

# Психика



**Психика** (от греч. psychikos — душевный) — форма активного отображения субъектом объективной реальности, возникающая в процессе взаимодействия высокоорганизованных живых существ с внешним миром и осуществляющая в их поведении, деятельности регулятивную функцию.



Психика человека представляет собой весьма сложную систему, состоящую из отдельных подсистем, ее элементы иерархически организованы и очень изменчивы. Основным свойством психики является ее системность, целостность и нерасчлененность.

Психика как система обладает определенной организацией. В ней выделяют психические процессы, психические свойства и психические состояния



**Психические процессы** — это процессы, происходящие в голове человека и отражающиеся в динамически изменяющихся психических явлениях. Они подразделяются на познавательные, регулятивные и коммуникативные процессы.



# Основные функции психики

- Отражение воздействий окружающей действительности
- Осознание человеком своего места в окружающем мире
- Регуляция поведения и деятельности



# Что может привести к нарушению психики:

1. Неудачная личная жизнь
2. Стрессы
3. Травма головы
4. Постоянные посиделки за компьютером ( и другими электронными гаджетами, например: телефон, планшет ) и др.

Как и любая система, психика человека обладает психическими свойствами, имеющими индивидуальную меру выраженности. Эти свойства относительно неизменны во времени, хотя и могут изменяться в ходе жизни под влиянием внешних воздействий, опыта деятельности и биологических факторов.

К психическим свойствам относят темперамент, характер, способности личности.

**Психическое состояние** — внутренняя целостная характеристика индивидуальной психики, относительно неизменная во времени. Выделяют следующие основные характеристики психических состояний:

эмоциональные (тревога, радость, печаль и др.);

активационные (активность, пассивность);

тонические (бодрость, угнетенность);

временные (длительность состояния).



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ

