**Лекция 3. 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 присущее 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 функций, 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.