

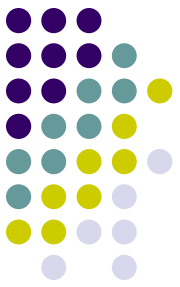
# Психологические основы здоровья



# План

---

- Критерии психического здоровья
- Принципы тренировки психических возможностей
- Физиологические основы памяти
- Индивидуально-типологические особенности личности и здоровье
- Эмоции и здоровье
- Возрастные и половые психофизиологические особенности человека



- *Психика человека* — это сложная система осознаваемых и неосознаваемых процессов и состояний, которые по-разному реализуются у различных людей, создавая определенные индивидуальные особенности личности.
- Психика проявляет себя в форме психических процессов: ощущения и восприятия, представления, память, внимание, мышление и речь, эмоции и чувства, воля.

# Психическое здоровье

- - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.
- Характеризуется отсутствием психических или психосоматических заболеваний; нормальным развитием психики в соответствии с возрастными особенностями; благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

# Критерии психического здоровья:



- осознание постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- критичность к себе и своей собственной психической деятельности и ее результатам.
- адекватность психических реакций силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

# Признаки ухудшения психического здоровья

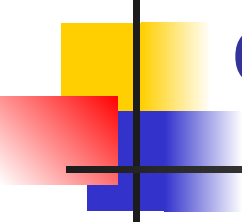


---

- Снижение умственной работоспособности
- Вегетативные изменения
- Нарушения сна
- Увеличение времени для восстановления работоспособности
- Негативное эмоциональное состояние

# Невроз – срыв высшей нервной деятельности

- **Общие неврозы:**
  1. Неврастение (астенический невроз)
  2. Невроз страха
  3. Невроз навязчивых состояний
  4. Истерический невроз
- **Системные неврозы**
  1. Недержание мочи (энурез)
  2. Заикание (логоневроз)
  3. Тики (привычные быстрые, произвольные, стереотипно повторяющиеся движения)

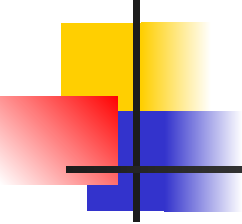


# Форма нервного срыва определяется:

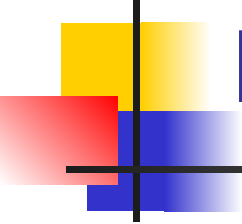
---

- Индивидуальными особенностями ВНД (тип ВНД)
- Исходным состоянием высших отделов мозга
- Соматическим состоянием организма в момент развития невроза



- 
- 
- Причиной любого невроза является несоответствие между степенью напряжения мозга и условиями, обеспечивающими восстановление его состояния и работоспособности.

# Факторы, способствующие развитию невроза

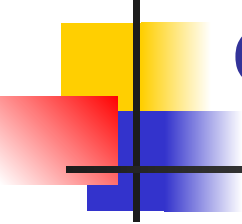


---

- Перенапряжение процесса возбуждения
- Перенапряжение тормозного процесса
- Перенапряжение подвижности нервных процессов
- «Сшибка» нервных процессов – столкновение возбуждения и торможения (одновременное действие раздражителей с противоположным эффектом)

При неврозе преимущественно страдает тот процесс, отставание которого исходно характеризует нервную систему

# Фазовые состояния нервной системы при неврозах



---

Наблюдается неадекватная реакция на различные по силе раздражители (нарушение закона силы):

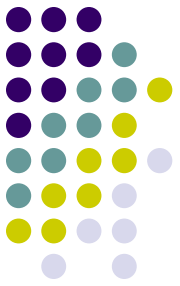
- Наркотическое –последовательное выпадение реакции на слабые, а затем и на сильные раздражители
- Парадоксальное
- Состояние средних раздражителей-максимальный ответ на раздражители средней силы
- Тормозное
- Ультрапарадоксальное
- Уравнительное

# Исторический подход к пониманию психосоматики

Психосоматические заболевания — группа болезненных состояний, появляющихся в результате взаимодействия психических и физиологических факторов. Представляют собой психические расстройства, проявляющиеся на физиологическом уровне, физиологические расстройства, проявляющиеся на психическом уровне, или физиологические патологии, развивающиеся под влиянием психогенных факторов.



# Принципы тренировки психических возможностей



- - четко сформулировать цель и стремиться к ее достижению;
- - работать последовательно и целеустремленно;
- - необходимо приложить достаточно усилий, особенно на начальном этапе тренировки;
- - разнообразить содержание работы
- нагрузка в упражнениях должна увеличиваться *постепенно*, а между большими нагрузками должны быть соответствующие перерывы
- Регулярность
- Избегать возбуждающих средств

# Методы регуляции психики:

- *двигательная активность*, которая создает *доминантный очаг* возбуждения в сенсомоторной зоне, который подавляет возбуждение других зон — в результате этого процесса состояние напряжения снижается.
- *Аутотренинг*, который дает хороший восстановительный и оздоровительный эффект через релаксацию
- *Массаж* (общий, точечный, бесконтактный). Пример бесконтактного массажа — человеческая речь (низкочастотные звуки успокаивают нервную систему)
- Важный резерв повышения психических возможностей человека — управления собственной памятью



# Память —

---

- одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию.



# Процессы памяти

---

- Восприятие и запечатление (фиксация) информации – может быть произвольным и непроизвольным. Стимулы, имеющие большее биологическое значение, фиксируются эффективнее
- Сохранение информации – центральное звено в системе памяти. По мере поступления новой информации происходит трансформация ранее поступившей.
- Воспроизведение - наиболее уязвимый процесс



# Виды памяти по форме проявления



---

- Образная (модально-специфическая):
  1. Зрительная
  2. Слуховая
  3. Тактильная
  4. Моторная
- Словесно – логическая
- Эмоциональная – способность запоминать и воспроизводить эмоционально значимые события



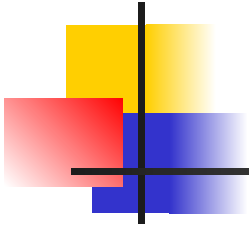
# Эмоциональная память

---

- Истинная – способность воспроизводить эмоциональное состояние
- Абстрагированная – воспроизведение эмоционально значимого события без чувственной окраски

## **Черты эмоциональной памяти:**

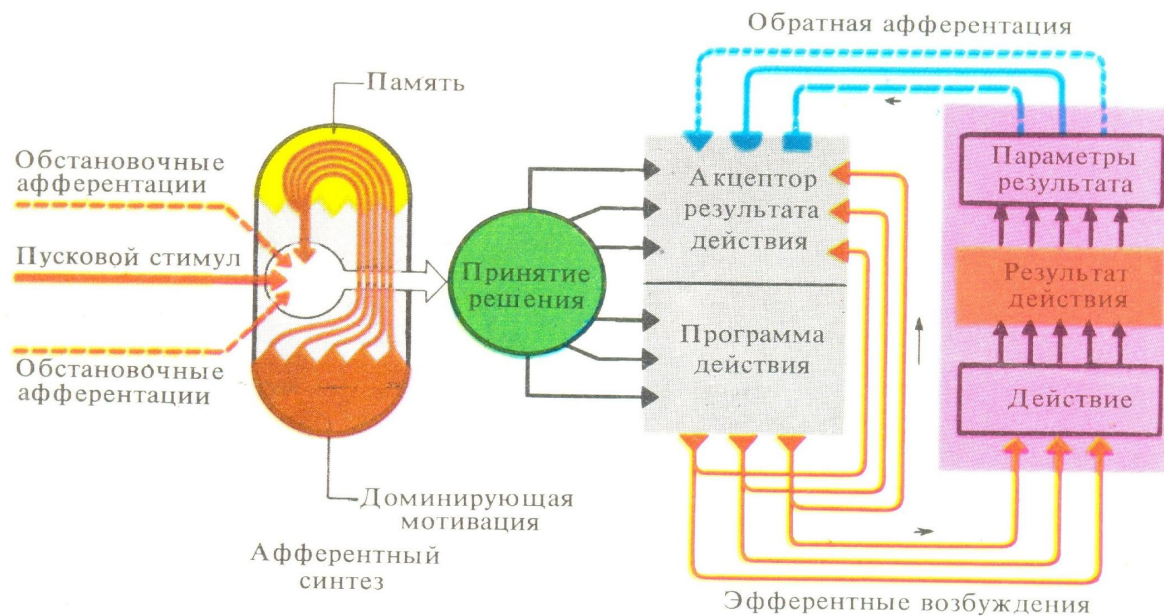
- Быстрота формирования
- Надмодальность – независимость от конкретных сенсорных воздействий



- По уровню управления памятью:
  1. Непроизвольная
  2. Произвольная
- По способу запоминания:
  1. Неосмысленная (непосредственная, механическая) – запоминание без использования специальных приемов
  2. Опосредованная – использование вспомогательных средств для запоминания (элемент логической смысловой памяти)

# Произвольная мнестическая деятельность

Включает стадии мотива, программирования, использования различных способов и приемов запоминания, контроля и коррекцию результата





# Свойства памяти

---

- Точность
- Объём
- Скорость процессов запоминания
- Скорость процессов воспроизведения
- Скорость процессов забывания



# Законы памяти

---

- Закон интереса
- Закон осмысления
- Закон установки
- Закон действия
- Закон контекста
- Закон торможения
- Закон оптимальной длины ряда
- Закон края
- Закон повторения



# Типы ВНД

---

Это совокупность врожденных (генотип) и приобретенных (фенотип) индивидуальных свойств нервной системы, определяющие характер взаимодействия организма с окружающей средой.



# Свойства нервных процессов

---

Характеристики возбуждения и торможения, дающие представление о том, в какой степени каждый из этих процессов проявляется и как они воздействуют друг на друга

- Сила
- Уравновешенность
- Подвижность





# Классификация типов ВНД по И.П.Павлову

---

- Сильный неуравновешенный (безудержный)
- Сильный уравновешенный подвижный (живой тип)
- Сильный уравновешенный инертный (спокойный)
- Слабый

# Типы ВНД и темперамент



**Сангвиник**

Сильный

Уравновешенный

Подвижный



**Флегматик**

Сильный

Уравновешенный

Инертный



**Холерик**

Сильный

Неуравновешенный

?

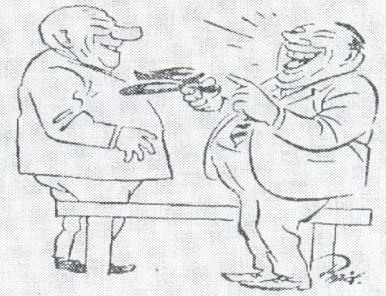
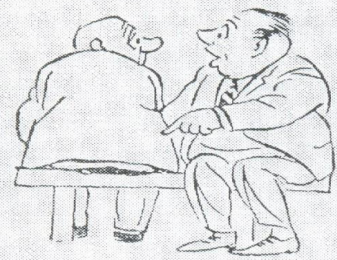
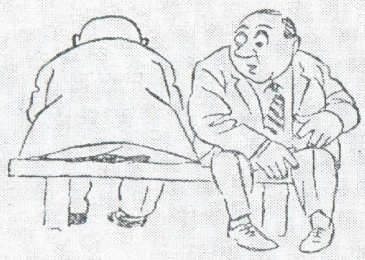
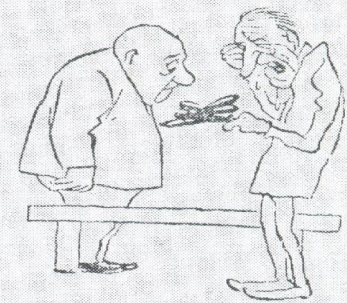
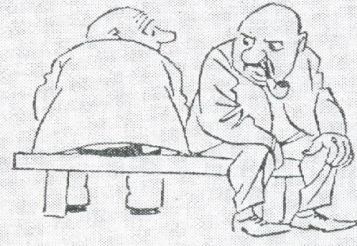
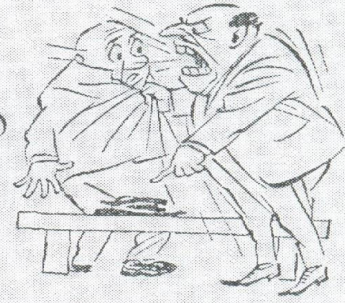
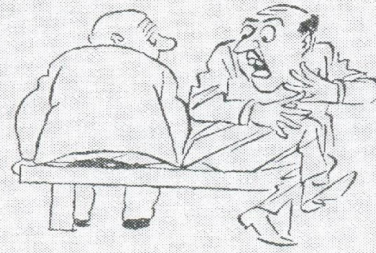


**Меланхолик**

Слабый

?





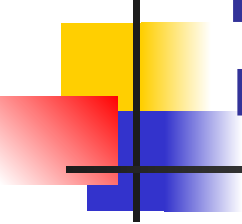
# Классификация типов ВНД детей дошкольного возраста

(по Н.И. Красногорскому)



- Быстрый (уравновешенный)- близок к сангвинику.  
Равное взаимоотношение между корой и подкорковыми структурами
- Медленный (кортикальный)- соответствует флегматику
- Эмоционально вспыльчивый (подкорковый)- соответствует холерику
- Слабый (гиподинамический)-соответствует меланхолику

# Классификация типов ВНД детей дошкольного возраста (А.Г. Иванов-Смоленский)



---

Основана на способности ребенка образовывать (+) и (-) условные рефлексы:

- Лабильный
- Инертный
- Возбудимый
- Тормозной

Существенные коррективы в характеристику типов ВНД вносит период полового созревания

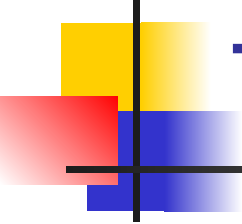


# Классификация темперамента по Айзенку

---

Основана на выявлении степени экстра- и интроверсии и уровня нейротизма (стабильности). Об экстра- и интроверсии судят по тому, от чего зависит реакция и деятельность человека: от внешних впечатлений и общения с людьми (экстраверсия) или от внутреннего мира (интроверсия)

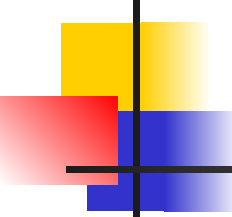




# Классификация темперамента по Айзенку

---

- Стабильный экстраверт
- Нестабильный экстраверт
- Стабильный интроверт
- Нестабильный интроверт



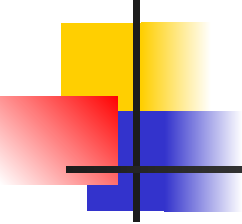
# личностных особенностей человека, мотивов его поведения

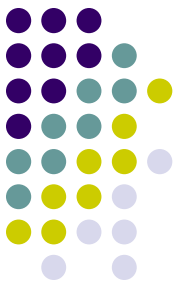
---

Согласно концепции В. И. Гарбузова, можно выделить семь инстинктов:

- самосохранения,
- продолжения рода,
- альтруистический,
- исследовательский ,
- доминирования,
- свободы
- сохранения достоинства



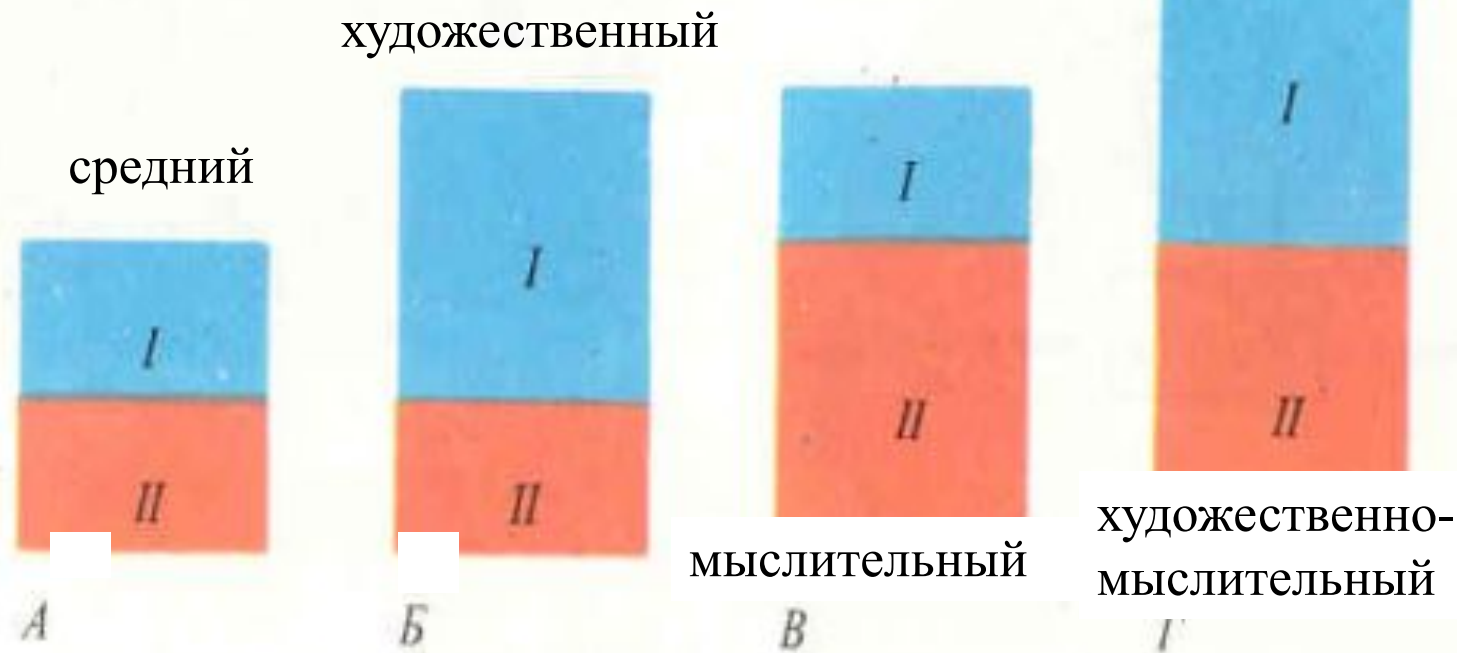
- 
- 
- В зависимости от доминирования того или иного инстинкта вытекает первичная фундаментальная типология индивидуальности. Каждый человек принадлежит к одному из семи типов:
    - I — «эгофильному»,
    - II — «генофильному» (от латин. genus — род),
    - III — «альтруистическому»,
    - IV — «исследовательскому»,
    - V — «доминантному»,
    - VI — «либертофильному» (от латин. libertas — свобода),
    - VII — «дигнитофильному» (от латин. dignitas — достоинство).



# Сигнальные системы

- **1-я сигнальная система** – Это система восприятия непосредственных, чувственных сигналов внешней и внутренней среды (звук, свет, запах и др.), анализ и синтез этой информации. Формирует *конкретно-чувственное отражение окружающего мира –ощущения, восприятия, представления*; является базой конкретно-образного мышления
- **2-я сигнальная система** – особая система сигнализации, связанная со словесным раздражителем- «сигналом сигналов»  
Формирует абстрактно-обобщенное отражение окружающего мира – в понятиях, суждениях, умозаклчениях  
Является основой абстрактно-логического мышления человека

# Типы ВНД человека в зависимости от соотношения I и II сигнальных систем





# Функциональная асимметрия

## КБП

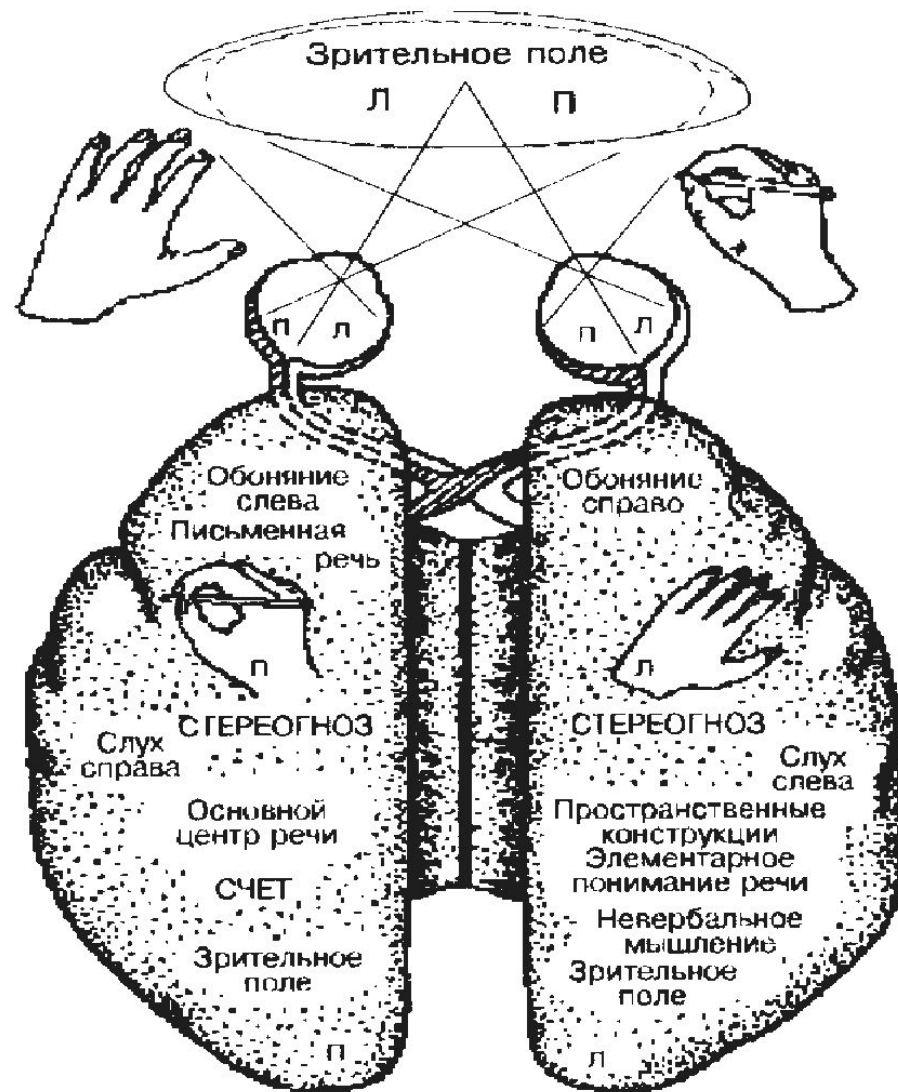
---

Виды асимметрии:

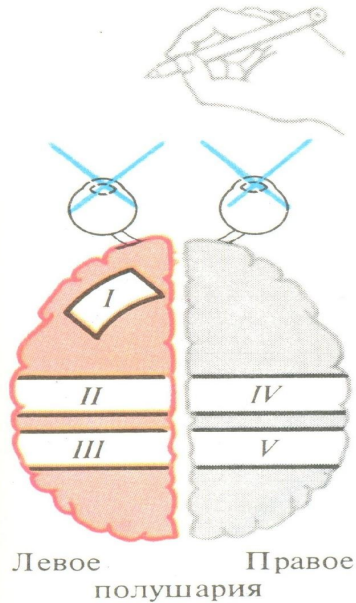
- Двигательная (ручная- правши, левши)
- Сенсорная
- Психическая

Каждая имеет разную степень выраженности, существуют различные сочетания асимметрий

# Асимметрия полушарий мозга



# Различия между полушариями при зрительном восприятии



- I Центр речи
- II Временные конструкции
- III Логическое мышление
- IV Пространственные конструкции
- V Образное мышление

Левое полушарие	Правое полушарие
<i>Лучше узнаются стимулы</i>	
Вербальные	Невербальные
Легко различимые	Трудно различимые
Знакомые	Незнакомые
<i>Лучше воспринимаются задачи</i>	
Оценка временных отношений	Оценка пространственных отношений
Установление сходства	Установление различий
Установление идентичности стимулов по названиям	Установление физической идентичности стимулов
Переход к вербальному кодированию	Зрительно-пространственный анализ
<i>Особенности процессов восприятия</i>	
Аналитическое восприятие	Целостное восприятие (гештальт)
Последовательное восприятие	Одновременное восприятие
Абстрактное, обобщенное, инвариантное узнавание	Конкретное узнавание
<i>Предполагаемые морфофизиологические различия</i>	
Фокусированное представительство элементарных функций	Диффузное представительство



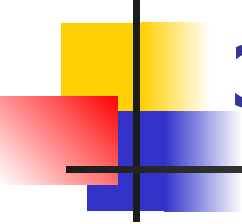
# Эмоции

---

Личностное, субъективное, основанное на потребностях и мотивациях, отношение к окружающим и к самому себе

- *Эмоциональный фон* – общее, глобальное отношение, зависит от типа ВНД
- *Эмоциональное реагирование* – эмоциональная реакция в конкретной ситуации

# Функциональная роль ЭМОЦИЙ



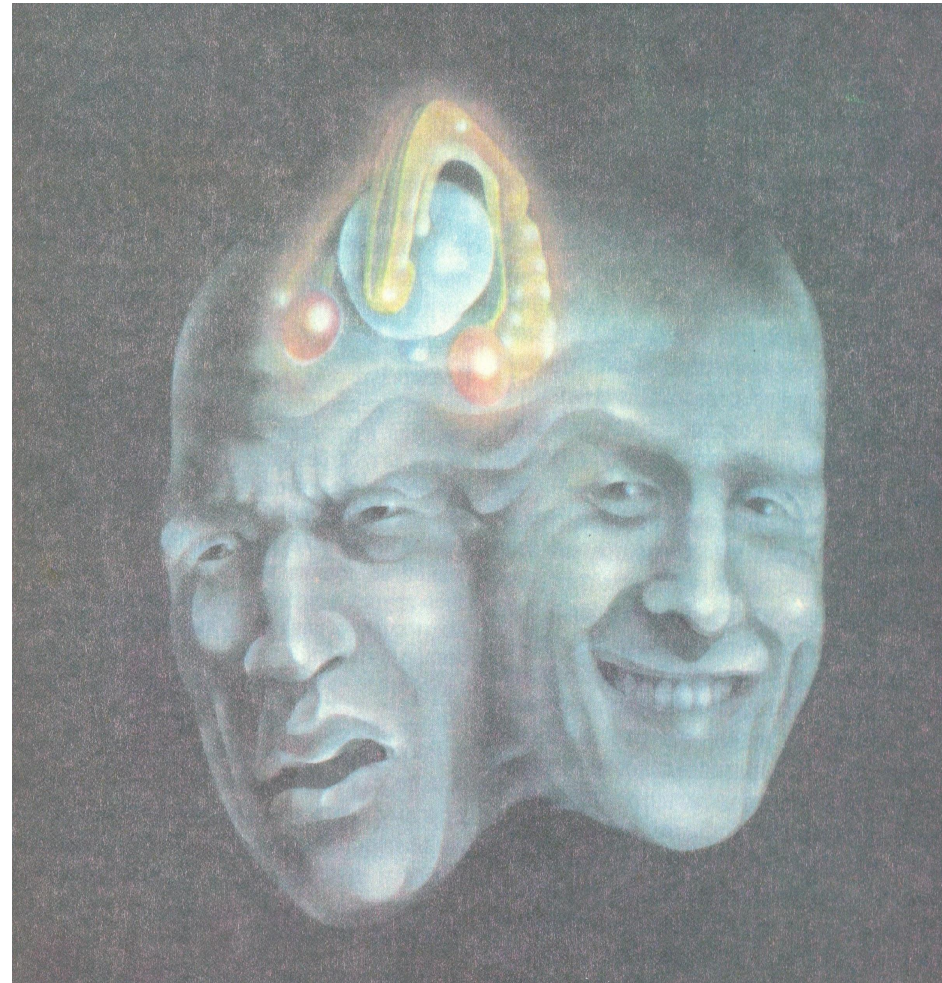
---

- Отражательная , сигнальная
- Подкрепляющая – при выработке условных рефлексов и торможения
- Регуляторная (мобилизующая)- регулируют поведение, влияют на функции внутренних органов и на состояние здоровья в целом
- Коммуникативная – выражают субъективное отношение в процессе общения



# Классификация эмоций

- По удовлетворению организма:
  1. Положительные
  2. Отрицательные
- По проявлению:
  1. Стенические  
(мобилизуют энергетические ресурсы)
  2. Астенические (отсутствие энергетического резерва)





# Классификация эмоций

---

- По длительности и интенсивности:
  1. Настроение
  2. Страсть
  3. Аффект
- По степени осознания
- По степени контроля
- Качественная характеристика – по мотивации

# Фундаментальные эмоции человека

- Радость, удивление, интерес – мотивируют творчество
- Гнев, презрение, отвращение – враждебная триада
- Стыд, вина, страх – стремление скрыться, исчезнуть

Таблица 6.1. *Согласие в суждениях об эмоциях у представителей пяти различных культур*



Радость



Отвращение



Удивление



Печаль



Гнев



Страх



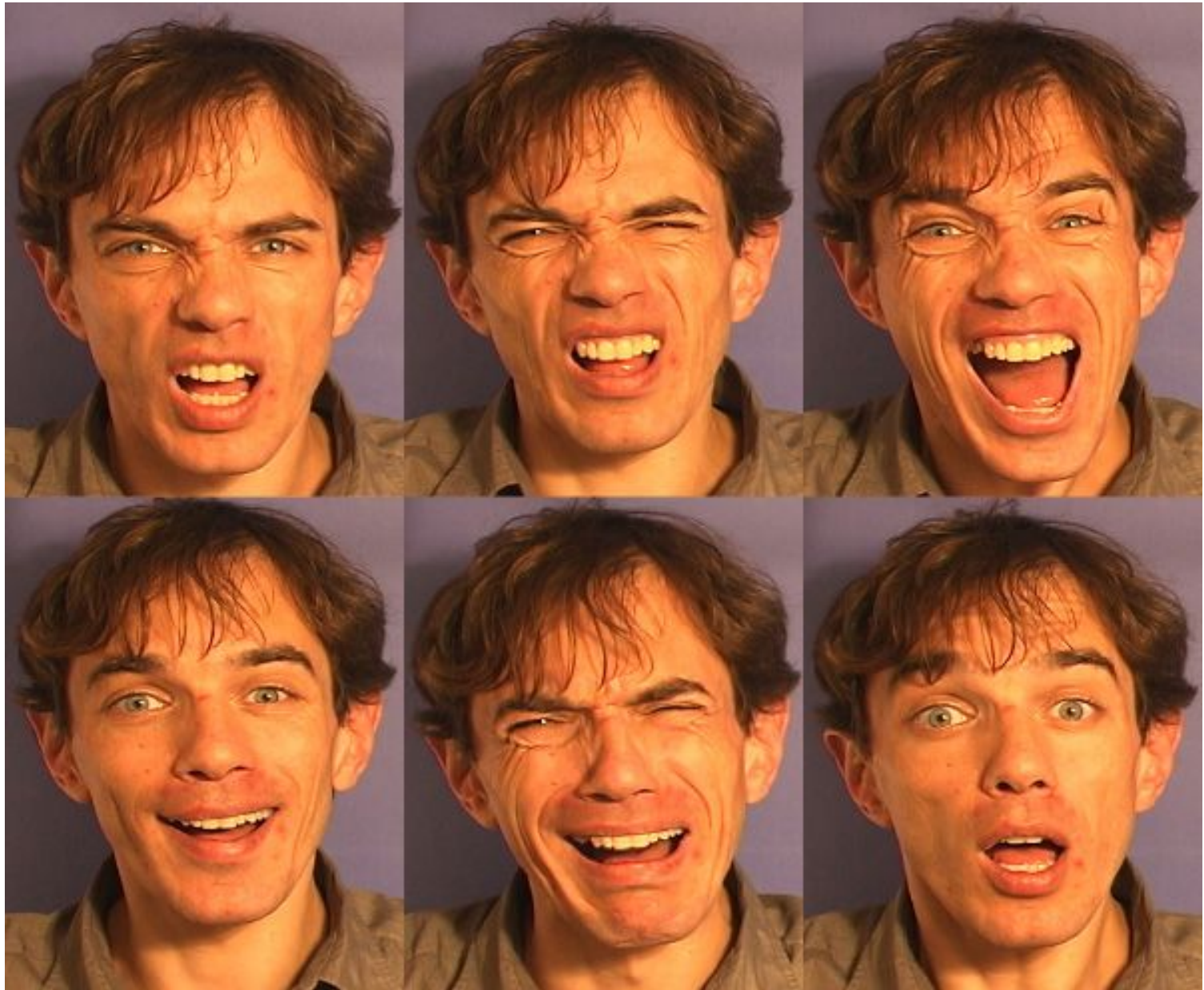
# Соматический компонент эмоций

---

**Мимика** - способность человека выражать чувства, мысли, психоэмоциональное состояние движением мышц лица

**Экспрессия** – выражение лица, обусловленное деятельностью мимических мышц, отражающее то или иное психоэмоциональное состояние

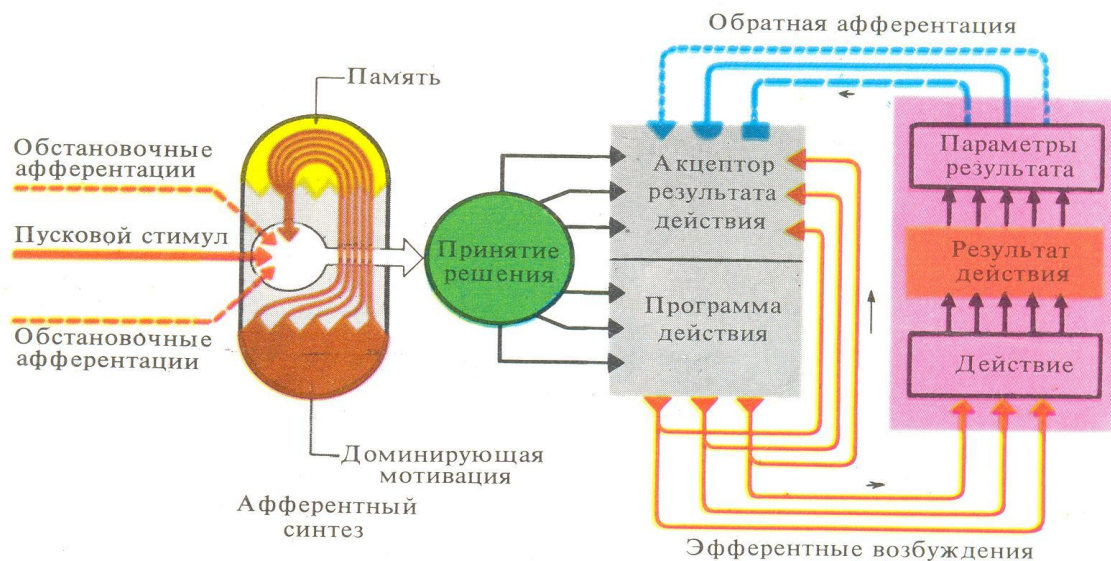







# Причины возникновения эмоций

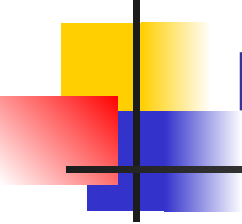
- П.К.Анохин – с позиций функциональной системы поведения: эмоции связаны с появлением потребности и её удовлетворением (входят в состав афферентного синтеза и акцептора результата действия)





- 
- П.В. Симонов – информационная теория: недостаток информации для достижения цели формирует отрицательную эмоцию, достаточность – положительную
  - Г.И. Косицкий: для достижения цели необходима не только информация, но и время и энергия. Эмоциональное напряжение возрастает при недостатке средств для достижения цели





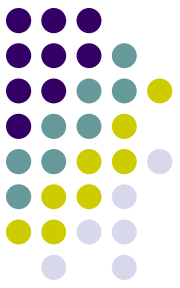
# Стадии эмоционального напряжения (по Г.И.Косицкому)

---

СН = Ц (ИнВнЭн - ИсВсЭс)

1. ВМА- внимание, мобилизация, активность
2. СОЭ – стенические отрицательные эмоции
3. АСОЭ- астенические отрицательные эмоции
4. Невроз

# *Психологический половой диморфизм* — разные способности и склонности мужчин и женщин



- ***Мужчины:*** четче выражена асимметрия мозга, сильнее развиты пространственно-зрительные способности, успешнее в шахматах, музыкальной композиции, изобретательстве и другой творческой деятельности
- ***Женщины:*** вербальные способности, более выраженная эмоциональная сфера, лучше адаптируются к существующим условиям

# Стадии развития личности по Э. Эриксону (1996):



---

- *раннее младенчество от рождения до одного года;*
- *позднее младенчество 1–3 года;*
- *раннее детство 3–5 лет;*
- *среднее детство 5–11 лет; половая зрелость,*
- *подростковость и юность 11–20 лет;*
- *ранняя взрослость 20–40–45 лет;*
- *средняя взрослость 40–45 – 60 лет;*
- *поздняя взрослость свыше 60 лет.*



# Кризисы возрастного развития по Эриксону

---

Сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать

- *Первый* кризис человек переживает на первом году жизни
- *Второй* кризис связан с первым опытом обучения
- *Третий* кризис соответствует «второму детству». В этом возрасте происходит самоутверждение ребенка
- *Четвертый* кризис происходит в школьном возрасте

# Кризисы возрастного развития по Эриксону



---

- *Пятый* кризис переживают подростки обоего пола в поисках *идентификации* (усвоения образцов поведения значимых для подростка других людей).
- *Шестой* кризис свойствен молодым взрослым людям. Он связан с поиском *близости* с любимым человеком
- *Седьмой* кризис наступает примерно в 40 лет. Он характеризуется развитием чувства сохранения рода (*генеративности*)
- *Восьмой* кризис переживается во время старения