

# Обзор темы: Поведение и психика человека. Высшая нервная деятельность

Изучаем основы психики и высшей нервной деятельности для понимания человеческого поведения.

# Истоки изучения человеческого поведения

Первые знания о поведении появились ещё в древности. В XIX веке Сеченов и Павлов заложили научные основы психологии, а современные методы — генетика и сканирование мозга — углубляют понимание.



# Что такое поведение человека

1

Поведение — это совокупность действий, которые зависят от внутренних желаний, обстоятельств и психических процессов человека.

2

Важную роль играют наследственность и среда, в которой человек растёт и развивается, включая культуру и общество.

3

Примеры поведения включают учебу, игру и общение, которые помогают осваивать мир и социальные навыки.

# Основные компоненты психики человека



## Сознание

Сознание — это осознанное восприятие мира, осмысление информации и принятие решений. Оно помогает оценивать события и управлять своими действиями.



## Подсознание

Подсознание хранит автоматические реакции и привычки, влияя на поведение без осознания. Оно помогает быстро реагировать и выполнять знакомые задачи.



## Бессознательное

Бессознательное хранит глубокие эмоции и мотивации, которые влияют на наши поступки, часто оставаясь скрытыми от сознания.

# Высшая нервная деятельность: ключевые особенности

1

Это работа коры головного мозга, которая позволяет планировать, обдумывать и принимать сложные решения.

2

Включает процессы запоминания и анализа информации для более продуманного поведения и обучения.

3

Обеспечивает эмоциональные реакции и адаптацию к новым ситуациям через осознанные действия.

4

Отличается от низших уровней нервной деятельности, связанных с автоматическими и простыми реакциями.

# Отличия высшей и низшей нервной деятельности

Высшая деятельность охватывает более сложные функции мозга, требуя участия коры, в то время как низшая отвечает за необдуманные реакции.

Данные показывают, что высшая деятельность связана с высоким уровнем осознанности и сложностью задач, в отличие от более простых низших функций.

Научные исследования нейробиологии, 2023

# Мозг и его роль в поведении

## **Лобные доли — центр планирования**

Лобные доли обеспечивают управление волей, планирование действий и анализ последствий, что помогает принимать взвешенные решения.

## **Лимбическая система — эмоции и мотивация**

Лимбическая система отвечает за эмоциональные реакции и мотивацию, влияя на настроение и поведение человека в разных ситуациях.



# Рефлексы: врождённые и приобретённые



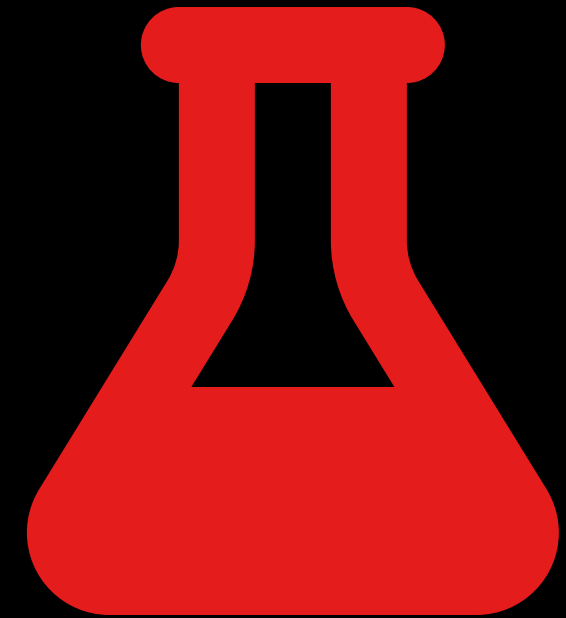
## Врождённые рефлексы

Это автоматические реакции, например, моргание или отдергивание руки при боли — они заложены природой и обеспечивают защиту.



## Условные рефлексы

Формируются под влиянием опыта, такие как навыки чтения или езды на велосипеде, которые приобретаются через обучение и практику.



## Эксперименты Павлова

Павлов доказал, что условные рефлексы можно формировать через повторение связи между стимулом и реакцией — на примере собак.

# Классификация типов поведения человека

Таблица иллюстрирует основные типы поведения, их особенности и примеры из жизни человека.

Каждый тип поведения формируется разными механизмами и важен для адаптации и выживания.

| Тип поведения | Характеристика                               | Пример                    |
|---------------|----------------------------------------------|---------------------------|
| Инстинктивное | Врожденные реакции, обеспечивающие выживание | Защита от опасности       |
| Осознанное    | Поведение на основе логики и сознания        | Учёба, решение задач      |
| Социальное    | Взаимодействие с другими людьми              | Командная работа, общение |

Учебники биологии и психологии, исследования Павлова

# Восприятие и внимание в поведении

Восприятие помогает собирать и интерпретировать информацию из окружающего мира через органы чувств.

Внимание позволяет сосредоточиться на важных деталях, отфильтровывая лишние раздражители для эффективной реакции.

Навыки внимания развиваются через практические задания и изменение условий, улучшая обучение и повседневную деятельность.

# Виды памяти и механизмы их работы



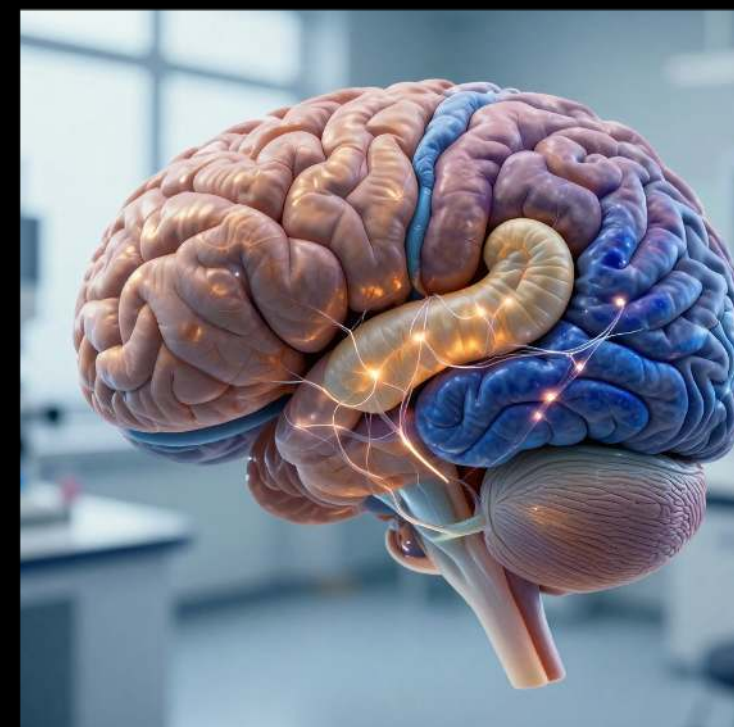
## Кратковременная и долговременная память

Кратковременная память удерживает информацию на несколько секунд или минут, позволяя быстро реагировать на ситуации. Долговременная память сохраняет знания и опыт на годы, обеспечивая базу для обучения и развития.



## Зрительная, слуховая и моторная память

Зрительная память помогает запоминать образы и лица, слуховая — звуки и слова, а моторная отвечает за запоминание движений, например, при обучении игре на музыкальных инструментах.



## Области мозга, отвечающие за память

Гиппокамп играет ключевую роль в формировании долговременной памяти, а кора головного мозга обрабатывает визуальную и слуховую информацию. Их координация позволяет эффективно усваивать новую информацию.

# Возрастные изменения памяти у подростков

Стабилизация долговременной памяти начинается после 14 лет, обеспечивая устойчивость знаний и навыков в подростковом возрасте.

Максимальные мощности кратковременной памяти достигаются в 13 лет, после чего она постепенно стабилизируется, что важно учитывать при обучении.

Исследования нейропсихологии подростков, 2023

# Мышление: логика и креативность

1

Логическое мышление строится на этапах анализа, синтеза и выводов, позволяя последовательно решать задачи и обрабатывать информацию.

2

Творческое мышление проявляется в поиске нестандартных решений, генерации новых идей и образов, что важно для инноваций и самовыражения.

3

Развитие мышления требует регулярной практики, разнообразных учебных заданий и стимулов из окружающей среды.

4

Индивидуальные особенности определяют склонность к определённым типам мышления, что важно учитывать для персонализированного обучения.

# Эмоции: их роль в жизни человека

Эмоции помогают быстро реагировать на события, формируя мотивацию и направляя поведение в социальном и личном контексте.

Регулирование эмоциональных состояний влияет на здоровье и адаптивность, поддерживая гармонию между внутренними потребностями и внешними обстоятельствами.



# Влияние семьи и общества на развитие личности

Таблица демонстрирует разные аспекты влияния семьи и общества, подчеркивая их взаимодополняющую роль в формировании личности.

Семья формирует фундаментальные ценности и стабильность, а общество расширяет опыт и навыки — их сочетание важно для полноценного развития.

Исследования социальной психологии, 2022

| Аспекты                 | Семья              | Общество            |
|-------------------------|--------------------|---------------------|
| Основные ценности       | Мораль и этика     | Общественные нормы  |
| Эмоциональная поддержка | Высокая            | Средняя             |
| Социальные навыки       | Базовые            | Разнообразные       |
| Образование и развитие  | Начальное обучение | Широкие возможности |

# Стресс и адаптация у подростков

Стресс активирует защитные ресурсы организма, помогая справляться с трудностями и повышать уровень готовности к действиям.

Адаптация развивается через опыт и тренировки, позволяя эффективно перестраиваться в изменяющихся условиях окружающей среды.

Понимание и управление стрессом способствует формированию устойчивой психики и улучшению качества жизни подростков.

# Психическое здоровье: основы поддержания

Полноценный сон и сбалансированное питание улучшают работу мозга, способствуя концентрации, памяти и эмоциональной устойчивости.

Регулярная физическая активность снижает уровень стресса и стимулирует выработку эндорфинов, поддерживая гармонию эмоционального состояния.



# Влияние технологий на психику подростков

Повышенное время у экранов связано с ухудшением внимания, но некоторые социальные навыки улучшаются благодаря онлайн-взаимодействию.

Рост использования гаджетов требует сбалансированного подхода для минимизации негативных и максимизации положительных эффектов.

Отчёт о социальном поведении подростков, 2023

# 40%

**генетических факторов влияет на  
особенности реакции человека и  
когнитивное развитие.**

Новые методы нейровизуализации  
открывают возможности для  
персонализации образовательных  
стратегий.

Международное исследование генетики и  
нейронауки, 2024

# Психика и поведение: ключ к развитию личности

Понимание высшей нервной деятельности помогает создавать условия для эффективного обучения и поддержки подростков в быстро меняющемся мире.

