

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра профилактической медицины

И.И. ЧЕРЕМУШНИКОВА, Е.С. БАРЫШЕВА, Е.В. КИЯЕВА

ФИЗИОЛОГИЯ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АСПЕКТЕ ОСНОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К ПРАКТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования - «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2007

УДК 612.8 (07)

ББК 28.707,7

Ч 46

Рецензент

доктор медицинских наук, профессор С. В. Нотова

Ч 46 **Черёмушникова, И.И.**
Физиология высшей нервной деятельности в аспекте основ психического здоровья: методические указания по практическому занятию/ И.И. Черёмушникова, Е.С. Барышева, Е.В. Кияева.– Оренбург: ГОУ ОГУ, 2007.- 63с.

Методические указания предназначены для проведения практических занятий на кафедре профилактической медицины, у студентов всех специальностей, при изучении дисциплины «Валеология» и самостоятельной подготовки.

ББК 28.707,7

©Черёмушникова И.И.,
Барышева Е.С.,
Кияева Е.В., 2007
©ГОУ ОГУ, 2007

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение..... | 5 |
| 1 Теоретические основы связи типа высшей нервной деятельности и свойств темперамента..... | 6 |
| 1.1 Общая характеристика ВНД..... | 6 |
| 1.2 Роль И. М. Сеченова и И.П. Павлова в создании учения о ВНД..... | 6 |
| 1.3 Типологические различия высшей нервной деятельности..... | 7 |
| 1.4 Основные общие типы нервной системы..... | 8 |
| 1.5 Темперамент как фактор деятельности..... | 14 |
| 1.6 Темперамент и индивидуальный стиль деятельности..... | 15 |
| 1.7 Этапы становление личности человека..... | 17 |
| 2 Врожденные и приобретенные формы поведения..... | 20 |
| 2.1 Научение и его способы..... | 20 |
| 2.2 Понятие врожденных и приобретенных форм поведения..... | 24 |
| 2.3 Рассудочная деятельность..... | 24 |
| 2.4 Инстинкты и их характеристика..... | 26 |
| 3 Характер человека и его черты..... | 26 |
| 3.1 Характер человека и его определение..... | 26 |
| 3.2 Волевые качества личности..... | 27 |
| 3.3 Память и её виды..... | 29 |
| 3.4 Внимание..... | 31 |
| 3.5 Эмоции..... | 33 |
| 4 Гигиена высшей нервной деятельности..... | 35 |
| 4.1 Характеристика психического здоровья..... | 35 |
| 4.2 Неврозы и их профилактика..... | 37 |
| 4.3 Влияние наркотических веществ на ВНД..... | 39 |
| 4.4 Влияние алкоголя на ВНД..... | 40 |
| Список использованных источников..... | 41 |
| Приложение А..... | 42 |
| А.1 Тестовая проверка знаний..... | 42 |
| Приложение Б..... | 45 |
| Тест для определения темперамента человека..... | 45 |
| Приложение В..... | 52 |
| Тест на выявление уровня самооценки..... | 52 |
| Приложение Г..... | 54 |
| Тест на удовлетворенность браком..... | 54 |
| Приложение Д..... | 58 |
| Тест для начинающего миллионера..... | 58 |
| Приложение Е..... | 61 |
| Опросник CES-D..... | 61 |

Введение

Особенности типа высшей нервной деятельности (далее по тексту ВНД) и свойств темперамента давно привлекают внимание исследователей. Тем не менее, полученные ими данные крайне противоречивы. Выдвинуто множество теорий и методов изучения. Вместе с тем, только глубокое изучение этого вопроса позволит проявить и правильно интерпретировать специфику связи типа ВНД и свойств темперамента в индивидуальности.

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми - различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Тем не менее темперамент и сегодня остается во многом спорной и нерешенной проблемой. Однако при всем многообразии подходов к проблеме, ученые и практики признают, что темперамент - биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо.

Цель занятия: изучить учение об условных рефлексах как основе высшей нервной деятельности, познакомиться с понятиями «личность», «темперамент», «характер», «воля», рассмотреть этапы формирования личности, дать характеристику основным общим типам нервной системы, изучить гигиену ВНД и влияние наркотических веществ на ВНД.

Студент должен знать:

- 1) общую характеристику ВНД;
- 2) типологические различия высшей нервной деятельности;
- 3) основные общие типы нервной системы;
- 4) понятия «личность», «темперамент», «характер», «воля»;
- 5) виды памяти и физиологические механизмы её формирования;
- 6) типы эмоций и их влияние на организм;
- 7) роль внимания;
- 8) изучить гигиену высшей нервной деятельности;
- 9) влияние наркотических веществ на ВНД;
- 10) влияние алкоголя на ВНД

Студент должен уметь с помощью популярных психологических тестов определить:

- 1) к какому типу высшей нервной деятельности он относится;
- 2) индивидуальные особенности эмоциональной деятельности;
- 3) оценить собственный характер и темперамент.

Домашнее задание: выполните тестирование для определения темперамента человека в соответствии с приведенными ниже указаниями в приложении Б; ответьте в рабочей тетради на вопросы тестов приведенные в приложении А; выявите у себя возможные скрытые депрессивные расстройства по опроснику CES-D (приложения Е).

1 Теоретические основы связи типа высшей нервной деятельности и свойств темперамента

1.1 Общая характеристика ВНД

Высшая нервная деятельность – это деятельность высших отделов ЦНС, обеспечивающая наиболее совершенное приспособление животных и человека к окружающей среде.

К ВНД относится деятельность коры больших полушарий и ближайших подкорковых узлов (подкорковые ядра переднего и промежуточного мозга). По И.П. Павлову, в основе ВНД лежат условные и сложные безусловные рефлексы. В процессе эволюции в поведении начинают доминировать условные рефлексы. Термин «высшая нервная деятельность» введен в науку И.П. Павловым, считавшим его равнозначным понятию «психическая деятельность». В отличие от деятельности коры и ближайших подкорковых узлов работа других отделов нервной системы носит название низшей нервной деятельности и осуществляется по принципу не условных, а безусловных рефлексов. Благодаря высшей нервной деятельности обеспечиваются нормальные взаимодействия организма и внешнего мира. Благодаря низшей нервной деятельности осуществляется регуляция работы внутренних органов и обеспечивается существование организма как единого целого.

Основное отличие высшей нервной деятельности человека от животных состоит в наличии у человека «чрезвычайной прибавки» эволюции - особой системы сигнализации, которая связана со словесным обозначением объектов. И.П. Павлов назвал ее второй сигнальной системой.

Первая сигнальная система, общая для человека и животных, связана с восприятием конкретных сигналов окружающего мира, которое осуществляется всеми органами чувств. Вторая сигнальная система связана с восприятием речи (устной и письменной). Развитие речи способствовало познавательной деятельности человека, становлению мышления, формированию типологических особенностей личности.

1.2 Роль И. М. Сеченова и И.П. Павлова в создании учения о ВНД

Успехи естественных наук уже давно создали предпосылки для раскрытия природы психических явлений. Однако в науке еще долго господствовали религиозно-мистические представления о бесплотной «душе», командующей телом. Поэтому великий французский ученый Рене Декарт (1596–1650 г.г.), провозгласив принцип рефлекса (дуги Декарта) – отраженного действия как способа деятельности мозга, остановился на половине пути, не смея распространить его на проявление психической сферы. Такой смелый шаг сделал спустя 200 лет «отец русской физиологии» Иван Михайлович Сеченов (1829–1905 г.г.).

В 1863 г. И.М. Сеченов опубликовал работу под названием «Рефлексы

головного мозга». В ней он привел убедительные доказательства рефлекторной природы психической деятельности, указав, что ни одно впечатление, ни одна мысль не возникают сами по себе, что поводом является действие какой либо причины – физиологического раздражителя. Он писал, что самые разнообразные переживания, чувства, мысли в конечном итоге ведут, как правило, к каким-то ответным действиям.

По мнению И.М. Сеченова, рефлексы головного мозга включают три звена. Первое, начальное, звено – это возбуждение в органах чувств, вызываемое внешними воздействиями. Второе, центральное, звено – процессы возбуждения и торможения, протекающие в мозге. На их основе возникают психические явления (ощущения, представления, чувства и т.д.).

Третье, конечное, звено – движения и действия человека, т. е. его поведение. Все эти звенья взаимосвязаны и обусловлены.

«Рефлексы головного мозга» намного опередили развитие науки во времена Сеченова. Поэтому в некотором отношении, его учение оставалось блестящей гипотезой и не было завершено.

Продолжателем идей И.М. Сеченова стал другой гений отечественной науки – Иван Петрович Павлов (1849–1936 г.г.). Он разработал научный метод, с помощью которого удалось проникнуть в тайны мозга животных и человека. Он создал учение о безусловных и условных рефлексах. Исследования И.П. Павлова в области кровообращения и пищеварения подготовили почву для перехода к физиологическому изучению самой сложной функции организма – психической деятельности.

Изучая слюноотделение у собак, И.П. Павлов пришел к гениальному по своей простоте выводу о том, что высшая нервная (психическая) деятельность мозга заключается в установлении новых связей между раздражителями и реакциями, т.е. в образовании новых рефлексов. В этих нервных связях мозга отражаются реальные отношения между событиями окружающей действительности. В отличие от стереотипных и постоянных врожденных рефлексов, безусловно имеющих с момента рождения у каждого животного, эти бесконечно разнообразные и изменчивые рефлексы, создаваемые и разрушаемые меняющимися условиями жизни, И.П. Павлов назвал условными рефлексами.

Открытие элементарного физиологического явления психической работы мозга – условного рефлекса положило начало научному исследованию сложного поведения животных, а также мышления и поступков человека, являющихся предметом изучения физиологии высшей нервной деятельности.

1.3 Типологические различия высшей нервной деятельности

Проводя эксперименты на большом числе лабораторных собак, И.П. Павлов обратил внимание на то, что все они «работают» по-разному. Так были выявлены типологические различия высшей нервной деятельности. Перечислим их.

1 Сила возбуждательных процессов, то есть способность корковых клеток

к развитию более или менее сильного условного возбуждения.

2 Сила тормозных процессов, т.е. способность корковых клеток к развитию более или менее сильного условного торможения.

3 Подвижность нервных процессов, т.е. способность корковых клеток к быстрому и полному переходу из возбужденного в тормозное состояние и обратно.

И так, различия в свойствах условно-рефлекторной деятельности разных животных оказываются результатом индивидуальных вариаций силы возбуждения, силы торможения и их подвижности. Индивидуальные показатели различия протекания процессов ВНД можно оценить по трем показателям: сила, уравновешенность и подвижность. Следовательно, корковые процессы могут быть сильными или слабыми, уравновешенными или неуравновешенными, подвижными или инертными. Слово, как отвлеченный раздражитель, вызывает условное возбуждение не одного какого-либо анализатора, а их сложного комплекса с участием многих анализаторов. В отличие от конкретности сигнала в рефлексах первой сигнальной системы слово стало сигналом отвлеченным. Оно действует не своим звуком, а заключенным в нем понятием (если выработать у человека условный рефлекс одергивания руки на слово «огонь», то можно сказать: «Пламя», и испытуемый отдернет руку). В рефлексах второй сигнальной системы понятия, выраженные словами, подкрепляются тем, что человек видит, слышит, делает сам и обсуждает с другими людьми, а не пищевыми, оборонительными и прочими стимулами, как в первой сигнальной системе. Сознательная деятельность человека направлена на обеспечение жизненных потребностей каждого человека через пользу людям и всему человечеству, а не только на непосредственное удовлетворение биологических потребностей особи, как в случае с условными рефлексами первой сигнальной системы.

1.4 Основные общие типы нервной системы

Из набора разных свойств нервных процессов – сила или слабость, уравновешенность или неуравновешенность, подвижность или инертность – в природе складывается множество комбинаций. При этом из всех возможных комбинаций наиболее четко вырисовываются четыре. Это и есть главные общие типы нервной системы, подмеченные еще Гиппократом в четырех темпераментах людей.

1 *Живой тип* характеризуется, по Павлову, хорошей силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов. Он соответствует сангвинику Гиппократа. В характере человека черты живого типа проявляются энергией и настойчивостью в преодолении трудностей (сила), большим самообладанием, умением «держаться в руках» (уравновешенность) и вместе с тем, в случае необходимости, быстрой перестройкой своих привычек и привязанностей (подвижность). Такие люди очень работоспособны, особенно когда есть интересующее их дело, упорны в достижении цели. Они спокойно принимают перемены в жизни и умеют осваиваться в новой обстановке.

2 *Спокойный тип* отличается хорошей силой и уравновешенностью, но инертностью нервных процессов. Этот тип соответствует флегматику Гиппократу. В характере человека черты флегматического темперамента проявляются, прежде всего, неторопливостью. Наряду с энергией и работоспособностью (сила), самообладанием и хорошим «чувством меры» (уравновешенность) обнаруживается большая сила привычек, некоторая медлительность в принятии решений, особенно при неожиданных событиях (малая подвижность). Такие люди не склонны к поспешности, им чужды суетливость и готовность во всем следовать велениям момента. Флегматик трудно сходится с новыми людьми, но если сойдется, то будет верным другом. Это ровный, спокойный и упорный труженик жизни.

3 *Безудержный тип*, по Павлову, характеризуется силой, но неуравновешенностью с преобладанием возбуждения. Данный тип соответствует холерику Гиппократу. В характерах людей черты безудержного типа дают себя знать в самозабвенных увлечениях, когда человек, например, может сделать огромную работу «запоем» (сила), а потом с таким же азартом ухватиться за другое дело и здесь тоже «не знает меры». Они проявляются и в отношениях с людьми, когда какой-нибудь пустяк может вызвать взрыв гнева, в котором безудержный человек сам потом будет раскаиваться (неуравновешенность с преобладанием возбуждения).

4 *Слабый тип* отличает слабость нервных процессов и быстрый переход корковых клеток в состояние запредельного торможения. Слабый тип, по Павлову, соответствует меланхолику Гиппократу. Черты меланхолического темперамента проявляются у человека, прежде всего в том, что называют «слабость характера», то есть в легком подчинении чужой воле, неспособности настоять на своем. Сильные жизненные раздражители оказываются для таких людей сверхсильными, в чрезвычайных обстоятельствах эти люди впадают в панику, жизнь представляется им состоящей из непреодолимых трудностей, полной тоски и уныния (слабость нервных процессов). Такие люди стремятся оградить себя от жизни с ее волнениями, избегают общества, боятся всякой ответственности.

Таковы четыре главных, встречающихся в жизни общих для человека и животных типа нервной системы (см. таблицы 1,2,3,4, рисунок 1). Однако в столь крайнем выражении, как они сейчас описаны, эти типы встречаются редко. Большею частью в жизни существуют промежуточные формы с преобладанием свойств того или другого типа. В таблице 1 представлена характеристика основных общих типов нервной системы.

Существует довольно распространенное мнение, что при определении типа нервной системы как бы оценивают ее «сорт»: например, сангвиник – обладатель первосортной нервной системы, а меланхолик – представитель последнего сорта. Такое мнение является в корне ошибочным. Нет оснований мерить социальную ценность людей по их темпераментам. В разных областях деятельности могут оказаться нужными разные характеры. Так, меланхолический темперамент имели Ч. Дарвин, Н.В. Гоголь, Ф. Шопен. Холерическим темпераментом обладали А.С. Пушкин, В.И. Ленин, А.В.

Суворов. К сангвиникам принадлежали А.И. Герцен, В.А. Моцарт, к флегматикам – М.И. Кутузов, И.А. Крылов.

Главная причина того, что темперамент не определяет социальной ценности человека, заключается в руководящей роли человеческого сознания. Образуя специальную надстройку ВНД в виде второй сигнальной системы, сознание человека подчиняет себе все поведение. Чувство долга удерживает слабохарактерного от соблазна, воспитание помогает неуравновешенному человеку держать себя в руках, порывы темперамента сдерживаются голосом человеческого разума.

Таблица 1-Характеристика основных общих типов нервной системы

| Основные общие типы нервной системы | Характерные черты |
|-------------------------------------|---|
| 1 | 2 |
| 1 Живой тип (сангвиник) | Человек подвижный, с живой мимикой и богатой жестикуляцией. Не отличается глубиной и длительностью переживаний. Быстро приспосабливается к изменяющимся условиям жизни. Общителен. Энергично и настойчиво преодолевает трудности. Отличается большим самообладанием. Развернув кипучую деятельность, может столь же быстро остыть. Склонен к быстрой смене настроений. Бывает раздражителен, несдержан в проявлении своих чувств. |
| 2 Спокойный тип (флегматик) | Человек медлительный, неторопливый, несколько вялый, с маловыразительной мимикой и бедной жестикуляцией. Его трудно «вывести из себя». Остается уравновешенным даже в трудных обстоятельствах. В меру общителен. Обладает хорошей работоспособностью, умеет правильно рассчитывать свои силы и любит доводить дело до конца. Присуща некоторая медлительность в принятии решений. |

| 1 | 2 |
|-----------------------------|---|
| 3 Безудержный тип (холерик) | Человек быстрый, иногда порывистый, с сильными, бурно проявляющимися чувствами, ярко отражаются в речи, мимике, жестах. Нередко вспыльчив. Склонен к бурным эмоциональным вспышкам. Смелость сочетается с отсутствием выдержки. Характерно самозабвенное увлечение каким-нибудь делом, однако не умеет планировать нагрузку |
| 4 Слабый тип (меланхолик) | Человек застенчивый, нерешительный, робкий, болезненно реагирующий на сильные жизненные раздражители. От всякого нового явления в жизни ждет одних неприятностей. При изменении ситуации впадает в панику, тоску и уныние. Стремится оградить себя от общества. Настроения меняются медленно. Переживания отличаются глубиной и силой, хотя и протекают внешне спокойно |

Таблица 2 - Основные общие типы нервной системы

| Сильный | | Слабый | |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Уравновешенный | | Неуравновешенный | |
| Подвижный | Инертный | Подвижный | Инертный |
| Живой (сангвинический) | Спокойный (флегматический) | Безудержный (холерический) | Слабый (меланхолический) |

Таблица 3-Темперамент, тип высшей нервной деятельности и динамика поведения

| Тип ВНД | Особенности нервных процессов | | | Вид темперамента | Особенности внешнего поведения |
|------------|-------------------------------|---------------------|-----------------------------|------------------|--------------------------------|
| | по силе | по уравновешенности | по подвижности | | |
| Бездержный | сильные | неуравновешенные | подвижные | холерический | чрезмерно активный |
| Сильный | сильные | уравновешенные | подвижные | сангвинический | активный |
| Спокойный | сильные | уравновешенные | малоподвижные | флегматический | вялый |
| Слабый | слабые | неуравновешенные | подвижные или малоподвижные | меланхолический | скованный |

Таблица 4-Зависимость темперамента от особенностей нервной системы

| Тип темперамента | Сочетание особенностей нервной системы |
|-------------------------------|---|
| Сангвиник | Уравновешенность, сила, подвижность |
| Холерик | Неуравновешенность, сила, подвижность |
| Меланхолик (неуравновешенный) | Неуравновешенность, слабость, подвижность |
| Меланхолик (слабый) | Неуравновешенность, слабость, инертность |
| Меланхолик (инертный) | Уравновешенность, слабость, инертность |
| Флегматик | Уравновешенность, сила, инертность |

Сложная комбинация передаваемых по наследству особенностей в сочетаниях с большим разнообразием приобретенных индивидуальных свойств (в тесной связи с расовыми, национальными, климатическими, социально-культурными условиями жизни современного человека) позволяют лишь в общих чертах идентифицировать определенный тип высшей нервной деятельности (см. рисунок 1).

Существенные различия в типологии человека обусловлены наличием у него второй сигнальной системы, его мыслительной и творческой деятельностью.

На это обстоятельство обратил внимание И.П. Павлов, который предложил различать три типа людей:

- 1) мыслительный тип (левополушарный);
- 2) художественный (правополушарный);
- 3) смешанный тип.

Лица мыслительного типа тяготеют к теории, конкретному, логическому анализу предметов и явлений, "имеют большой словарный запас и активно им пользуются, им присуща довольно высокая двигательная активность, целеустремленность, способность прогнозировать события.

Человек художественного типа, напротив, тяготеет к конкретным видам деятельности, он малоразговорчив, более медлителен, зато наделён способностью тонко чувствовать, переживать, склонен к созерцанию и воспоминаниям. Он пространственно - образного мыслит, «схватывает»

многочисленные свойства объекта в их взаимосвязи, что обеспечивает целостное восприятие явлений.

Смешанный тип имеет особенностями двух выше перечисленных типов.

Современные психологи, рассматривают головной мозг, как парный орган при выполнении различных видов деятельности. Иными словами оба полушария головного мозга «работают» вместе, каждое «на своих ролях». Левое полушарие в своей работе выступает как ведущее в осуществлении речевых и других, связанных с речью, функций: чтение, письмо, счет, логическая память, абстрактное мышление. Правое полушарие, вероятно, связано с функциями, протекающими на чувственном уровне. Наиболее яркими примерами функциональной асимметрии является предпочтение правой или левой руки при письме, еде, различных видах деятельности.

По классификации Юнга, тип высшей нервной деятельности человека определяется отношением к миру и характеризуется следующими парными критериями:

- 1)эстравертированность - интровертированность;
- 2)моциональная стабильность - эмоциональная неустойчивость (невротизм);
- 3)подвижность нервных процессов - инертность.



Рисунок 1 - Краткая характеристика каждого типа темперамента

Экстраверт - человек общительный, не склонный к самоанализу. Его интересы и внимание концентрируются на непосредственном окружении. Он сосредоточен на людях и вещах, ведет себя согласно требованиям общества.

Способности экстраверта ограничены, так как он пытается отвечать непосредственным сиюминутным запросам окружения, и воздерживается от любых новшеств, которые не вполне понятны и каким-либо образом выходят за пределы внешних ожиданий.

Интроверт - не общителен, замкнут, склонен к самоанализу, отгораживается от внешнего мира и строит искусственный субъективный мир. Стремление интроверта к доминированию, контролю и превосходству заканчивается неудачей. Он привыкает бояться новых людей и вещей, испытывает содрогание от столкновения с внешним миром, который наделяет магической силой. Его часто опутывают практические трудности.

1.5 Темперамент как фактор деятельности

Особенности темперамента следует учитывать при профессиональном отборе. Профессия оператора пульта управления автоматической системы, например, требует своевременного и быстрого реагирования на изменения в работе многих агрегатов и быстрого принятия правильных решений; дисциплина в классе требует, чтобы ученик мог сдерживать свои чувства и желания. Эти требования нельзя произвольно изменить, так как они зависят от объективных причин – от содержания деятельности.

Темперамент, влияя на динамику деятельности, может влиять на ее продуктивность. В разных видах деятельности роль темперамента неодинакова. В учебной деятельности и в массовых профессиях (токарь, слесарь, ткачиха, продавец, врач, учитель, инженер) одни свойства темперамента, необходимы для успешной деятельности и слабо выражаются у данного человека, могут быть компенсированы у него за счет других свойств и обусловленных ими приемов работы. Например, ткачихи-многостаночницы инертного типа, внимание которых очень устойчиво, в процессе работы редко отвлекаются. В ситуации, когда надо ликвидировать простой станков или обрыв нити, это положительное свойство. Ткачихи подвижного типа, чье внимание не менее устойчиво, более часто, чем инертные, переключаются от одного станка к другому. В ситуации возможных неполадок это также положительное свойство. Таким образом, более частое переключение внимания компенсирует большую отвлекаемость внимания, так как эти работницы быстрее обнаруживают неполадки. Следовательно, в массовых профессиях и в учебе свойства темперамента, влияя на деятельность, в конечном счете, не определяют ее продуктивности, так как одни свойства могут компенсироваться за счет других.

В таких профессиях, как летчик-испытатель, диспетчер большой энергосистемы, космонавт, горноспасатель, спортсмен международного класса и т. п., чья деятельность связана с регулярным экстренным напряжением, риском, опасностью, большой ответственностью, уровень требований к психике очень высок. Свойства темперамента – высокая тревожность, малая помехоустойчивость – не могут компенсироваться другими свойствами. В таких профессиях свойства темперамента определяют профессиональную пригодность человека. В этих видах труда необходим предварительный отбор

людей по ряду свойств, чтобы особенности темперамента соответствовали требованиям деятельности. Такой путь приспособления темперамента к требованиям деятельности называется профессиональным отбором и подбором.

Каждое свойство темперамента требует индивидуальных приемов работы или воздействия на человека. Так, меланхолики быстро устают. Поэтому им нужны более частые перерывы для отдыха, чем другим лицам. Зависит от темперамента также и эмоциональная сфера личности, а отсюда и эффективность дисциплинарных воздействий или побудительная сила мотива.

От темперамента зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического напряжения (например, оценка деятельности, ожидания контроля деятельности, ускорение темпа работы, влияние дисциплинарных воздействий). Такое регулирование деятельности путем дифференцирования величины действующих раздражителей в зависимости от типа нервной системы и темперамента человека применяется хорошими организаторами производства. Этот путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы (индивидуальный подход).

Существуют и третий тип приспособления темперамента к требованиям деятельности. Он заключается в преодолении отрицательного влияния темперамента положительным отношением к деятельности и соответствующими мотивами. Например, на очень интересном уроке, вызывающем повышенную активность учащихся, степень сдержанности холерика не меньше, чем у сангвиника, а работоспособность меланхолика не ниже, чем флегматика.

Известная степень приспособления темперамента к требованиям деятельности возможна также благодаря перевоспитанию (тренировки) отдельных свойств темперамента.

1.6 Темперамент и индивидуальный стиль деятельности

Наконец, основой и наиболее универсальный путь приспособления к требованиям деятельности – формирование его индивидуального стиля.

Одни и те же задания и требования в какой-либо профессиональной, учебной и трудовой деятельности могут быть с одинаковой успешностью осуществлены различными приемами и способами. Под индивидуальным стилем деятельности понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешного результата.

При формировании индивидуального стиля нужно учитывать свойства темперамента и сознательно и творчески относиться к выполняемой работе. Человек выбирает такие приемы и способы выполнения действия, которые в наибольшей степени соответствуют его темпераменту. Наиболее соответствующие темпераменту приемы и способы действия зависят от обусловленных темпераментом часто совершенно произвольных и неподотчетных форм реагирования и особенностей движения. Индивидуальный

стиль деятельности возникает только в том случае, если человек ищет наилучшие приемы и способы, помогающие ему достигнуть наиболее успешных результатов. Поэтому индивидуальный стиль наиболее отчетливо проявляется у лучших учеников, передовых рабочих, у спортсменов-мастеров.

Индивидуальный стиль не проявляется у человека сам собой, стихийно. Он формируется в процессе обучения и воспитания. Первые зачатки формирования индивидуального стиля деятельности наблюдаются уже в старшем дошкольном возрасте при решении практических задач игрового характера.

Ядро индивидуального стиля определяет комплекс имеющихся у человека свойств нервной системы. Среди тех особенностей, которые относятся к самому стилю, можно выделить две группы:

1) приобретаемые в опыте и носящие компенсаторный характер по отношению к недостаткам индивидуальных свойств нервной системы человека;

2) способствующие максимальному использованию имеющихся у человека задатков и способностей, в том числе полезных свойств нервной системы. Динамические черты личности человека выступают не только во внешней манере поведения, не только в движениях - они проявляются и в умственной сфере, в сфере побуждения, в общей работоспособности. Естественно, особенности темперамента сказываются в учебных занятиях и в трудовой деятельности. Но главное заключается в том, что различия по темпераментам - это различия не по уровню возможности психики, а по своеобразию ее проявлений.

Установлено отсутствие зависимости между уровнем достижений, т.е. конечным результатом действий, и особенностями темперамента, если деятельность протекает в условиях, которые можно определить как нормальные. Таким образом, независимо от степени подвижности или реактивности индивида в нормальной, нестрессовой ситуации результаты деятельности в принципе будут одинаковыми, поскольку уровень достижений будет зависеть главным образом от других факторов, в особенности от уровня мотивации и способностей. Вместе с тем исследования, устанавливающие эту закономерность, показывают, что в зависимости от темперамента изменяется способ осуществления самой деятельности.

В зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов. Были проведены исследования с целью, установить зависимость между способом выполнения действий и особенностями темперамента. В этих исследованиях рассматривался индивидуальный стиль деятельности как путь к достижению результатов или способ решения определенной задачи, обусловленной главным образом типом нервной системы. Результаты исследований подавляющего большинства авторов, независимо от особенностей исследуемых групп и экспериментальных ситуаций, в которых изучался типичный для данных индивидов способ выполнения действий, показывают, что именно тип нервных процессов, оказывает существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности.

Перед сангвиником следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения. Необходимо постоянно включать его активную деятельность и систематически поощрять его усилия. Флегматика нужно вовлечь в активную деятельность и заинтересовать. Он требует к себе систематического внимания. Его нельзя переключать с одной задачи на другую. В отношении меланхолика недопустимы не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. Он требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и вол. Отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее, всячески смягчая ее негативное действие. Меланхолик - самый чувствительный и ранимый тип с ним надо быть предельно мягким и доброжелательным. От темперамента зависит, каким способом человек реализует свои действия, но при этом не зависит их содержательная сторона. Темперамент проявляется в особенностях протекания психических процессов. Влияя на скорость воспоминания и прочность запоминания, беглость мыслительных операций, устойчивость и переключаемость внимания.

1.7 Этапы становление личности человека

Словом индивид, или индивидуум (от лат. *individuum* – особь), обозначают отдельного человека любого возраста. Личностью считают человека, достигшего определенного уровня социального развития, способного вписаться в ту или иную группу людей, сделаться ее членом.

В процессе развития личности можно выделить четыре основных этапа, для каждого из которых характерен определенный ведущий тип деятельности и общения.

Первый этап (от рождения до трех лет) можно назвать этапом формирования характера и потребности достижения успехов. Период раннего детства является наиболее важным в развитии личности, и определяющая роль в этом процессе принадлежит семье. Для нормального развития ребенка важное значение имеет эмоциональное общение, в результате которого у ребенка закладываются многие черты характера: доброта, общительность, отзывчивость, внимательность, доверие к людям. В этот период дети усваивают определенные нормы поведения, например необходимость, быть аккуратным, уметь сдерживать свою агрессию, быть послушным и т.п. Важнейшим достижением этого периода является овладение ребенком речью, благодаря чему существенно ускоряется процесс его личностного развития. В период от года до трех лет у ребенка формируется самосознание.

Второй этап (от 3 до 6 лет) представляет собой период развития самосознания и начало открытого проявления характера. В это время формируется самооценка и уровень притязаний ребенка, складываются личностные качества, проявляемые в общении с людьми. Ребенок усваивает нормы поведения в обществе.

Третий этап (от 6–7 до 11–12 лет) – этап скрытого формирования

мировоззрения и морали. В этом возрасте ведущей является учебно-познавательная деятельность. С началом учебной деятельности у ребенка меняются социальные ориентации: он становится членом коллектива, у него появляются определенные обязательства перед обществом. В этот период у него идет не только интенсивное формирование интеллектуальных и познавательных возможностей, но и вырабатывается система взглядов на мир (мировоззрение), складываются основные понятия о нравственных ценностях.

Четвертый этап (от 11–12 до 15–16 лет) – это период открытого проявления мировоззрения и морали. В этот период большую роль в развитии личности играет общение со сверстниками, с друзьями, среди которых ребенок проводит большую часть своего времени. Характерным для подростков является стремление к самопознанию, обусловленное интересом к собственной личности. По сравнению с ребенком, подросток придает гораздо большую ценность собственному «Я». У него происходит формирование сознательного отношения к себе как к члену общества, становление индивидуальной социальной позиции. Главными средствами развития личности становятся самовоспитание и самосовершенствование. Развитие личности протекает нормально, если у подростка с окружающими людьми складываются благоприятные взаимоотношения, действует система взаимной поддержки, доверия, открытости, обнаруживается искреннее стремление бескорыстно помогать другим, способствовать развитию друг друга как личностей.

К окончанию школы, т.е. к 16–17 годам, личность можно считать уже сформировавшейся. Ранний юношеский возраст – это время относительной стабилизации личности, ее практической подготовки самостоятельной жизни.

Существует более 50 определений личности, некоторые из них:

-личность - человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности;

-личность - определяемое включенностью в социальные связи системное качество индивида, формирующееся в совместной деятельности и общении. Личность характеризуется направленностью — устойчивой доминирующей системой мотивов — интересов, убеждений, идеалов, вкусов и т. д., в которых проявляют себя потребности человека; глубинными смысловыми структурами, обуславливающими ее сознание и поведение, относительно устойчивыми к вербальным воздействиям и преобразующимися в совместной деятельности групп (принцип деятельностного опосредствования), степенью осознанности своих отношений к действительности: отношения, установки, диспозиции и т.п. Развитая личность обладает развитым самосознанием, что не исключает неосознаваемой психической регуляции некоторых важных сторон активности личности;

-личность есть прижизненно формирующаяся, индивидуально своеобразная совокупность психофизиологических систем - черт личности, которыми определяется своеобразное для данного человека мышление и поведение;

-личность - формируемый к периоду зрелости высший уровень индивидуальности, который отличается неповторимым типом

взаимоотношений с общественной действительностью и высоким уровнем самосознания.

3. Фрейд выделил 3 уровня личности: Бессознательное - Оно, Ид (основа личности и ее существования, источник биологических потребностей, сексуальной активности; это самый глубокий слой - "глубинные инстинктивные влечения" - таких инстинктов два: сексуальный ("эрос" или либидо) и агрессия, страсть к разрушению и смерти ("танатос")), Сознание - Я, Эго (регулятор отношений личности и общества, а также внутри личностных проблем, возможно определенное соотнесение этого среднего слоя с темпераментом и эмоциями, Я - сознание постоянно в состоянии психических травм, т.к. Оно требует удовлетворения потребностей, которые запрещены обществом и Сверх Я) и Сверхсознание - Сверх Я, Супер - Эго (совесть, носитель нравственных ценностей, цензор поведения; это как бы поверхностный слой - характер, идеалы). К. Г. Юнг выделял следующие элементы (слои) личности: - персону (личность) - самый верхний слой личностного сознательного, это характер, социальная роль; эго - более глубокий слой личностного сознательного, создает ощущение осознанности и последовательности наших мыслей и действий; находясь на грани с бессознательным; тень - центр личного бессознательного - желания, переживания и т.д., отрицаемые индивидуумом как несовместимые с существующими социальными стандартами, понятиями об идеалах (чем полнее осознается тень, тем гармоничнее личность в отношении с окружающей средой); аниму (у мужчин) и анимус (у женщин) - представления о себе как о мужчине или женщине, вытесненные в бессознательное как нежелательные (по Юнгу, каждый мужчина бессознательно женщина, а каждая женщина - мужчина); самость - объединяет, дополняя до целостности, сознательное и бессознательное (сознательное и бессознательное не обязательно противостоят друг другу).

В отечественной психологии часто используется следующая простая индивидуально-типологическая структура личности:

1) темперамент, в т.ч. "чисто человеческие типы";

2) способности - свойство личности, формирующееся в специфической деятельности на основе наследственных и врожденных задатков, обеспечивающих успех в данной деятельности. Наибольшее значение в развитии способностей имеет мозг человека, его количественные и, особенно, качественные особенности. Взаимоотношения наследственности и внешней среды:

а) задатки психических свойств являются наследственными;

б) значение наследственности неодинаково для всех компонентов личности;

в) внешняя среда оказывает влияние на то, какие врожденные свойства будут развиваться и насколько широко разовьются;

г) очень сильные задатки проявляются в любой среде.

3) направленность - совокупность взглядов, идей и убеждений, ставших определяющими. Формы - влечения, желания, интересы, склонности, идеалы

(высшая форма сознательных устремлений личности), мировоззрение (система взглядов на окружающую действительность), убеждение (сочетание мировоззрения со стремлением к его осуществлению; здесь также задействованы мышление, эмоции, воля). Качества (уровень, широта, устойчивость);

4) самосознание (совокупность всех представлений человека о себе, сопряженная с их оценками): самопознание (самонаблюдение, самоанализ); самоконтроль; самовоспитание. Звенья структуры самосознания (по В. С. Мухиной):

а) имя собственное (осознавание телесной и духовной индивидуальностью);

б) притязание на призвание (предъявление человеком прав на уважение);

в) половая идентификация (ориентация на свой пол как на социальную роль);

г) психологическое время (осмысливание себя в прошлом, настоящем, будущем);

д) социальное пространство личности (условия развития и бытия человека).

В отечественной психологии представляется удачной и понимание личности С. Рубинштейном, согласно которому проблематика изучения личности сводится к следующему:

- что человек хочет (потребности, интересы, ценности, идеалы, мотивы, установки);

- что человек может (задатки, способности, таланты);

- что он есть (характер).

2 Врожденные и приобретенные формы поведения

2.1 Научение и его способы

Приобретенным поведением называются все формы поведения, которые формируются как результат индивидуального опыта живого организма. В основе приобретенных форм поведения лежит научение.

Научение – это основанный на индивидуальном опыте процесс, приводящий к адаптивным (приспособительным) изменениям в поведении особи. Способность к научению обычно ассоциируется у нас с поведением позвоночных, и, прежде всего млекопитающих, однако она обнаружена у всех животных, за исключением простейших, кишечечно-полостных и иглокожих, у которых нервная система отсутствует или организация ее весьма примитивна. Физиологические основы научения изучены пока недостаточно. Научение может осуществляться множеством различных способов. Назовем некоторые из них (см. таблица 5).

1 Габитуация, или привыкание, – процесс, в результате которого утрачиваются уже имеющиеся реакции. Животные привыкают не реагировать

на стимулы, с которыми часто сталкиваются, но которые не имеют для них особого значения. Например, молодые животные часто проявляют беспокойство в ответ на многие стимулы, однако к большей части из этих стимулов они очень быстро привыкают и перестают на них реагировать. Габитуация выгодна тем, что благодаря ей усиливаются реакции животного на новые стимулы, выделяющиеся на фоне тех, к которым животное уже успело привыкнуть. Кроме того, отсутствие реакции на безразличные стимулы помогает экономить энергию, которая может быть потрачена на бесполезные поведенческие акты.

2 Условные рефлексы – индивидуально приобретенные системные приспособительные реакции животных и человека, возникающие на основе образования временной связи между условным раздражителем и безусловно-рефлекторным актом. Условные рефлексы свойственны в разной степени всем животным, обладающим ЦНС. Термин «условный рефлекс» был предложен И.П. Павловым в 1903 г. Условные рефлексы строго индивидуальны и непостоянны, то есть могут исчезать и снова появляться. Дуги приобретенных рефлексов замыкаются в коре полушарий большого мозга и носят временный характер. Так, если раздражителем при безусловном пищевом рефлексе является только действие пищи на вкусовые сосочки, то условный пищевой рефлекс возникает при виде и запахе пищи, то есть без ее приема.

3 Метод проб и ошибок полностью раскрывается в его названии. Какие-то спонтанные действия животного иногда случайно «вознаграждаются»; после этого животное, пробуя и ошибаясь, научается воспроизводить данную поведенческую реакцию, добиваясь того же результата. Вознаграждением может служить просто удовольствие от более точно выполненного действия. Методом проб и ошибок молодые млекопитающие и птицы совершенствуют охотничьи навыки, а люди с помощью такого же метода совершенствуют, например, навыки игры на пианино или езды на велосипеде. Этот способ научения был выявлен Скиннером на голубях.

Все упомянутые способы научения представляют собой варианты ассоциативного научения, для которого важным фактором является подкрепление (награда или наказание). Еще одна важная его характеристика – совершенствование реакции при тренировке.

Латентное научение обычно не сопровождается подкреплением в явной форме. Более того, в процессе такого научения можно не увидеть и самого поведения. Например, недавно накормленное животное может никак не показывать, что оно только что узнало о новом источнике пищи, пока, проголодавшись, вновь не придет кормиться. Латентное (скрытое) научение лежит в основе инсайта.

4 Инсайт (от англ. insight – интуиция, понимание) – внезапное решение животным относительно сложной задачи после немногих случайных, хаотичных попыток достичь желаемого результата. Инсайт часто рассматривают как высшую форму научения, придавая обычно именно такой смысл не слишком удачному термину «разум». Этот тип научения состоит в привлечении прошлого опыта для решения новой задачи. Инсайт был впервые

описан у человекообразных обезьян и рассматривался как довод в пользу существования у них и других высших позвоночных элементарной рассудочной деятельности. Научение типа инсайта продемонстрировал Кёлер у шимпанзе. Если гроздь бананов подвешивалась слишком высоко, то обезьяны собирали разбросанные по комнате ящики и, поставив их друг на друга, с получившейся пирамиды доставали лакомство.

5 Запечатление, или импринтинг (от англ. imprint – отпечатывать, запечатлеть), – формирование в раннем периоде развития особи устойчивой индивидуальной избирательности к внешним стимулам.

Основы научной концепции импринтинга заложил в 30-х гг. XX в. Конрад Лоренц. В первые дни, месяцы, иногда годы жизни существует период, когда в мозге как бы отпечатывается вся обстановка, окружающая ребенка или детеныша животного. Вспомним, с каким трудом мы постигаем иностранный язык в школе и как без особых усилий овладеваем речью в ясельном возрасте. Благодаря запечатлению мы помним своих родителей, отличаем особей своего вида от особей других видов, наконец, овладеваем речью. К. Лоренц поставил следующий опыт. Спустя несколько часов после того, как в инкубаторе вывелись утята, исследователь предъявлял им самые разные предметы, и птенцы неуклонно следовали за ними, как за матерью-уткой. Это были спичечные коробки, ботинки, даже сам К. Лоренц. Этот тип импринтинга обратим: инкубаторные утята, у которых выработан импринтинг на человека, легко переключаются на следование за живой уткой, которую они никогда не видели прежде. К категории импринтинга относят также устойчивое запоминание животным места своего рождения (хоминг), карты звездного неба и т.д.

Таблица 5 - Основные способы научения и их характеристика

| Способ научения | Характеристика поведения |
|-----------------|---|
| 1 | 2 |
| Привыкание | При продолжительном повторении стимулов, не подкрепляемых поощрением или наказанием, реакция на них постепенно угасает. Это имеет важное значение для формирования поведения у молодых животных – помогает им распознавать нейтральные элементы окружающей среды. Привыкание – результат изменения в нервной системе, а не форма сенсорной адаптации, т.к. новое поведение здесь устойчиво и после привыкания стимул никогда уже не вызывает реакции. |

Продолжение таблицы 5

| | |
|------------------------------|---|
| 1 | 2 |
| Выработка условного рефлекса | Выявлена в исследованиях И.П. Павлова, проводившихся на собаках. Метод состоял в выработке условного рефлекса слюноотделения: животное начинает реагировать не только на безусловный раздражитель (вид пищи), но и на новый условный раздражитель (лампочка, звонок и др.), который предъявляется собаке в сочетании с безусловным раздражителем. Животное учит связывать безусловный стимул с условным и давать ответ на любой из них. |
| Метод проб и ошибок | Выявлен в исследованиях Скиннера, проведенных на голубях. Всякий раз, когда птица производила определенные действия, ее за это вознаграждали (положительное подкрепление) или подвергали «наказанию» (отрицательное подкрепление). Сочетание данного действия с наградой или наказанием соответственно повышает или понижает вероятность его повторения в дальнейшем. |
| Инсайт (постижение) | Инсайт – это высшая форма научения. Он не является результатом прямого научения методом проб и ошибок, а основан на информации, полученной ранее при других, в чем-то сходных, обстоятельствах. Инсайт возможен лишь при достаточном развитии интеллектуальных функций. |
| Импринтинг | Простая специализированная форма научения, которая проявляется во время критического (чувствительного) периода развития животного. Приобретаемое поведение становится относительно стойким и с трудом поддается изменению. |

2.2 Понятие врожденных и приобретенных форм поведения

Почти все необходимое для своей жизнедеятельности организм получает из внешней среды. Нужда в чем-либо для поддержания жизни и развития организма вызывает особое состояние, называемое потребностью. Сложный комплекс приспособительных двигательных актов, направленных на удовлетворение имеющейся у организма потребности и проявляющихся в целенаправленной деятельности, называется поведением. Поведение представляет собой совокупность физиологических и психических процессов.

В самом широком плане поведение можно подразделить на два типа: врожденное и приобретенное, но между ними нет четкой границы, и большинство поведенческих реакций высших организмов, несомненно, содержит элементы того и другого типа.

Врожденным поведением называются такие формы поведения, которые генетически запрограммированы и которые практически невозможно изменить.

Приобретенными (в результате научения) называют все формы поведения, которые формируются как результат индивидуального опыта живого организма.

В принципе животному выгодно обладать как врожденными, так и приобретенными формами поведения. Преимущество врожденного поведенческого акта, например одергивания руки от огня, заключается в том, что он реализуется очень быстро и всегда безошибочно. Это существенно снижает вероятность фатальных ошибок, которые могло бы допустить животное, если бы ему приходилось учиться избегать огня или затаиваться, когда поблизости находится хищник. Кроме того, врожденное поведение избавляет от необходимости затрачивать время и энергию на научение. В осуществлении врожденных форм поведения задействованы низшие отделы нервной системы.

Приобретенные формы поведения имеют свои преимущества. Они могут со временем модифицироваться при изменении условий окружающей среды.

Врожденные формы поведения развивались и совершенствовались на протяжении многих поколений путем естественного отбора, и главное их приспособительное значение состоит в том, что они способствуют выживанию вида. К врожденным формам поведения относятся безусловные рефлексы и инстинкты.

2.3 Рассудочная деятельность

За время жизни организма у него устанавливается большое количество условно-рефлекторных связей (см. таблица 6). Они помогают обрабатывать информацию и на основе прошлого опыта находить совершенно новые пути достижения желаемых результатов.

Анализируя опыты на человекообразных обезьянах, И.П. Павлов писал: «Когда обезьяна строит свою вышку, чтобы достать плод, то это «условным рефлексом» назвать нельзя. Это есть случай образования знания, улавливания

нормальной связи вещей».

Способность животных улавливать закономерности, связывающие предметы и явления окружающей среды, а также использовать знание этих закономерностей в новых условиях была названа рассудочной деятельностью, или инсайтом.

В наше время разработаны специальные методики для изучения элементарной (простой) рассудочной деятельности животных разных видов. Л.В. Крушинский показал, что чем более развита нервная система, тем выше уровень рассудочной деятельности. Высшего развития она достигает у человека и проявляется в виде мышления. Она связана с обобщением прошлого опыта, нахождением новых устойчивых связей между предметами и явлениями, поскольку только они позволяют достичь необходимых результатов.

Таким образом, рассудочная деятельность – это высшая форма приспособления к условиям среды. Благодаря ей организм не только приспособливается к быстро меняющимся условиям среды, но и может предвидеть эти изменения и учитывать их в своем поведении.

Таблица 6 - Сравнение безусловных и условных рефлексов

| Признаки сравнения | Безусловные рефлексы | Условные рефлексы |
|--|--|---|
| Передача по наследству | Врожденные, передаются от родителей потомкам | Приобретенные организмом в течение жизни, по наследству не передаются |
| Видовая специфичность | Видовые | Индивидуальные |
| Раздражитель | Осуществляются в ответ на безусловный раздражитель | Осуществляются в ответ на любое воспринимаемое организмом раздражение; формируются на базе безусловных рефлексов. |
| Значение в жизни | Жизнь без них, как правило, невозможна | Способствуют выживанию организма в постоянно меняющихся условиях среды. |
| Длительность существования рефлекторной дуги | Имеют готовые и постоянные рефлекторные дуги | Не имеют готовых и постоянных рефлекторных дуг; их дуги временны и формируются при определенных условиях. |
| Центры рефлексов | Осуществляются на уровне спинного мозга, ствола мозга и подкорковых ядер, т.е. рефлекторные дуги проходят через нижние этажи ЦНС | Осуществляются за счет деятельности коры головного мозга, т.е. рефлекторные дуги проходят через кору полушарий большого мозга |

2.4 Инстинкты и их характеристика

Инстинкт (от лат. *instinctus* – побуждение) – это сложная врожденная форма поведения, возникающая в ответ на определенные изменения окружающей среды и имеющая большое значение для выживания организма.

Инстинкты специфичны для каждого вида и отличаются от простых безусловных рефлексов степенью сложности. Это целая цепочка последовательно связанных друг с другом рефлекторных актов. Примерами инстинктов у животных являются постройка птицами гнезд, плотины бобрами и др.

У только что родившегося ребенка легкие еще не действуют. Когда связь с материнским организмом прерывается, в крови новорожденного начинает накапливаться углекислый газ. Он воздействует на дыхательный центр продолговатого мозга и вызывает инстинктивный вдох. Ребенок начинает дышать самостоятельно. О начале дыхания говорит первый крик ребенка. В этом инстинкте проявилась такая цепочка врожденных рефлексов: рождение --> углекислый газ --> вдох --> крик. Таким образом, инстинктивное поведение генетически запрограммировано, и его практически нельзя изменить. Оно обеспечивает организм набором готовых поведенческих реакций, что позволяет экономно использовать нервные клетки.

3 Характер человека и его черты

3.1 Характер человека и его определение

Темперамент человека – одна из главных природных предпосылок формирования характера. Характером (от греч. *character* – черта, особенность) называется склад душевной жизни, совокупность устойчивых черт личности, которые проявляются в типичных для человека способах поведения – в манерах, привычках, складе ума, в отношении к происходящим событиям.

Характер – одна из важнейших характеристик индивидуальности человека, он отражает неповторимое своеобразие его личности. Однако становление характера обусловлено включением человека в систему общественных отношений; при этом ведущую роль в его формировании играет семья. Характер человека состоит из ряда черт, которые можно разделить на несколько важнейших групп.

1 Наиболее общие черты – такие, как принципиальность, последовательность, мужество, честность, дисциплинированность, активность и др.

2 Черты, в которых выражается отношение человека к другим людям, – общительность (или замкнутость), откровенность (или скрытность), чуткость, дружелюбие, вежливость и др.

3 Черты, выражающие отношение человека к самому себе, – чувство собственного достоинства, скромность (или самомнение, заносчивость),

обидчивость, застенчивость, эгоцентризм (т.е. постоянная сосредоточенность на себе и своих переживаниях), эгоизм и др.

4 Черты, выражающие отношение человека к труду, своему делу, – инициативность, настойчивость, трудолюбие (или лень), стремление к преодолению трудностей (или боязнь трудностей), добросовестность, аккуратность и др.

Многие черты характера закладываются у человека еще в раннем возрасте и могут проявляться в течение последующей его жизни. В процессе взросления и накопления жизненного опыта у него вырабатываются собственные взгляды, определенные интересы, складываются убеждения, возникают идеалы, формируются моральные принципы. Всё откладывает отпечаток на его характер: человек обретает способность сознательно управлять собственным поведением, не позволяя активно проявляться негативным сторонам своего темперамента.

Зачастую говорят о силе или слабости характера, подразумевая под этим отношение человека к трудностям, наличие у него целеустремленности и воли.

3.2 Волевые качества личности

Случается так, что на пути к цели человек встречает различные препятствия, и для того, чтобы достичь желаемого, ему требуется приложить определенные усилия, т.е. проявить силу воли.

Воля - сознательная регуляция субъектом своей деятельности и поведения, обеспечивающая преодоление трудностей при достижении цели путем создания дополнительных побуждений к действиям, обладающих недостаточной мотивацией, или сознательным подавлением действий, противоречащих этим целям или нормам поведения.

Развитая воля является специфически человеческой функцией, но низшие ее уровни, такие как задержка импульсивного действия, выявляются и у животных. Воля позволяет человеку управлять своим поведением, достигать или отвергать ту или иную потребность путём умения видеть и преодолевать внутренние и внешние препятствия. В зависимости от того, насколько осознана та или иная потребность, различают влечения и желания.

Влечение - неясное стремление, не связанное с четким представлением и с осмысленными целями (некоторые авторы считают, что влечения направлены на определенную цель). Желание - осознанное стремление к определенному объекту, преследующее конкретную цель. Повседневные желания каждого человека обычно являются средством для достижения определенных целей, которые можно назвать конечными. Однако за сознательным желанием может скрываться множество бессознательных побуждений.

Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных функций - побудительной и тормозной и в них себя проявляет. Побудительная функция обеспечивает активность человека. Тормозная функция проявляется в

сдерживании нежелательных проявлений активности и сравнительно более развита у личности.

Мотив - это то, что побуждает деятельность или является ее основанием и направляет её на удовлетворение определенных потребностей. Совокупность желаний, влечений, устремлений, т.е. всех побудительных сил личности, приобретающих характер мотивов действий, поступков и форм деятельности образует важнейшую область психической деятельности - мотивационную сферу.

Мотивация представляет собой регуляторный процесс, который обеспечивает управление действиями для достижения определенной цели, т.е. результата, смысл которого понятен человеку, осознается им.

Мотивация возникает при наличии 2-х основных условий: возможность достижения результата, который должен оцениваться как желательный, полезный (если вероятность или полезность равна нулю, то мотивации не будет).

Классификация мотивов (согласно А. Маслоу):

- 1) физиологические потребности (голод, жажда, сексуальность);
- 2) потребности в безопасности (безопасность и защита от боли, страха, гнева);
- 3) потребности в социальных связях: потребности в любви, нежности, социальной присоединённости, идентификации;
- 4) потребности самоуважения (в достижении, в признании, в одобрении);
- 5) потребности самоактуализации (реализации собственных возможностей и способностей).

Физиологические потребности и потребности в безопасности составляют низшие потребности (нужды), остальные - высшие (потребности роста).

Деятельность - специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека. Деятельность всегда целенаправленна, активна, направлена на создание некоторого продукта. Поведение не всегда целенаправленно, не предполагает создания определенного продукта, зачастую носит пассивный характер. Структура деятельности включает имеющие цель действия и операции (способы осуществления действий).

В отличие от активности животных, деятельность человека:

- а) предметна (в результате сознательного целенаправленного организованного обучения используются предметы);
- б) носит не только потребительский, но и продуктивный характер;
- в) вызывается в значительной мере искусственными потребностями;
- г) преобразует человека - его способности, потребности, условия жизни.

Основные виды деятельности - общение, игра, учение и труд.

Вся деятельность распадается на более мелкие элементы (умения), которые, в свою очередь, на еще более мелкие операции, часто не осознаваемые, автоматизированные (навыки).

Сила воли позволяет нам управлять своим поведением, дает возможность преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути к поставленной цели. Развитие волевого управления поведением – необходимое звено в процессах воспитания и самовоспитания личности. Воля участвует в формировании многих качеств личности – таких, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость, решительность, дисциплинированность и др.

В формировании и осуществлении высших функций мозга важное значение имеет общебиологическое свойство восприятия, фиксации, хранения и воспроизведения информации, объединяемое понятием память.

3.3 Память и её виды

Память - свойство центральной нервной системы, воспринимать, фиксировать, хранить и воспроизводить следы ранее действующих раздражителей.

Память характерна не только для центральной нервной системы; существует генетическая память, иммунная память. Нервная память, осуществляемая центральной нервной системой, характеризуется тем, что хранение информации о прошедших событиях внешнего мира и об ответных реакциях организма на эти события используется организмом для построения модели текущего или будущего поведения. По временному признаку выделяют следующие виды памяти (см. таблица 7)

Таблица 7 - Виды памяти по временному признаку

| Кратковременная | | | Долговременная |
|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| Сенсорная | Первичная | Вторичная | Третичная |
| Длительность- до 1 с. | Длительность - до нескольких с. | Длительность минуты - годы | Длительность вся жизнь. |
| Стирается | Вытесняется новой информацией | Забывается при не использовании | Забывания не происходит |

Образование любого вида памяти характеризуется следующей последовательностью событий:

- сортировка и выделение новой информации;
- формирование энграммы;
- долговременное хранение значимой для организма информации;
- извлечение и воспроизведение хранимой информации.

Остановимся теперь более подробно на механизмах формирования

энграммы (энграмма - это "запись" информации, которая хранится в центральной нервной системе). Внешний стимул приводит к образованию следа памяти в мозге, который вскоре исчезает. Переход информации в долговременную память связан со стабильными структурно-функциональными изменениями в мозге. Кратковременная и долговременная память используют различные механизмы фиксации информации.

Механизмы кратковременной памяти. Импульсы от органов чувств попадают в замкнутые нейронные сети, где длительное время циркулируют без какого-либо дополнительного подкрепления. Эти само стимулируемые замкнутые цепи, в которых циркулирует поток импульсов, являются основой кратковременной памяти

Механизмы долговременной памяти обусловлены изменениями структуры нейронов и биохимических процессов (увеличение количества синаптических медиаторов и гормонов, накопление РНКа и белков) связанными с образованием, консолидацией и хранением энграмм.

У человека образование памяти не аналогично сбору информации на магнитной ленте или в электронном блоке машины. Мы запоминаем не столько подробности, сколько суть, наиболее общие положения, а затем из центров речи извлекаются необходимые слова. В этом отношении память человека также значительно отличается от электронной. Мозг человека отбирает, сортирует и хранит лишь наиболее важную, общую информацию, т.е. память человека селективна (избирательна).

Таким образом, важнейшей характеристикой памяти является ее избирательность. Свойство избирательности, равно как и свойство забывания, позволяют мозгу не быть "затопленным" потоком непрерывно поступающих сигналов, позволяет избежать своего рода "информационной катастрофы".

Существует еще одна классификация памяти (см. таблица 8)

Таблица 8 - Классификация памяти

| Словесно-логическую | Образную |
|---|--|
| Механическую Ассоциативную Логическую | Зрительную Слуховую Обонятельную и т. д. |

Установлено, что старая; несколько раз повторяющаяся информация, очень плохо запоминается. Какую же информацию мозг хорошо запоминает? По крайней мере, она должна удовлетворять двум требованиям: быть новой и быть для человека значимой (интересной).

Какие структуры мозга оценивают эти характеристики информации. Прежде всего, кора, лимбическая система, гипоталамус, таламус, гипокамп, ретикулярная формация ствола мозга. Наиболее значимая информация

отбирается для длительного хранения, т.е. переводится в долговременную память. Данная функция осуществляется, прежде всего, с участием структур гиппокампа.

Необходимо учитывать то обстоятельство, что оценка текущей информации дается на основе уже имеющейся, приобретенной в результате предшествующего обучения или опыта, при этом происходит извлечение хранящейся в памяти информации и сопоставление прошлого опыта с настоящим.

3.4 Внимание

За отбор информации для запоминания отвечает такой физиологический и психологический вид деятельности как внимание.

Внимание - это определенная направленность психической деятельности, сознания человека на избирательное восприятие предметов и явлений. Мозговыми структурами ответственными за функцию внимания являются ретикулярная формация, ядра таламуса, составляющие лимбической системы и коры больших полушарий.

Внимание, в отличие от других действий, которые производят определенный продукт, не имеет отдельного, особого результата.

По связи с волевым актом и сознательно поставленной целью выделяют внимание произвольное и произвольное, которому принадлежит решающая роль в жизни и деятельности человека. Также выделяют 5 основных свойств внимания:

- 1) объем или мощность внимания - в среднем, индивидуальные величины одномоментного охвата человеком составляют от 6 до 11 элементов;
- 2) интенсивность внимания: чем больше объём, тем слабее интенсивность;
- 3) устойчивость внимания, его продолжительность - способность непрерывной концентрации внимания на одном предмете или действии;
- 4) распределение внимания - это способность к одновременной концентрации внимания на нескольких объектах;
- 5) переключаемость внимания - способность к быстрому переводу внимания с одного объекта на другой, что затруднено у пожилых лиц.

Могучим стимулом внимания являются собственные потребности и интересы; неинтересные стимулы вызывают скуку и недостаток внимания. Внимание сильно связано с эмоциями. Один из аспектов внимания и эмоционального отношения - это так называемые ошибочные действия, оговорки, опiski, которые, согласно психоанализу, выражают истинное отношение человека.

Мышление - это высшая форма отражения и познания объективной реальности человеком, при котором происходит установление внутренних связей между предметами и явлениями окружающей действительности, общих для них свойств, а конкретные особенности отбрасываются.

Понятие является основным элементов мышления. Понятие - это

отражение в сознании человека общих и существенных свойств и качеств предметов (явлений). Формируются понятия на основе восприятия, представлений и других понятий. Непременное свойство всех понятий - их формирование через язык. На основе понятий рождаются суждения и умозаключения.

Суждение - это утверждение или отрицание чего-нибудь, констатация человеком своего отношения к объекту суждения. Суждение является основным актом или формой, в которой совершается мыслительный процесс, ибо мыслить - это, прежде всего, судить.

Умозаключение возникает в результате сравнения 2-х или нескольких суждений. Умозаключение завершает процесс мышления, являясь в качестве окончательного вывода мыслительной операции.

Мышление у здоровых людей протекает в форме образования связей между отдельными мыслями (ассоциациями). В норме одна ассоциация вызывает оживление другой, связанной с ней по сходству, смежности или контрасту.

Выделяют ряд мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация, идеализация, формализация и другие), но, прежде всего - это анализ и синтез.

Понимание - одна из важнейших черт мышления. В понимании, как и в других мыслительных процессах, используются ассоциации. Когда человек сталкивается с новым для него предметом или явлением, перед ним встает задача понять их смысл и значение (понимание значения слова "гусь").

Интеллект, интеллектуальная функция - это умственная способность человека, лежащая в основе его разумной, сознательной деятельности. Интеллект это не есть синоним мыслительной способности, интеллект включает в себя приобретенные знания, опыт и способность к их дальнейшему накоплению и использованию при умственной деятельности. Поэтому принято говорить о своеобразных предпосылках интеллекта, куда традиционно относят в первую очередь:

- память;
- объем знаний (в первую очередь, уровень образования);
- умственную работоспособность;
- активную функцию внимания, внимательность.

Активная сторона интеллекта - мыслительная функция с внутренней и внешней речью. Оценка интеллекта - это оценка, в первую очередь, мышления, а также и предпосылок интеллекта.

1-5 % населения страдает врожденным слабоумием, еще у 5-10 % имеется пограничная умственная недостаточность; у пожилых людей часто наблюдается снижение интеллекта.

Воображение – особая форма человеческой психики, стоящая отдельно от остальных психических процессов и вместе с тем занимающая промежуточное положение между восприятием, мышлением и памятью. Именно в воображении в наибольшей степени проявляется загадочный характер психики.

Благодаря воображению человек творит, разумно планирует свою деятельность и управляет ею.

В жизни человека воображение выполняет ряд специфических функций:

- 1) представление действительности в образах и возможность пользоваться ими, в т.ч. планирование и программирование деятельности;
- 2) регулирование познавательных процессов и эмоциональных состояний человека (мечтание, аутотренинг).

3.5 Эмоции

Эмоции - это переживания человеком действительности, отношение его к окружающему и самому себе. В процессе эволюции эмоции возникли как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий.

Основная функция эмоций - приспособительная, но в этой обобщающей функции можно выделить некоторые составляющие: побуждающую, коммуникативную, слеодообразующую (формирование эмоциональной памяти) и др.

Эмоции оцениваются по интенсивности, продолжительности, осознанности, условиям возникновения и исчезновения, действию на организм, направленности и способу выражения. Среди эмоциональных проявлений выделяют эмоциональные состояния, эмоциональные реакции и эмоциональные отношения.

Эмоциональные реакции - эмоциональные ответы на биологически или социально значимые раздражители. Эмоциональная реакция всегда конкретна, она отличается кратковременностью и большей интенсивностью. Чрезмерная по интенсивности и крайне бурно выражаемая эмоциональная реакция, сопровождаемые резко выраженными поведенческими и физиологическими проявлениями называется аффектом. Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности, самоконтроль при них резко снижен. Различают физиологический и патологический аффект (патологический аффект встречается исключительно редко, при нем наблюдается помрачение сознания по типу сумеречного расстройства сознания).

До степени аффекта могут усиливаться положительные эмоции (выражения экстаза, энтузиазма) и отрицательные (крайние проявления гнева, страха).

Высший продукт развития эмоций - чувства (интеллектуальные, морально-этические и эстетические). Чувства - длительные, устойчивые компоненты психической структуры человека, носят ярко выраженный предметный характер (т.е. относятся к кому-то или чему-то), возникают в результате обобщения эмоций. Содержание доминирующих чувств определяет направленность личности - ее интересы, склонности, убеждения, идеалы и, в конечном счете, мировоззрение личности. В свою очередь, на основе этих личностных качеств формируется совесть - способность осуществлять

нравственный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и проводить самооценку совершаемых поступков.

Издавна выделяли 4 вида эмоций: гнев, страх, радость, тоска. Одной из наиболее известных в настоящее время является классификация "фундаментальных эмоций" К. Изарда (1980 г.):

1) радость - положительное эмоциональное состояние, связанное с информацией о возможности удовлетворения или удовлетворении актуальной потребности;

2) удивление - не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция в ответ на рассогласование ожидаемого и реального. Удивление хорошо привлекает внимание и если собеседник (больной) начал отвлекаться, то сказав что-то необычное и удивив его, можно снова привлечь его внимание, по крайней мере, на некоторое время;

3) страх - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении информации о возможной угрозе (реальной или воображаемой).

Тревога - неопределенный страх, состояние ожидания неопределенной угрозы. Кроме этого, страх часто рассматривают как реакцию на угрозу физической целостности человека, когда опасности подвергается его жизнь и т.п., в то время как тревога - переживание, возникающее при угрозе человеку как социальному субъекту, когда опасности подвергаются его ценности, представление о себе, положение в обществе. Именно повышение тревожности лежит в основе психосоматических расстройств; именно с повышения тревожности начинается развитие невротических и психосоматических заболеваний;

4) гнев - отрицательное эмоциональное состояние в ответ на поступление информации о наличии препятствия на пути удовлетворения важной для субъекта потребности. В отличие от страха и тревоги, имеет выраженный стенический (мобилизующий) характер;

5) стыд - отрицательное эмоциональное состояние как результат осознания несоответствия собственных помыслов, поступков, внешности ожиданиям окружающих или собственным представлениям;

6) интерес;

7) вина;

8) отвращение;

9) презрение;

10) печаль (условно, в 40 % люди печалются о событиях, которые есть плод их воображения; в 35 % - о том, что невозможно изменить - например, что много лет; в 15% - о приходящих событиях, не требующих коррекции; в 10 % - тоска без определенных причин).

Можно выделить 2 основные группы внешнего выражения эмоций:

1) вегетативные проявления - покраснение, побледнение кожных покровов, потливость, похолодание кожи конечностей, расширение зрачков, изменения частоты сердечных сокращений и величины артериального давления и др.;

2) внешние поведенческие проявления - мимика, пантомимика, жесты, которые могут быть произвольными и произвольными (в последнем случае они не всегда соответствуют истинным эмоциональным переживаниям).

Фрустрация - психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели. Эмоциональными проявлениями фрустрации являются ощущения гнетущего напряжения, тревоги, отчаяния, гнева и др. Состоянию фрустрации в той или иной степени и в той или иной форме его проявления подвержены все люди в каждый момент своей жизни вследствие постоянного конфликта между меняющимися разнообразными потребностями человека и преградами на пути их реализации.

Близкое понятие к фрустрации - эмоциональный стресс - практически не имеющий границ термин, обозначающий обширный круг эмоциональных состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные дезадаптирующие психогенные воздействия (стрессоры). Выделяют 3 стадии стресса:

- стадия тревоги (мобилизуются все адаптационные резервы);
- стадия резистентности (экономное расходование энергии при новых условиях);
- стадия истощения (при исчерпании адаптационных резервов).

В ответ на действия стрессорных эмоциональных факторов происходят изменения функционирования практически всех органов и систем - наблюдаются психосоматические влияния, т.е. влияния психических процессов на соматическую сферу.

4 Гигиена высшей нервной деятельности

4.1 Характеристика психического здоровья

Высшая нервная деятельность находится в исключительной зависимости от условий как внешней, так и внутренней среды организма. Недостаточное питание, нерегулярный отдых, общие заболевания, отсутствие движений могут нарушить функции коры и ВНД.

Большое влияние на ВНД человека оказывает умственное и эмоциональное перенапряжение, вызываемое необходимостью переработки большого количества информации в короткие промежутки времени.

Обстановка, в которой живет и трудится человек, также влияет на его поведение, самочувствие. Конфликтные ситуации в семье, школе, на работе могут вызывать болезненные изменения психики. Человек становится более резким, грубым, либо замкнутым, молчаливым, излишне обидчивым. Все это еще больше осложняет его жизнь и порождает неуверенность в собственных силах. Особенно ранимы дети, у которых ЦНС еще недостаточна зрелая. Поэтому они требуют со стороны взрослых постоянного внимания и доброжелательного отношения.

Неблагоприятные факторы внешней среды могут как кратковременно,

так и надолго нарушить процессы ВНД. Эти нарушения не всегда связаны с повреждением нервных клеток. Чаще это чрезмерное их функциональное перенапряжение. При этом нарушаются процессы возбуждения и торможения в коре полушарий большого мозга, что ведет к нарушению образования условных рефлексов, ухудшению памяти, вызывает бессонницу. Нарушение ВНД сопровождается болезненными изменениями в функционировании внутренних органов.

Нарушенные процессы восстанавливаются, если устранить причины, их вызвавшие. Иногда достаточно сменить обстановку, хорошо отдохнуть.

Согласно ВОЗ, здоровье - это состояние физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Психическое здоровье - это определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) установила несколько признаков, которые характеризуют психическое здоровье. К ним относятся следующие:

- 1) осознание единства и постоянства своего физического и психического Я;
- 2) чувство постоянства переживаний в однотипных ситуациях;
- 3) способность адекватно оценивать себя, свою психическую деятельность и ее результаты «критичность»;
- 4) соответствие психических реакций силе внешних воздействий, обстоятельствам и ситуации;
- 5) способность управления своим поведением в соответствии с социальными нормами и законами;
- 6) способность к планированию и реализации своей собственной деятельности;
- 7) способность изменять способ своего поведения в зависимости от обстоятельств («гибкость поведения»).

Психически здоровый человек — это человек, который может себе представить, что «Я распознаю другого как личность, воспринимающую себя как существующую; он распознает меня как личность воспринимающую и как существующую». (Р. Лэнг)

Свободны от каких-либо психических нарушений менее 10-30 % т.е. менее трети людей. Остальные имеют те или иные психические расстройства, но 60-70 % "носителей" симптомов не нуждаются в медицинской помощи. Большинство этих лиц можно отнести к имеющим нарушение деятельности адаптационного барьера.

Психическое здоровье - это не только отсутствие выраженных психических расстройств у индивидуума, но и состояние равновесия и гармонии между человеком и окружающим миром, обществом, наличие душевных, психических резервов по преодолению стрессов и затруднений. Следовательно, профилактика должна быть направлена на поддержание равновесия, укрепление резервов психики, что обусловит предупреждение

психических расстройств. Психическое и соматическое здоровье взаимосвязаны. Нет заболеваний без психических изменений. Многие "современные" недуги - гипертоническая болезнь, сердечно-сосудистые заболевания, язвенная болезнь - имеют выраженные психогенные аспекты, связанные с нарушением среды обитания. Важной задачей психогигиены является компенсация психических изменений даже при наличии соматических заболеваний. Сохранение психического здоровья в большей степени зависит от нервно-психических нагрузок и напряжений. Доказано, что психо-эмоциональное напряжение, если оно превышает психическую резистентность человека, приводит к нарушению баланса тормозных и возбуждающих процессов, реализующемуся в невротических состояниях - депрессии, ипохондрии, тревожности, агрессивности и т.п.

4.2 Неврозы и их профилактика

Неврозы (от греч. *neuron* — нерв) — группа наиболее распространенных нервно-психических расстройств, психогенных по своей природе, в основе которых лежит непродуктивно и нерационально разрешаемое противоречие между личностью и значимыми для нее сторонами действительности, сопровождаемое возникновением болезненно-тягостных переживаний неудачи, неудовлетворения потребностей, недостижимости жизненных целей, невосполнимости потери и т. д. Это противоречие — невротический конфликт, закладывается преимущественно в детстве в условиях нарушенных отношений с микро социальным окружением, в первую очередь с родителями. При неврозе на первый план выступают расстройства эмоциональной сферы. Затруднение с поиском выхода из переживаний влечет за собой психическую и физиологическую дезорганизацию личности, формирование симптомов невроза.

Одним из характерных признаков невротического состояния является так называемый астенический синдром, при котором наблюдаются ухудшение памяти, ослабление внимания, снижение физической и умственной работоспособности, утомляемость, головные боли, раздражительность, эмоциональная неустойчивость с изменениями настроения. Наиболее часто причиной невротических расстройств служит хронический психо-эмоциональный стресс, вызванный неумением или нежеланием найти правильный тон в поведении. Профилактикой подобных неврозов должно быть "умение жить среди людей", т.е. умение благожелательно относиться ко всем членам своей семьи, сослуживцам и сотрудникам, не придавать слишком большого значения чужим оплошностям, уметь быстро гасить раздражение, гнев, переключать внимание на более спокойные и приятные объекты.

Причины возникновения неврозов: ревность, стыд, тревога и страдание из-за неудач близких, конфликты в семье, на работе, службе, в сфере обслуживания, переживания в связи с болезнью близкого человека или своим собственным недугом, страхи. Невроз может быть вызван также конфликтом человека с самим собой: хочу быть "старшим", "главным", а образования не

хватает и т.п. Флегматик работает диспетчером и изнемогает от необходимости быстро принимать решения, педагог-холерик устает от необходимости сдерживаться, чтобы резко не отчитать каждого ученика, а терпеливо ждать.

Предрасполагающим фактором "ввода" в невротическое состояние часто становится длительное умственное, физическое напряжение, социальная депривация, неумение переключаться с работы на отдых, сочетание работы и обучения, длительный уход за больными, хроническая нехватка времени. Кроме того, вредно влияние производственных факторов, особенно шума.

В период усталости, плохого настроения в связи с неприятными переживаниями, во время заболеваний и травм, на фоне сильных звуковых раздражителей, после алкогольного опьянения нервные процессы слабеют, это проявляется в раздражительности, изменении позы, походки, почерка, появлении ранее скрытых нарушений - энуреза, заикания, терморегуляции. Поскольку при этом физические процессы, протекающие в коре головного мозга, оказывают через посредство гипоталамуса и ретикулярной формации влияние на внутренние органы и эмоциональную сферу, психо-эмоциональное напряжение становится одной из первых и важнейших причин потери общего чувства здоровья, радости жизни, психоконфортного состояния.

При невротических состояниях и для их профилактики лекарственная терапия имеет меньший успех, чем устранение травмирующих факторов или изменение отношения к ним, нормализация образа жизни. Помочь при этом может и аутогенная тренировка. Основной мерой профилактики невротических состояний является предупреждение утомления и переутомления. Необходим рациональный режим труда и отдыха. Следует выработать в себе умение правильно оценивать свои возможности и силы. Отдых должен идти впереди утомления, быть его профилактикой, а не лечением. При своевременном переключении на отдых достаточно 10-15 мин, чтобы привести себя в состояние релаксации (расслабления). Важно научиться правильно, формировать психические мотивации для сознательного управления своим поведением. Как только человек научится работать без переутомления, отдых после трудового дня будет для него радостным. Когда не будет раздражения от усталости, он будет готов к шутке, улыбке и хорошему настроению. Избежать утомления помогут занятия аутогенной тренировкой. Внушение и самовнушение позволяют создать новую установку, которая способствует адекватному поведению, нормализует функцию внутренних органов, очень полезны дозированные физические нагрузки, закаливающие процедуры.

Сочетание аутогенной тренировки, рационального режима труда и отдыха, физических упражнений и закаливания организма - действенный путь сохранения здоровья, профилактики не только неврозов, но и соматических заболеваний.

Что можно посоветовать человеку для укрепления своего психического здоровья? Стать счастливым. Попробуйте для начала:

1) планировать свою жизнь. Счастливые люди не тратят времени напрасно: они планируют свою жизнь, ставят себе серьезные цели и разбивают их на ежедневные задачи. Хотя мы часто переоцениваем, сколько мы можем

сделать за день, еще чаще мы недооцениваем, насколько многого мы способны достичь за год, трудясь понемногу день за днем;

2) ведите себя так, как будто вы уже счастливы. Когда люди улыбаются, даже через силу, они чувствуют себя лучше; когда хмурятся, мир тоже кажется мрачнее. Так что пусть на вашем лице отражается счастье. В разговоре старайтесь всячески демонстрировать высокую самооценку и оптимистическое отношение к жизни. Положительные действия могут вызывать положительные эмоции;

3) двигайтесь больше. Множество недавно проведенных исследований доказывают, что занятия любимыми видами спорта не только способствуют укреплению физического здоровья, но также помогают избавиться от нетяжелой депрессии и чувства тревоги. В здоровом теле – здоровый дух;

4) высыпайтесь. Счастливые люди обычно ведут активный образ жизни, но всегда оставляют время на отдых и нормальный сон. Студенты особенно часто страдают от недосыпания, что приводит к постоянной усталости, снижению активности и подавленному настроению;

5) отдавайте предпочтение отношениям с близкими людьми. Нет лучшего средства стать счастливым, чем сердечные отношения с человеком, для которого вы много значите и который заботится о вас. Если вы состоите в браке, старайтесь поддерживать добрые отношения, цените своего супруга, ведите себя по отношению к нему, по крайней мере, не менее приветливо, чем по отношению к другим людям, доверяйте друг другу;

6) не забывайте о своей душе. По данным множества исследований, истинно верующие люди чаще чувствуют себя счастливыми. Вера дает многим людям смысл жизни, поддержку единомышленников, уверенное ощущение своего места и роли в жизни, повод сосредоточить свои интересы на чем-то большем, чем собственная личность, и помогает легче относиться к превратностям судьбы.

4.3 Влияние наркотических веществ на ВНД

Группу веществ растительного происхождения, которые оказывают на человека одурманивающее действие, называют наркогенными (от греч. наркотикос – одурманивающий и генезис – происхождение).

Одурманивающее действие наркогенных веществ заключается в том, что человек искусственным путем, вводя эти вещества в организм, вызывает повышенно радостное настроение, успокоение, расслабление. Такое состояние называется эйфорией (от греч. эйфория – повышенно радостное настроение). Это состояние опасно тем, что человек быстро к нему привыкает и со временем начинает стремиться постоянно находиться в таком состоянии. Обычная жизнь с ее делами и заботами перестает его интересовать, все его мысли направлены лишь не то, чтобы добыть еще такого вещества и поскорее принять его, чтобы вновь погрузиться в состояние эйфории. Это называется психической зависимостью. Человек становится рабом, но не другого человека, а вещества, без которого жизнь теряет для него интерес.

Наиболее опасные из наркогенных веществ называются наркотиками. Психическая зависимость от этих веществ развивается очень быстро, иногда после 2–3 приемов, и прекратить, даже на время, их потребление человек без специальной медицинской помощи не в состоянии. Если он не смог вовремя достать и принять очередную дозу наркотика, его состояние делается настолько непереносимым, что он становится способен на любые действия, вплоть до тяжких преступлений, лишь бы добыть наркотик. В этом огромная социальная опасность наркомании.

Наркотические вещества угнетают жизнедеятельность организма. Их передозировка ведет к смерти. Таков конец многих наркоманов.

4.4 Влияние алкоголя на ВНД

Алкоголь тоже является наркогенным веществом. Если потребление алкоголя начинается в подростковом или юношеском возрасте, то пристрастие к алкоголю формируется намного быстрее, вероятность для человека стать алкоголиком намного больше.

Алкоголь ослабляет процессы торможения в ЦНС, что проявляется снижением таких качеств, как самоконтроль, самообладание, осторожность и т.д. Поэтому человек в состоянии алкогольного опьянения становится несдержанным, самонадеянным, развязным. К тому же алкоголь значительно снижает умственную и физическую работоспособность.

Систематическое потребление алкоголя ведет к ослаблению умственных способностей: снижается сообразительность, развивается забывчивость, к тому же алкоголик не способен ни на чем сосредоточиться, кроме мыслей о спиртном. Основными чертами его характера становятся черствость, эгоизм, бесцеремонность. Он рабски стремится к алкоголю, пренебрегая нравственными нормами поведения и теряя способность учитывать интересы других людей, в том числе самых близких.

Отравляющее влияние алкоголя на клетки ЦНС проявляется не только в состоянии опьянения. При систематическом потреблении деградации личности алкоголика и алкогольным психозам. Наиболее известен среди них острый алкогольный психоз, получивший название белой горячки. При ней наблюдаются обманы зрения и слуха, устрашающие видения и т.д. В таком состоянии алкоголик вполне может выбраться из окна, спасаясь от неких «врагов», нанести себе или окружающим тяжелые повреждения.

Необходимо не только знать особенности губительного действия наркогенных веществ на организм и психику, но и уметь отказаться от предложения попробовать то или иное из них. Первую пробу наркогенного вещества человек делает обычно по примеру или по принуждению окружающих – знакомых, друзей, родственников. Некоторых толкает любопытство или опасное стремление обязательно все попробовать на себе. При этом им невдомек, что обычный с виду порошок или ампула с прозрачной жидкостью могут таить в себе смертельную опасность.

Список использованных источников

- 1 **Богданова, Т.Л.** Биология: справочное пособие для старшеклассников и поступающих в вузы / Т.Л. Богданова, Е.А. Солодова. – М.: АСТ - Пресс Школа, 2002. – 816 с.
- 2 **Воронин, Л.Д.** Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: книга для учителя / Л.Д. Воронин, Р.Д. Маш. – М.: Просвещение, 1983. - 160 с.
- 3 **Казаков, В.Н.** Физиология в задачах: учебное пособие / В.Н. Казаков, В.А. Леках, Н.И. Тарапата. – Ростов – на – Дону: Изд-во «ФЕНИКС», 1996. - 410 с.
- 4 **Коган, А.Б.** Основы физиологии высшей нервной деятельности: учебник для биологических специальностей вузов / А.Б. Коган. – М.: Высшая школа, 1988. - 368 с.
- 5 **Данилова, Н.Н.** Психофизиология / Н.Н. Данилова. – М.: Изд-во «Аспект Пресс», 2004.- 367с.
- 6 **Психология:** словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990.- 494 с.
- 7 **Психиатрия** / под ред. В.П. Самохвалова. – Ростов – на– Дону : Изд-во «ФЕНИКС», 2002.- 575 с.
- 8 **Столяренко, Л.Д.** Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов– на– Дону : Изд-во «ФЕНИКС», 2003. – 478 с.
- 9 **Слоним, А.Д.** Экологическая физиология животных: учебное пособие для студентов биологических специальностей вузов / А.Д. Слонин. – М.: Высшая школа, 1971. - 450 с.
- 10 **Алейников, Т.В.** Физиология центральной нервной системы: учебное пособие для студентов / Т.В. Алейников.– М.: Изд-во «ФЕНИКС», 2006. - 376 с.
- 11 **Ясперс, К.** Общая психофизиология / К. Ясперс. – М: [б. и.], 1997. – 1056 с.

Приложение А (обязательное)

А.1 Тестовая проверка знаний

1 вариант

1 Основным свойством безусловных рефлексов является:

- а) постоянство и врожденность;
- б) способность угасать и приобретаемость;
- в) постоянство и приобретаемость;
- г) способность угасать и врожденность.

2 Основоположником учения о высшей нервной деятельности был:

- а) Р. Декарт;
- б) И.И. Мечников;
- в) И.П. Павлов;
- г) И.М. Сеченов.

3 Угасание условного рефлекса происходит под влиянием:

- а) запредельного торможения;
- б) внешнего торможения, т.е. действия нового относительно сильного раздражителя;
- в) внутреннего торможения, т.е. не подкрепления условного раздражителя безусловным;
- г) все предыдущие ответы правильны.

4 В ясельном возрасте ребенок легко овладевает языком благодаря:

- а) безусловному рефлексу;
- б) инстинктам;
- в) импринтингу;
- г) условному рефлексу.

5 В качестве примера условного рефлекса можно привести следующий:

- а) под действием укола гидра сжимается;
- б) дождевой червь отползает в сторону, если встретит препятствие;
- в) одноклеточные животные перемещаются к свету;
- г) у человека выделяется слюна при виде разрезанного лимона.

6 Инстинктивное поведение:

- а) генетически детерминировано;
- б) генетически недетерминировано;

- в) является результатом обучения;
- г) не нуждается во внешнем пусковом стимуле.

2 вариант

1 Безусловные, или врожденные, рефлексы характеризуются:

- а) видовой специфичностью;
- б) относительным постоянством;
- в) осуществляются при участии спинного мозга, ствола и подкорковой области головного мозга;
- г) все предыдущие ответы правильны.

2 При не подкреплении условного раздражителя безусловным развивается:

- а) возбуждение;
- б) привыкание;
- в) торможение;
- г) ничего не происходит.

3. Образование условного рефлекса происходит при:

- а) участии коры головного мозга;
- б) действии любого условного раздражителя, по времени совпадающего с безусловным;
- в) неоднократном подкреплении действием безусловного раздражителя;
- г) все предыдущие ответы правильны.

4 Наиболее выраженную охранительную функцию имеет торможение:

- а) угасательное;
- б) запаздывательное;
- в) запредельное;
- г) дифференцировочное.

5 Форма ВНД, характерная только для высокоорганизованных позвоночных животных, – это:

- а) условные рефлексы;
- б) безусловные рефлексы;
- в) инстинкты;
- г) инсайт.

6. Условные рефлексы:

- а) индивидуальные;
- б) врожденные;
- в) видоспецифические;
- г) формируются на специфичный раздражитель.

Ответы:

1 вариант: 1 – а, 2 – г, 3 – г, 4 – в, 5 – г, 6 – а.

2 вариант: 1 – г, 2 – в, 3 – г, 4 – в, 5 – г, 6 – а.

А.2 Тестовая проверка знаний

Выберите правильные варианты ответов к предлагаемым высказываниям.

1. Это является безусловным раздражителем.
2. Это является безразличным раздражителем.
3. Это является безусловным рефлексом.
4. Это является условным рефлексом.
5. Это является сочетанием безразличного раздражителя с безусловным.
6. Без этих раздражителей условный слюноотделительный рефлекс не образуется.
7. Раздражитель, возбуждающий зрительную зону коры.
8. Раздражитель, возбуждающий вкусовую зону коры.
9. При этом условии образуется временная связь между зрительной и вкусовой зонами коры.

Варианты ответов

- А. Включение лампочки до опытов без кормления.
- Б. Пища в полости рта.
- В. Включение лампочки во время кормления.
- Г. Выделение слюны на пищу во рту.
- Д. Выделение слюны на свет лампочки.

Ответы:

- 1 – Б,
- 2 – А,
- 3 – Г,
- 4 – Д,
- 5 – В,
- 6 – В,
- 7 – А,
- 8 – Б,
- 9 – В.

Приложение Б *(обязательное)*

Тест для определения темперамента человека

Выполните тестирование в соответствии с приведенными ниже указаниями.

Б.1 Общие указания к выполнению теста

Предлагаемый тест преследует цель помочь каждому человеку лучше узнать самого себя. Чтобы эта цель была достигнута, необходимо при тестировании выполнить следующие рекомендации:

1) будьте правдивы с самим собой, не пытайтесь играть чью-то роль. Говорите правду – никто не узнает, как вы ответили на отдельные вопросы, так как в ход идут суммарные результаты;

2) вопрос обычно состоит из двух, иногда из трех вариантов. В квадратных скобках указано число, которое соответствует каждому варианту ответа. Например, за первый вариант ответа – 9, за второй – 1, или наоборот: есть три варианта: цифры 9, 5, 1. Может случиться, что, имея два варианта ответа, вы не можете отдать предпочтение ни одному из них. В этом случае укажите промежуточное число, однако не злоупотребляйте этим, а лучше подольше подумайте над вопросом. Также не следует думать, что проставлять 9, а не 1 – лучше: эти цифры в разных вопросах означают разное. Человек, проставивший одни «единицы» или «девятки», – чрезвычайно странная, неправдоподобная личность. Возможно преобладание тех или иных цифр – не смущайтесь этим;

3) по поводу некоторых вопросов могут возникнуть сомнения: могу поступить и так и так, в зависимости от обстоятельств. Конечно, жизненные ситуации бывают экстремальными, но здесь речь должна идти о том, как вы обычно склонны поступать в нормальных каждодневных условиях;

4) указанные вопросы составлялись долго и тщательно, каждый из них имеет глубокий смысл, поэтому не торопитесь с ответом. На все вопросы отвечайте самостоятельно, не советуясь ни с кем, не обмениваясь репликами. Нормальное время тестирования – около 30 минут;

5) постройте таблицу из 12 строк и 4 столбцов по образцу (таблица Б.1);

Таблица Б. 1 – карта ответов

| | | | |
|------|---|---|---|
| I | | | |
| II | | | |
| III | | | |
| IV | | | |
| V | | | |
| VI | | | |
| VII | | | |
| VIII | | | |
| IX | | | |
| X | | | |
| XI | | | |
| XII | Э | А | В |

б) последовательно ответьте на вопросы, заполняя строки таблицы. Она будет учитываться при анализе тестирования.

Вопросы сгруппированы по три. Всего вопросов – 30, следовательно, ответив на все вопросы, вы заполните 10 строк. Далее, просуммируйте все баллы в столбце (всего 10 цифр) и запишите результат в 11-й строке. Вы получите три цифры. В 12-й строке стоит буква, условно обозначающая полученный результат. Его смысл вы узнаете из дальнейшего.

Б. 2 Текст опросника

Строка I

1 Принимаете ли вы близко к сердцу мелочи, не имеющие большого

значения? Случается ли сильно волноваться из-за пустяков [9] или волнуют только серьезные события [1]?

2 Настолько активно вы проводите свободное время? Вы учитесь в вечернее время, занимаетесь общественной деятельностью, изготавливаете различные поделки, работаете с книгами – вообще любите всякую работу, которую никто не заставляет делать [9] или пользуетесь свободным временем, чтобы доставить удовольствие, ни в чем себе не отказываете [5], или подолгу ничего не делаете, мечтаете, а то и просто развлекаетесь (телевизор, радио) [1]?

3 Часто ли вами руководит идея отдаленного будущего – думаете ли об отдаленных последствиях своих поступков [9]; или вас интересует, главным образом, скорый, непосредственный результат [1]?

Строка II

1 Вы легко возмущаетесь или воодушевляетесь [9] или спокойно принимаете вещи такими, какие они есть [1]?

2 Нужно ли вам сделать большое усилие над собой, чтобы перейти от идеи к действию [1] или вы немедленно и без затруднения осуществляете то, что задумали [9]?

3 Тщательно ли вы готовитесь к делу, рассматриваете различные варианты (возможность несчастных случаев, неудач, изучение маршрутов, продуманная экипировка) [9]; или полагаетесь на вдохновение момента [1]?

Строка III

1. Обидчивы ли вы? Может ли вас глубоко задеть критика, насмешливое замечание [9] или критика и замечания вас не интересуют [1]?

2. Легко ли вас обескураживают трудности или задачи, которые оказываются слишком сложными [1] или трудности стимулируют к деятельности и возбуждают идеи, если для их осуществления нужно приложить усилия [9]?

3 Есть ли у вас строгие принципы, которыми вы стараетесь руководствоваться [9] или предпочитаете гибко приспособливаться к обстоятельствам [1]?

Строка IV

1 Легко ли вас может взволновать неожиданное событие? Вздрагиваете ли вы, когда вас внезапно окликают? Легко ли вы краснеете [9] или вас трудно взволновать, вывести из равновесия [1]?

2 Любите ли вы мечтать о прошлом или будущем или о чем-то воображаемом [1] или предпочитаете действовать, по крайней мере, составлять точные планы, которые реально осуществимы [9]?

3 Постоянны ли вы в ваших замыслах, всегда ли заканчиваете то, что начали [9] или часто бросаете дело, не закончив его [1]?

Строка V

1 Горячитесь ли вы, когда говорите? Повышаете ли голос во время беседы, испытываете ли потребность к очень выразительным словам [9] или говорите не спеша, спокойно, уравновешенно [1]?

2 Делаете ли вы то, что необходимо сделать, тотчас, без всяких затруднений (написать письмо, уладить дело) [9] или вы склонны откладывать

«на потом» [1]?

3 Постоянны ли вы в своих симпатиях (продолжаете знакомства детства, регулярно посещаете одних и тех же людей) [9] или часто меняете друзей и приятелей, перестаете без особых причин навещать людей, которых посещали раньше [1]?

Строка VI

1 Приводит ли вас в уныние новая задача или изменение, которое в перспективе должно произойти с вами [9] или вы подходите к этой ситуации со спокойствием [1]?

2 Принимаете ли вы решение немедленно, даже в трудных случаях [9] или вы нерешительны и долго колеблетесь [1]?

3 После приступа гнева (а если не гневаетесь, то после того, как вам нанесли обиду) сразу ли примиряетесь и больше об этом не думаете [1] или вы некоторое время остаетесь в плохом настроении [5], или затаиваете обиду [9]?

Строка VII

1 Бывает ли так, что вы переходите от возбужденного состояния к удрученному, от радости к грусти и наоборот – из-за пустяков или даже без видимых причин [9] или у вас всегда ровное настроение [1]?

2 Подвижны ли вы, непоседливы, жестикулируете при разговоре, ходите взад-вперед даже при отсутствии сильных эмоций [9] или вас не тревожат эмоции и вы чаще неподвижны [1]?

3 Есть ли у вас строгие привычки, которыми вы сильно дорожите? Может быть, вы привязаны к регулярному повторению некоторых своих поступков [9] или вам внушает отвращение все, что «обычно» и предвидимо заранее; сюрприз является для вас существенным удовольствием [1]?

Строка VIII

1 Часто ли вас одолевают сомнения по поводу поступков, не имеющих значения? Часто ли вы сохраняете в голове совершенно бесполезную мысль, которая не дает покоя [9] или такое тягостное состояние бывает лишь в исключительных случаях [1]?

2 Верно ли, что вы без колебания производите изменение, даже если вы знаете, что оно требует от вас больших усилий [9] или отступаете перед работой, которую для этого надо сделать, и предпочитаете довольствоваться существующим положением вещей [1]?

3 Любите ли вы порядок, симметрию, регулярность [9] или раз и навсегда установленный порядок кажется вам скучным, вы испытываете потребность всюду находить разнообразие и проявлять фантазию [1]?

Строка IX

1 Случается ли вам быть взволнованным до такой степени, что это мешает сделать то, что необходимо [9] или вы всегда можете справиться с волнением [1]?

2 Заинтересованы ли вы в выполнении поручения, которое вы даете вашему товарищу-однокласснику? Отдав распоряжение, вы чувствуете, что уже избавились от заботы [1] или вы следите за его исполнением, проверяя, все ли делается так, как надо, и делается к нужному ли сроку [9]?

3 Способны ли вы правильно распределить свои силы, любите ли составлять планы, расписания, программы действий [9] или начинаете действовать без заранее установленного плана [1]?

Строка X

1 Часто ли вы чувствуете себя несчастным [9] или обычно довольны судьбой и, даже если дела идут не так, как хочется, думаете больше о необходимых действиях, а не о чувствах [1]?

2 Что вам больше нравится: наблюдать за действиями других, например игрой, в которую сами не играете [1] или предпочитаете действовать, а не смотреть, поскольку простое созерцание наскучивает [9]?

3 Когда вы составили какое-то мнение, упорно ли вы за него держитесь [9] или вас нетрудно переубедить и соблазнить новой идеей [1]?

Б.3 Указания к анализу тестирования

После того как вы просуммировали баллы по вертикали и записали сумму в строке XI, в строке XII около каждой буквы поставьте знак «+», если сумма баллов больше 54, и знак «-», если сумма баллов меньше 46, например: Э+ или А-. Теперь можно приступить к анализу результатов тестирования.

Сумма баллов первой графы, обозначенная «Э», определяет эмоциональность. Просмотрев еще раз первые вопросы анкеты, вы поймете, как определена эта характеристика. Люди, у которых Э+, принимают близко к сердцу мелочи, легко возмущаются, обижаются, горячатся, часто приходят в возбужденное состояние, которое не обязательно проявляется внешне. Однако их часто выдает бледность, напряженное молчание, дрожание рук.

Буква «А» определяет активность. Это характеристика скорее моторной, физической активности, умения мобилизоваться, а не мечтать. Активность типа А+ характерна для людей, которые сами действуют, а не наблюдают за действием других.

«В» – качество, определяемое как «вторичность». Те, у кого В+, склонны постоянно соотносить свои теперешние действия с прошлым опытом, как бы переживая его вторично, прежде чем действовать в настоящем. Они постоянны в своих симпатиях, доводят до конца замыслы, «аккумулируют» настроение и долго не могут «разрядиться». «Первичные» (или В-) действуют адекватно ситуации, не очень оглядываясь на свой прежний опыт. Они живут в настоящем – «здесь и теперь». Интуитивы скорее определяют себя по характеристике как В+, а сенсорики – как В-.

Всевозможные комбинации Э, А и В с «+» и «-» приводят к восьми типам темперамента. Темперамент, определяемый таким образом, является глубинной характеристикой психики, поскольку Э, А и В – врожденные свойства человека.

Страстный человек очень эмоционален (Э+) и активен (А+), но вторичность (В+) не дает ему выйти «из берегов», направляет его активность в одну сторону, не дает разбрасываться. Однако накопленная и не реализованная

энергия может привести к нервным переутомлениям.

Холерики не очень-то беспокоятся о последствиях своих поступков (В–), поэтому отличаются решительностью, оптимистичностью и свободой (А+). Очень часто бывают сердечными людьми (Э+), но не всегда обладают чувством меры.

Сентиментальные (меланхолики) в большей мере чувствительны и мечтательны (Э+).

Вторичность (В+) приводит их к осторожности, к умению и стремлению предвидеть последствия поступков. Но низкая активность (А–), неумение мобилизоваться в трудной ситуации делают их робкими и пугливыми.

Флегматик – один из самых устойчивых типов. Он активен (А+), хорошо рассчитывает наперед свои действия (В+), инициативен, но при этом не склонен тратить время на ненужные, с его точки зрения, переживания (Э–). Убедить флегматика можно только доводами.

Нервный – по малейшему поводу переживает (Э+), но ничего не предпринимает, чтобы преодолеть трудную ситуацию (А–), которую ему всегда удастся спрогнозировать из-за своей первичности (В–).

Сангвиник хорошо адаптирован: он спокоен (Э–), к конфликтам относится скорее как к игре, стремясь их преодолеть (А+). Первичность (В–) делает его открытым для решения любых проблем.

Апатик способен выполнять повседневную работу, требующую определенного порядка.

Аморфик готов отложить любую работу на завтра. В его поступках нет элементарной пунктуальности.

Таблица Б.2

| Э | А | В | Темперамент |
|---|---|---|-----------------|
| + | + | + | Страстный |
| + | + | – | Холерик |
| + | – | + | Сентиментальный |
| – | + | + | Флегматик |
| + | – | – | Нервный |
| – | + | – | Сангвиник |
| – | – | + | Апатик |
| – | – | – | Аморфик |

Таблица Б.3

Пример анализа теста для определения темперамента человека

| | | | |
|---|----|----|----|
| I | 1 | 9 | 9 |
| II | 9 | 9 | 9 |
| III | 9 | 9 | 9 |
| IV | 9 | 9 | 9 |
| V | 9 | 9 | 9 |
| VI | 1 | 9 | 1 |
| VII | 9 | 9 | 9 |
| VIII | 1 | 9 | 9 |
| IX | 1 | 9 | 9 |
| X | 1 | 9 | 9 |
| XI | 50 | 90 | 82 |
| XII Если больше 52+ Если меньше 46- | Э+ | A+ | B+ |

Закключение: тестирование показало, что данный человек со страстным темпераментом.

| | | | |
|---|---|---|-------------|
| Э | A | B | Темперамент |
| + | + | + | Страстный |

Страстный человек очень эмоционален (Э+) и активен (A+), но

вторичность (В+) не дает ему выйти «из берегов», направляет его активность в одну сторону, не дает разбрасываться. Однако накопленная и не реализованная энергия может привести к нервным переутомлениям.

Рекомендации: необходимо соблюдать режим дня, стараться высыпаться (ночной сон 7-9 часов); заниматься активно спортом; принимать контрастный душ; плавать.

Приложение В *(рекомендуемое)*

Тест на выявление уровня самооценки

1 Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?

- а) очень часто — 1 балл;
- б) иногда — 3 балла.

2 Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

- а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
- б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3 Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

- а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
- б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
- в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4 Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

- а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
- б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
- в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5 Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.

6 Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

- а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7 Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да - 1 балл;

б) нет - 5 баллов;

в) не знаю - 3 балла.

8 Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда — 3 балла.

9 Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

а) да — 5 баллов;

б) нет — 1 балл;

в) не знаю — 3 балла.

10 Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

а) голубой — 1 балл;

б) желтый — 3 балла;

в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций, как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Приложение Г (рекомендуемое)

Тест на удовлетворенность браком.

Авторы опросника — В. В. Столин, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко

Результаты обследования с помощью данного опросника позволяют только судить о том, каково общее эмоциональное и морально-психологическое состояние взрослого человека, от которого, в свою очередь, может зависеть отношение данного взрослого к детям. Есть, правда, немало людей, которые не состоят в браке и, тем не менее, являются хорошими учителями и воспитателями. В опроснике имеются 24 утверждения, и каждому из них соответствуют три возможных варианта ответов на них: а) верно, б) неверно, в) не знаю. В тексте опросника они могут даваться в несколько иных формулировках и в другом порядке. Испытуемый, читая опросник, должен с помощью данных суждений выразить свое согласие или несогласие с соответствующими утверждениями.

Текст опросника

1 Когда люди долго живут вместе друг с другом, как это происходит в браке, они неизбежно со временем теряют остроту восприятия друг друга, а их взаимопонимание нарушается:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

2 Ваши отношения с супругом (супругой) приносят вам:

- а) беспокойство и страдание;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) радость и удовлетворение.

3 Родственники и друзья оценивают ваш брак как:

- а) удачный;
- б) нечто среднее;
- в) неудачный.

4 Если бы вы могли, то немалое изменили бы в характере вашего

супруга (супруги):

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

5 Одна из проблем современного брака состоит в том, что со временем все становится в нем менее привлекательным, в том числе сексуальные отношения с супругом (супругой):

- а) согласен;
- б) трудно сказать;
- в) не согласен.

6 Когда вы сравниваете вашу семейную жизнь с семейной жизнью ваших друзей и знакомых, то вам кажется, что вы:

- а) несчастнее других;
- б) трудно сказать;
- в) счастливее других.

7 Жизнь без семьи и близкого человека — слишком дорогая цена за полную самостоятельность:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

8 Я считаю, что без меня жизнь моего супруга (супруги) была бы неполноценной:

- а) согласен;
- б) не знаю;
- в) не согласен.

9 Большинство людей обманывается в своих ожиданиях относительно брака:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

10 Вы давно уже думаете о разводе, и только ряд обстоятельств мешает вам принять решение:

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

11 Если бы вам вновь пришлось вступить в брак, то вашей женой (мужем) стал бы:

- а) другой человек;

- б) не знаю;
- в) тот же самый человек.

12 Вы гордитесь тем, что рядом с вами находится такой человек, как ваш супруг (супруга):

- а) верно;
- б) трудно сказать;
- в) неверно.

13 Недостатки моего супруга (супруги), к сожалению, перевешивают его (её) достоинства:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

14 Основные помехи для нашей счастливой жизни кроются в характере моего супруга (супруги):

- а) согласен;
- б) трудно сказать;
- в) не согласен.

15 Первоначальные чувства, с которыми вы вступали в брак, со временем усилились:

- а) согласен;
- б) не знаю;
- в) не согласен.

16 Брак уменьшает творческий потенциал человека и его возможности:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

17 Мой супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:

- а) согласен;
- б) трудно сказать;
- в) не согласен.

18 В моем браке с эмоциональной поддержкой друг друга не все, к сожалению, обстоит благополучно:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

19 Мне кажется, что мой супруг (супруга) часто делает глупости: говорит невпопад, неуместно шутит и т.п.:

- а) согласен;
- б) трудно сказать;
- в) не согласен.

20 Моя семейная жизнь мало зависит от моей воли:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

21 Моя семейная жизнь оказалась не такой, какую я ожидал (а):

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

22 Не правы те, кто полагает, что человек в семье не может рассчитывать на уважение к себе:

- а) согласен;
- б) трудно сказать;
- в) не согласен.

23 Как правило, общество моего супруга (супруги) доставляет мне удовольствие:

- а) согласен;
- б) не знаю;
- в) не согласен.

24 В моей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента:

- а) верно;
- б) не знаю;
- в) неверно.

Обработка и оценка результатов

Если выбранный испытуемым вариант ответа совпадает с ключевым (эти ответы приводятся ниже), то данный испытуемый получает 2 балла. Если он избрал промежуточный вариант ответа (вариант «б») — 1 балл. За ответ, не совпадающий ни с ключевым, ни с промежуточным, испытуемый получает 0 баллов.

Ключевые ответы: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

По сумме полученных баллов следующим образом оценивается удовлетворенность браком:

- 0-16 баллов — полная неудовлетворенность;
- 17-22 балла — значительная неудовлетворенность;

- 23-26 баллов — скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность.
- 27-28 баллов — частичная удовлетворенность, частичная (примерно в равной степени) неудовлетворенность.
- 29-32 балла — скорее удовлетворенность, чем неудовлетворенность.
- 33-38 баллов — значительная удовлетворенность.
- 39-48 баллов — практически полная удовлетворенность.

Приложение Д *(рекомендуемое)*

Тест для начинающего миллионера

Сможете ли Вы заработать миллион? Не знаете? Тогда пройдите этот короткий тест, отмечая подходящие варианты ответа.

1 Каким способом легче всего делать деньги:

- а) много работать, быть хорошо информированным, рисковать и, конечно же, вкладывать имеющиеся деньги в дело;
- б) надеяться на «дядюшкино наследство», пытаться счастья в лотерее;
- в) постепенно делать карьеру, пройдя все ступени вплоть до руководящей должности, или же заняться политикой.

2 Какой персонаж Уолта Диснея вызывает у вас самую большую улыбку:

- а) Дональд Дак;
- б) Густав Ганс;
- в) Догоберт Дак.

3 Какой размер прибыли может, по вашему мнению, побудить богатейших людей мира заключить сделку:

- а) от полумиллиона до миллиона;
- б) до десяти миллионов;
- в) десятки миллионов и выше.

4 С каким высказыванием вы согласны:

- а) чем больше денег, тем больше удовольствия;
- б) деньги означают власть;
- в) деньги вызывают много зависти.

5 Известна ли вам так называемая игра «по письму»? Вы кладете в конверт небольшую сумму, ищете жертву, которая также платит, и в конечном счете ваше капиталовложение возвращается к вам в многократном размере. Какую роль вы готовы при этом играть:

- а) не участвовать;
- б) участвовать и зарабатывать при этом;

в) быть инициатором игры.

6 Придаете ли вы значение тому, чтобы о вас упоминали в разделе «Светская жизнь» в различных газетах:

- а) я был бы очень этому рад;
- б) нет;
- в) обо мне и так часто пишут.

7 Каким способом можно выигрывать на скачках:

- а) рисковать высокими ставками;
- б) экономить деньги, ограничиваясь лишь присутствием на скачках;
- в) купить лошадь-победителя.

8 Кто, по вашему мнению, имеет наибольший шанс быстро и надежно стать богачом:

- а) режиссер, актер, писатель, художник, спортсмен-рекордсмен;
- б) адвокат, врач, маклер, политик;
- в) глава фирмы, издатель.

9 Как вы относитесь к бизнесу между приятелями:

- а) я готов ссужать своих приятелей деньгами. Когда-нибудь и они дадут мне займы;
- б) деньги и дружба несовместимы;
- в) я готов брать займы у друзей, но не давать.

10 Будьте откровенны. Если бы вам удалось стать миллионером, наслаждались бы вы этим ощущением:

- а) разумеется, я бы наслаждался этим;
- б) я бы продемонстрировал свое наслаждение всем тем, кто мне не доверял или смотрел на меня свысока;
- в) нет.

11. Куда вложили бы вы свои миллионы:

- а) в недвижимость, имущество, собрание предметов искусства;
- б) в акции и другие ценные бумаги;
- в) я сделаю так, как решит моя жена (муж).

12 Если у вас уже есть пара миллионов, будете ли вы стремиться заработать дополнительно:

- а) не обязательно мелкую сумму, но от крупной не откажусь;
- б) конечно;
- в) нет, поскольку мне хватает.

Если вы выбрали ответ, пометьте «заработанные» очки.

Первый вопрос: а) 6 б) 0 в) 3

Второй вопрос: а) 3 б) 0 в) 6

Третий вопрос: а) 0 б) 3 в) 6
Четвертый вопрос: а) 6 б) 3 в) 0
Пятый вопрос: а) 3 б) 0 в) 6
Шестой вопрос: а) 0 б) 6 в) 3
Седьмой вопрос: а) 0 б) 3 в) 6
Восьмой вопрос: а) 0 б) 3 в) 6
Девятый вопрос: а) 3 б) 6 в) 0
Десятый вопрос: а) 0 б) 3 в) 6
Одиннадцатый вопрос: а) 3 б) 6 в) 0
Двенадцатый вопрос: а) 3 б) 6 в) 0
Сложите все набранные очки.

От 0 до 23 очков. Лучший способ разбогатеть для вас лично — это либо удачно жениться, либо стать наследником, либо, наконец, играть в лотерею.

От 24 до 48 очков. Богатство, связано для вас с трудом. Избегайте финансовых спекуляций. Лучше всего делайте карьеру и займите кресло шефа, даже если это не принесет вам желаемых миллионов, ваша жизнь все равно будет обеспечена в материальном аспекте.

От 49 до 72 очков. У вас самые лучшие шансы когда-нибудь стать миллионером (если вы уже таковым не являетесь). У вас коммерческий склад ума, вы разделяете деньги и службу. Вы не намерены хвастаться своим роскошным образом жизни, а склонны терпеливо умножать свое богатство.

Приложение Е (обязательное)

Опросник CES-D

В качестве скринингового инструмента для выявления у пациентов депрессивного расстройства используется опросник CES-D (Center of Epidemiological studies of USA-Depression). Данный опросник был разработан в США в 1977 году и на сегодняшний день наиболее часто используется в мире для проведения эпидемиологических исследований депрессии.

Преимуществом данного опросника является удобство использования: опросник заполняется самим пациентом, процедура заполнения занимает около 5 минут. Ниже приведены вопросы, касающиеся вашего самочувствия, активности, эмоционального состояния в течение последнего месяца. Пожалуйста, выберите ответ, который наилучшим образом соответствует тому, испытывали ли вы эти чувства крайне редко, иногда, значительную часть времени, или практически все время.

1 Я НЕРВНИЧАЮ ПО ПОВОДУ ТОГО, ЧТО РАНЬШЕ МЕНЯ НЕ БЕСПОКОИЛО

- 0. Крайне редко или никогда
- 1. Иногда
- 2. Значительную часть времени
- 3. Практически все время

2 Я НЕ ПОЛУЧАЮ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЕДЫ. У МЕНЯ ПЛОХОЙ АППЕТИТ

- 0. Крайне редко или никогда
- 1. Иногда
- 2. Значительную часть времени
- 3. Практически все время

3 НЕСМОТРЯ НА ПОМОЩЬ ДРУЗЕЙ, И ЧЛЕНОВ МОЕЙ СЕМЬИ, МНЕ НЕ УДАЕТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ТОСКИ

- 0. Крайне редко или никогда
- 1. Иногда
- 2. Значительную часть времени
- 3. Практически все время

4 МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я НЕ ХУЖЕ ДРУГИХ

- 0. Практически все время
- 1. Значительную часть времени
- 2. Иногда

3. Крайне редко или никогда

5 МНЕ ТРУДНО СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ТОМ, ЧЕМ ПРИХОДИТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ

0. Крайне редко или никогда

1. Иногда

2. Значительную часть времени

3. Практически все время

6 Я ЧУВСТВУЮ ПОДАВЛЕННОСТЬ

0. Крайне редко или никогда

1. Иногда

2. Значительную часть времени

3. Практически все время

7 ВСЕ, ЧТО Я ДЕЛАЮ. ТРЕБУЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСИЛИЙ

0. Крайне редко или никогда

1. Иногда

2. Значительную часть времени

3. Практически все время

8 Я НАДЕЮСЬ НА ХОРОШЕЕ БУДУЩЕЕ

0. Практически все время

1. Значительную часть времени

2. Иногда

3. Крайне редко или никогда

9 МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО МОЯ ЖИЗНЬ СЛОЖИЛАСЬ НЕУДАЧНО

0. Крайне редко или никогда

1. Иногда

2. Значительную часть времени

3. Практически все время

10 Я ИСПЫТЫВАЮ БЕСПОКОЙСТВО, СТРАХИ

0. Крайне редко или никогда

1. Иногда

2. Значительную часть времени

3. Практически все время

11 У МЕНЯ ПЛОХОЙ СОН

0. Крайне редко или никогда

1. Иногда

2. Значительную часть времени

3. Практически все время

12 Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

- 0. Крайне редко или никогда
- 1. Иногда
- 2. Значительную часть времени
- 3. Практически все время

13 КАЖЕТСЯ, ЧТО Я СТАЛ МЕНЬШЕ ГОВОРИТЬ

- 0. Крайне редко или никогда
- 1. Иногда
- 2. Значительную часть времени
- 3. Практически все время

14 МЕНЯ БЕСПОКОЕТ ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА

- 0. Крайне редко или никогда
- 1. Иногда
- 2. Значительную часть времени
- 3. Практически все время

15 ОКРУЖАЮЩИЕ НАСТРОЕНЫ НЕДРУЖЕЛЮБНО КО МНЕ

- 0. Крайне редко или никогда
- 1. Иногда
- 2. Значительную часть времени
- 3. Практически все время

16 ЖИЗНЬ ДОСТАВЛЯЕТ МНЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

- 0. Крайне редко или никогда
- 1. Иногда
- 2. Значительную часть времени
- 3. Практически все время

17 Я ЛЕГКО МОГУ ЗАПЛАКАТЬ

- 0. Крайне редко или никогда
- 1. Иногда
- 2. Значительную часть времени
- 3. Практически все время

18. Я ИСПЫТЫВАЮ ГРУСТЬ, ХАНДРУ

- 0. Крайне редко или никогда
- 1. Иногда
- 2. Значительную часть времени
- 3. Практически все время

19 МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ЛЮДИ МЕНЯ НЕ ЛЮБЯТ

- 0. Крайне редко или никогда
- 1. Иногда

2. Значительную часть времени
3. Практически все время

20 У МЕНЯ НЕТ СИЛ И ЖЕЛАНИЯ НАЧИНАТЬ ЧТО-ЛИБО ДЕЛАТЬ

0. Крайне редко или никогда
1. Иногда
2. Значительную часть времени
3. Практически все время

Диагностика депрессии

Если пациент набирает 19 и более баллов по опроснику CES - D, то он страдает депрессивным расстройством:

- CES-D больше 19 легкое депрессивное расстройство;
- CES-D больше 26 выраженная депрессия.

При выявлении депрессивных признаков на этапе первичной диагностики следует переходить к верификации диагноза, которая проводится на основании объективных критериев, приведенных в МКБ-10.

Диагностические признаки депрессии (МКБ-10).

Основные:

- 1) сниженное настроение в течение 2 недель и более;
- 2) утрата прежних интересов или способности испытывать удовольствие;
- 3) снижение энергичности, которое может привести к повышенной утомляемости и сниженной активности.

Дополнительные:

- 1) снижение способности к сосредоточению внимания;
- 2) снижение самооценки и чувства уверенности в себе;
- 3) идеи виновности и самоуничтожения;
- 4) мрачное и пессимистическое видение будущего;
- 5) суицидальные идеи или действия;
- 6) нарушенный сон;
- 7) сниженный аппетит.

Критерии диагностики депрессии:

- легкая - как минимум 2 из 3 основных и 2 из 7 дополнительных признаков;
- умеренная - как минимум 2 из 3 основных и 4 из 7 дополнительных признаков;
- тяжелая - все 3 основных и не менее 5 из 7 дополнительных признаков.