

Адаптация человека и функциональное состояние

Программа «Общая психология и психологический практикум»

Курс: Второй год обучения

Педагог: Мачехина Е.А. (Кизиярова А.А.)

Адаптация человека

- **Адаптация** — это механизмы адаптации, выработанные в процессе эволюции, обеспечивают возможность существования организма в постоянно изменяющихся условиях внешней среды.
- Адаптацию человека обеспечивает с одной стороны, способностью организма регулировать параметры внутренней среды, а с другой — способностью опосредованного отражения человеком окружающей действительности.
- Этой способностью человек обладает благодаря нервной системе и психике.

Адаптация человека

- Французский физиолог К. Бернар выдвинул гипотезу о том, что любой живой организм, в том числе и человеческий, существует, так как обладает возможностью постоянно сохранять благоприятные для своего существования параметры внутренней среды организма, а это, в свою очередь, происходит потому, что все системы и протекающие в организме процессы находятся в равновесном состоянии.
- Позднее идея Бернара о постоянстве внутренней среды организма была поддержана и развита американским физиологом У. Кэнноном, который назвал это свойство гомеостазом.

Гомеостаз

- **Гомеостаз** — это подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия нарушающим это равновесие внутренним и внешним факторам.
- Согласно теории о гомеостазе всякая система стремится к сохранению своей стабильности.
- По мнению У. Кэннона, получая сигналы об угрожающих системе изменениях, организм включает устройства, работающие до тех пор, пока не удастся восстановить равновесие.
- Если же нарушить равновесие процессов и систем организма, то параметры внутренней среды нарушаются, живой организм начинает болеть.

Гомеостаз

- Управление гомеостазом осуществляется на трех уровнях:
- Физиологическом (нейроны внутри вас служат термометром, когда их температура отклоняется от нормального уровня, меняется их метаболизм, в результате чего меняется характер их активности, а это запускает физиологические реакции, такие как потение или дрожь);
- Психологической (возникает осознаваемое ощущение, что вам слишком жарко или слишком холодно);
- Механическом (Вы стремитесь в тень или надеваете пальто)

Функциональное состояние

- Уровни адаптации тесно связаны друг с другом.
- Их общее взаимодействие создает «функциональное состояние»
- Функциональное состояние есть характеристика уровня функционирования систем организма в определенный период времени, отражающая особенности гомеостаза и процесса адаптации (П.К. Анохин)

Функциональное состояние

- Функциональное состояние содержит две качественно различные стороны:
 - Субъективную (отражается прежде всего в переживаниях субъекта и определяет особенности формирования мотивированного поведения);
 - Объективную (связана с физиологическими процессами и определяет особенности регуляции гомеостаза).
- Так подобное разделение обусловлено наличием следующих двух функций этого динамического образования: обеспечение мотивационного (или целенаправленного) поведения и восстановление нарушенного гомеостаза.

Функциональное состояние

- Набор функциональных состояний у всех людей принципиально одинаков, поскольку задан генетически.
- Однако имеются существенные индивидуальные различия в выраженности и динамике одних и тех же состояний, а также в закономерностях их взаимных переходов.
- Различия в отношении к происходящему являются причиной того, что в одних и тех же условиях деятельности люди находятся в различных функциональных состояниях.

Спасибо за внимание!

