

**ДИСЦИПЛИНА: ПСИХОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Группа : П-220921

20.02.2024

Преподаватель: Полякова Юлия Александровна

Электронная почта: pol.yu.a@yandex.ru

Раздел 1. Введение в психологию.

Тема 1.3. Психические состояния человека.

План работы

1. Изучение нового материала.

Задание к уроку

1. Проработать вопрос, используя лекции преподавателя (прочитать всё). См. Приложение 1

2. Составить конспект.

Требования по оформлению тетради:

1. тетрадь должна быть подписана;

2. страницы в тетради должны быть пронумерованы;

3. номер поставить посередине верхнего поля каждой страницы, а рядом написать фамилию студента (для удобства проверки выполненной работы).

(Например: 4 – Иванов, 5 – Иванов и т.д.)

После выполнения заданий работу необходимо отправить на проверку преподавателю на электронную почту.

Электронная почта: pol.yu.a@yandex.ru

ЖЕЛАЮ ВАМ УСПЕХОВ!

Предметом изучения психологии является психика человека, возникновение и развитие психики, ее проявления. В связи с этим мы должны выяснить что же такое психика, как она формируется и развивается в процессе жизни человека.

Определение психики.

В переводе с древнегреческого «психология» — это наука о душе, и, следовательно, ее предметом является «душа», или психика. Но что такое психика и психические явления? Мы уже говорили о существовании различных точек зрения на такой сложный и многогранный феномен, каким является «психика», или «душа». Большинство из них относится или к идеалистическому, или к материалистическому толкованию. В отечественной психологической науке при изучении психических явлений, как правило, исходят с позиций диалектического материализма.

Психика — это свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности.

Из данного определения следует ряд основополагающих суждений о природе и механизмах проявления психики. Во-первых, психика — это свойство только живой материи. Причем не просто живой материи, а высокоорганизованной живой материи. Следовательно, не всякая живая материя обладает этим свойством, а лишь та, которая обладает специфическими органами, обуславливающими возможность существования психики. Во-вторых, главная особенность психики заключается в способности отражать объективный мир. Что это означает? Буквально это значит следующее: высокоорганизованная живая материя, обладающая психикой, обладает способностью получения информации об окружающем ее мире. В то же время получение информации связано с созданием этой высокоорганизованной материей определенного психического, т. е. субъективного по своей природе и идеалистического (нематериального) по своей сути образа, который с определенной мерой точности является копией материальных объектов реального мира. В-третьих, получаемая живым существом информация об окружающем мире служит основой для регуляции внутренней среды живого организма и формирования его поведения, что в целом определяет возможность относительно длительного существования этого организма в постоянно изменяющихся условиях среды обитания. Следовательно, живая материя, обладающая психикой, способна реагировать на изменение внешней среды или на воздействия объектов окружающей среды.

Этапы развития психики человека.

Человек проходит от рождения до зрелости сложный путь психического развития. Если сравнить психику ребенка в первый год его жизни с тем уровнем психического развития, которого он достигает через пять-шесть лет жизни, то можно заметить не только количественное, но и качественное различие. Поэтому не случайно, что процесс развития психики ребенка носит этапный характер. Каждый из этапов развития психики ребенка характеризуется как самостоятельная стадия развития. Все стадии отличаются друг от друга прежде всего по своим качественным, а не количественным характеристикам.

А. Н. Леонтьев выделяет семь стадий развития психики ребенка: новорожденный ребенок(до 2 месяцев); ранний младенческий возраст(до 6 месяцев); поздний младенческий

возраст(от 6 до 12-14 месяцев): преддошкольный возраст(от 1 года до 3 лет); дошкольный возраст(от 3 до 7 лет), младший школьный возраст(от 7 до 11-12 лет); подростковый возраст и начало юности(от 13-14 до 17-18 лет). Б. Г. Ананьев также выделяет 7 стадий в развитии человека от рождения до юношества: новорожденные (1-10 дней); грудной ребенок (10 дней — 1 год); раннее детство (1-2 года); первый период детства (3-7 лет); второй период детства (8-12 лет для мальчиков, 8-11 лет для девочек); подростковый период (12-16 лет для мальчиков, 12-15 лет для девочек); юношеский (17-21 лет для мужчин, 16-20 лет для женщин).

Рассмотрим характеристики психологического содержания стадий, выделенных А. Н.Леонтьевым.

Первая стадия — стадия новорожденного (до 2 месяцев). Этой стадии характерно то, что ребенок рождается, обладая относительно высоко развитыми органами чувств, органами движения и нервной системой, формирование которых происходит во внутриутробный период. У новорожденного отмечаются зрительные и слуховые ощущения, ощущения положения тела в пространстве, обонятельные, кожные и вкусовые ощущения, а также многие элементарные рефлексы. Нервная система новорожденного, включая кору головного мозга, в общем уже полностью анатомически оформлена. Образ жизни новорожденного мало отличается от его образа жизни во внутриутробный период: в состоянии покоя ребенок сохраняет прежнюю эмбриональную позу; сон занимает 4/5 всего времени; внешняя активность ребенка в значительной мере сосредоточена на удовлетворении своих потребностей в пище; ручные и переместительные движения отсутствуют вовсе. Тем не менее стадия новорожденного является первой стадией, на которой начинает формироваться поведение в виде простейших актов, а самое главное — особенно интенсивно формируется сфера ощущений. Отмечается ранняя дифференциация вкусовых и обонятельных ощущений, которые связаны с питанием ребенка. Высокого развития достигают кожные ощущения со стороны щек, губ, рта. Зрительное восприятие форм вначале отсутствует, ребенок реагирует лишь на крупные или яркие движущиеся предметы. Одновременно с этим происходит развитие ориентировочных реакций, таких как затихание на звук, и прежде всего на шепот матери. В возрасте трех-четырёх недель у ребенка начинается подготовка к переходу к следующей, более высокой стадии развития. В это время появляется своеобразная сложная реакция, выражающаяся в общем оживлении ребенка в присутствии человека. Эта реакция среди исследователей получила название «реакция оживления». Развитие этой реакции начинается с того, что в ответ на приближение говорящего человека ребенок начинает улыбаться и у него появляется общая положительная направленность, пока еще не дифференцируемая. То есть у ребенка начинают появляться первые признаки предметного восприятия.

Ранний младенческий возраст (от 2 до 6 месяцев). На данной стадии психического развития ребенок начинает оперировать предметами и у него формируется восприятие. Начинается все с попыток схватить или ощупать предмет с одновременной зрительной фиксацией на этом предмете, что обуславливает формирование зрительно-осознательных связей, лежащих в основе предметного восприятия. Особенно активно ребенок оперирует предметами в возрасте пяти-шести месяцев, поэтому можно полагать, что в этом возрасте происходит бурное развитие процессов восприятия. Тем более что к этому времени ребенок уже может сидеть самостоятельно, что обеспечивает ему дальнейшее развитие движений при доставании предметов. В это же время ребенок начинает узнавать людей и вещи. Развивается зрительное сосредоточение и зрительное ожидание.

Поздний младенческий возраст (от 6 до 12-14 месяцев). Во второй половине первого года жизни ребенок осваивает новые действия, что связано с изменением его

отношения к окружающему миру. На седьмом месяце жизни у ребенка уже хорошо развиты ручные предметные движения. Он может взять предмет, поднести его ко рту, оттолкнуть. При этом ребенок может самостоятельно садиться, переворачиваться с живота на спину; он начинает ползать, приподнимается, пытаясь цепляться за окружающие предметы. Таким образом, укрепление костно-мышечной системы приводит к развитию диапазона движений ребенка, что в свою очередь является предпосылкой к увеличению потока информации из окружающей среды. В ходе установленного «предметного» контакта у ребенка начинает формироваться речь. Он все чаще начинает отвечать действием на слово взрослого. Несколько позже у ребенка появляются жесты, обращенные к взрослому, при этом действия ребенка все чаще сопровождаются звуками, обозначающими нечто объективное.

Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет). Главным отличием этого возраста является наличие противоречия между стремлением ребенка к действительному овладению миром предметов и ограниченностью его возможностей. В этом возрасте ребенок стремится делать не то, что может, а то, что видит или слышит. Однако многие действия ему еще недоступны. Это противоречие разрешается в сюжетной игре. Сюжетные игры способствуют овладению социальными взаимоотношениями мира людей. Ролевые игры также способствуют развитию восприятия, запоминания, воспроизведения и речи. Другой важнейшей особенностью данной стадии является процесс формирования личности ребенка. В ходе этого процесса закладываются черты характера ребенка. В этот период ребенок достаточно свободно осваивает основные нормы и правила поведения.

Младший школьный возраст (от 7 до 12 лет). Поступление в школу характеризует новый этап развития психики ребенка. Теперь его система отношений с окружающим миром определяется не только взаимоотношениями со взрослыми, но взаимоотношениями со сверстниками. Кроме этого, у него теперь есть обязанности перед обществом. От выполнения этих обязанностей зависит его будущее, его место в социуме. В школьные годы учебная деятельность начинает занимать центральное место в жизни ребенка. Основной закономерностью психического развития на этой стадии является умственное развитие ребенка. Школа предъявляет серьезные требования к вниманию ребенка, в связи с чем происходит бурное развитие произвольного (контролируемого) внимания, произвольного целенаправленного наблюдения. Ребенок теперь должен не просто запоминать, он должен запоминать правильно, проявляя активность в усвоении учебного материала. Особенно интенсивно в младшем школьном возрасте развивается мышление детей. Оно становится более связанным, последовательным и логическим. Вместе с тем у ребенка в этом возрасте происходит бурное развитие речи, что во многом связано с овладением письменной речью. В процессе обучения у ребенка происходит развитие личности. Прежде всего у него меняются интересы. Детские интересы, благодаря развитию познавательных процессов, заменяются учебными интересами.

Подростковый возраст и начало юности (от 13-14 до 17-18 лет) характеризуется продолжением обучения. Вместе с тем ребенок все более включается в жизнь общества. В это время происходит завершение ориентации ребенка в зависимости от пола на «мужскую» и «женскую» деятельность. Более того, стремясь к самореализации, ребенок начинает показывать успехи в конкретном виде деятельности, высказывать мысли о будущей профессии. В это же время происходит дальнейшее развитие познавательных психических процессов и формирование личности. В процессе формирования личности происходит изменение интересов ребенка. Они становятся более дифференцированными и стойкими. Под воздействием всего комплекса факторов происходит изменение психологического облика ребенка. В поведении мальчиков все более заметны мужские черты, а у девочек все чаще проявляются женские поведенческие стереотипы.

Акмеологический период развития охватывает возраст от 18 до 60 лет. Данным термином принято обозначать период зрелости как самого продуктивного, творческого периода жизни человека. Этот период характеризуется тем, что в нем завершается общесоматическое развитие и половое созревание человека, который достигает своего оптимума физического развития. Этот период характеризуется также наиболее высоким уровнем интеллектуальных, творческих, профессиональных достижений.

Период геронтогенеза — это поздний период человеческой жизни. В нем принято выделять три фазы: пожилой возраст (для мужчин — 60-74 года, для женщин — 55-74 года); старческий возраст — 75-90 лет; долгожители — 90 лет и старше. В целом данный период характеризуется угасанием физических и психических функций. Снижается общая активность организма. В то же время отмечается снижение возможностей психических функций, особенно памяти, внимания, мышления. Особое значение для противостояния инволюции человека имеет его творчество. Сегодня мы знаем много примеров выдающихся ученых и деятелей искусств, которые очень долго сохраняли трудовую и творческую активность. Так, И. П. Павлов создал «Двадцатилетний опыт» в 73 года, а «Лекции о работе больших полушарий головного мозга» — в 77 лет.

Структура психики.

Первый блок системы психики составляют потребности, а также обеспечивающие их удовлетворение совокупность мотивов, побуждений к активной деятельности и соответствующих чувств. Именно эта совокупность потребностей и обеспечивающая их эмоционально-мотивационная сфера являются центральным, управляющим блоком всей психики. На физиологическом уровне за осуществление этой управляющей и побуждающей функции отвечают определенные отделы мозга человека и животных.

Второй блок психики образует подсистема «отражения», сохранения и переработки информации. Она является периферийной подсистемой по отношению к центральной подсистеме, совокупности потребностей. Образующие ее процессы ощущений, восприятий и мышления, т.е. сознания, выступают как регулятор взаимодействия субъективного мира психосферы, основанной на потребностях, с объективной природной и социальной средой. Второй блок психики имеет свою собственную структуру, включающую следующие три компонента:

- познавательные процессы, процессы сознания, создают возможность ясного видения поступающей извне и снаружи информации о сложившейся в каждый данный момент ситуации. Эта информация включает в себя не только сообщения, идущие из социума, но и сведения, поступающие от организма, из природной среды, а также из собственной психосферы. Познавательные процессы — это традиционно обозначаемые в картинах психической структуры процессы ощущения, восприятия, представления, внимания, памяти, мышления и воображения;

- психомоторные процессы, т.е. совокупность двигательных действий, которыми человек управляет сознательно, включают в себя осуществление движений тела, конечностей, головы, органов чувств и т.п. Без такого рода действий реализация импульсов, идущих от управляющей психики к исполнительной, была бы невозможной;

- речь - способ существования психики, выступающий в форме системы знаков, имеющих значение, смысл. Речь может выражать любые процессы, протекающие в психике и за ее пределами. Речь справедливо определяют как словесное измерение мира. Речь в значительной мере определяет формирование и деятельность человека, его сознание и поведение.

Рассмотренные исполнительные психические процессы изначально прописаны в человеческой психике, так же как и процессы управленческие. Вместе с тем в ходе

формирования человека, его воспитания и обучения они проходят закономерные этапы своего развития. Под постоянным руководством блока актуальных потребностей и связанных с ними эмоций в течение всей своей жизни человек развивает механизмы своей исполнительной психики, наращивает объемы необходимой информации, совершенствует свои умения и навыки. При этом состав и сущность самих потребностей остаются в течение всей жизни человека неизменными, разделяясь на две основные группы: потребности низшего и высшего порядка. В заключение следует отметить, что, имея сложную внутреннюю структуру, выполняя разнообразные функции, психика, тем не менее, никогда не существует в «чистом виде», в условиях изоляции от окружающей среды. В этой внешней среде, без которой не может существовать никакая психическая деятельность, можно выделить следующие три основных компонента:

- сам живой организм, включая нервную систему, которая организует все поведение организма и его психику, может существовать до тех пор, пока этот организм живет, функционирует;

- психика, как и живой организм, в котором она находится, постоянно взаимодействует с окружающей природной средой, атмосферой, гидросферой и литосферой. Без этих основных сфер не может существовать и психосфера, или, как называл ее В.И. Вернадский, ноосфера, сфера разума;

- и наконец, психика человека зависит от того социального окружения, в котором находится тот или иной субъект, хотя роль этого компонента окружающей среды и нельзя абсолютизировать, как это делается в советской психологии. Опыт показывает, что весьма часто в одних и тех же социальных и природных условиях формируются совершенно разные люди, нередко с противоположными личностными качествами. Поэтому к указанным трем одинаково важным сферам функционирования личности следует добавить еще одну - возможности самой личности по самосовершенствованию и саморегулированию своей психики.

Природа психики и формы ее развития

Психика возникла как механизм адаптационного поведения живых существ, их стремления эффективно приспособиться к окружающей среде. В процессе филогенеза (изменений психики, которые произошли в ходе биологической эволюции под воздействием условий жизни) возникают и развиваются разные формы психического отражения действительности, которые способствуют более совершенной регуляции поведения и жизнедеятельности. К ним относятся:

1. Чувствительность - способность живых организмов отвечать на раздражения с целью ориентации в среде (сенсорная психика). Признаки предметов (запахи, форма, цвет), нейтральные с точки зрения удовлетворения органических потребностей, могут приобретать сигнальное значение. Пример.

2. Восприятие целостных предметов и предметного мира (перцептивная психика).
Пример.

3. Практический интеллект высших животных. Он дает возможность отражать в виде наглядных образов отдельные качества, целостные предметы, предметные ситуации и межпредметные связи. Высшие животные обладают способностью к научению, приобретению навыков, необходимых для приспособления к среде. Научение (процесс приобретения индивидуального опыта) опирается на индивидуальную память, которая фиксирует эффективные средства поведения, способствует интенсивному развитию психики. Навыки – это автоматизированные действия, сформированные путем повторения и не требующие сознательной регуляции и контроля отдельных элементов. Пример.

4. Переход от животного к человеку. Информационное (сведения) и операционное (действия) содержание памяти накапливается и становится основой для развития мышления. Развиваются умственные операции, способность предусматривать будущее, принимать решение и т.п. Пример.

5. Практический и абстрактный интеллект человека. в процессе исторического развития человек учится не только отражать, но и преобразовывать действительность, а также самого себя. Постепенно его интеллект перестает обслуживать лишь практические потребности и приобретает способность «отрываться» от конкретной реальности, т.е. становится абстрактным. Появляется язык, как средство познания и общения, образуется внутренний мир человека, его личность. Развиваются воображение, словесная память, произвольное внимание, воля, а также система знаний, умений и навыков. Пример.

Психика и мозг человека

Главным органом психики человека и животных является центральный отдел нервной системы - мозг. Он состоит из двух анатомических составляющих:

Головной мозг (находится в черепе) – орган приобретенных на протяжении жизни форм поведения. Кора его больших полушарий регулирует различные психические функции (мышление, память, способности и т.п.), которые реализуются благодаря совместной работе разных зон мозга.

Мозг как саморегулирующаяся система состоит из трех основных блоков. Первый, энергетический, поддерживает тонус мозга; второй – обеспечивает прием, переработку и хранение информации, поступающей от органов чувств; третий отвечает за программные действия и движения, регуляцию активных процессов и сравнение результата действий с начальными намерениями. Все три блока принимают участие в психической деятельности человека, в регулировании его поведения. Нарушение работы одного из них приводит к различным нарушениям психики. Так, проблемы в первом блоке вызывают неустойчивость внимания, быструю утомляемость, сонливость, безразличие или сильную обеспокоенность, во втором - дефекты в приеме слуховой, зрительной, тактильной и другой информации, в третьем - сбои в организации поведения и деятельности (целенаправленные действия заменяются инертными стереотипами, бессмысленными повторами движений, не направленных на достижение поставленной цели).

Функциональная асимметрия мозга

Полушария головного мозга человека имеют определенную специализацию. Наблюдается их функциональная асимметрия - полушариями выполняются разные функции. Пример. Левое полушарие контролирует сенсорные и двигательные функции правой половины тела, а правое осуществляет контроль над левой половиной.

Левое (логическое) полушарие отвечает за речь, чтение, письмо, вербальную память и вербальное мышление, аналитическую и последовательную обработку информации. Оно способствует формированию внутренне непротиворечивой картины мира. Это полушарие также отвечает за позитивные эмоции. Расстройства в деятельности левого полушария приводят к нарушениям речи, блокируют способность к нормальному общению, а также вызывают серьезные дефекты умственной деятельности.

Правое (эмоциональное) полушарие оперирует образной информацией, обрабатывает ее одновременно и целостно. Благодаря синхронному взаимодействию образов сразу в нескольких смысловых плоскостях они приобретают многозначность, которая, с одной стороны, создает условия для творчества, с другой, затрудняет понимание и осознание реальных связей между предметами и явлениями.

Это полушарие руководит навыками, связанными со зрительным и пространственным опытом. Оно обеспечивает: ориентацию в пространстве; невербальный, в частности, музыкальный слух; невербальную, в частности, музыкальную память; эмоциональное восприятие объектов, в частности, музыки.

Это полушарие ответственно за переживание гнева, печали и ряда других негативных эмоций, за критичность отношения человека к себе и к миру в целом.

Оба полушария взаимосвязаны и в определенной мере являются взаимозаменяемыми. Доминирование одного из них, вызванное как врожденными особенностями мозга, так и особенностями воздействия социума, в значительной степени определяет психологические характеристики людей. Пример. Известно, что у библиотекарей лучше развито левое полушарие, а у художников – правое.

Женщины имеют преимущества в вербальном мышлении, мужчины – в математическом и пространственном. При этом у женщин прослеживается более тесная, чем у мужчин, связь между полушариями. Выполняя определенную умственную работу, мужчины, как правило, ограничиваются лишь тем полушарием, которое имеет непосредственное отношение к ее содержанию (левое – вербальные задачи, правое – пространственные и т.п.). Женщины же обрабатывают полученную информацию обоими полушариями одновременно.

Вес головного мозга человека в среднем составляет около 1,5 кг. Мозг женщин несколько легче мозга мужчин. Однако вес как таковой не является показателем умственных способностей. Например, вес мозга двух великих писателей – И.С.Тургенева и А.Франса. в первом случае мозг весил 2120 г., во втором - 1170 г.

Уровень интеллекта зависит, во-первых, от строения мозга (гениальный А.Эйнштейн в участке, который отвечает за обработку информации, имел на 73% больше мозговых извилин, чем «среднестатистический» человек), во-вторых – от особенностей его развития и функционирования, условий воспитания и обучения и т. п.

Психические процессы

Психические процессы – это условное разделение психики на составные элементы, которые позволяют познавать внешний и внутренний мир. Это настолько сложный феномен и о нем так мало известно, что существует достаточно много определений и трактовок этого явления.

Развитие психических процессов происходит в конкретных условиях взаимодействия с окружающим миром: особые свойства нашей планеты, переход от зимы к лету, изменение силы тяжести и многое другое – выдвигают человеку определенные требования. Поэтому психика выступает в качестве регулятора поведения организма.

Функции психических процессов целиком и полностью зависят от вида. Все психические процессы можно разделить на три вида:

Познавательные:

восприятие;
память;
мышление;
ощущение;
воображение;
представление;
речь;
внимание.

Эмоциональные:

чувства;
эмоции;
стресс;
аффекты.

Волевые:

воля;
постановка цели;
принятие решения.

Также существует неотделимая взаимосвязь психических процессов, которая выражается, например, в том, что память невозможна без внимания, восприятие невозможно без памяти и так далее. Поэтому если вы хотите улучшить деятельность своих психических процессов, достаточно будет заниматься развитием нескольких из них. К примеру, памяти, воображения, эмоций и воли. Впрочем, ваш список может принципиально отличаться. Во всяком случае вас не должно удивлять, что, развивая свое внимание, тут же «подтягиваются» и все остальные процессы.