

Лекция 2. Природа психики. Мозг и психика. Сознание

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. .

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

3. *Практический интеллект высших животных*, Он дает возможность отражать в виде наглядных образов отдельные качества, целостные предметы, предметные ситуации и межпредметные связи. .

4. *Практический и абстрактный интеллект человека*, который в процессе исторического развития обеспечивает возможность не только отражать, но и преобразовывать действительность, а также самого человека. .

Развитие человеческого интеллекта проходит три *фазы*.

1. *Научение и навыки высших животных*. *Научение* (процесс приобретения индивидуального опыта) опирается на индивидуальную память, которая фиксирует эффективные средства поведения, способствует ее интенсивному развитию. *Навыки* – это автоматизированные действия, сформированные путем повторения и не требующие сознательной регуляции и контроля отдельных элементов.

2. *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.

3. *Появление абстрактного мышления*, которое присуще только человеку. Постепенно мышление перестает обслуживать только практические потребности человека, оно приобретает способность «отрываться» от реальности. 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.

Главным органом психики человека и животных является *головной мозг*. Это орган приобретенных на протяжении жизни форм поведения. Кора его больших полушарий регулирует разные психические функции, но нельзя говорить о локализации определенной функции в определенном ее участке (зоне). Психологические функции (мышление, память, способности и тому

подобное) – это функциональные системы, 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).

Полушария головного мозга человека имеют определенную специализацию. Наблюдается их функциональная асимметрия - полушариями выполняются разные функции. Левое (логическое) полушарие осуществляет контроль над правой половиной, 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 контролирует сенсорные и двигательные функции левой половины тела, 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 и 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. Известно, что у библиотекарей лучше развито левое полушарие, а у художников – правое.

Существует определенная зависимость между особенностями работы мозга и половой принадлежностью человека. У женщин прослеживается более тесная, чем у мужчин, связь между полушариями. При этом женщины имеют преимущества в вербальном мышлении, мужчины – математическом и пространственном. Выполняя определенную умственную работу, мужчины, как правило, ограничиваются лишь тем полушарием, которое имеет к ней непосредственное отношение. Женщины же обрабатывают полученную информацию одновременно обоими полушариями мозга.

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 (можно вспомнить вес мозга двух великих писателей – И.С.Тургенева и А.Франса: в первом случае он весил 2120 г., во втором 1170 г.). Уровень интеллекта зависит, во-первых, от строения мозга (гениальный А.Ейнштейн в участке, который отвечает за обработку информации, имел на 73% больше мозговых извилин, чем человек в среднем), во-вторых – от особенностей его развития и функционирования, условий воспитания и обучения и т. п.

Сознание - высший уровень психического отражения человеком действительности, ее представленность в виде обобщенных образов и понятий. Выделяют *первичное сознание* - простое осознание внешних и внутренних раздражителей на уровне восприятия, и *рефлексивное сознание* - осмысление собственных осознанных переживаний и мыслей. Сознание тесно связано со вниманием: для того, чтобы что-либо осознать, необходимо сконцентрировать на этом внимание. В современной психологии выделяют ряд состояний сознания. Это:

1. *Бессознательное состояние* - регистрируется полное отсутствие познавательных и эмоциональных процессов, отмечаются лишь вегетативные реакции (работает сердце и другие внутренние органы).

2. *Сон* - состояние, которое предусматривает наличие сновидений, допускает подпороговое (неконтролируемое) восприятие и частичное запоминание содержания сновидений.

3. *Ясность сознания* - четкое осознание окружающего мира и себя. Осознать какой-либо объект - это включить его в систему своих знаний, назвать его. Сознание тесно связано с речью и волевыми процессами. Оно позволяет осмысливать действительность, ставить цели и выбирать способы их достижение, познавать собственную психику, осуществлять самоконтроль и т.п., Однако, человек не всегда может контролировать поток представлений и образов. В этом случае говорят о «потоке сознания».

Осознание человеком мира не сводится к отображению лишь внешних объектов. Фокус сознания может быть направлен и на самого субъекта, на его собственную деятельность, на его внутренний мир. Такое осознание человеком самого себя получило в психологии название самосознания.

Самосознание - это сложный психический процесс, сущность которого заключается в восприятии человеком образов самого себя в различных ситуациях деятельности и поведения, во всех формах взаимодействия с другими людьми. Постепенно эти образы сочетаются в единое, целостное образование – «представление о себе», а затем в понятие «собственного «Я» как субъекта, который отличается от других субъектов.

Самосознание ориентировано на осмысление человеком своих действий, чувств, мыслей, мотивов поведения, интересов, своей позиции в обществе. Данное осмысление осуществляется с помощью *самопознания* (получения знаний о себе).

Вторым элементом самосознания является *переживание собственного отношения к себе*. Знание о себе, соединенное с определенным отношением к себе, составляет *самооценку* личности.

Различают следующие *виды* самооценки:

Принцип классификации	Виды самооценки
Отдельные стороны личности или личность в целом	Глобальная - общая недифференцированная самооценка личности. . Частичная - самооценка отдельных свойств личности. .
Адекватность	Адекватная - реальная оценка личностью самой себя. . Неадекватная - нереальная оценка личностью самой себя (завышенная, заниженная). .

Третьим элементом самосознания является *регуляция и самоорганизации собственного поведения*. Процесс саморегулирования и самоорганизации собственного поведения характеризуется специфической активностью, направленной на соотнесение поведения личности с требованиями ситуации, ожиданиями других людей, на актуализацию психологических резервов в соответствии с особенностями ситуации общения, межличностного взаимодействия. Функцию коррекции действий или языковых компонентов поведения в саморегулировании выполняет механизм *самоконтроля*.

Низший уровень психики составляет *бессознательное*. Это совокупность психических процессов, операций и состояний, которые имеют место, но не осознаются человеком.

Бессознательное представлено:

- в ощущениях (ощущение равновесия);
- в памяти (непроизвольная память, которая автоматически предоставляет материал для мышления, воображения);
- в речи (внутренняя речь) и т.п.

Примеры. Непроизвольное мышление имеет место во время решения творческих задач, неосознаваемые мотивы влияют на направленность и характер поступков человека и т.п.

В бессознательном выделяют:

1. *Бессознательные установки, ориентации, мотивы*, которые принципиально не могут быть осознаны. .

2. *Подсознание* - эмоционально нагруженные воспоминания, которые могут быть осознаны с помощью техники психоанализа. .

3. *Предсознание* - определенная информация, которая в случае необходимости легко может быть осознана, Пример: последовательность знакомых танцевальных движений.

4. *Сверхсознание (высшее бессознательное)* - высшие чувства и способности, интуиция, вдохновение.

Кроме *индивидуального* (присущее человеку) существуют также *коллективное* (присущее человечеству) бессознательное, которое содержит определенные формы накопления наследственного опыта развития человечества. Его содержание составляют *архетипы* (врожденные идеи), которые определяют унаследованные от прошлых поколений образцы поведения, его схемы, а также особенности мышления, чувств. Пример: архетип «тень».

Личностные проявления бессознательного - это качества, интересы, потребности и прочие проявления, которые человек не осознает, поскольку их осознание может привести к внутреннему конфликту. Эти проявления можно наблюдать в повседневной жизни. К ним, в частности принадлежат:

1. *Ошибочные действия*: психологически значимые обмолвки, описки, ошибки при написании или восприятии слов. .

2. *Непроизвольное забывание* имен, обещаний, намерений, предметов, явлений, которые как-то связаны с неприятными переживаниями. .

3. *Сновидения (грезы, мечты, бред)*. .

Соотношения сознания и подсознания в психике человека можно проследить на примере решение творческих задач. Сознание формулирует их условия, подсознание решает их и предоставляет ответы. Сознание, с учетом изначальных условий задачи, проверяет правильность полученных решений. На первом этапе - активно сознание, на втором - подсознание, на завершающем - опять сознание.