**Введение**

Психика - это свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности.

В повседневной жизни мы достаточно часто убеждаемся в зависимости, точнее, взаимозависимости физического самочувствия и психического состояния. Имеется много наблюдений о прямом влиянии психики на здоровье человека. В настоящее время науке известно, что человеческий организм является в высшей степени самоорганизующейся и саморегулирующейся системой. Мозг человека за свою эволюцию приобрел особое свойство - высочайшую пластичность, то есть, умение приспосабливаться к самым разнообразным и неожиданным условиям существования. Истинные возможности психики, ее резервы в саморегуляции организма, состояний тела огромны.

Актуальность темы обусловлена тем, что психика и организм человека неразрывно связаны, и это подтверждается тем, что без мозга она не может существовать, т.к. она - способность мозга получать разную информацию об окружении, она формирует реакцию на эти данные - наше поведение.

Цель работы - раскрыть тему «Психика и организм».

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

изучить биологические основы психики;

раскрыть структуру психики;

проанализировать основные функции психики.

**1. Биологические основы психики**

В этом вопросе мы познакомимся со строением и особенностями функционирования нервной системы человека, являющейся биологической основой психики.

Нервная система человека состоит из двух разделов: центрального и периферического. Центральная нервная система (ЦНС) состоит из головного и спинного мозга. Головной мозг состоит, в свою очередь, из переднего, среднего и заднего мозга. В этих основных отделах центральной нервной системы также выделяются важнейшие структуры, имеющие непосредственное отношение к функционированию психики человека: таламус, гипоталамус, мост, мозжечок, продолговатый мозг.

Практически все отделы и структуры центральной и периферической нервной системы задействованы в получении и переработке информации, однако особое значение для психики человека имеет кора головного мозга, которая совместно с подкорковыми структурами, входящими в передний мозг, определяет особенности функционирования сознания и мышления человека.

Центральная нервная система связана со всеми органами и тканями человеческого организма. Эту связь обеспечивают нервы, которые выходят из головного и спинного мозга. У человека все нервы подразделяются на две функциональные группы. К первой группе относятся нервы, которые проводят сигналы из внешнего мира и структур организма. Нервы, входящие в эту группу, называются афферентными. Нервы, которые проводят сигналы из ЦНС к периферии (органы, мышечные ткани и т.д.), входят в другую группу и называются эфферентными.

Сама центральная нервная система представляет собой скопление нервных клеток - нейронов. Эти нервные клетки состоят из нейрона и древовидных отростков, называемых дендритами. Один из таких отростков удлинен и соединяет нейрон с телами или отростками других нейронов. Такой отросток получил название аксон.

Часть аксонов покрыта специальной оболочкой - миелиновой оболочкой, которая обеспечивает более быстрое проведение импульса по нерву. Места соединений одного нейрона с другим называют синапсами.

Большинство нейронов являются специфическими, т.е. выполняют определенные функции. Например, нейроны, обеспечивающие проведение импульсов от периферии к ЦНС, называются «сенсорными нейронами». В свою очередь, нейроны, отвечающие за передачу импульсов от ЦНС к мышцам, называются «двигательными нейронами». Нейроны, отвечающие за обеспечение связи одних участков ЦНС с другими, называются «нейронами локальной сети».

На периферии аксоны соединяются с миниатюрными органическими устройствами, предназначенными для восприятия различных видов энергии (механической, электромагнитной, химической и др.) и преобразования ее в энергию нервного импульса. Эти органические устройства называются рецепторами. Они расположены по всему организму человека. Особенно много рецепторов в органах чувств, специально предназначенных для восприятия информации об окружающем мире.

Исследуя проблему восприятия, хранения и переработки информации, И.П. Павлов ввел понятие анализатора. Данное понятие обозначает относительно автономную органическую структуру, обеспечивающую переработку специфической сенсорной информации и прохождение ее на всех уровнях, включая ЦНС. Следовательно, каждый анализатор состоит из трех структурных элементов: рецепторов, нервных волокон и соответствующих отделов ЦНС.

Как мы уже говорили, существуют несколько групп рецепторов. Это подразделение на группы вызвано способностью рецепторов воспринимать и перерабатывать только один вид воздействий, поэтому рецепторы делятся на зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные, кожные и др. Информация, полученная с помощью рецепторов, передается далее в соответствующий отдел ЦНС, включая кору головного мозга. При этом следует отметить, что информация от одинаковых рецепторов поступает только в определенную область коры головного мозга. Зрительный анализатор замыкается на один участок коры, слуховой - на другой и т.д.

Следует подчеркнуть, что вся кора головного мозга может быть разделена на отдельные функциональные зоны. При этом можно выделить не только зоны анализаторов, но и двигательные, речевые и др. Так, в соответствии с классификацией К. Бродмана кору головного мозга можно разделить на 11 областей и 52 поля.

По времени возникновения отделов коры головного мозга в процессе филогенеза человека кору головного мозга подразделяют на древнюю, старую и новую. Древняя кора имеет только один слой клеток, которые не полностью отделены от подкорковых структур. Площадь древней коры равна примерно 0,6% площади всей коры головного мозга.

Большую же часть коры занимает новая кора. Она обладает наиболее сложной, многослойной и развитой структурой.

Среди интегративных полей коры головного мозга человека необходимо выделить дифференцированные только у человека центры речи: центр слухового восприятия речи (так называемый центр Вершке) и двигательный центр речи (тай называемый центр Брака). Наличие этих дифференцированных. центров свидетельствует об особой роли речи для регуляции психики и поведения человека. Однако существуют и другие центры. Например, сознание, мышление, формирование поведения, волевой контроль связаны с деятельностью лобных долей, так называемых префронтальной и премоторной зон.

Левое и правое полушария выполняют различные функции при восприятии и формировании образа отображаемого предмета. Для правого полушария характерна высокая скорость работы по опознанию, его точность и четкость. Такой способ опознания предметов можно определить как интегрально-синтетический, целостный по преимуществу, структурно-смысловой, т.е. правое полушарие отвечает за целостное восприятие объекта или выполняет функцию глобальной интеграции образа. Левое полушарие функционирует на основе аналитического подхода, заключающегося в последовательном переборе элементов образа, т.е. левое полушарие осуществляет отображение предмета, формируя отдельные части психического образа. Следует отметить, что в восприятии внешнего мира задействованы оба полушария. Нарушение деятельности любого из полушарий может привести к невозможности контакта человека с окружающей действительностью.

При знакомстве со строением центральной нервной системы мы должны обязательно остановиться на рассмотрении еще одной мозговой структуры - ретикулярной формации, которая играет особую роль в регуляции многих психических процессов и свойств. Такое название - ретикулярная, или сетевидная, - она получила из-за своего строения, поскольку представляет собой совокупность разреженных, напоминающих тонкую сеть нейронных структур, анатомически расположенных в спинном, продолговатом и заднем мозге.

Ретикулярная формация оказывает заметное влияние на электрическую активность головного мозга, на функциональное состояние коры головного мозга, подкорковых центров, мозжечка и спинного мозга. Она же имеет непосредственное отношение к регуляции основных жизненных процессов: кровообращению и дыханию.

Очень часто ретикулярную формацию называют источником активности организма, поскольку формируемые данной структурой нервные импульсы определяют работоспособность организма, состояние сна или бодрствования. Необходимо также отметить регулирующую функцию данного образования, поскольку формируемые ретикулярной формацией нервные импульсы отличаются по своей амплитуде и частоте, что приводит к периодической смене функционального состояния коры головного мозга, которая, в свою очередь, определяет доминирующее функциональное состояние всего организма. Поэтому состояние бодрствования сменяется состоянием сна и наоборот.

Нарушение деятельности ретикулярной формации вызывает нарушение биоритмов организма.

Таким образом, мы можем констатировать, что нервная система человека выполняет функции системы, регулирующей деятельность всего организма. Благодаря нервной системе человек в состоянии получать информацию о внешней среде, анализировать ее и формировать адекватное ситуации поведение, т.е. успешно, адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды.

**2. Структура психики**

психика биологический человек

Психика сложна и многообразна по своим проявлениям. Обычно выделяют три крупные группы психических явлений:

) психические процессы;

) психические состояния;

) психические свойства.

Психические процессы - динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений.

Психический процесс - это течение психического явления, имеющего начало, развитие и конец, проявляющееся в виде реакции. При этом нужно иметь в виду, что конец психического процесса тесно связан с началом нового процесса. Отсюда непрерывность психической деятельности в состоянии бодрствования человека.

Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражениями нервной системы, идущими от внутренней среды организма.

Все психические процессы подразделяются на познавательные - ощущение, восприятие, память, представление, мышление и воображение; эмоциональные - активные и пассивные переживания; волевые - решение, исполнение, волевое усилие.

Психические процессы обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

В сложной психической деятельности процессы связаны и составляют единый поток сознания, обеспечивающий адекватное отражение действительности и осуществление различных видов деятельности. Психические процессы протекают с различной быстротой и интенсивностью в зависимости от особенностей внешних воздействий и состояний личности.

Под психическим состоянием следует понимать определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При одном психическом состоянии умственная и физическая работа протекает легко и продуктивно, при другом - трудно и неэффективно.

Психические состояния имеют рефлекторную природу: они возникают под влиянием обстановки, физиологических факторов, хода работы, времени и словесных воздействий (похвала, порицание).

Наиболее изученными являются:

) общее психическое состояние, например, внимание, проявляющееся на уровне активной сосредоточенности или рассеянности;

) эмоциональные состояния и настроения (жизнерадостное, восторженное, грустное, печальное, гневное, раздражительное).

Высшими и устойчивыми регуляторами психической деятельности являются свойства личности.

Под психическими свойствами человека следует понимать устойчивые образования, обеспечивающие определённый качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека.

Каждое психическое свойство формируется постепенно в процессе отражения и закрепляется в практике. Оно является результатом отражательной и практической деятельности.

Свойства личности многообразны, и их нужно классифицировать в соответствии с группировкой психических процессов, на основе которых они формируются. А значит, можно выделить свойства интеллектуальной, или познавательной, волевой и эмоциональной деятельности человека. Для примера приведем некоторые интеллектуальные свойства - наблюдательность, гибкость ума; волевые - решительность, настойчивость; эмоциональные - нежность, страстность, чуткость.

Психические процессы не существуют вместе, они синтезируются и образуют сложные структурные образования личности, к которым необходимо отнести:

) жизненную позицию личности - систему потребностей, интересов, убеждений, идеалов, определяющую избирательность и уровень активности человека);

) темперамент - систему природных свойств личности, т.е. подвижность, уравновешенность поведения и тонус активности, характеризующую динамическую сторону поведения;

) способности - систему интеллектуально-волевых и эмоциональных свойств, определяющую творческие возможности личности;

) характер как систему отношений и способов поведения.

**3. Основные функции психики**

психика биологический психологический

Мы ощущаем вкусы, запахи, видим предметы, испытываем эмоции. Кто-то из нас обладает абсолютным музыкальным слухом, у кого-то хорошая память; одним доставляет удовольствие гулять, другим читать книги. Почему мы можем что-то испытывать и ощущать, почему мы так отличаемся друг от друга? Что-то дает нам все эти возможности. Это наша психика. Именно свойства и функции психики человека обеспечивают нам всё, что мы видим, слышим, чувствуем, то, как ведем себя.

Психика дается человеку от рождения, но в процессе жизни развивается. Развивается в зависимости от получаемого опыта, обстоятельств. Психика нужна нам, чтобы получить, объединить, понять информацию об окружающем мире, сопоставить ее со своими потребностями и выработать необходимое поведение. Основные функции психики обеспечивают человеку адаптацию к разным условиям, возможность общаться, учиться, а, если возникает необходимость - выживать. Все функции тесно связаны и взаимообусловлены, поэтому нормальная психика целостна, они обеспечивают взаимодействие человека с окружающей средой.

Основные функции психики человека следующие:

. Отражение.

. Регуляция.

. Коммуникация.

В чем выражаются и что дают человеку основные функции психики?

. Отражение, как свойство психики, субъективно, хотя и отражает объективную действительность. Внешние воздействия воспринимаются психикой, преломляясь через ее особенности и конкретное состояние человека. Поэтому восприятие одних и тех же объектов и событий разными людьми разное. Отражающая функция психики помогает человеку в построении собственной модели мира. Частью функции отражения является когнитивная функция психики, функция познания. Ведь именно познавательные психические процессы и обеспечивают построение модели мира человеком. Знания - это результат отражения, они создаются человечеством в процессе своего существования, фиксируются и передаются следующим поколениям.

. Регулятивная функция психики проявляется в поведении и деятельности человека. Основная её характеристика - произвольность, то есть, индивид проявляет свою волю. Обе эти функции психики человека (отражающая и регулятивная) неразрывно связаны, так как психика, с одной стороны, отражает внешние воздействия, с другой, регулирует это отражение. Произвольная регуляция относится не только к физическим действиям и движениям, но и к самим психическим процессам. Регулятивная функция позволяет человеку ставить перед собой цели и задачи, находить мотивы, планировать, принимать решения и обеспечивать способы поведения, чтобы поставленные цели были достигнуты. Эмоции обеспечивают механизм «обратной связи», подсказывают нам, насколько нас удовлетворяет то, что мы делаем. Человек - социальное существо, поэтому для него важна возможность произвольной регуляции собственного поведения. Если он не будет регулировать свое поведение, то жизнь его в обществе будет затруднена, а то и вовсе невозможна.

. Коммуникативная функция психики формируется в процессе общения. Без этой функции психики невозможно отражение бытия, так как именно отражение создаёт возможность различных форм общения (коммуникации), а в процессе общения развивается отражение. Коммуникативная функция обеспечивает передачу информации, возможность совместной деятельности, установление отношений индивидов. Общение может быть невербальное и вербальное. Для человека вербальный способ коммуникации главный. Вербальный, то есть речевой способ развит только у людей. Способом общения с помощью речи является язык. С помощью языка человек овладевает знаниями, образами, идеями, нормами, которые выработало общество. Коммуникативная функция психики освобождает индивида от необходимости повторять самому весь путь развития общества.

**Заключение**

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

Биологической основой психики является нервная система человека. Нервная система выполняет функции системы, регулирующей деятельность всего организма. Благодаря нервной системе человек в состоянии получать информацию о внешней среде, анализировать ее и формировать адекватное ситуации поведение, т.е. успешно, адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды.

Психика сложна и многообразна по своим проявлениям. Обычно выделяют три крупные группы психических явлений: 1) психические процессы; 2) психические состояния; 3) психические свойства.

Основные функции психики человека следующие: 1) отражение; 2.) регуляция; 3) коммуникация.

Множество исследований психики, ее функций, говорят о том, что тема эта изучена подробно. Все классифицировано, разложено по полочкам. За время существования человечества, функции психики человека практически не изменились. Сам же человек не остался таким, каким был, например, тысячу лет назад. Долгое время темп развития человека оставался примерно одинаковым. Это позволяло психике успешно справляться с проблемами, приспосабливаться к новым условиям жизни, принимать новые явления, усваивать новые понятия. Что происходит в современном мире? Темп развития общества не просто ускорился, а ускорился кардинально. И это стремительное ускорение продолжается. Революционные процессы развития техники настолько сильно и быстро изменяют наш уклад жизни, что психика современного человека не всегда успешно выполняет все свои функции. В результате некоторые люди не успевают адаптироваться к новым условиям, «выпадают» из современной жизни. Наверное, нам нужно понять, как использовать те возможности нашей психики, которые еще не задействованы.

**Список литературы**

1. Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учеб. пособие. - М.: Университет, 2014. - 330 с.

2. Гуревич П.С. Популярный психологический словарь. - М.: Знание, 2013. - 271 с.

. Гуревич П.С. Психология и педагогика: Учебник. - М.: Гардарики, 2013. - 468 с.

. Милорадова Н.Г. Психология и педагогика: Учебник для вузов. - М.: Академический проект, 2014. - 335 с.

. Немов Р.С. Общая психология: Краткий курс. - СПб.: Питер, 2011. - 304 с.

. Николаенко В.М., Залесов Г.М., Андрюшина Т.В. и др. Психология и педагогика. - Новосибирск: НГАЭиУ, 2014. - 175 с.

. Петровский А.В. Психология: Учебник / Петровский А.В., Ярошевский М.Г. - М.: Высш. шк.; Академия, 2012. - 501 с.

. Психология: Учебник / Аверкин Р.Г. и др.; Под. ред. Дружинина В.Н. - СПб.: Питер, 2011. - 650 с.

. Психология: Учебник / Под ред. Крылова А.А. - М.: Проспект, 2013. - 584 с.

. Реан А.А. Психология и педагогика: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2011. - 432 с.

. Рогов Е.И. Психология человека. - М.: Владос, 2012. - 320 с.

. Ростопшин П. Психология и педагогика. - М.: ПРИОР, 2010. - 96 с.

. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Учеб. пособие для вузов. - М.; Ростов н/Д., 2014. - 672 с.