**Содержание**

Введение

## 1. Сущность и понятие человека, как социального существа

1.1 Кто такой человек?

1.2 Понятие целостности человеческой личности

## 2. Экология человека и медицина

### 2.1 Здоровье человека

### 2.2 Проблема болезни и здоровья

### 2.3 Единство человека и природы

## 3. Эмоции, творчество, работоспособность

### 3.1 Эмоции

### 3.2 Творчество

### 3.3 Работоспособность

### 3.4 Взаимосвязь здоровья, эмоций, творчества, работоспособности

4. Сознание человека

### 4.1 Естественнонаучные данные о мозге человека

### 4.2 Задачи мозга

### 4.3 Интеллект личности

### 4.4 Информация и мозг

### 4.5 Исследования в области человеческого мозга

Заключение

Список литературы

**Введение**

Будучи социальным существом, человек, его организм не может избежать воздействия среды, экологических факторов, влияние общепринятых закономерностей. НТП и социальное развитие привели к качественному изменению содержания процесса биологической адаптации человека к окружающей среде. В прошлом характер патологии определялся патогенными природными воздействиями, сейчас – воздействиями от преобразованной самим же человеком среды обитания, природы.

На протяжении многовековой эволюции человек испытывал воздействие таких факторов, как:

* гипердинамия (максимальная мускульная активность);
* общее недоедание (калорийная недостаточность);
* специфическое недоедание (недостаточность витаминов, микроэлементов);

Здоровье – это комплексная, интегральная и качественная характеристика организма и личности человека. Здоровье является таким состоянием человека, которое согласуется с характерными для данного общества идеалами здоровья, развития и совершенствования человека.

Состояние здоровья сказывается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека находятся в непосредственной зависимости от уровня здоровья, его качественной характеристики. Внешний потенциал физической, психической и умственной деятельности служит важнейшим залогом полноценной жизни человека.

Здоровье выступает в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, полноценной жизни человека и общества.

Творчество – это целеустремленная деятельность человека к познанию того, что еще не открыто, и результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей. Творчество предполагает наличие у личности способностей, знаний, умений, благодаря которым создается продукт, отличающийся новизной, оригинальностью или уникальностью.

Работоспособность – это потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Она зависит от внешних условий деятельности и психофизических ресурсов индивида.

Человек, его здоровье, эмоции, творчество, работоспособность – все это взаимосвязанные факторы. Только человек здоровый духовно и физически может творить, изобретать, целиком и полностью отдавать себя работе.

Современное человечество представляет собой систему, основанную на все расширяющейся эксплуатации воды, биогенов, энергии, почвы и других органических ресурсов.

Целью данной работы является рассмотрение сущности человека с позиции его основных составляющих: здоровья, физиологии, творчества, работоспособности.

Предмет курсовой работы – человек, как социальное существо.

Задачи работы:

1. Понятие сущности человека и его личности с позиции психологии.
2. Соотношение человека и медицины, факторы, определяющие здоровье человека.

### Взаимосвязь здоровья, эмоций, творчества, работоспособности.

1. Естественнонаучные данные о мозге человека, его интеллекте и пр.

**1. Сущность и понятие человека, как социального существа**

**1.1 Кто такой человек?**

Человек стал размышлять о том, кто он собственно такой, едва научился выражать свои мысли и чувства посредством знаков и символов. Он издревле пытался понять самого себя. Вероятно, эта глубинная, трудно насыщаемая потребность раскрыть собственную тайну и составляет сущность человека. Нелегко представить себе, как мучительно долго, через боль и трагедии истории продвигалось человечество к пониманию значительности и значимости своей сущности.

До сих пор, обсуждая проблему уникальности человека, мы пытаемся отыскать какие-то необычайные качества Адамова потомка (например, разум, сознание, творчество), некую субстанцию, которая принципиально отделяет человека от животного мира. Тайну человека, по-видимому, можно раскрыть, если обратиться к изначальному противоречию между природностью и социальностью человека. Человеческая натура – это не сумма врожденных, биологически закрепленных убеждений, но и не безжизненный слепок с матрицы социальных условий. Это продукт исторической эволюции и определенных природных механизмов.

Практические потребности человека являются главным стимулом его познания. Результаты мыслительной деятельности человека становятся всеобщим достоянием через его последующую знаковую или орудийную деятельность, в которых результат деятельности сознания опредмечивается. В исторически многовековом процессе осознания мира человеком были выработаны не только членораздельная речь, сформулированы законы логического мышления, но и созданы разнообразные методы познания, а также произошло обособление различных специфических форм познания, выделение их в отдельные области: культуру, искусство и т.п.

Человек – это мерило всех ценностей, он является узлом всех связей. Если же эти связи рвутся, значит, что-то испортилось в мире, надо искать, в чем причина, и пытаться убрать с пути все, что мешает человеку быть человеком. Гармония человеческих отношений важна и необходима каждому из нас. И силу, и мужество, и мудрость человек приобретает в процессе социального «созревания», используя как свой собственный опыт, так и знания, накопленные его предшественниками.

Человек изучается многими науками: медициной, химией, биологией, физиологией, филологией, философией и т.д. Человек – творец всего комплекса материальных и духовных ценностей. На всех этапах общественного развития он одновременно выполняет функции главной производительной силы общества и носителя всех производственных и социальных отношений. Но только в конце XX в., когда появилась реальная возможность уничтожения человеческой цивилизации, человечество пришло к выводу, что высшей ценностью является человек. Именно от человека и его поведения зависит в настоящее время его жизнь и жизнь на Земле. В целом же человек живет ради будущих поколений: все остается людям.

Индивидуумом рождаются. Личностью становятся. Быть личностью – значит иметь активную жизненную позицию, осуществить выбор, возникший в результате внутренней необходимости, уметь оценить последствия принятого решения и держать за него ответ перед обществом, в котором человек живет. Быть личностью – означает осуществлять вклад в общество, в котором живешь и в котором жизненный путь индивидуальности превращается в историю Родины, сливается с судьбой страны.

**1.2 Понятие целостности человеческой личности**

Человеческая личность целостна. Это отражено даже в самом понятии «индивидуум», что в переводе с латинского означает «неделимый». Смысл этого понятия со временем менялся. В процессе антропогенеза человек постепенно утрачивал устойчивые связи с природой, свойственные животным. Оставаясь частью природы и подчиняясь ее законам, он в то же время выходит за ее пределы, поднимается над ее границами, противостоит ей как осознающий себя субъект. Однако именно разум позволяет ему понять трагизм своего положения, неразрешимость человеческой ситуации. Дисгармония человеческого существования порождает потребности, далеко выходящие за пределы животного происхождения:

* в связи с другими людьми;
* в самоутверждении;
* в привязанности;
* во внутренней целостности;
* в основе ориентации;
* в объекте поклонения и т.д. Человеку нужны некие идеальные объекты, цель, идея, которыми он мог бы всецело себя посвятить, и в этом бескорыстном служении реализовать свою сущность и обрести полноту бытия.

В мировом сообществе назрел мировоззренческий кризис. По мере того как наука все активнее превращалась непосредственно в производительную силу, человек все больше и чаще чувствовал себя повелителем природы, относился к ней как к средству. Но в азарте погони за тайнами атома, живой клетки, мощностью, скоростью, грузоподъемностью техники как-то выпала из поля зрения простая истина: за все надо платить. Зловещие черты кризиса начали проявляться тогда, когда интенсивность геологической деятельности стала соизмеряться с динамикой процессов, происходящих миллионы лет в биосфере. Это отразилось и на отдельной личности: перестав осознавать себя целостным микрокосмосом, личность деградирует, отчуждается от общества и природы.

Целостность общечеловеческого сознания, целостность восприятия человека как составной части единого универсального организма должны стать не только предметом осмысления каждого человека, но и мировоззренческой основой каждого, соединяющей разум и чувства.

Идея целостности должна стать непреодолимой преградой на пути сползания к кризису, пронизывая общее и частное, большое и малое, бесконечную Вселенную и точку пространства.

Проблема целостностного мироздания порождает, по существу, проблему универсального знания, о котором говорил еще Сократ, а впоследствии Аристотель: «Знание обо всем имеет тот, кто в наибольшей степени обладает знанием общего».

**2. Экология человека и медицина**

### 2.1 Здоровье человека

Если норма является физиологической мерой здоровья, характеризует организм и его составные компоненты с количественной стороны, то здоровье – это комплексная, интегральная и качественная характеристика организма и личности человека. Здоровье – это состояние максимальной адаптации (биологической и социальной) человека к окружающей среде. В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье является таким состоянием человека, которое согласуется с характерными для данного общества идеалами здоровья, развития и совершенствования человека.

Человек всегда стремился к укреплению своего здоровья, мечтал об увеличении силы, ловкости, выносливости. Эти чаяния и грезы людей отражены в народном творчестве и мифологии всех времен и народов. Здоровье не существует само по себе, раз и навсегда данное, постоянное и неизменное. Оно нуждается в постоянной и тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

У каждого человека есть свои резервы здоровья. Так, например, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5–9 л воздуха в минуту. А у некоторых спортсменов легкие могут пропускать в 30 раз больше. Это и есть резерв организма. Точно так же есть скрытые резервы сердца, почек, печени. То есть здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций.

Здоровье обеспечивает стабильную жизнедеятельность организма. Наряду с основными компонентами народного благосостояния, материального и духовного богатства, уровень жизни человека зависит от уровня его здоровья, а также от масштабов использования резервов его психофизического потенциала. Здоровье индивида и общества всегда выступало одним из важнейших факторов, определяющих статус цивилизации на временном векторе истории человечества. Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая ценность, занимающая самую высокую ступень на иерархической Лестнице ценностей, а также в системе таких степеней бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. Взгляд на здоровье как наивысшее по своему значению жизненное благо имеет тысячелетнюю традицию. Причем по мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей в пище, жилье и других благах, – относительная ценность здоровья в глазах человека все более возрастает, и он уделяет ему все большее внимание.

Значение сохранения здоровья неуклонно возрастет по мере влияния технотизированной окружающей среды на человека и его организм. Состояние здоровья сказывается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека находятся в непосредственной зависимости от уровня здоровья, его качественной характеристики. Внешний потенциал физической, психической и умственной деятельности служит важнейшим залогом полноценной жизни человека. Здоровье выступает в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, полноценной жизни человека и общества.

### 

### 2.2 Проблема болезни и здоровья

Болезнь является вещественной альтернативой нормы и здоровья. Болезнь – это качественно новое состояние организма и личности человека, возникающее в результате воздействия внутренних и внешних патогенных факторов, нарушающих структурно-функциональное состояние организма и проявляющихся в нарушении вида специфической деятельности человека.

Если здоровье рассматривать как проявление нормальной жизнедеятельности организма, которая предоставляет человеку реальную возможность полноценно выполнять общественные, трудовые функции, то болезнь является нарушением нормальной жизнедеятельности организма, ведущим к понижению, а нередко и к потере приспособительной к окружающей среде функции и способностей организма.

Проблему болезни и здоровья в общебиологическом плане следует рассматривать в единстве с проблемой сущности жизни и обмена веществ. Здоровье и болезнь являются специфическими формами проявления жизнедеятельности организма, основным содержанием которого является обмен веществ. Болезнь означает нарушение согласованности течения обменных процессов в целом или некоторых его видов (белкового, водного, углеводного). Болезнь обычно является нарушением многих обменных процессов. Эти нарушения могут быть как количественными, так и качественными. В свою очередь повышение и понижение интенсивности обменных процессов, выходя за рамки нормы, нередко ведут к качественным сдвигам и изменениям в организме и возникновению того или иного заболевания.

Современная медицина достигла уровня, когда ставится вопрос о разработке критериев и прогнозов психического и физического развития человека с учетом воздействия на него НТП, изменяемой социальной и экологической среды. Научно-технические достижения усиливают возможности направленного воздействия медицины на развитие человека, способствуя продлению его творческого долголетия. Увеличение продолжительности жизни должно сопровождаться продлением творческого периода деятельности человека.

Пока еще окружающая среда способна восстанавливать равновесие, нарушенное в результате хозяйственной деятельности человека, адаптируясь к этой деятельности. Однако адаптационные механизмы биосферы оказываются сейчас на грани истощения, работают на пределе своих возможностей. На этой основе возникают негативные необратимые сдвиги и изменения, способные пагубно влиять на жизнедеятельность животного и растительного миров, а также человека.

### 2.3 Единство человека и природы

Лекарства для лечения болезней человек стал применять еще в глубокой древности, когда, подражая животным, отыскивал целебные растения и использовал их. К древним временам относятся и попытки систематизировать лекарственные вещества. Сведения о них мы находим в сочинениях Гиппократа. В этот период человек использовал, в основном, средства, содержащиеся в биологических объектах.

По мере развития науки и техники появилась возможность синтезировать различные органические и неорганические препараты. Однако многие ими злоупотребляют. В результате мы все чаще сталкиваемся с людьми, приучившими себя к постоянному приему лекарств. Многие в этой связи страдают лекарственными аллергиями. Широко известны факты, когда многие препараты в момент их выпуска считались безвредными, а с течением времени выявились их опасные свойства.

Многие лекарственные вещества наряду с полезным действием вызывают вредные побочные эффекты, например, нарушают течение обменных процессов, деятельность различных внутренних органов, эндокринных желез. В результате бесконтрольного применения препаратов у болезнетворных организмов возникают «привыкание» и невосприимчивость к этим лекарствам, а болезнь переходит в хроническую форму. Кроме того, антибиотики замедляют развитие, как вредных микроорганизмов, так и полезных, а в итоге мы имеем трудноизлечимые грибковые заболевания.

Вывод напрашивается сам собой: если и принимать лекарства, то только те, которые стимулируют работу самого организма, не вмешиваясь грубо в процессы жизнедеятельности. Или вообще постараться избегать применения лекарств и перейти к природотерапии.

Природотерапия – это сознательное или стихийное, непреднамеренное использование бальнеологических ресурсов природы: воздуха, воды, солнца, красоты ландшафтов, запахов растений, фитонцидов и т.д. в излечении и профилактике болезней.

Человек формировался среди естественной природы и связан с нею тысячами нитей. Шум леса, воздух, насыщенный легкими ионами, фитонцидами и кислородом, тысячелетиями стимулировали обменные процессы человека. Окружающая нас среда – будь то лес или поле, пахучие травы и цветы, тенистые парки или солнечные поляны, природные источники и родники, – содержит в себе столько лечебных свойств и факторов, что при умелом подходе их можно применять при всех болезнях и часто даже с большим эффектом, чем широко известные и модные лекарственные препараты.

Благотворное воздействие природы на здоровье человека хорошо было известно и крестьянам, которые широко пользовались природотерапией, На работающих или отдыхающих на лоне природы бальнеологические факторы действуют в комплексе и очень эффективно. Крестьяне же постоянно жили среди этих факторов естественной среды, незагрязненной природы восстанавливая силы непосредственно при общении с природой.

## 3. Эмоции, творчество, работоспособность

### 

### 3.1 Эмоции

Личность формируется и проявляется во взаимоотношении с окружающей средой. Особое значение в этой отражательной и познавательной деятельности, регулировании ее поведения занимают эмоции. Это тот внутренний механизм, при участии которого внешние раздражители превращаются в мотивы; создаются оптимальные условия для приспособления организма к окружающей среде и нормального функционирования организма, направленного на познание среды и ее творческое преобразование. Вполне правомерно, поэтому утверждение, что своеобразие личности в значительной степени определяется особенностями ее эмоционального реагирования.

Эмоции расцвечивают нашу жизнь, определяя степень активности человека. От них во многом зависит наше отношение к людям, событиям, оценка собственных действий и поступков. Эмоции влияют на функции органов и тканей организма, а, следовательно, влияют на здоровье.

На характер эмоций влияют архитектура города, состояние жилых помещений, мебель, предметы обихода, одежда, окружающая нас природа, выполняемая нами работа, различные моральные и материальные факторы. Но особенно большое действие на эмоциональную сферу оказывают люди, среди которых мы живем, работаем, отдыхаем, наши взаимоотношения с этими людьми, умение активно корректировать состояние собственных эмоций.

Французское слово «emotion» произошло от латинского «emoveo», что означает «потрясаю», «волную». Со временем значение этого слова несколько изменилось и сейчас можно сказать, что эмоция – обобщенная чувственная реакция, возникающая на разнообразные по характеру сигналы, обязательно влекущая за собой изменения в физиологическом состоянии организма. Эмоции – это реакции человека или животных на воздействие внутренних или внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную оценку и охватывающие все виды чувственности и переживаний. Эмоциями, или чувствами, называют психические состояния, отражающие субъективное отношение индивида к окружающей среде в зависимости от возраста и внешних воздействий,

### Приспособительный характер эмоций

Приспособительный характер эмоций не вызывает сомнений. Возникнув и развившись на заре человеческого существования, они несли несколько функций, общих с животным миром. Прежде всего, имеется в виду приведение организма в состояние «боевой готовности». Эта роль наших чувств отражена в книге Ч. Дарвина «Выражение эмоций у животных и человека», вышедшей в свет в 1872 г., где он на большом фактическом материале показал общность внешних выразительных движений, возникающих в зависимости от внутренних и внешних причин: голод, ярость, жажда, страх и т.п. Особое внимание он уделил в этой книге оценке гибкой системы мотиваций, имеющих врожденный характер и названных им инстинктами. На разных ступенях эволюционной лестницы, с развитием и усложнением нервной системы, оценка ситуаций мозгом становится все более тонкой и дифференцированной.

### Ориентировочный инстинкт эмоций

Другая биологически целесообразная функция эмоций заключается в оценке происходящего вокруг – это так называемый ориентировочный инстинкт эмоций. Сигнальный характер эмоций животного и человека позволяет оценить уровень энергетического потенциала (например, появление усталости, которая, однако, может исчезнуть под влиянием страха или ярости), и осознать угрозу организму (так, реакция боли может свидетельствовать о развивающемся воспалительном процессе).

В процессе эволюции эмоции возникли как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Эмоции по своему происхождению представляют форму видового опыта: ориентируясь на них, индивид совершает необходимые действия, целесообразность которых остается для него скрытой. Люди смогли разгадать тайну молнии и грома, вычислить расстояние до звезд, создали теорию относительности, проникли в микромир, достигли Луны, но до сих пор не могут утверждать, что полностью познали самих себя, хотя всегда с упорством и настойчивостью стремились понять механизмы, определяющие возможность жить, чувствовать, мыслить. Одним из путей к самопознанию является изучение проблемы эмоций, к которым тысячи лет проявляли интерес представители самых различных профессий.

Высший продукт развития эмоций человека – это устойчивые чувства к предметам, отвечающим его высшим потребностям. Эмоциональный опыт человека изменяется и обогащается в процессе развития личности в результате сопереживаний, возникающих в общении с другими людьми, при восприятии произведений искусства, под влиянием средств массовой информации, в процессе творчества. Эмоции выступают в роли регуляторов человеческого общения, влияя на выбор параметров общения и определяя его способы и средства.

### Виды эмоций

Эмоции характеризуются широким спектром разнообразных форм и оттенков. Радость и печаль, тревога и разочарование, гнев и страх, тоска и удовольствие – все это различные эмоциональные состояния. По сути, у человека всегда имеются те или иные эмоции.

Древние китайцы признавали 7 основных эмоций: радость, гнев, печаль, веселье, любовь, ненависть и желание.

Эмоции принято делить на:

* стенические, т.е. тонизирующие, возбуждающие (радость, злость, гнев);
* астенические, т.е. подавляющие активность человека, тормозящие, расслабляющие (тоска, тревога, благодушие).

И стенические и астенические эмоции могут быть и положительными и отрицательными в зависимости от того, как оценивает их сам человек, под каким знаком они воспринимаются его сознанием.

Положительные и отрицательные эмоции – это такие разновидности эмоций, которые оцениваются по признаку доставленного удовольствия или неудовольствия. Первые из них – радость, блаженство, любовь, симпатия и т.п., содействуют, как правило, упрочению полезных навыков и действий. Вторые, к которым относятся горе, презрение, ненависть, зависть, разочарование, испуг, тревога, стыд, раскаяние, ревность и т.п., помогают уклониться от влияния неблагоприятных факторов.

Но такое альтернативное деление не всегда оправданно, так как и в отрицательных эмоциях заложено «рациональное» зерно. Это хорошо подметил К.Г. Паустовский: «Способность ощущать печаль – одно из свойств настоящего человека. Тот, кто лишен чувства печали, так же жалок, как и человек, не знающий, что такое радость, или потерявший ощущение смешного».

В психологии принято разделять эмоции на низшие и высшие. К первым относятся эмоциональные реакции, возникающие в связи с биологическими потребностями – чувством голода, жажды, оборонительным инстинктом. Именно благодаря этим простым эмоциям организм быстро оценивает характер воздействия, руководствуясь древним и универсальным критерием, свойственным всему живому, – «стремлением выжить».

Высшие эмоции. На их основе происходит формирование присущих лишь человеку социальных эмоций, которые иногда еще называют интеллектуальными. Они возникают в процессе познания личностью окружающей действительности. Высшие эмоции, в свою очередь, подразделяются на:

* этические и
* эстетические.

Этические эмоции формируются в процессе обучения и воспитания. Это своего рода регуляторы поведения человека в обществе. Среди них можно выделить:

* нравственные и
* моральные.

Если поведение не соответствует общепризнанным канонам, у человека возникает чувство неловкости или стыда. Интересно отметить, что Гегель назвал стыд «зачаточным, но резко выраженным гневом человека на самого себя». Люди сплачиваются в коллективы благодаря этическим эмоциям. К ним можно отнести чувство долга, ответственности, солидарности, патриотизма, товарищества, дружбы, творческого вдохновения.

Формирование эстетических чувств отражает способность человека к восприятию красоты и гармонии окружающего мира. Кроме природных задатков в их становлении существенное значение приобретает воспитание эстетического вкуса, который позволяет, как говорил Н.Г. Чернышевский, «живо сочувствовать прекрасному в сочетании с проницательным здравым смыслом».

В круг эстетических эмоций входит присущая человеку возможность оценивать возвышенное, прекрасное, способность различать оттенки трагического и комического в происходящем, получать удовлетворение от блестяще выполненного творческого труда.

### Эмоции и общественное сознание человека

Формирование чувств во многом зависит от общественного сознания человека. Оно порождает многообразие палитры человеческих эмоций, позволяющее говорить об их безграничности.

Все многоцветье эмоций также условно делят на:

* Настроение – эмоциональное состояние, которое обычно не бывает чрезмерно ярким, но зато характеризуется относительной устойчивостью. По существу оно является фоновым эмоциональным состоянием. На настроение могут влиять самые разнообразные обстоятельства: погода, зубная боль, воспоминания, содержание прочитанного письма, реплика встреченного человека.
* Страсть – сильное и глубокое, достаточно длительное эмоциональное состояние. Страсть подчиняет себе основную направленность мыслей и поступков человека, целью, которой является удовлетворение совершенно определенных желаний.
* Аффекты – обычно кратковременные, но предельно яркие вспышки (восторг, гнев, ярость, ужас), состояние эмоционального возбуждения высшей степени. В состоянии аффекта человек действует под влиянием, главным образом, эмоций.

Таким образом, эмоции – это свойственные каждому человеку психологические реакции на хорошее и плохое, это тревоги и радости, отчаяние и наслаждение. Эмоции обеспечивают способность к переживанию и сопереживанию, поддерживают интерес к жизни, окружающему миру. Они составляют часть нашей психической деятельности, влияют на работоспособность человека. Чем больше положительных эмоций, тем выше производительность, а значит, и работоспособность человека. Всеобщее стремление к поддержанию у себя и окружающих положительного эмоционального состояния – это залог здоровья, бодрости и счастья.

### 

### 3.2 Творчество

Творчество – это целеустремленная деятельность человека к познанию того, что ещё не открыто, и результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей. Творчество предполагает наличие у личности способностей, знаний, умений, благодаря которым создается продукт, отличающийся новизной, оригинальностью или уникальностью. Изучение различных свойств личности выявило важную роль воображения, интуиции, умственной активности, а также потребности личности в раскрытии своих собственных возможностей.

Можно выделить два направления в осмыслении творчества:

1. Творить может любой человек, который имеет определенные знания, владеющий приемами творчества, располагающий определенными условиями, обстановкой. Согласно этой точке зрения, все люди рождены одинаковыми и начинают различаться воспитанием и т.п.

2. Человек творит неосознанно. Он – гений от природы. Таким образом, творчество – это создание на основе того, что есть, того, чего еще не было.

Развитие культуры всегда означает творчество, новаторство. Однако если новатор пытается раскрыть сущность застоя, мракобесия, реакции в обществе, если ученый пытается выступить с новыми теориями, отрицающими старые, извечные догмы, он подвергается опасности преследования властными структурами. Преследовались и осмеивались творцы нового в живописи, музыке, литературе, архитектуре. Поэтому творец нового должен быть не только «сообразившим» или открывшим что-то новое, но и достаточно сильным и гибким человеком.

С психологической точки зрения, творец нового всегда обладает сильным воображением, отличается гибкостью ума, глубоким мышлением. Разносторонние потребности, высшая критичность, большая сила воображения позволяют ему преодолевать все препятствия на пути реализации творчества.

### 

### 3.3 Работоспособность

Работоспособность – это потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Она зависит от внешних условий деятельности и психофизических ресурсов индивида.

Можно выделить следующие стадии работоспособности:

* врабатывание;
* оптимальная работоспособность;
* некомпенсируемое и компенсируемое утомление;
* конечный «порыв».

В зависимости от видов труда, индивидуальных особенностей, состояния здоровья продолжительность, чередование и степень выраженности отдельных стадий могут варьироваться вплоть до выпадения некоторых из них. Соотношение продолжительности стадий работоспособности – один из показателей организации процесса деятельности.

К. Маркс писал, что труд – это, прежде всего процесс, совершающийся между человеком И природой, процесс, в котором человек своей собственной деятельностью регулирует и контролирует обмен веществ между собой и природой.

Труд облагораживает человека. Работоспособным является человек, имеющий хорошее здоровье. Для того чтобы трудиться, человек должен иметь: средства производства, т.е. орудия труда; условия труда (дороги, здания, рабочее место); определенные знания и навыки; которые постоянно совершенствуются. В процессе труда человек, владея старыми знаниями, добавляет новые и тем самым развивает не только себя лично, но и человечество. В результате трудовой деятельности происходят общение людей, самореализация и самоутверждение личности. Таким образом, труд – это сознательная деятельность человека, направленная на видоизменение и приспособляемость видов природы.

### 

### 3.4 Взаимосвязь здоровья, эмоций, творчества, работоспособности

Человек, его здоровье, эмоции, творчество, работоспособность – все это взаимосвязанные факторы. Только человек здоровый духовно и физически может творить, изобретать, целиком и полностью отдавать себя работе.

Психологами отмечено, что чем хуже здоровье человека, тем хуже его настроение, а, следовательно, имеют место нежелание работать, понижение производительности труда. Поэтому между людьми возникают конфликты, недопонимание. Таким образом, все – и здоровье и творчество – зависит от самого человека.

## 

## 4. Сознание человека

### 4.1 Естественнонаучные данные о мозге человека

Современное естествознание считает, что все акты сознания возникают в результате совместного действия множества клеток головного мозга, который является организмом сознания.

Основные действующие элементы нервной системы – это нервные клетки, нейроны. Головной мозг человека состоит из 40 50 млрд нейронов, каждый из которых имеет до 10 тыс. соединений со своими соседями. Эти соединения осуществляют передачу и переработку информации.

Поверхность головного мозга – серое вещество, или кора головного мозга, состоит из тел нервных клеток и имеет глубину 2–6 мм. Головной мозг человека имеет мозговые извилины, благодаря которым поверхность мозга оказывается примерно в три раза больше, чем поверхность мозга без извилин.

Мозг человека имеет три функциональных блока:

* Блок, обеспечивающий тонус, т.е. нормальную жизнедеятельность.
* Блок, обеспечивающий прием, переработку и хранение информации, т.е. являющийся главным аппаратом познавательных процессов.
* Блок, программирующий поведение человека, его регуляцию и контроль за всеми поступками и действиями.

Эти три блока работают в неразрывном единстве Сознание – объект внимания многих наук, как естественных, так и гуманитарных. Органом сознания является мозг и интерес к нему очень велик. Вопросы сознания неразрывно связаны с проблемой существования мира и проблемами познания человеком самого себя.

Традиционно сознание определяется как высшая, свойственная только человеку функция головного мозга, сущность которой состоит:

1. В отражении объективных свойств предметов внешнего мира.

2. В предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов.

3. В правильном регулировании и саморегулировании взаимоотношений человека с общественной и природной действительностью.

Сознание – это совместное знание, общее, то, что может быть передано другим людям. Язык служит нормой выражения мысли и средством общения людей. Мысль никогда не равна прямому значению слова, но она и невозможна без слов.

Высшая нервная деятельность включает в себя три уровня:? сознание;

* подсознание;
* творческую интуицию.

Подсознание – это своего рода «автопилот», который помогает летчикам управлять самолетом, когда он выведен на правильный курс и поднят в воздух. Оно включает в себя психические процессы, которые возникли под влиянием сложных поведенческих программ, доведены до автоматизма и стали навыками.

Сверхсознание, или творческая интуиция, понимается как первоначальный этап творчества, который не контролируется ни сознанием, ни волей. Эта деятельность обеспечивает личности выдвижение, обоснование гипотез, поисков.

### 4.2 Задачи мозга

В задачи мозга входит обеспечение сложных процессов, регулирующих взаимодействие человека с окружающей средой:

1. Гомеостаз, т.е. поддержание необходимого для жизнедеятельности человека внутреннего состояния организма: дыхания, кровообращения, терморегуляции, пищеварения, сна, бодрствования и т.д.

2. Эмоции, через которые проявляются тревога, боль, стресс, болезни, удовольствие, радость, т.е. все положительные и отрицательные реакции человека.

3. Обучением память, связанные с реакцией запечатления (отражения), которые формируют внимание человека, его волю, оказывают воздействие на его интересы и потребности.

Все названные составляющие сознания характеризуют интеллект личности.

### 

### 4.3 Интеллект личности

Интеллект в переводе с латинского (intellectus) означает познание, понимание, рассудок. Это способность мыслить и рационально познавать действительность. Интеллект зависит от:

* генетических особенностей;
* избранной человеком направленности в своей жизнедеятельности.

Интеллект развивается в процессе самоэксплуатации, самоупотребления. Поэтому чем больше мы используем разум, мышление, тем больше его развиваем.

Появление на Земле интеллекта – столь же естественный и закономерный этап ее развития, как и возникновение жизни на ней. Животные тоже ведут себя разумно, как свидетельствуют данные этологии – науки, изучающей поведение животных. Однако человеческий интеллект качественно отличается от «разума» животных, так как человек способен мыслить абстрактно, образовывать общие понятия, отрываться в мышлении от реальности. Но главное, наверное, состоит в его способности к рефлексии, т.е. умении видеть себя со стороны, а следовательно, изучать не только окружающий мир, но и самого себя. Интеллект принято противопоставлять таким свойствам человека, как воля, чувства, интуиция.

Мышление человека, обладающего интеллектом, – это высшая форма мышления, это отражение и анализ реальной действительности. Это уже не только физиологический, но и социально-исторический феномен.

Становление интеллекта можно рассмотреть с позиций теории самоорганизации. Обратные связи типа рефлексов обеспечивают простейшие функциональные зависимости между «входом» и «выходом» системы, между стимулом и реакцией организма, причиной и эффектом, который она порождает. Интеллект позволяет приобрести необходимые знания, с чьей помощью можно предсказывать развитие событий, в зависимости от действий, предпринятых человеком.

Путь совершенствования системы управления живого существа пролегал, по-видимому, параллельно развитию структуры обратных связей и их постепенному совершенствованию, превращению обычных рефлексов в гораздо более сложный нерефлекторный тип. Иными словами, совершенствовались не только рецепторы, т.е. способы регистрации внешней обстановки, но и, что гораздо важнее, способы анализа и оценки полученной информации. Это дает возможность получать представления (прогноз) об изменениях в обстановке, которые могут произойти в зависимости от того, как живое существо будет реагировать на информацию, поступающую из внешнего мира.

На пути к интеллекту происходит не просто увеличение объема поступающей информации и ее разнообразие, но и, главным образом, совершенствование способов ее анализа от жестко запрограммированного образа действия к гибким программам, возникновение которых осуществляется из осознания необходимости. Математическая теория распознавания образов приоткрывает завесу над тем, как создаются способы отбора рациональных действий из числа допустимых на основе накопленного опыта, т.е. гибкие программы. Их создание всегда предполагает существование тех или иных алгоритмов перебора. Нерефлекторность обратных связей, в которых используются такие алгоритмы, определяется различием опыта и, следовательно, объективных оценок.

Таким образом, под интеллектом понимается способность мышления предвидеть события, результаты собственных действий, анализировать и оценивать свое состояние и окружающую среду, а также принимать решения, сообразуясь со всеми представлениями об окружающем мире. Это и означает действовать сознательно.

### 

### 4.4 Информация и мозг

Нейрофизиологи экспериментально доказали, что у человека ежесуточно отмирает примерно 100 тыс. нейронов, которые не используются в осуществлении тех или иных физических процессов (машина тоже ржавеет без употребления). Процесс отмирания не оказывает никакого воздействия на общее состояние сознания. По мнению ученых, человек имеет доступ лишь к 4% своих нейронов. Остальные клетки, не использованные для мышления или хранения информации, обеспечивают надежность работы мозга, многократно дублируя наиболее значимые для человека и его жизнедеятельности реакции его взаимодействия с окружающим миром.

Наш мозг хранит гораздо больше информации, чем мы того хотим или в этом нуждаемся. Но доступ к ней и извлечение ее из памяти – очень непростое дело. В мозгу постоянно осуществляются процессы отбора необходимой и значимой информации. Эмоции и чувства способствуют или препятствуют запоминанию. Это происходит потому, что мыслит мозг не сам по себе – а мыслит человек при помощи мозга («второе рождение», психоанализ, гипноз и т.п. позволяют извлечь из глубин памяти необходимую информацию).

Исследуя мозг, ученые обнаружили, что у подавляющего большинства людей левое полушарие отвечает за язык, речь и контролирует их. Правое же полушарие ответственно за образное мышление, восприятие пространственных отношений (палец может быть порезан ножом из-за нарушения этих пространственных отношений). При этом у каждого человека доминирует, т.е. преобладает либо одно, либо другое полушарие. Именно поэтому одни склонны к точным наукам – абстрактному мышлению, а другие – к образному мышлению (к гуманитарные науки, искусство). Большинство людей с развитым правым полушарием мозга проявляют художественные наклонности, обладают талантами в спорте.

### 

### 4.5 Исследования в области человеческого мозга

Академик Наталья Петровна Бехтерева (Санкт-Петербург) более 20 лет занимается изучением мозга. За период исследования у нее сложилось совершенно твердое убеждение о том, что мозг человека – это структура, опережающая по отношению ко всему тому, что происходит на нашей планете. Мозг человека устроен таким образом, что готов к любым ситуациям, которые могут возникнуть под влиянием «мозга гениев». Мозг любого человека в принципе потенциально готов к изучению того, что создается мозгом гениев, что, кажется очень сложным. Самое непонятное здесь не в том, что создается мозгом гениев, а в том, что это приемлемо для всех остальных. Среднего человека, с ее точки зрения, нет, так как средний человек – это человек, который не «нашел себя».

В черепной коробке сравнительно немного вещества мозга, но в нем безумное количество элементов. Цифру их обычно варьируют, считая все в миллиардах, но ошибка может быть и достаточно большой – десятки раз. Мозг устроен так, что у него есть возможность формировать любые программы. Прелесть мозга, по ее мнению, в том, что там очень мало жестких структур и поэтому получается, что он фактически может все. У мозга есть аппараты отслеживания чего-то, но их не так много и они не появляются заранее, а формируются при надобности.

Яркая группа специалистов работала вместе с Н.П. Бехтеревой над расшифровкой мозговых кодов. Попутно с изучением мозговых кодов они увидели, что в мозгу есть детектор ошибок. В 1977 г. ими была выпущена книга «Мозговые коды в психической деятельности». Прошло более 20 лет, и только сейчас появилась волна публикаций о хрупком пространственно-временном коде.

Исследования мозга показали, что природа очень умело, организовала свои тайны и иногда в некоторые тайны не следует, грубо говоря, заглядывать. Так, например, им было обнаружено, что если простимулировать некоторые определенные участки мозга, то вдруг начинают резко возрастать возможности памяти и интеллекта. Это можно использовать в крайних случаях для лечения, но не для того, чтобы человек стал умнее, так как за все в жизни приходится платить и надо еще подумать, чем заплатит человечество за эти знания.

**Заключение**

Таким образом, по завершению данной работы я пришла к выводам о том, что:

Во-первых, человек всегда стремился к укреплению своего здоровья, мечтал об увеличении силы, ловкости, выносливости. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в постоянной и тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. У каждого человека есть свои резервы здоровья. То есть здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций.

Во-вторых, изучение различных свойств личности выявило важную роль воображения, интуиции, умственной активности, а также потребности личности в раскрытии своих собственных возможностей.

Можно выделить два направления в осмыслении творчества:

1. Творить может любой человек, который имеет определенные знания,  
владеющий приемами творчества, располагающий определенными условиями, обстановкой.

2. Человек творит неосознанно. Он – гений природы.

Таким образом, творчество – это создание на основе того, чего еще не  
было. С психологической точки зрения, творец нового всегда обладает сильным воображением, отличается гибкостью ума, глубоким мышлением.  
Разносторонние потребности, высшая критичность, большая сила воображения позволяют ему преодолевать все препятствия на пути реализации творчества.

В-третьих, труд – это процесс, совершающийся между человеком и природой, в котором человек своей собственной деятельностью регулирует и контролирует обмен веществ между собой и природой. Можно выделить следующие стадии работоспособности:

* врабатывание;
* оптимальная работоспособность;
* некомпенсируемое и компенсируемое утомление;
* конечный «порыв».

В зависимости от видов труда, индивидуальных способностей, состояния здоровья продолжительность, чередование и степень выраженности отдельных стадий могут варьироваться вплоть до выпадения некоторых из них. Соотношение продолжительности стадий работоспособности – один из показателей организации процесса деятельности.

В-четвертых, духовный уровень человека – самый несовершенный. Духовная оболочка нашей планеты только частично будет соответствовать понятию «ноосфера». «Духовная оболочка» понимается как часть структурного уровня фундаментального равновесия, является строго определенным понятием. Духовную оболочку можно считать устойчивой частью ноосферы, ее основой.

**Список литературы**

1. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности: Методологические основы развития личности в историко-эволюционном процессе. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986. – 95 с.

2. Знак вопроса. 1989. №10.

3. Знак вопроса. 1991. №7.

4. Мартынов А.И. Исповедимый путь. – М.: Прометей, 1989. – 165 с.

5. Агаджанян Н.А. Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание, 1990. – 240 с.

6. Здоровье без лекарств. – Ростов н/Д, 1986. – 62 с.

7. Семке В.Я. Умейте властвовать собой. – Новосибирск: Наука, 1991. – 233 с.

8. Дубнищева Т.Я. Концепции современного естествознания. – Новосибирск: ЮНВА, 1997. – 830 с.

9. Карнешов С.Х. Концепции современного естествознания. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997. – 520 с.

10. Концепции современного естествознания // Учебник для вузов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997. – 271 с.

11. Концепции современного естествознания // Учебник для вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 1997. – 434 с.

12. Рузавин Г.Н. Концепции современного естествознания. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997. – 320 с.

13. Хомич И.И. Человек – живая система. – Минск: Беларусь, – 1989.

14. Cmonnapд С. Книга о лице и теле. – Минск: Беларусь, 1994.

15. Протасов В.Ф., Молчанов А.В. Экология, здоровье и природопользование в России. – М.: Финансы и статистика, 1995.