

# **Психика и организм**

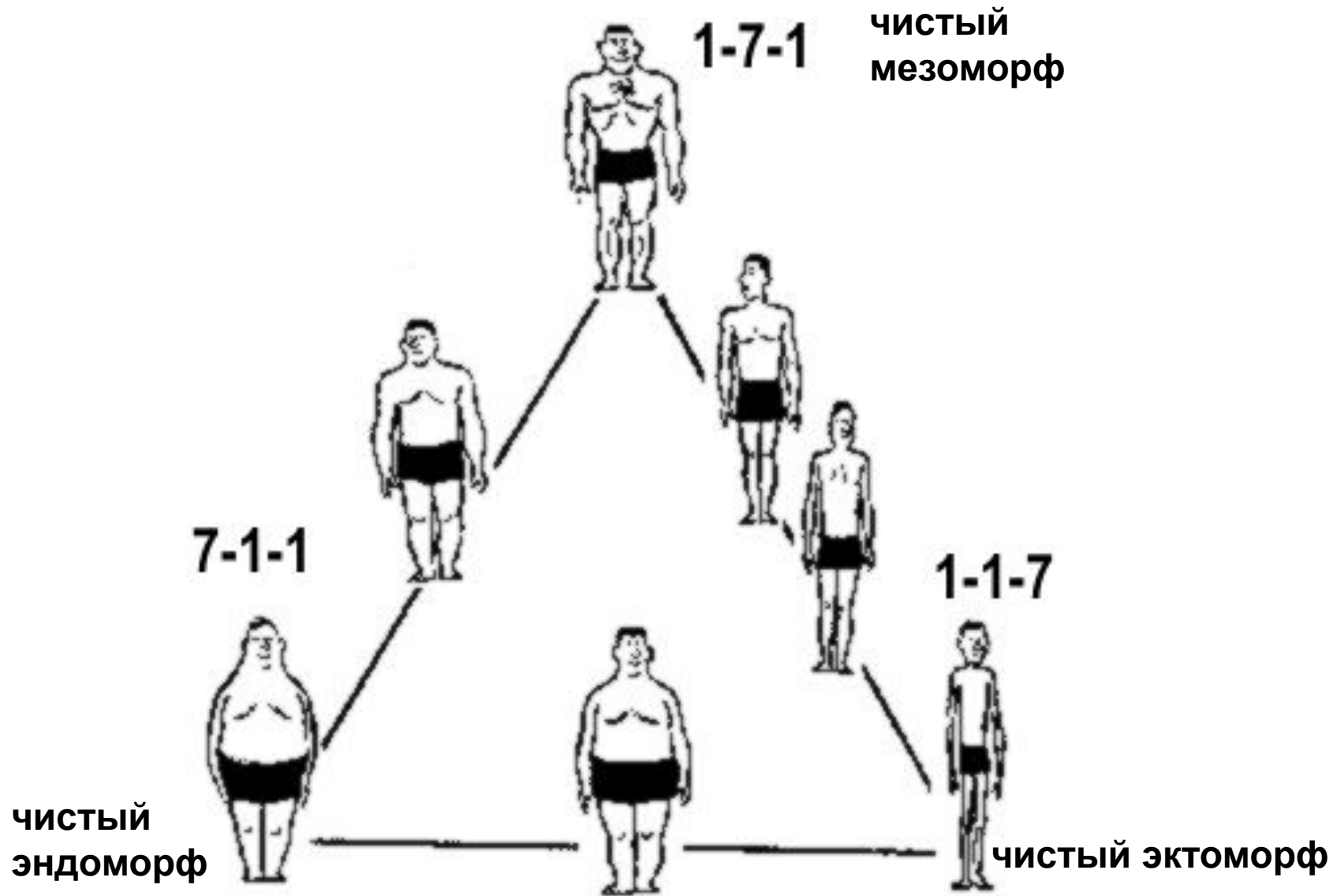
# Психология конституциональных различий

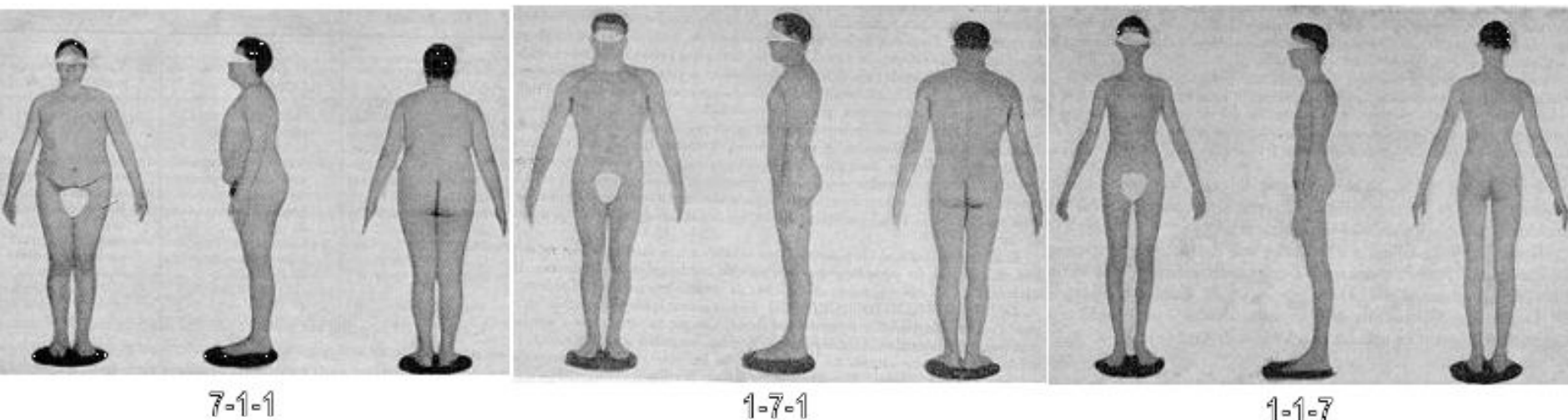
- Параметры, влияющие на психическую деятельность человека: *возраст, пол, строение нервной системы и мозга, тип телосложения, генетические аномалии, уровень гормональной активности.*
- Хронические заболевания и психологический тонус.
- **Э. Кречмер** (1888-1964)- «Строение тела и характер»:
  - **астенический** тип => *шизотим*
  - **атлетический** тип => *циклотим*
  - **пикнический** тип => *иксотим*

# Психология конституциональных различий

Соматотипы *У. Шелдона*:

- **эндоморфный** (круглая голова, крупные внутренние органы, сфероподобная форма тела, мягкость тканей, тонкие руки и ноги, отложения жира);
- **мезоморфный** (широкие плечи и грудная клетка, мускулистые руки и ноги, мощная голова, минимум жира);
- **экторморфный** (худоба, вытянутое лицо, тонкие длинные руки и ноги, слабая мускулатура).





Первый числовой показатель относится к эндоморфности, второй — к мезоморфности и третий — к эктоморфности. Показатели варьируются от 1 до 7, где 1 представляет абсолютный минимум компонента, 7 — максимально возможную выраженность. Таким образом, индивид, получивший оценку 7-1-1 имеет исключительно высокий показатель эндоморфности и очень низкие — по мезоморфности и эктоморфности.

# Психология конституциональных различий по У. Шелдону

Соматотип	Психическая конституция
эндоморфный	<b>висцеротоники</b> (преобладание пищеварения)
мезоморфный	<b>соматотоники</b> (преобладание физической деятельности)
экторморфный	<b>церебротоники</b> (преобладание мозговой деятельности)

Теория характера Э.Кречмера и типы темпераментов по У.Г.Шелдону очень похожи. Эндоморф - аналог Пикника, Мезоморф - аналог Атлетика, Экторморф - аналог Астеника.

# Влияние пола человека на психику

## *И.Кон:*

- девочки превосходят мальчиков в вербальных способностях;
- мальчики отличаются большей агрессивностью и математико-визуально-пространственными способностями.

## Особенности мозга:

- межполушарные связи у женщин более многочисленны (лучше происходит синтез информации);
- художественные способности и возможности уверенно ориентироваться в пространстве лучше развиты у мужчин.

# Влияние пола человека на психику

Женское начало ориентировано на сохранение уже имеющихся признаков, отсюда большая психическая устойчивость женщин и усредненные параметры их психики.

Мужское начало связано с необходимостью адаптации к совершенно новым, неведомым условиям, что объясняет большую психологическую индивидуализированность мужчин.



# Психика и особенности строения мозга

- Вес мозга колеблется в норме от 1100 до 3000 граммов.
- у европейских кроманьонцев объем мозга достигал **1880** куб. см , а у современного европейца лишь – **1450** куб. см.

Индивидуальность личности во многом определяется спецификой взаимодействия полушарий мозга (Р. Сперри – 1981г. - Нобелевская премия).

Функциональная асимметрия полушарий мозга: одну и ту же задачу оба полушария «решают» с разных точек зрения, а при выходе из строя одного из них нарушается функция, за которую оно отвечает.



Лобные доли мозга расположены чуть повыше глаз, сразу за лобной костью. Последние исследования доказали, что именно *лобные доли можно назвать «венцом творчества» нервной системы человека. В ходе эволюции наш мозг увеличился в среднем в три раза, тогда как лобные доли - в шесть раз.*



# **Чувственные формы освоения действительности**

«Ничего не бывает в уме, чего раньше не было в ощущении» ( сенсорная система – ворота сознания).

**Рецепторы** (сенсорные клетки) преобразуют стимулы в короткие электрохимические импульсы, передающиеся по нервным путям в «станции» ЦНС. Импульсы, переходя с одного **нейрона** на другой, синтезируются и декодируются в систему данных о характере внешнего воздействия.

**Ощущение** – психическое отражение в коре головного мозга отдельных свойств, явлений и предметов, непосредственно воздействующих на органы чувств.

I. Стимул => вегетативная нервная система => рефлекторная реакция.

II. Стимул => спинной мозг => ретикулярная формация => кора головного мозга => изменение активности тысяч нейронов => придание смысла сенсорному сигналу (восприятие) => сопоставление полученной информации с хранящейся в памяти => узнавание.

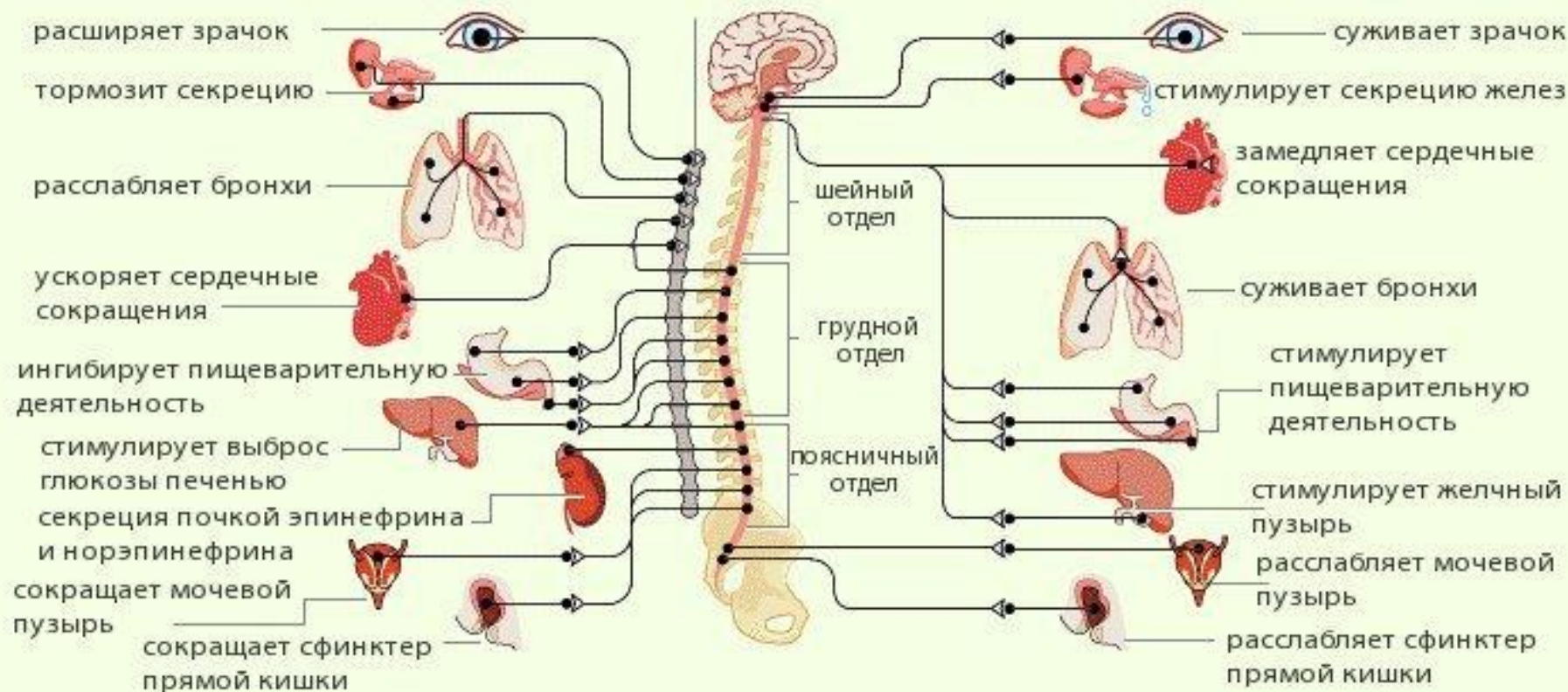
### Классы ощущений:

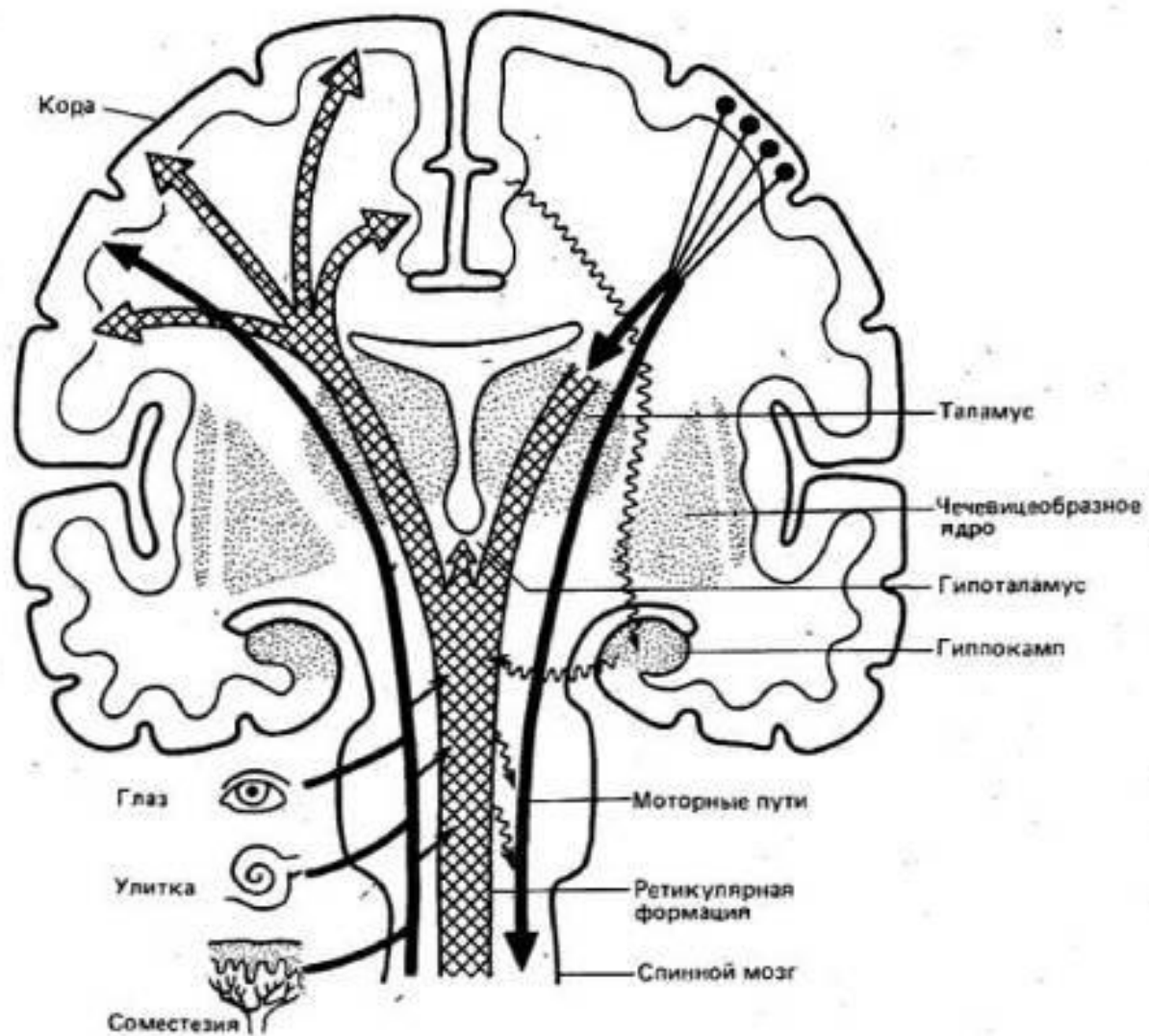
- **экстерорецептивные** (от рецепторы на поверхности тела);
- **интерорецептивные** (от рецепторов внутри тела)
- **проприорецептивные** (от рецепторов мышц и сухожилий).

# Физиология вегетативной нервной системы

## Симпатический отдел

## Парасимпатический отдел







# Восприятие (перцепция)

I. Теория **гештальта** (образа): человек (и животные) воспринимают не отдельные стимулы, а их комплексы.

II. Теория **бихевиоризма**: воспринимаются только элементарные сенсорные функции, а синтез осуществляет головной мозг.

**Апперцепция** – восприятие, зависящее от прошлого опыта человека.

**Константность** восприятия – мир воспринимается нами как относительно устойчивый и постоянный.

**Целостность** восприятия (дистраивание образов предметов).

**Категориальность** восприятия (человек способен осознавать процессы своего восприятия.)

# Внимание

**Внимание** – направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия.

Внимание – психическое образование, чьи структуры анатомически и физиологически относительно независимы от сенсорных процессов.

Свойства внимания: *концентрированность, интенсивность, устойчивость, объем (у человека 4 -6 объектов), распределение (способность следить за несколькими процессами одновременно), переключение.*

а) природное, связанное с саморегуляцией организма (**непроизвольное**);

б) социально обусловленное, связанное с воспитанием и обучением (**произвольное**).

# **Рациональные формы освоения действительности**

# Память

- способ существования психики во времени, удержание прошлого.

## Типы памяти

- **Память сенсорного** типа (длительность сохранения от 0,1 до 0,5 с.).
- **Память кратковременного** типа может регулироваться человеком ( от 5-и до 9-и объектов).
- **Память долговременного** типа (ёмкость и длительность безграничны).

## Виды памяти

- двигательная;
- образная (зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, вкусовая);
- эмоциональная;
- вербальная (семантическая);
- произвольная;
- произвольная.

Запоминание => хранение => воспроизведение.

Остается загадкой, где находится «центр» памяти.



**Герман Эббингауз**—  
немецкий психолог-  
экспериментатор. Занимался  
изучением закономерности  
запоминания, для чего  
разработал метод  
бессмысленных слогов.  
Основной труд —  
монография «О памяти»

(1850 - 1909 гг.)

# Мышление

- способность ориентироваться в новых для нас данных и обстоятельствах, понимать их; психологический процесс с открытием «нового» знания на основе переработки полученной информации.

Обобщение – важный признак мышления.

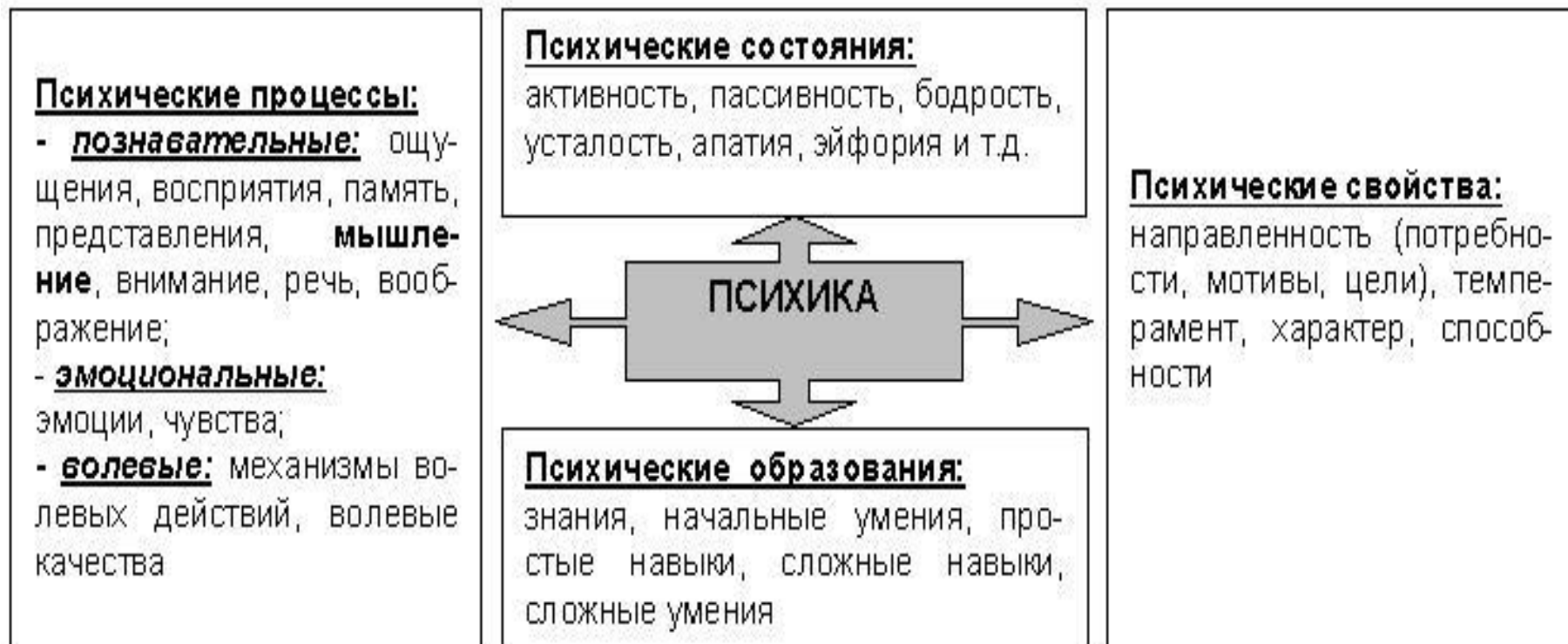
Возникновение вопросов – первый признак начинающейся работы мысли.

Материальной основой мышления является речь. Мысль опирается на свернутую внутреннюю речь. Эксперименты показали, что ни одна сложная мысль не протекает без свернутых внутренних речевых процессов.

Оказалось, что если зарегистрировать положение языка или органов гортани в спокойном состоянии, а затем предложить испытуемому начать продумывать любую задачу, то в речевом анализаторе начинается сложная деятельность, которую можно зарегистрировать. Следовательно, каждая мысль связана с внутренним речевым процессом.



# Мышление в структуре психики



Таким образом, мышление в структуре психики личности относится к психическим познавательным процессам, которые обеспечивают отражение и осознание людьми воздействий окружающей действительности.

# Психологическая сущность мышления

Для ориентации человека в природном и социальном мире недостаточно лишь чувственного восприятия, потому что:

- во-первых, сущность предметов и явлений непосредственно не совпадает с их внешним обликом, доступным восприятию.
- во-вторых, сложные явления природного и социального мира недоступны восприятию, они не выражены в наглядных свойствах.
- в-третьих, восприятие ограничено отражением предметов и явлений в момент их непосредственного воздействия на органы чувств человека. Но с помощью восприятия невозможно познать прошлое (что уже случилось) и предвидеть будущее (чего еще нет).

Таким образом, **мышление начинается там, где оказывается уже недостаточным или даже бессильным чувственное познание.**

# Специфика и особенности мышления

## ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ПРОЦЕССА МЫШЛЕНИЯ

- Опосредствованный характер
- Опора на знания
- Исходит из живого созерцания, но не сводится к нему
- Отражение связей и отношений в словесной форме
- Связано с практической деятельностью человека

# Основные операции и процедуры мышления



Структура мышления: сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, формирование понятий.

Виды мышления:

- понятийно-теоретический;
- образно-теоретический;
- наглядно-действенный;
- наглядно-образный.

**Интеллект** — совокупность всех умственных способностей, обеспечивающих человеку решать разнообразные задачи (способность осознанно адаптироваться к окружающей среде).

# **Психология личности**

**Личность** – интегральная целостность биогенных, социогенных и психогенных элементов.

**Биогенные:** нервная система, система желез, обменные процессы, половые различия, анатомические особенности.

**Социогенные:** социальная роль, субъективное «Я».

**«Структура личности»:** способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация.

**Направленность личности:** система устойчивых мотивов, идеалов, убеждений, ценностей, привязанностей, симпатий, антипатий, вкусов.

**Способности** – индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности:

- природные (биологически обусловленные);
- специфические человеческие (их происхождение общественно-историческое), в том числе обще-специальные, теоретические-практические, учебные-творческие, к общению-предметно-деятельностные.
- индивидуально-психологические различия – особенности психических явлений, отличающих людей друг от друга (дифференциальная психология).

**Темперамент** – совокупность индивидуальных особенностей, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону поведения человека.

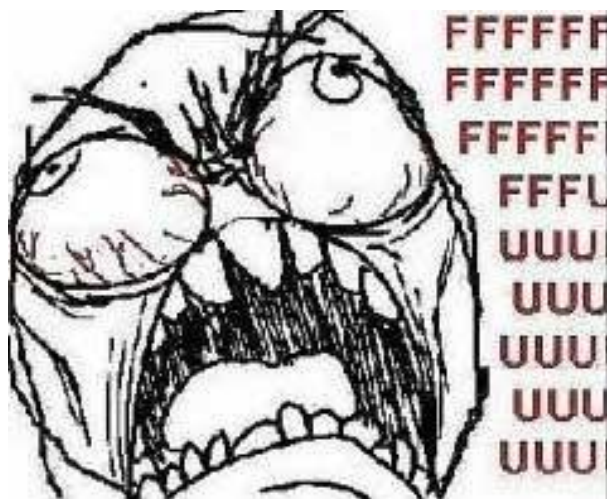


# Темперамент

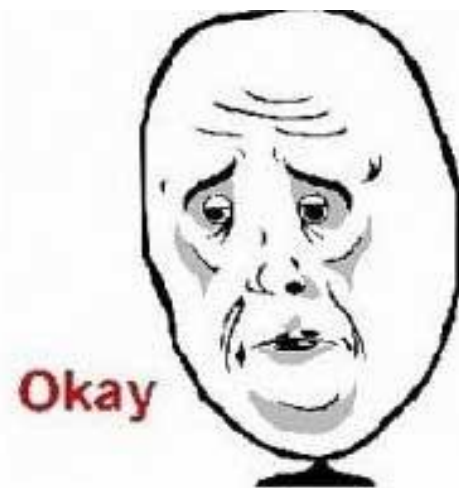
- *Темперамент* – это психический механизм, проявляющийся в постоянстве соотношения комплекса показателей, характеризующих энергетические и временные аспекты реагирования человека на разнообразные жизненные обстоятельства.
- Центральная задача теории темперамента заключается в нахождении системы показателей, инвариантных многообразию жизненных ситуаций и этапов жизненного пути человека и способных охарактеризовать его *психический облик как некую константу*.
- *Сангвиник, меланхолик, холерик, флегматик.*

Темперамент тесно связан с **характером** человека:

- **холерик** (общая подвижность, бурные эмоции, резкие смены настроения, неуравновешенность);
- **сангвиник** (высокая психическая активность, разнообразие мимики, отзывчивость, общительность, уравновешенность);
- **флегматик** (медлительность, инертность, устойчивость настроения, низкий уровень психической активности);
- **меланхолик** (замедленность движений, сдержанность моторики и речи, низкий уровень психической активности, легкая ранимость, склонность к глубоким переживаниям, преобладание отрицательных эмоций).



Холерик



Меланхолик



Сангвиник



Флегматик

*Флегматик*



*Меланхолик*



*Холерик*



*Сангвиник*



**Характер** – система устойчивых черт личности, проявляющихся в отношениях человека к себе, к другим людям, к работе и досугу.

Типология теорий характеров:

- **конституционные** (связывают особенности характера с внешним видом человека);
- **акцентуальные** (связывают особенности характера с его акцентуацией);
- **социальные** (по отношению человека к жизни, обществу, моральным ценностям).

Типология характеров:

- **гипертимный** (высокая контактность, словоохотливость, выраженность мимики, оптимистичность, легкомысленность);

- **ДИСТИМНЫЙ** (низкая контактность, немногословие, пессимизм, замкнутый образ жизни, серьезность, добросовестность, пассивность, медлительность);
- **ЦИКЛОИДНЫЙ** (периодические смены настроения);
- **ПЕДАНТИЧНЫЙ** (добросовестность, аккуратность, надежность в делах, занудливость, формализм);
- **ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ** (артистичность, обходительность, неординарность поступков, стремление к лидерству, эгоистичны, лицемерны, тщеславны);
- **ЭКСТАВЕРТИРОВАННЫЙ** (общительны, имеют много друзей, легко внушаемы, склонны к необдуманным поступкам);
- **ИНТРОВЕРТИРОВАННЫЙ** (ориентированы на свой внутренний мир, мало контактны, склонны к одиночеству, сдержанны, упрямы, консервативны);

- **садо-мазохистский** (агрессивны, склонны взять вину на себя, упиваются самокритикой, самобичеванием, расписываются в своей неполноценности, беспомощности, ставят окружающих в зависимость от себя);
- **конформистский** (отсутствие собственного мнения, социальной позиции, легко подчиняются обстоятельствам, меняют свои убеждения, приспособленцы);
- **мыслительный** (доверяют логике, стремятся к истине не заботясь о справедливости, доводят все до полной ясности; сохраняют самообладание);
- **чувствующий** (повышенная чувствительность, альтруисты, любят помогать другим, нерешительны).



## Характер и темперамент

- 1) характер формируется в процессе жизни, а темперамент возникает биологически (при рождении).
- 2) темперамент отличается стабильностью, характер постоянно меняется.
- 3) характер зависит от мотивов и воли, темперамент - нет.

- Личность - один из **интегративных механизмов психики**, функционирующий наряду и в отличие от механизмов темперамента и характера.
- Общий смысл слова указывает и на происхождение самого этого механизма: **психическое отражение многообразия взаимоотношений между людьми**, взаимоотношений человека с разными типами социальных общностей, его включающих.
- Личность рассматривается как **сущностная характеристика человека**. При этом сущность трактуется не как нечто, находящееся как бы внутри его организма, не как нечто, данное ему в готовом виде или в виде зародыша от природы, с рождения, а как "совокупность общественных отношений".

**Личность** – интегральная целостность **биогенных, социогенных и психогенных элементов.**

**Биогенные:** нервная система, система желез, обменные процессы, половые различия, анатомические особенности.

**Социогенные:** социальная роль, субъективное «Я».

«Структура личности»: **способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация.**

Направленность личности: система устойчивых мотивов, идеалов, убеждений, ценностей, привязанностей, симпатий, антипатий, вкусов.

**Воля** – сознательное регулирование человеком своего поведения, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий.

**Эмоции** – своеобразное выражение субъективного отношения человека к предметам и явлениям окружающей действительности в форме приятного и неприятного.

**Положительные и отрицательные эмоции, стенические** (повышающие активность) и **астенические**.

**Чувство** – отражение в сознании отношений человека к действительности (**моральные, интеллектуальные, эстетические**).

**Аффект** – сильное и кратковременное эмоциональное состояние, сопровождающиеся двигательными и внутриорганическими проявлениями.

**Мотив** – побуждение к совершению поведенческого акта, порожденное потребностями человека.

Мотивация:

- а) совокупность побуждений, вызывающих активность индивида;
- б) процесс образования, формирования мотивов.

Типичные положительные психические состояния:

- **профессиональная заинтересованность** (сильный интерес к профессиональному труду, фактор профессиональной пригодности);
- **творческое вдохновение** (сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов, творческий подъем, возрастание воображения, обилие мыслей).

## Отрицательные психические состояния:

- **психическая напряженность** (операциональная, как результат сложности выполняемой деятельности; эмоциональная, как необходимое условие продуктивной деятельности);
- **стресс** (специфическое состояние нервно-психологической напряженности);
- **фрустрация** (переживание расстройства, напрасные ожидания, переживание провала, неудачи; дезорганизация сознания, деятельности, общения.)