**Лекція 5**

**”Пcихічне здоров’я”**

План

Вступ

1. Поняття “психічне здоров’я”.
2. Загальне поняття про психіку.
3. Класифікація психічних явищ.
4. Система психічних явищ і регуляція діяльності.
5. Будова і функції нервової системи.

відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також вносити внесок в життя своєї спільноти.

**Психіка** – функція мозку, що полягає у відбитку об'єктивної дійсності в ідеальних образах, на основі яких регулюється життєдіяльність організму.

Вивченням мозку займаються різні науки. Його будову досліджує анатомія, а його складну діяльність із різних боків вивчають нейрофізіологія, медицина, біофізика, біохімія, нейрон-кібернетика.

Психологія вивчає ту властивість мозку, що полягає в психічному відбитку матеріальної дійсності, в результаті якого формуються ідеальні образи реальної дійсності, необхідні для регуляції взаємодії організму з навколишнім середовищем.

Основним поняттям психології є поняття психічного образу.

**Психічний образ** – цілісний, інтегративний відбиток самостійної, дискретної частини дійсності; це інформаційна модель дійсності, використовувана вищими тваринними і людиною для регуляції своєї життєдіяльності.

Психічні образи забезпечують досягнення визначених цілей, і їхній зміст обумовлюється цими цілями. Найбільш загальною властивістю психічних образів є їхня адекватність дійсності, а загальною функцією - регуляція діяльності.

Психіка є продуктом діяльності кори великих півкуль головного мозку. Ця діяльність називається вищою нервовою діяльністю.

**1. Загальне поняття про психіку**

Психічний відбиток світу людиною пов'язаний з його суспільною природою, він опосередковується суспільно виробленими знаннями. Психіка, як відбивна здатність є й у тварин. Але вищою формою психіки є свідомість людини, що виникла в процесі суспільно-трудової практики. Свідомість нерозривно пов'язана з мовою. Завдяки свідомості людина довільно регулює свою поведінку.

Свідомість не фотографічно відбиває явища дійсності. Вона розкриває об'єктивні внутрішні зв'язки між явищами.

Змістом психіки є ідеальні відображення об'єктивно існуючих явищ. Але ці відображення виникають у різних людей своєрідно.

Вони залежать від минулого досвіду, знань, потреб, інтересів, психічного стану і т. д. Інакше кажучи, психіка - це суб'єктивний відбиток об'єктивного світу. Однак суб'єктивний характер відбитка не означає, що цей відбиток неправильний; перевірка суспільно-історичною й особистою практикою забезпечує об'єктивний відбиток навколишнього світу.

Отже, психіка - це суб'єктивний відбиток об'єктивної дійсності в ідеальних образах, на основі яких регулюється взаємодія людини з зовнішнім середовищем.

Психіка містить у собі не тільки психічні образи, але і позаобразні компоненти - загальні ціннісні орієнтації особистості, змісти і значення явищ, розумової дії.

Психіка властива людині і тваринам. Однак, психіка людини, як вища форма психіки, позначається ще і поняттям "свідомість". Але поняття психіки ширше, ніж поняття свідомості, тому що психіка містить у собі сферу підсвідомості і надсвідомості ("Над-Я").

**2. Класифікація психічних явищ**

Усі психічні явища діляться на три групи:

* психічні процеси;
* психічні стани;
* психічні властивості особистості.

**Психічний процес** - це акт психічної діяльності, що має свій об'єкт відбитка і свою регуляційну функцію.

Психічний відбиток - це формування образу тих умов, у яких здійснюється дана діяльність. Психічні процеси - це орієнтовно-регулюючі компоненти діяльності.

Психічні процеси підрозділяються на пізнавальні (відчуття, сприйняття, мислення, пам'ять і уява), емоційні і вольові.

Уся психічна діяльність людини - це сукупність пізнавальних, вольових і емоційних процесів.

**Психічний стан** - це своєрідність психічної діяльності, обумовлена її змістом і ставленням людини до цього змісту.

Психічні стани є стійкою інтеграцією всіх психічних проявів людини при певній його взаємодії з дійсністю. Психічні стани виявляються в загальній організованості психіки.

Психічний стан - це загальний функціональний рівень психічної активності в залежності від умов діяльності людини і її особистісних особливостей.

Психічні стани можуть бути короткочасними, ситуативними і стійкими, особистісними.

**Усі психічні стани підрозділяються на чотири види:**

* Мотиваційні (бажання, прагнення, інтереси, потяги, пристрасті).
* Емоційні (емоційний тон відчуттів, емоційний відгук на явища дійсності, настрій, конфліктні емоційні стани - стрес, афект, фрустрація).
* Вольові стани - ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, наполегливості (їхня класифікація пов'язана зі структурою складної вольової дії).
* Стани різних рівнів організованості свідомості (вони виявляються в різних рівнях уважності).

**3. Система психічних явищ**

Психічні процеси – цілісні акти психічної діяльності, що відрізняються відображувальною і регуляційною специфікою.

Пізнавальні. Відчуття, сприйняття, мислення, уява, пам'ять.

Емоційні, вольові. Психічні стани, психічні властивості поточна своєрідність психічної діяльності (психічних процесів), типова для індивіда своєрідність його психічної діяльності обумовлена змістом (об'єктом) діяльності і його особистісною значимістю.

Темперамент. Індивідуальні особливості психічної діяльності, обумовлені уродженими властивостями.

Мотиваційні. Обумовлені типом вищої нервової діяльності, актуалізовані потреби.

Емоційні. Ієрархія потреб і стійких мотивів поведінки, ціннісних орієнтацій, емоційний тон відчуттів, емоційний відгук, настрій, стрес, афект, фрустрація.

Характер. Узагальнені способи поведінки, тип адаптації до середовища, ініціативність, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість та інші.

Рівні організованості. Психофізіологічні регуляційні здатності психічної діяльності, можливості, що виявляються у конкретних видах діяльності.

**4. Регуляція діяльності**

Психічні властивості особистості - типові для даної людини особливості його психіки.

До психічних властивостей особистості відносяться:

* темперамент;
* спрямованість;
* здатності;
* характер.

Особистість - індивід, включений у суспільні відносини, це соціальна якість людини, тоді як індивід - це окремий представник біологічного роду homo sapiens (таким є новонароджений).

Кожна особистість має неповторні сполучення психічних особливостей - психічний склад; це і складає її індивідуальність.

Поняття "людина" більш широке, ніж поняття "особистість". Воно містить у собі і поняття "індивід", і поняття "особистість".

Психічні процеси, стани і властивості людини - це єдиний прояв його психіки. І вихідним психічним утворенням, що виявляється й у властивостях особистості, і в різних психічних станах, є психічні процеси.

**5. Будова і функції нервової системи**

Психіка є продуктом діяльності кори великих півкуль головного мозку. Ця діяльність називається вищою нервовою діяльністю. Відкриті І. М. Сєченовим і І. П. Павловим і їхніми послідовниками принципи і закони вищої нервової діяльності є природничою основою сучасної психології. Познайомимося з будовою і функцією нервової системи.

Уся нервова система ділиться на центральну і периферичну. До центральної нервової системи відноситься головний і спинний мозок. Від них по всьому тілу розходяться нервові волокна - периферична нервова система. Вона з'єднує мозок з органами почуттів і з виконавчими органами – м'язами і залозами.

Всі живі організми мають здатність реагувати на фізичні і хімічні зміни в навколишньому середовищі.

Стимули зовнішнього середовища (світло, звук, запах, доторкання і т. п.) перетворяться спеціальними клітинами (рецепторами) у нервові імпульси - серію електричних і хімічних змін у нервовому волокні. Нервові імпульси передаються аферентними нервовими волокнами у спинний і головний мозок. Тут виробляються відповідні командні імпульси, що передаються моторними (еферентними) нервовими волокнами до виконавчих органів (м'язів, залоз). Ці виконавчі органи називаються ефекторами.

Основна функція нервової системи - інтеграція зовнішнього впливу з відповідною пристосувальною реакцією організму.

Структурною одиницею нервової системи є нервова клітина – нейрон. Він складається з тіла клітки, ядра, розгалужених відростків - дендритів - по ним нервові імпульси йдуть до тіла клітини - і одного довгих відростків - аксону - по ньому нервовий імпульс проходить від тіла клітини до інших клітин або ефекторів.

Відростки двох сусідніх нейронів з'єднуються особливим утворенням - сінапсом. Він відіграє істотну роль у фільтрації нервових імпульсів: пропускає одні імпульси і затримує інші. Нейрони зв'язані один з одним і здійснюють об'єднану діяльність.

Центральна нервова система складається з головного і спинного мозку. Головний мозок підрозділяється на стовбур мозку і передній мозок. Стовбур мозку складається з довгастого мозку і середнього мозку. Передній мозок підрозділяється на проміжний і кінцевий.

Усі відділи мозку мають свої функції. Так, проміжний мозок складається з гіпоталамусу - центру емоцій і вітальних потреб (голоду, спраги, лібідо), лімбічної системи (що відає емоційно-імпульсивною поведінкою) і таламуса (здійснює фільтрацію і первинну обробку почуттєвої інформації).

**У людини особливо розвинута кора великих півкуль - орган вищих психічних функцій.**Вона має товщину 3-4 мм, а загальна площа її в середньому дорівнює 0,25 кв. м.

Кора складається із шести шарів. Клітки кори мозку зв'язані між собою. Їх нараховується біля 15 мільярдів. Різні нейрони кори мають свою специфічну функцію. Одна група нейронів виконує функцію аналізу (дроблення, розчленовування нервового імпульсу), інша група здійснює синтез, об'єднує імпульси, що йдуть від різних органів почуттів і відділів мозку (асоціативні нейрони). Існує система нейронів, що утримує сліди від колишніх впливів і здійснює зіставлення нових впливів із наявними слідами.

По особливостях мікроскопічної будівлі всю кору мозку поділяють на декілька десятків структурних одиниць - полів, а по розташуванню його частин - на чотири частки: потиличну, скроневу, тім'яну і лобову.

Кора головного мозку людини є цілісно працюючим органом, хоча окремі її частини (області) функціонально спеціалізовані (наприклад, потилична область кори здійснює складні зорові функції, лобово-скронева – мовні, скронева - слухові). Найбільша частина рухової зони кори головного мозку людини зв'язана з регуляцією руху органу праці (руки) і органів мови.

Усі відділи кори мозку взаємозалежні; вони з'єднані і з відділами мозку, що лежать нижче, які здійснюють найважливіші життєві функції. Підкіркові утворення, регулюючи уроджену безумовну-рефлекторну діяльність, є областю тих процесів, що суб'єктивно відчуваються у вигляді емоцій (вони, за виразом І. П. Павлова, є "джерелом сили для клітин кори").

У мозку людини є всі ті структури, що виникали на різних етапах еволюції живих організмів. Вони містять у собі "досвід", накопичений у процесі всього еволюційного розвитку. Це свідчить про загальне походження людини і тварин.

**Висновки**

Психіка – це суб'єктивне відображення об'єктивного світу.

Психіка – це системна властивість високоорганізованої матерії, що полягає в активному відбитку суб'єктом об'єктивного світу, побудові і використанні його в поведінці і діяльності.

Давно помічено, що психічні явища тісно пов'язані з роботою мозку людини. Ця думка була сформульована ще в першому тисячоріччі до нової ери Алкмеоном Кротонським (VI ст. до н. е.) і підтримувалася Гіппократом (близько 460 – 377 р. до н. е.). Протягом більш ніж двотисячирічної історії розвитку психологічних знань вона залишалася безсумнівною, розвиваючись і заглиблюючись у міру одержання нових даних про роботу мозку і нових результатів психологічних досліджень.

Психіка є продуктом діяльності кори великих півкуль головного мозку. Ця діяльність називається вищою нервовою діяльністю. Відкриті І. М. Сєченовим і І. П. Павловим та їхніми послідовниками принципи і закони вищої нервової діяльності є природничою основою сучасної психології.

**Література**

1. Общая психология //Под ред. В. В. Богословского. – М.: Просвещение, 1981.
2. Общая психология //Под ред. А. В. Петровского. – М.: Просвещение, 1976.
3. Кон И. С. Открытие "Я", М.: Политиздат, 1978. – 267 с.
4. Немов Р. С. Психология. Книга 1. - М.: Просвещение, 1998. – 304 с.
5. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности, Москва, 1991.