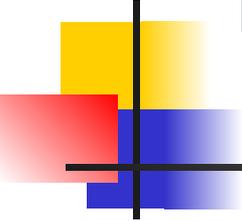
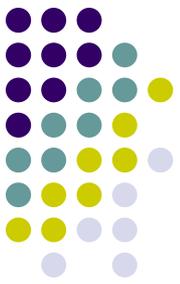


Психологические основы здоровья



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

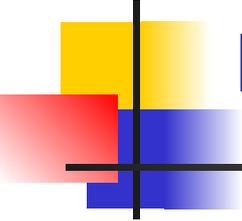
- - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.
- Характеризуется отсутствием психических или психосоматических заболеваний; 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.

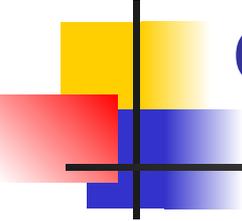
Признаки ухудшения психического здоровья



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

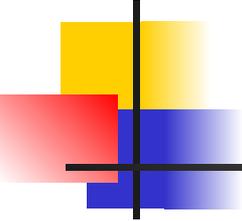
Невроз – срыв высшей нервной деятельности

- **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)

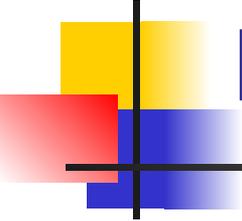


Форма нервного срыва определяется:

- 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.

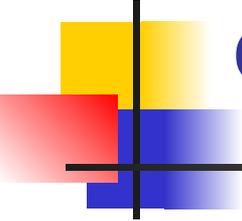
Факторы, способствующие развитию невроза



- 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):

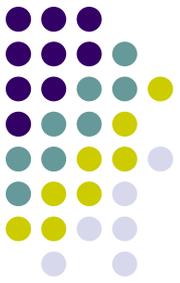
- Наркотическое –последовательное выпадение реакции на слабые, а затем и на сильные раздражители
- Парадоксальное
- Состояние средних раздражителей-максимальный ответ на раздражители средней силы
- Тормозное
- Ультрапарадоксальное
- Уравнительное

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.



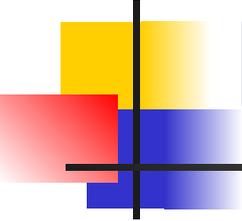
Принципы тренировки психических возможностей



- - 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

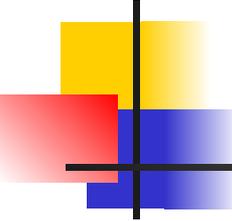
Методы регуляции психики:

- *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 —

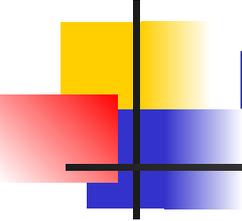
- одна из психических функций и видов умственной деятельности, предназначенная сохранять, накапливать и воспроизводить информацию.



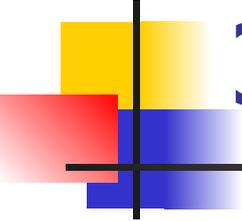
Процессы памяти

- 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

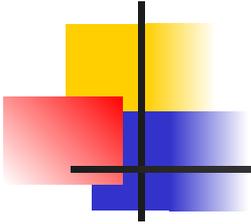


Эмоциональная память

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

Черты эмоциональной памяти:

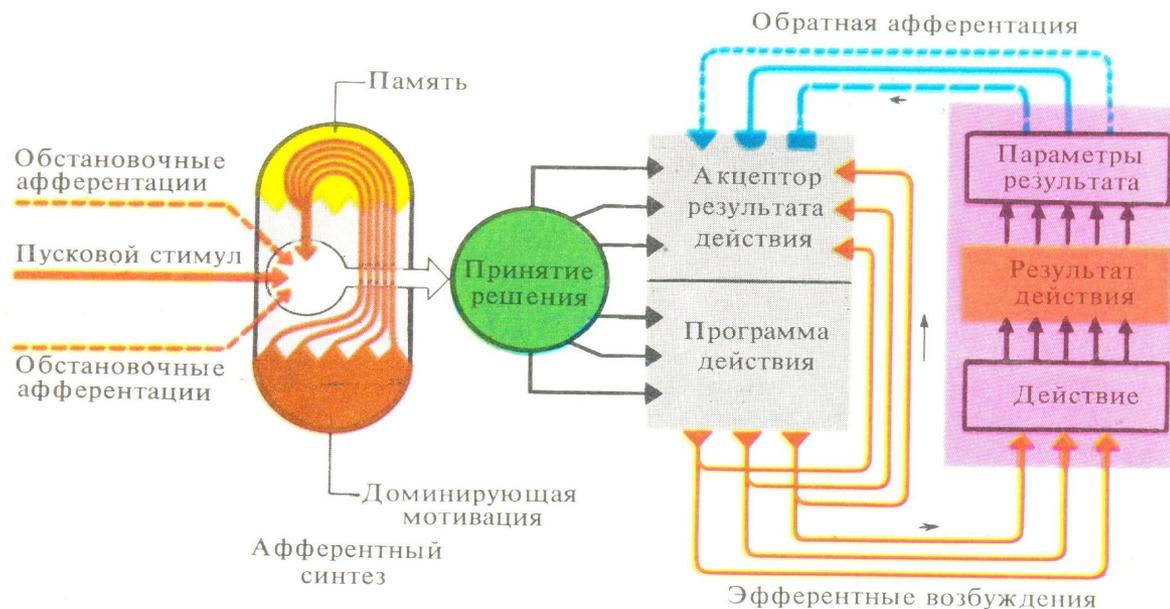
- Быстрота формирования
- Надмодальность – независимость от конкретных сенсорных воздействий

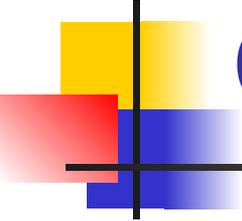


- По уровню управления памятью:
 1. Непроизвольная
 2. Произвольная
- По способу запоминания:
 1. Неосмысленная (непосредственная, механическая) – запоминание без использования специальных приемов
 2. Опосредованная – использование вспомогательных средств для запоминания (элемент логической смысловой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

Произвольная мнестическая деятельность

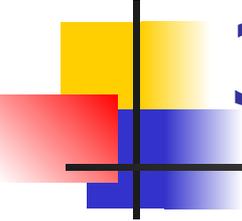
Включает стадии мотива, программирования, использования различных способов и приемов запоминания, контроля и коррекцию результата





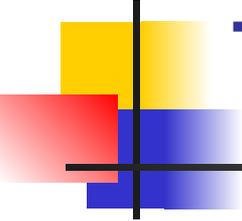
Свойства памяти

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



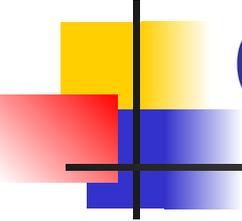
Законы памяти

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



Типы ВНД

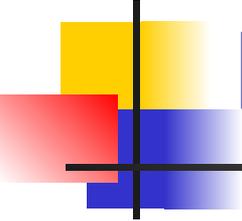
Это совокупность врожденных (генотип) и приобретенных (фенотип) индивидуальных свойств нервной системы, определяющие характер взаимодействия организма с окружающей средой.



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

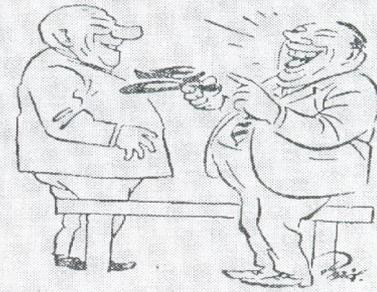
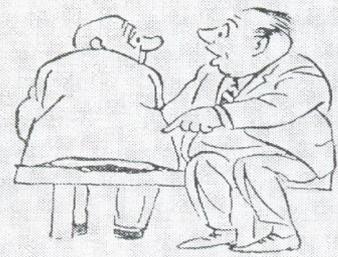
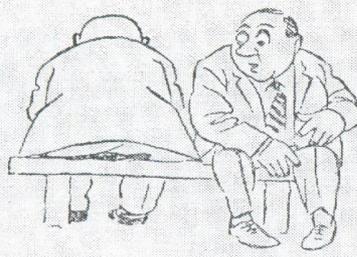
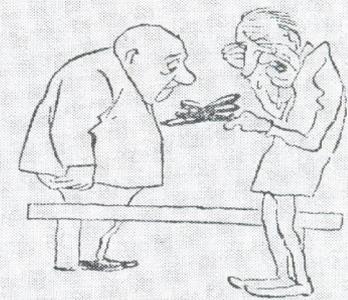
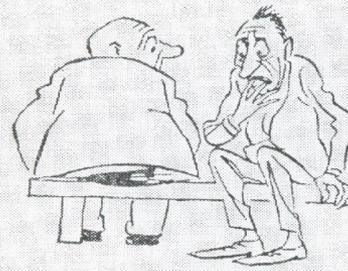
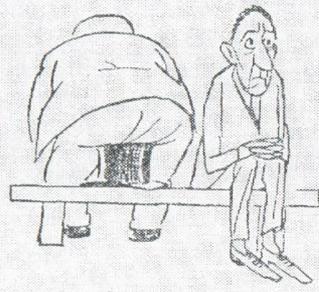
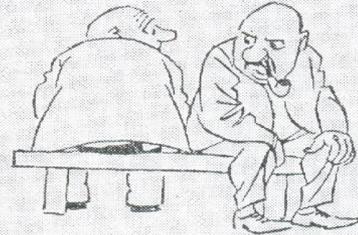
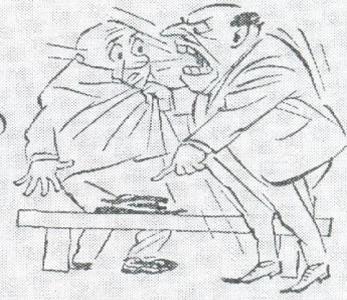
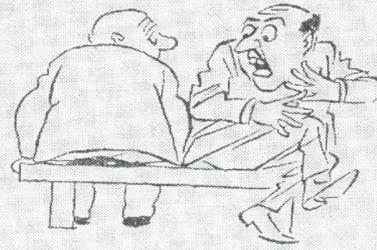
?



Меланхолик

Слабый

?



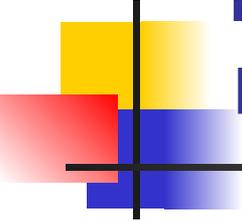
Классификация типов ВНД детей дошкольного возраста

(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

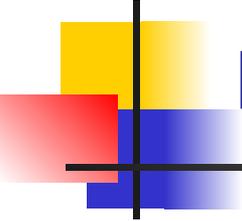
Классификация типов ВНД детей дошкольного возраста (А.Г. Иванов-Смоленский)



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

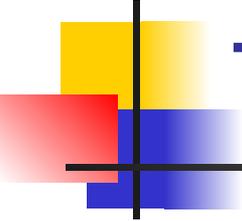
- Лабильный
- Инертный
- Возбудимый
- Тормозной

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)



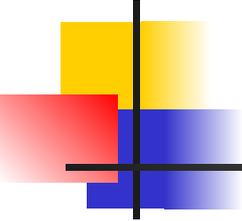
Классификация темперамента по Айзенку

- 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

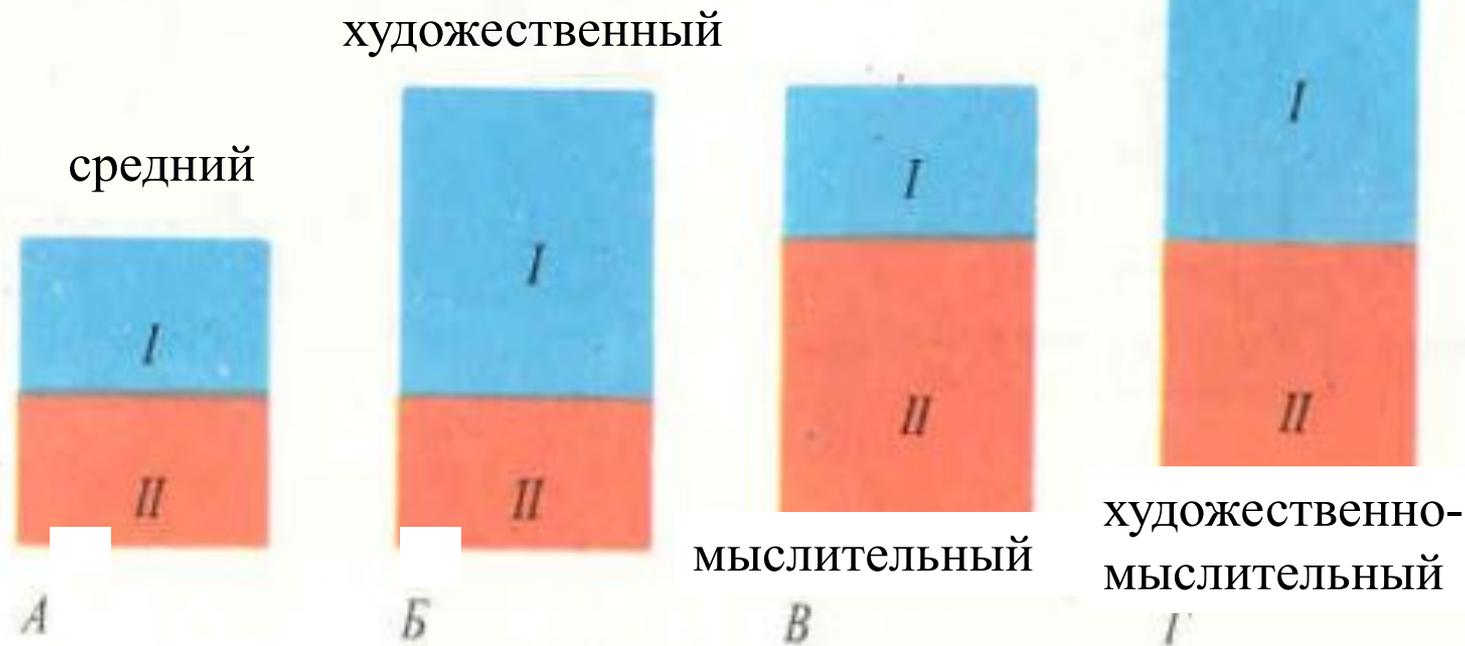
- 
-
- В зависимости от доминирования того или иного инстинкта вытекает первичная фундаментальная типология индивидуальности. Каждый человек принадлежит к одному из семи типов:
 - I — «эгофильному»,
 - II — «генофильному» (от латин. genus — род),
 - III — «альтруистическому»,
 - IV — «исследовательскому»,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

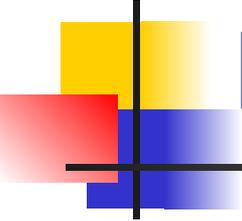


Сигнальные системы

- **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

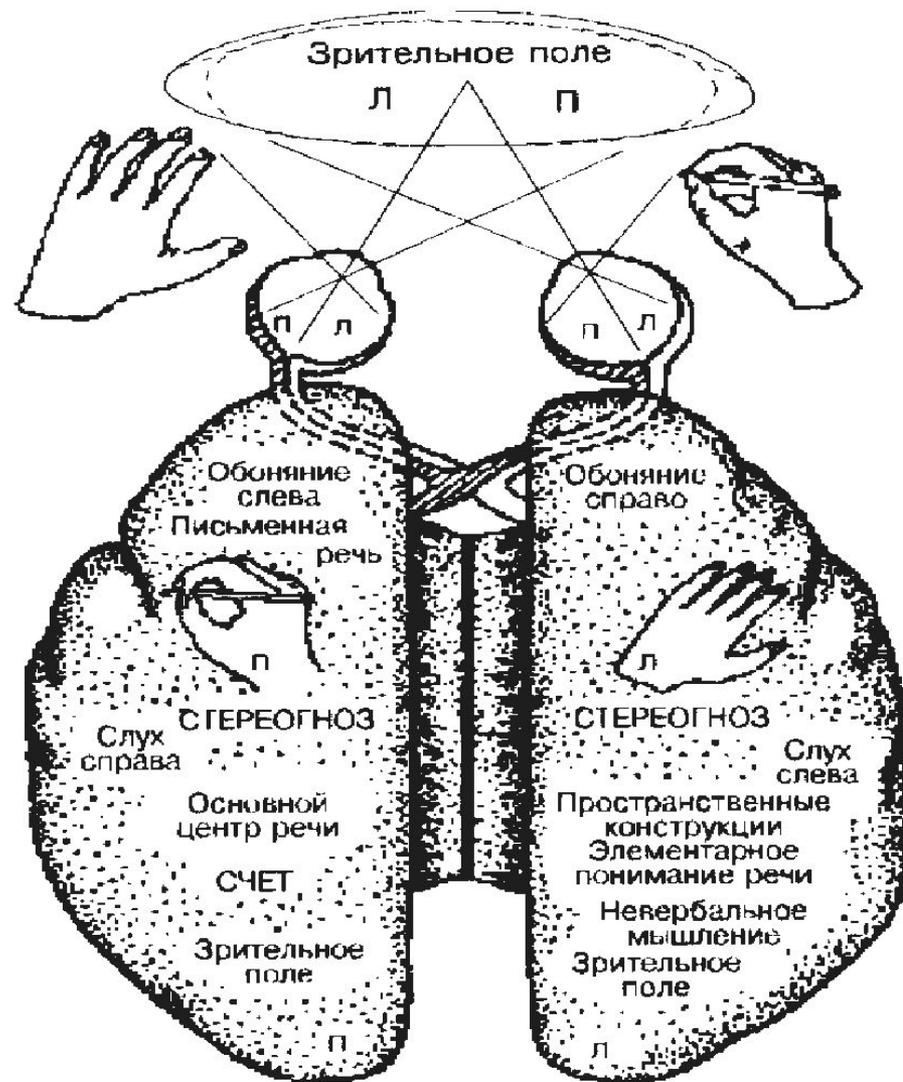
КБП

Виды асимметрии:

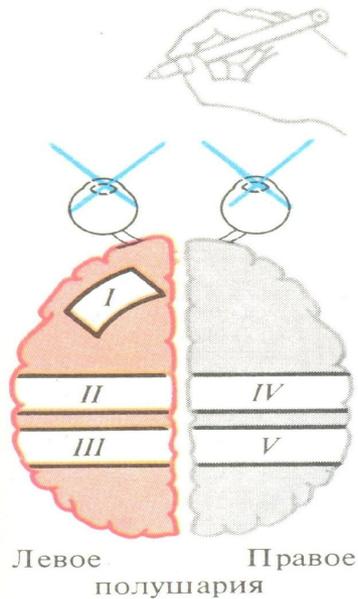
- Двигательная (ручная- правши, левши)
- Сенсорная
- Психическая

Каждая имеет разную степень выраженности, существуют различные сочетания асимметрий

Асимметрия полушарий мозга

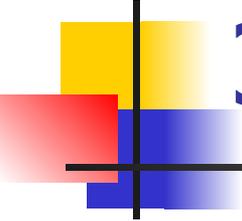


Различия между полушариями при зрительном восприятии



- 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

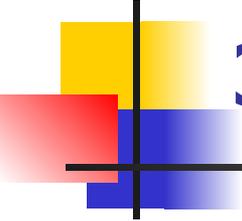


Эмоции

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

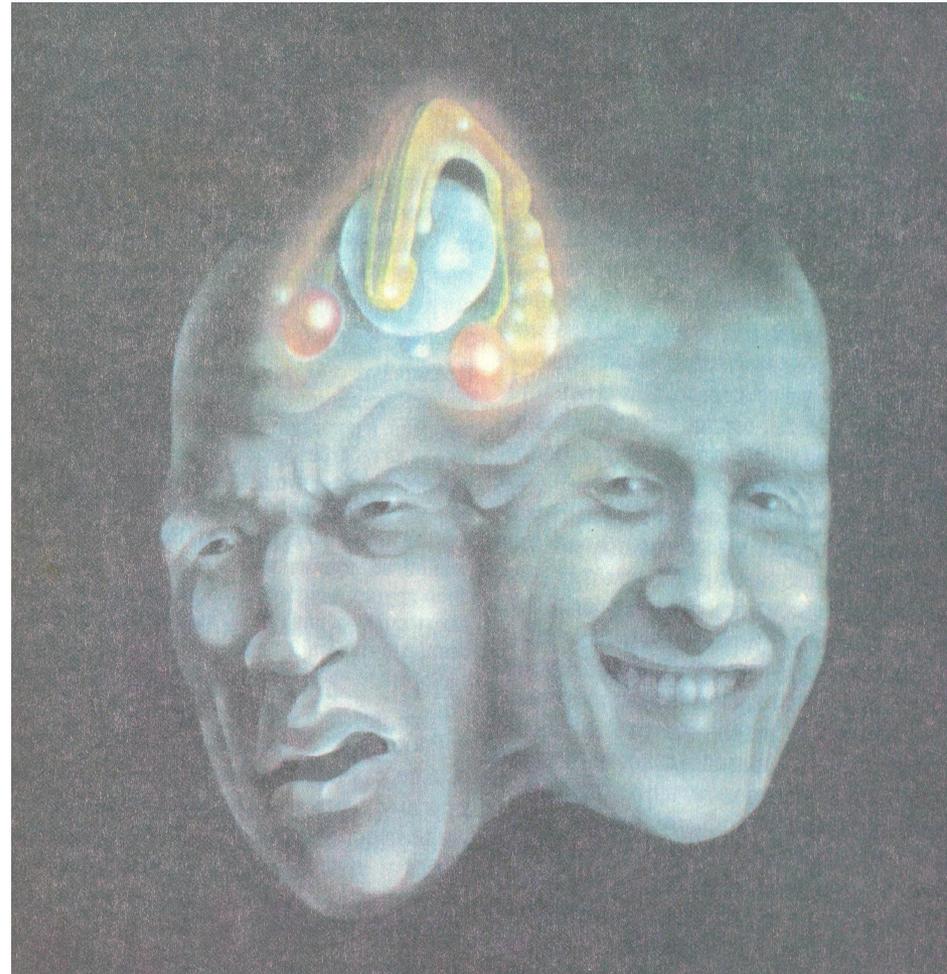
Функциональная роль ЭМОЦИЙ

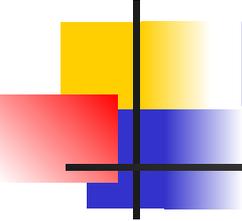


- Отражательная , сигнальная
- Подкрепляющая – при выработке условных рефлексов и торможения
- Регуляторная (мобилизующая)- регулируют поведение, влияют на функции внутренних органов и на состояние здоровья в целом
- Коммуникативная – выражают субъективное отношение в процессе общения

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



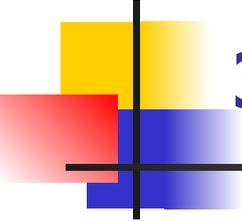
Печаль



Гнев



Страх

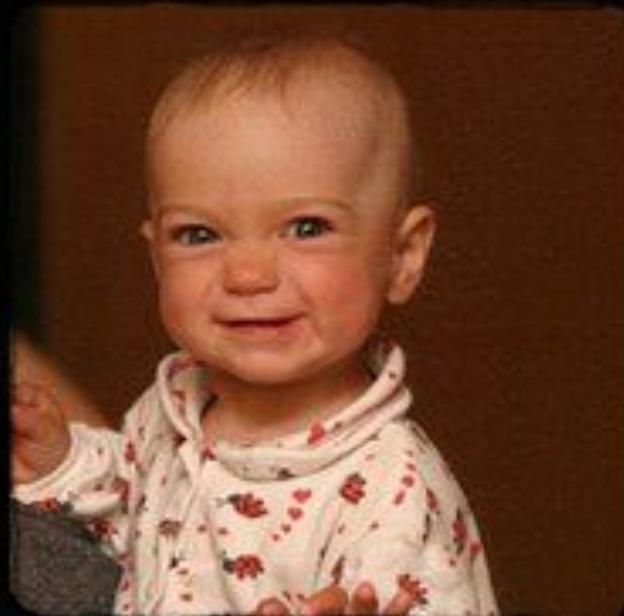


Соматический компонент эмоций

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

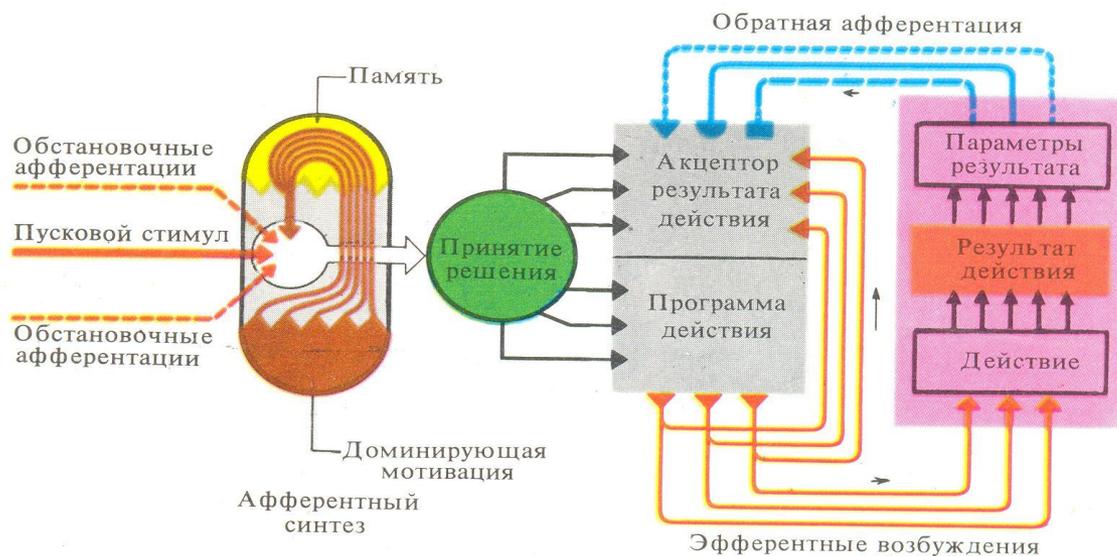
Экспрессия – выражение лица, обусловленное деятельностью мимических мышц, отражающее то или иное психоэмоциональное состояние

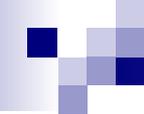


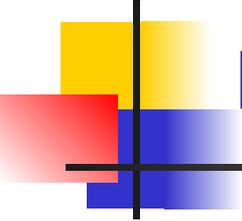


Причины возникновения эмоций

- 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

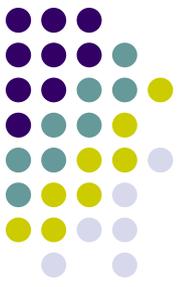


Стадии эмоционального напряжения (по Г.И.Косицкому)

СН = Ц (ИнВнЭн - ИсВсЭс)

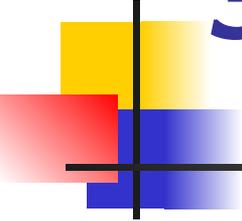
1. ВМА- внимание, мобилизация, активность
2. СОЭ – стенические отрицательные эмоции
3. АСОЭ- астенические отрицательные эмоции
4. Невроз

Психологический половой диморфизм — разные способности и склонности мужчин и женщин

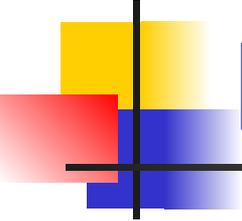


- ***Мужчины:*** четче выражена асимметрия мозга, сильнее развиты пространственно-зрительные способности, успешнее в шахматах, музыкальной композиции, изобретательстве и другой творческой деятельности
- ***Женщины:*** вербальные способности, более выраженная эмоциональная сфера, лучше адаптируются к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

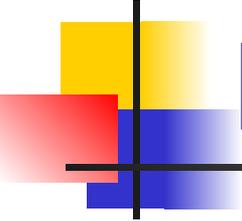


Кризисы возрастного развития по Эриксону

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