, обостряют восприятие, стимулируют креативность.

**Негативные состояния**, наоборот, угнетают личность, лишают ее бодрости, работоспособности, интереса к жизни. Они сопровождаются психической напряженностью и определяются следующими факторами:

- отсутствием полной или достоверной информации, необходимой для выработки позитивной модели поведения; так, нерешительность влюбленного юноши объясняется его страхом быть отвергнутым малознакомой пассией;
- предельным расходом запасов энергоресурсов, что нередко случается, когда на одного сотрудника отдела возлагают функции и мозгового центра, и исполнителя трудоемких физических процессов;
- противоречивостью обуреваемых чувств, когда и хочется, и колется, и страшно, и приятно.

Особые состояния характеризуются изменением сознания человека. Они могут быть естественными, как, например, сон, при котором восприятие внешнего мира отключается по воле самого индивида. А вот другие измененные состояния могут навязываться человеку извне. К ним относят внушение и искусственный сон, или гипноз.

В таких состояниях человеком можно манипулировать, заставив его поверить в любую информацию, навязав несвойственные ему образцы поведения.

Показателями психического состояния здоровья могут служить эйфория и ее антипод – дисфория. Первая представляет собой необъяснимый эмоциональный подъем, к примеру, неудержимую веселость или необычайную беспечность. Часто подобные состояния вызываются наркотическими средствами или являются реакциями на затяжное напряжение.

Вторая – дисфория – являет собой необоснованно минорное настроение с примесью гневливой раздражительности. В медицине дисфорию считают признаком неудовлетворительного психического состояния здоровья. В частности, она является симптомом некоторых психопатий, эпилепсии, поражений головного мозга.

## Как диагностируются состояния психики?

Изучение состояний человека предполагает выявление их структуры, природы, режима протекания, динамики, адекватности, интенсивности.

Основные способы изучения психических состояний:

- многочисленные опросники;
- наблюдения;
- проективные методики, к примеру, тест Люшера на цветовые предпочтения;
- эксперименты, воспроизводящие те или иные ситуации.

Подобные исследования помогают личности корректировать и контролировать свои состояния. Особенно это актуально для мобилизации сил в экстремальных ситуациях: на экзаменах, во время спортивных соревнований, военных действий, производственных форс-мажоров. Не менее важно вовремя распознать деструктивные состояния, такие как психическая атака или приступ обсессии.

# **Функции психики**

**Для человека психика имеет ряд важных функций:**

**Коммуникативная функция** – отражение действительности, которое обеспечивает возможность общения. Эта функция дает возможность обращаться к прошлому, будущему и настоящему. Коммуникативная функция дает возможность реализации человеческой потребности в общении.

**Познавательная функция** позволяет познавать окружающий мир и осознавать свое место в нем.

**Регулятивная** – обеспечение различных форм поведения человека.

Психика человека отражает внешнюю среду, регулируя процесс адаптации и внутреннее содержание поведения. При этом поведение является внешней формой проявления психики.

Элементы психической деятельности неразрывно связаны с деятельностью мозга. Важно ощущать собственную психику как самостоятельное образование, зависящее от собственных чувств и воли.

Спасибо за внимание !