**Психика, психические явления, поведение человека**

***Психика*** — свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира и само- регуляции на этой основе своего поведения и деятельности. Психика проявляется в трёх основных видах психических явлений: психические процессы, психические состояния и психические свойства. Рассмотрим некоторые из психических явлений.

***Ощущение*** — психическое отражение отдельных свойств предметов объективного мира, возникающее при их непосредственном воздействии на сенсорную систему (органы чувств).

***Восприятие*** — целостное отражение предметов и явлений объективного мира на основе ощущений. В зависимости от того, какая из форм существования материи отражается, выделяют *восприятие пространства, восприятие времени и восприятие движений*.

***Внимание*** — направленность психической деятельности, сосредоточенность на важных в данный момент предметах и явлениях. Свойства внимания: *устойчивость* (длительное сосредоточение внимания на одном объекте), *распределение* (возможность удержания внимания одновременно на нескольких объектах), *объём* (максимальное количество объектов, одновременно охваченных вниманием), *концентрация* (сосредоточение внимания на существенных объектах и поддержание сосредоточенности), *переключение* (преднамеренный перенос внимания с одного объекта на другой).
Внимание может быть *непроизвольным* (не требует волевого усилия) и *произвольным* (требует волевого усилия). Текущим поведением человека руководит преобладающая в данный момент потребность. Это называется *принципом доминанты*.

***Память*** — психическое отражение прошлого опыта, обеспечивающее его использование или исключение из деятельности и сознания. Память основана на следующих процессах: *запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение, забывание*. При протекании процессов памяти в нервной системе происходят определённые изменения, которые сохраняются в течение некоторого времени и влияют на характер протекания рефлекторных реакций.
Формы проявления памяти чрезвычайно многообразны. В зависимости от характера психической активности, преобладающей в деятельности, память бывает *двигательная* или моторная (память движений — бытовые, спортивные, трудовые и другие двигательные навыки), *образная* (память образов окружающих предметов, звуков, запахов и др.), *эмоциональная* (память пережитых чувств и эмоций), *словесно-логическая* (память прочитанных, услышанных, произнесённых слов и мыслей). Словесно-логическая память разделяется на *логическую* (запоминание причинно-следственных связей словесной информации) и *механическую* (запоминание текстов, сложных для логической организации).
В зависимости от целей деятельности память делят на *непроизвольную* (запоминание и воспроизведение происходят автоматически, без волевых усилий) и *произвольную* (имеется цель запоминания, требуются усилия воли).
В зависимости от времени хранения информации память бывает *кратковременной* (информация либо будет забыта, либо перейдёт в долговременную память), *долговременной* (длительное сохранение опыта; сохранность зависит от частоты использования сохраняемой информации, общего объёма информации, получаемого человеком до и после этого материала и др.) и *оперативной* (может быть как кратковременной, так и долговременной; постоянно готова к использованию).
Запоминание бывает *механическое* (такие знания человек не способен применять в жизни) и *осмысленное*. Память можно тренировать. Одно из важных условий запоминания — *повторение.*

***Мышление*** — процесс познания реального мира на основе опосредованного и обобщённого отражения действительности. Мышление позволяет обнаружить скрытые от непосредственного наблюдения сущностные стороны предметов и явлений. В зависимости от материала, которым оперирует в мыслительной деятельности человек, мышление делят на *наглядно-действенное* (оперирование конкретными предметами), *наглядно-образное* (оперирование образами предметов) и *понятийное*, или абстрактное (оперирование абстрактными понятиями).

***Чувства*** — психический процесс, отражающий отношение человека к предметам и явлениям, отличающийся относительной устой- чивостью. ***Эмоции*** — сиюминутное субъективное отношение человека к действительности и к самому себе в конкретной ситуации; внешние проявления чувства. Потребности, чувства и эмоции играют в жизни человека роль внутренних регуляторов поведения. Чувства выполняют две функции: *сигнальную* (запечатление в памяти конкретной ситуации и связанных с ней эмоциональных переживаний) и *регуляторную* (выражение эмоции в различных изменениях внутренней среды и в различных двигательных проявлениях). В зависимости от того, удовлетворяются потребности человека или нет, у него возникают *положительные чувства* (например, радость) или *отрицательные* (например, горе).
Обычно выделяют пять основных форм переживания чувств: *чувственный тон, эмоции, аффекты, стресс, настроение*. На основе простых чувств формируются так называемые высшие чувства. К ним относятся моральные, интеллектуальные, эстетические и праксические чувства.

***Темперамент*** — устойчивое сочетание динамических особенностей психики (активности, эмоциональности и др.), определяющихся стойкими врождёнными свойствами нервной системы. Основываясь на разном сочетании показателей, характеризующих процессы возбуждения и торможения (силе, уравновешенности и подвижности нервных процессов), И. П. Павлов выделил 4 типа высшей нервной деятельности. Данное деление совпадает с классификацией темпераментов, предложенной Гиппократом более 2 тысяч лет назад.

1. **Сильный уравновешенный подвижный тип** (*сангвиник*) — сильная нервная система (высокая работоспособность нервных клеток), уравновешенность возбуждения и торможения, высокая подвижность нервных процессов (быстрая смена состояний нервной системы).

2. **Сильный уравновешенный инертный тип** (*флегматик*) — сильная нервная система, уравновешенность возбуждения и торможения, низкая подвижность нервных процессов.

3. **Сильный неуравновешенный подвижный тип** (*холерик*) — сильная нервная система, преобладание процессов возбуждения над торможением, высокая подвижность нервных процессов.

4. **Слабый неуравновешенный инертный тип** (*меланхолик*) — слабая нервная система (низкая работоспособность нервных клеток), преобладание процессов торможения над возбуждением, низкая подвижность нервных процессов.

**Поведение человека.** Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при поддержании относительно постоянного состава внутренней среды. Нужда в чём-либо необходимом для этого вызывает особое состояние — потребность. ***Потребность*** — источник активности, состояние, выражающее зависимость человека от условий существования.
Различают два уровня потребностей. *Первый уровень* включает витальные, социальные и идеальные потребности.

* ***Витальные потребности*** связаны с жизнеобеспечением человека как биологического существа (потребности в кислороде, воде, пище, тепле, сне, безопасности, продолжении рода, экономии сил и т. д.).
* ***Социальные потребности*** обусловлены жизнью человека в обществе (потребности во внимании, любви, заботе, принадлежности к группе, следовании нормам и идеологии, самореализации и др.).
* ***Идеальные потребности*** связаны с появлением у человека сознания (потребности в истине, вере, познании себя, окружающего мира, своего места в мире, смысла жизни; потребности в красоте, справедливости и т. д.). *Второй уровень* представлен самоценными потребностями.

***Самоценные потребности*** — вторичные потребности, без которых удовлетворение первичных потребностей затруднено или невозможно (потребность в вооружённости — запасе сил и средств, потребность в преодолении — возникает в процессе формирования воли и самости и др.).

***Мотив*** — предмет (материальный или идеальный), служащий удовлетворению потребности. Мотивы бывают *осознанные* (убеждения, стремления, намерения, мечты, идеалы, страсти, интересы) и *неосознанные* (влечения, эмоции, установки).

***Поведение человека*** — сложный комплекс двигательных актов, направленных на удовлетворение потребностей организма. Индивидуальное поведение человека, его характер зависят в наибольшей степени от его *социального опыта* (опыта общения с людьми и окружающим миром) и в меньшей степени (для людей без врождённых пороков развития) от *наследственности*. Формирование социального опыта начинается с рождения. Наиболее стойкие черты характера (альтруист или эгоист, общительный или замкнутый, активный или пассивный) формируются к 3–5 годам. Характер, поведение, привычки могут меняться в течение жизни, но в детстве закладываются наиболее важные черты, определяющие поведение в экстремальных ситуациях, когда не остаётся времени на раздумье.

**Сознание**

***Сознание*** — это высший уровень отражения действительности, проявляющийся способностью личности отдавать себе ясный отчет об окружающем, о настоящем и прошлом времени, принимать решения и в соответствии с ситуацией управлять своим поведением. Для сознания характерно включение себя в совокупность знаний об окружающем мире, то есть осознание своего существования. Из всех живых организмов, обитающих на Земле, сознание присуще только человеку.
Признаки сознания: 1) внимание и способность сосредоточиться; 2) возможность оценить предстоящий поступок, то есть способность к ожиданию и прогнозированию; 3) способность порождать абстрактные мысли, оперировать ими, выражать их словами или иным способом; 4) осознание своего «я» и признание других индивидуумов; 5) наличие эстетических ценностей.
Выделяют различные состояния сознания.

***Бессознательное состояние*** — экстремальное состояние, при котором регистрируются лишь психовегетативные реакции; проявления познавательных и эмоциональных процессов отсутствуют. ***Сон*** — состояние, которое предполагает переживание сновидений, допускает подпороговое восприятие и частичное запоминание содержания сновидений. ***Бодрствование*** — состояние осознания окружающего мира и себя, доступное самонаблюдению. Оно включает весь спектр психических проявлений в рамках осознания — восприятие, воспоминание, внимание, мышление и саморегуляцию.

**Сон**

Чередование сна и бодрствования — необходимое условие жизни человека. Человек проводит во сне примерно треть жизни. Во время бодрствования мозг поддерживается в активном состоянии за счёт импульсов, поступающих от рецепторов. При прекращении или резком ограничении поступления импульсов в мозг развивается сон.
Выделяют следующие основные функции сна: *компенсаторно-восстановительная* — во время сна идёт ряд метаболических преобразований, направленных на восстановление истраченных ресурсов организма и обеспечивающих трофические процессы в тканях; *информационная* — во время сна, по всей видимости, происходят переработка, анализ и сортировка полученной во время бодрствования информации; адаптивная — в эволюционном плане у животных сон обеспечивает безопасность при сохранении неподвижности в укромных местах.
Во время сна мускулатура расслаблена, дыхание редкое, снижены кожная чувствительность, зрение, слух, обоняние, обмен веществ, величина кровяного давления, частота сердечных сокращений, температура тела.
Во время сна мозг проходит через несколько различных фаз, которые повторяются примерно каждые полтора часа. Сон состоит из двух качественно различных состояний — медленного сна и быстрого сна. Они отличаются по типам электрической активности мозга, сердечным сокращениям, дыханию, тонусу мышц, движениям глаз.
***Медленный сон*** подразделяется на несколько стадий:

* *Дремота.* На этой стадии в электроэнцефалограмме (ЭЭГ) исчезает основной биоэлектрический ритм бодрствования — альфаритм. Он сменяется низкоамплитудными колебаниями. Это стадия засыпания. На этой стадии у человека могут возникать сноподобные галлюцинации.
* *Поверхностный сон.* Характеризуется появлением веретён сна — веретенообразный ритм 14–18 колебаний в секунду. При появлении первых веретён сна сознание человека отключается. В паузах между такими веретёнами человека легко разбудить.
* *Дельта-сон*. На этой стадии в ЭЭГ появляются высоко амплитудные медленные колебания — дельта-волны. Это наиболее глубокий период сна. У человека снижен мышечный тонус, отсутствуют движения глаз, ритм дыхания и пульс стабилизируются и становятся реже, понижается температура тела (на 0,5 °C). Пробудить человека из дельта-сна очень трудно. Как правило, разбуженный в эту фазу сна человек не помнит сновидений, он плохо ориентируется в окружающем, неверно оценивает временные промежутки (недооценивает время, проведённое во сне). Дельта-сон — период наибольшего отключения от внешнего мира. Он преобладает в первую половину ночи.

***Быстрый сон*** — это последняя стадия в цикле сна. В этот момент ритмы ЭЭГ похожи на ритмы бодрствования. Усиливается мозговой кровоток при сильном мышечном расслаблении, с резкими подёргиваниями в отдельных группах мышц. Сочетание активности ЭЭГ и полной мышечной расслабленности дало другое название этой стадии сна — *парадоксальный сон.* Происходят резкие изменения частоты сердечных сокращений и дыхания (серии частых вдохов и выдохов, чередующиеся паузами), эпизодический подъём и спад кровяного давления. Наблюдаются быстрые движения глаз при закрытых веках. При пробуждении из этой фазы сна люди в 80–90 % случаев сообщают о сновидениях. По словам И. М. Сеченова, сновидения — это небывалые комбинации бывалых впечатлений.
Структура и продолжительность сна меняется с возрастом. Новорождённые спят по 17–18 ч в сутки, а парадоксальный сон составляет около половины от общей продолжительности сна. В возрасте 4–6 лет потребность в сне сокращается до 10–12 ч в день, а доля парадоксальной фазы уменьшается до 20 % общей его продолжительности. Это соотношение, как правило, сохраняется в зрелом возрасте. Необходимая же общая продолжительность сна у взрослых составляет обычно 7–8 ч. Установлено, что если длительность ночного сна уменьшить на 1,3–1,5 ч, то это скажется на состоянии бодрствования днём. Сон продолжительностью 6,5 ч в течение длительного времени может подорвать здоровье человека. Однако потребность в продолжительности сна очень индивидуальна. Кроме того, структура сна меняется под воздействием внешних факторов, например, при обучении, адаптации к новой обстановке и т. д.