

В. И. СЫРЕНСКИЙ
Е. А. РОДИНА

 **КАРО**

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ВЗГЛЯД

Психологический взгляд

Елена Родина

**Психофизиология здоровья.
Книга для педагогов,
психологов и родителей**

«КАРО»

2007

УДК 159.9
ББК 88.4

Родина Е. А.

Психофизиология здоровья. Книга для педагогов, психологов и родителей / Е. А. Родина — «КАРО», 2007 — (Психологический взгляд)

ISBN 978-5-9925-0151-3

В книге здоровье личности рассматривается с позиции устойчивости саморегулирующейся системы, которая сама себя поддерживает, восстанавливает и совершенствует. Дается новая классификация поведенческих реакций саморегуляции, знание которой помогает человеку сохранять здоровье, продлевать жизнь, совершенствовать и гармонизировать семейные отношения. Анализируются процессы самореализации и обучаемости, самовоспитания и воспитания с позиции психофизиологической совместимости. Предлагается овладение интегративной поддержкой по системе, разработанной автором. Просветительская цель книги – демонстрация того, в какой мере знания психофизиологических закономерностей способствуют оптимизации учебно-воспитательного процесса. Книга предназначена для педагогов и воспитателей, акмеологов, психологов, родителей и всех тех, кто хочет глубже понять себя и других, кто хочет совершенствовать процессы образования и воспитания, видеть их эффективными и сохраняющими здоровье.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-9925-0151-3

© Родина Е. А., 2007

© КАРО, 2007

Содержание

Введение	7
Человек как сложнейшая саморегулирующаяся система	9
Принципы системной организации	9
Принципы полисистемной организации	11
Организация базисных и надбазисных систем организма	13
Определение степени активности базисных систем	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Валерий Иванович Сыренский,
Родина Елена Альфредовна
Психофизиология здоровья: Книга
для педагогов, психологов и родителей**

© Сыренский В. И., Родина Е. А., 2007

© КАРО, 2008

Введение

Посвящается блокадникам Ленинграда

Психофизиология, или физиологическая психология, включает в себя различные научные направления. Наше направление корнями уходит в фундаментальные основы, сформулированные И. М. Сеченовым и И. П. Павловым.

В работе «Как и кому разрабатывать психологию» И. М. Сеченов (1873) говорил о том, что научный анализ станет более эффективным при изучении психических явлений, если будут учитываться физиологические закономерности, а сам анализ будет проводить физиологопсихолог.

В 1933 году И. П. Павлов писал: «Наступает и наступит, осуществится естественное и неизбежное сближение, наконец слитие психологического с физиологическим, субъективного с объективным – решится фактически вопрос, так долго тревоживший человеческую мысль. И всяческое дальнейшее содействие этому слитию – есть большая задача ближайшего будущего» (1952, с. 369).

Развитию отечественной психофизиологии способствовали работы И. П. Павлова, в которых четко просматривалось объединение физиологического с психологическим. В 1916 году И. П. Павлов ввел понятие «рефлекс цели», в котором физиологическое и психологическое соединились в единое целое. В дальнейшем это фундаментальное направление разрабатывалось учениками и последователями И. П. Павлова – Э. А. Асратяном, Л. А. Орбели, П. К. Анохиным, М. М. Кольцовой, П. В. Симоновым и др.

Одним из центральных вопросов отечественной психофизиологии является вопрос об изучении нормальной жизнедеятельности и условий, вызывающих нервно-психические расстройства.

С нашей точки зрения, на данном этапе развития психофизиологии есть предпосылки выделения из нее психофизиологии здоровья.

Психофизиология здоровья – это наука о психосоматических закономерностях, методах и средствах самореализации личности при ее сохранении, укреплении и восстановлении здоровья.

Предметом изучения психофизиологии здоровья являются закономерности, связанные с формированием здоровой личности, успешно самореализующейся и адаптирующей к меняющимся условиям окружающей среды.

Цель психофизиологии здоровья – изучение психофизиологических закономерностей и механизмов деятельности головного мозга человека как саморегулирующейся системы, обеспечивающих высокую степень самореализации при сохранении и укреплении здоровья.

Методологической основой психофизиологии здоровья являются представления И. П. Павлова (1952) о том, что человек – система саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая. Это положение получило развитие в концепциях П. К. Анохина (1974) о функциональной системе, В. И. Сыренского, П. В. Симонова (1987) о системе эмоций, механизмах формирования мотиваций, потребностей и собственных представлений об интегративной системе организации процесса достижения цели.

Психофизиология здоровья использует как объективные, так и субъективные методы изучения.

К первым относится метод условного рефлекса, инструментальные методы оценки психосоматической деятельности человека; ко вторым – методы словесной оценки человеком своего субъективного состояния. Психофизиология здоровья использует термины и понятия медицины, психологии, педагогики.

Психофизиологией здоровья решаются следующие фундаментальные задачи:

1. Изучение психофизиологической устойчивости человека как состояния самореализующейся системы.

2. Изучение закономерностей деятельности головного мозга, связанных с успешной самореализацией личности при сохранении ее здоровья и повышении устойчивости личности к вредоносным воздействиям.

3. Изучение механизмов саморегуляции довербального и вербального уровней мышления, связанных с сохранением и укреплением здоровья при успешной самореализации.

4. Изучение системы целедостижения как важнейшего механизма самореализации и сохранения здоровья.

5. Изучение системы безопасной деятельности для жизни и здоровья и системы созидания жизни и здоровья как основных механизмов, обеспечивающих формирование здорового образа жизни.

6. Изучение психофизиологических основ акмеологического развития личности, лежащих в основе сохранения здоровья.

Наиболее актуальной задачей психофизиологии здоровья прикладного характера является разработка моделей организации педагогического процесса, позволяющих сохранять здоровье при высоких информационных нагрузках у людей с различными типами психосоматической деятельности, помогающих им познать себя, осознать смысл жизни, самореализоваться при высокой целеустремленности и работоспособности в различные возрастные периоды, противостоять вредоносным воздействиям, алкоголю и наркотикам.

Хочется верить, что психофизиология здоровья поможет решить проблемы, сопряженные с повышением эффективности обучения при сохранении здоровья всех участников образовательного процесса.

Нам представляется, что психофизиология здоровья отражает новый этап развития научной мысли, который будет способствовать более плодотворному решению задачи по сохранению здоровья человека в XXI веке, по улучшению качества жизни.

Выражаю свою признательность Н. Н. Рузаевой и А. В. Казанниковой за помощь в оформлении рукописи. Е. А. Родина и Л. А. Ткач являются соавторами двух глав книги.

В. И. Сыренский

Человек как сложнейшая саморегулирующаяся система

Принципы системной организации

Достижения И. П. Павлова и его школы дают основания для выделения некоторых психофизиологических принципов, лежащих в основе формирования личности человека как сложнейшей саморегулирующейся системы. Прежде всего, это *принцип сохранения целостности системы*.

Живой организм как система постоянно стремится сохранить свою целостность с помощью механизмов саморегуляции на микро- и макроуровнях.

Эта система самореагирующая, стремящаяся самореализовать свою внутреннюю программу, чему способствует обратная связь о результатах самореализации. Существование и активность любой системы, и живой в том числе, предопределяется внутренними и внешними воздействиями, которые не только способствуют реализации внутренней программы, но и могут задерживать ее развитие. Иными словами, существует причинная обусловленность активации системы. Характер реагирования живой системы на внешнее воздействие в значительной степени предопределяется внутренним состоянием системы, т. е. наличием потребности.

Ощущение потребности возникает тогда, когда величина рассогласования между внутренней программой и внешними воздействиями достигает критической величины. Эту критическую величину мы определяем как «квант» (Сыренский, 1988). «Квантовую» природу имеет и процесс удовлетворения потребности. Потребность удовлетворяется, когда величина согласования между внутренней программой и внешними воздействиями достигает критической величины.

При неудовлетворении доминирующей потребности включаются поведенческие реакции саморегуляции, в основе которых лежит деятельность таких активационных систем, как система бодрствования и сна, ориентировочно-исследовательской реакции и состояния покоя, сосредоточения и созерцательной рассеянности, положительных и отрицательных эмоций. Нашими многолетними экспериментальными работами установлен четкий порядок проявления поведенческих реакций саморегуляции при возрастании нервного напряжения в процессе усиления потребности (Сыренский, 1997).

Организм как саморегулирующаяся система постоянно стремится снизить нервное напряжение посредством мобилизации неспецифических активационных систем. Прежде всего, это стремление получить положительные эмоции и избежать отрицательные. Получение положительных эмоций, приятных ощущений связано с достижением цели, т. е. с достижением любого положительного результата в ходе удовлетворения потребности. В ситуации, когда цель не достигается или достигается частично, т. е. потребность не удовлетворяется, возникает неудовольствие, разочарование и возникают отрицательные эмоции.

Адекватное реагирование системы на внешнее воздействие возможно, если имеет место точный анализ и синтез поступающей информации. Для этого из большого потока поступающей информации мозг должен выделить и преобразовать необходимую и полезную информацию, отбросить вредную, ненужную или нейтральную. Только такой анализ и синтез поступающей информации позволяет сохраниться системе как единое целое.

Но каждая система организма имеет свою особую структуру: иерархическую многоуровневую морфофункциональную организацию и микро- и макроуровни. С точки зрения адап-

тационных возможностей целостной системы роль этих уровней повышается от подкорковых структур к коре больших полушарий. Весь поток информации неизбежно проходит через них. Для управления жизненно важными функциями возрастает роль условно-рефлекторных систем вообще и второй сигнальной системы в особенности.

Физиологические исследования доказали, что высшие психические функции не имеют жесткой, точечной локализации. Они захватывают различные структуры головного мозга, активность которых может меняться в зависимости от индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности. Динамическая локализация функций обеспечивает быстрое восстановление функции при повреждении части системы. Эффективной реализации целостной системы способствуют синхронность и интеграция в деятельности каждого отдельно взятого звена этой системы. Установлено, что эффективная умственная деятельность сопровождается высокой синхронизацией ЭЭГ показателей между различными участками коры больших полушарий (Ливанов, 1974).

Для нормального функционирования целостной системы необходимы переделка стереотипов, настройка отдельных систем и звеньев на формирование новых связей в коре головного мозга, что отражается в десинхронизации электрических процессов головного мозга. Однако длительная десинхронизация может привести к дестабилизации деятельности работы головного мозга. *Принцип интеграции* позволяет объединять различные структуры головного мозга в единую целостную систему, выполняющую определенную функцию. Уровень интеграции в большей степени предопределяется и уровнем развития мышления (Сеченов, 1953). Большая роль в этих процессах отводится условно-рефлекторным механизмам первого и второго сигнального уровней.

Не менее важное место в работе головного мозга и в реализации потребностей занимает доминанта (Ухтомский, 1952). Принцип доминанты позволяет менять степень активности отдельных элементов системы. Доминантное звено имеет повышенную активность, следовательно, субдоминантное – пониженную. При активации коры больших полушарий через механизм доминанты могут затормаживаться подкорковые структуры.

С момента зарождения плода человека происходит развитие его тканей, органов и систем, предопределяемые циклами жизнедеятельности, получаемой информацией, степенью самореализации. После рождения наиболее благоприятные условия для развития личности как системы возникают тогда, когда имеются благоприятные условия для самореализации. Гетерохронный порядок развития человеческого организма обуславливает возникновение сильных и слабых звеньев системы в различные возрастные периоды.

Раскрытие внутренних резервов человека происходит при мобилизации жизненных сил, а последняя осуществляется на подсознательном и сознательном уровнях. Своевременной реализации каждой из систем и системы в целом способствует динамическое равновесие всех систем организма. Самосовершенствование осуществляется как при мобилизации жизненных сил, так и при формировании знаний и умений на первом и втором сигнальном уровнях.

Принципы полисистемной организации

Принципы, лежащие в основе организации деятельности одной системы, действенны и для реализации их комплекса.

Вместе с тем взаимодействия отдельных систем строятся *на принципе антиподности*. Так, система сосредоточения имеет своего антипода в виде системы рассеянного созерцания, а система сохранения жизни – антипода в виде системы разрушения жизни и т. д. Если одна составляющая такой системы доминирует, то антиподная находится в субдоминантном состоянии. Этот принцип важен для быстроты принятия решения и реализации намеченной деятельности. После доминирования и реализации одной системы возникает условие для доминирования другой системы и т. д. У каждого есть свой пул доминирующих систем, а в нем – системы первостепенной значимости. Доминирующие системы определяют индивидуальные особенности личности как исключительного явления, а ведущие системы – смысл ее жизни. Например, человек в любой ситуации стремится делать добро, одновременно отстаивая свою исключительность. Системы, определяющие смысл жизни, доминируют постоянно или почти постоянно. Эти стремления и обозначают смысл жизни человека.

Однако в случае, когда по тем или иным причинам одна система выходит из строя, ее функции берет на себя другая, и если не в полной мере, то хотя бы частично. Например, при удалении одной почки или легкого их функцию берет на себя второй орган. Нередко при ампутации обеих рук человек обучается писать, рисовать и даже вышивать ногами. Конечно, такого рода замещения возможны при нормальной психике.

Надежность функционирования любой системы определяется генетической и долговременной памятью. Организм человека стремится сохранить постоянство своей внутренней среды и постоянство межсистемных взаимоотношений. Это относится к врожденным и выработанным системам, если последние приобрели характер стереотипов. Именно *принцип надежности* позволяет понять, почему стремление человека к стереотипной деятельности занимает важное место в адаптивном поведении.

Но человек как биосоциальная система не может существовать изолированно от природы и социальной среды.

И. П. Павлов считал, что высокие адаптационные возможности организма связаны с развитием головного мозга в целом и его лобных отделов в особенности, что и обеспечило появление второй сигнальной системы отражения действительности, чрезвычайной прибавки высшей нервной деятельности человека.

Развитие науки в XX веке достигло такого уровня, что появилась возможность создания искусственных сред обитания, виртуальной (компьютерной) действительности, выращивания стволовых клеток, зародышей человека и животных в пробирке! А к чему может привести прогресс творческой деятельности человека, не обремененной прочными высоконравственными устоями?

Однако практика жизни показывает, что реализация творческой деятельности только для выживания (материального обогащения) является недостаточной для гармоничного развития личности. Без высоких нравственных идеалов человек, стремящийся к материальным богатствам, попадает в психологическую ловушку, где высшими ценностями являются низменные наслаждения. Такой человек получает наслаждение от обмана, воровства, насилия, унижения другого. Его личность деформируется. Он психологически и социально болен и своими низменными чувствами эмоционально заражает устремления других.

Противостоять этому воздействию может только воспитание гармонично развитой, психофизиологически грамотной личности, знающей, что такое деформация личности, к чему она может привести и что надо делать, чтобы найти силы не уступить ей.

В настоящее время все более широкое распространение принимает акмеологическое направление исследования личности, которое можно рассматривать в трех аспектах, в каждом из них реализуется принцип антиподности.

Одни люди, стремящиеся к духовному развитию, получению наслаждения при реализации своих способностей в интеллектуальной и чувственной сферах, находятся на пути к высоким целям, остаются гуманистами, двигаясь вперед, созидая и соревнуясь.

Другие стремятся к материальному обогащению, к получению наслаждения от возвышения над другими путем подавления их, в том числе силой денег. Для них на пути к достижению господствующего социального положения хороши все средства. В конкурентной борьбе они могут не только унижить человека, но и лишить его жизни. Экстремизм и терроризм для таких людей может стать нормой жизни.

Хорошо известны и «двуликие янусы». При решении одних проблем они относятся к первому типу, а при решении других – ко второму. При этом у них неизбежно возникают внутренние конфликты. Они особо опасны в эпоху социальных перестроек. Именно они в публичных выступлениях демократы, а в реальной жизни деспоты. С точки зрения сохранения здоровья этот тип людей особенно уязвим.

Постоянное возникновение внутреннего психологического конфликта неизбежно влечет за собой возникновение функциональных расстройств не только в ЦНС, но и в соматической сфере, приводя к хроническим заболеваниям (язвенная болезнь, гипертоническая болезнь, раннее развитие атеросклероза и др.). Подавляя усилием воли и общественным положением свои низменные чувства в присутственном месте, такой человек в полной мере проявляет их, придя домой, расслабившись и скинув маску.

Существует еще один тип людей, психическая деятельность которых амбивалентна в любых ситуациях. У них нет внутреннего конфликта, хотя их поведение в одних ситуациях вполне социально, а в других, напротив, асоциально. Этим людям несвойственна постановка высоких целей нравственного звучания. Они живут днем настоящим, не задумываясь о смысле жизни.

Организация базисных и надбазисных систем организма

Системный подход позволяет рассматривать личность как сложнейшую, иерархически организованную полисистему, включающую в себя врожденные и приобретенные системы.

Среди врожденных систем выделяются базисные и надбазисные потребности (27). К базисным можно отнести такие, как созидание жизни, исключительность, потребность в общении, продолжении рода, достижении цели, и их антиподы.

Например, антиподом стремления к общению является замкнутость. Важной особенностью базисных потребностей является их незамещаемость. Действительно, потребность в сохранении жизни и здоровья не может заменить никакая другая потребность. Если же базисная потребность не удовлетворяется длительное время, возникает хронический стресс, predisposing к психосоматическим заболеваниям.

В обычных условиях деятельность человека сознательно или подсознательно направлена прежде всего на удовлетворение базисных потребностей, а этот процесс идет посредством удовлетворения конкретных потребностей в пище, воде, тепле и т. д.

К надбазисным потребностям мы отнесли такие, как характер, темперамент, интеллект, функциональная организация процесса достижения цели, отношение к делу, воспитанность и др., т. е. свойства, характеризующие социализацию личности, прекрасно понимая, что их выделение достаточно условно. Но оно необходимо потому, что открывает дорогу для дальнейшего углубленного анализа личностного «портрета».

К надбазисным потребностям и их антиподам можно отнести такие *социальные свойства личности*, как любовь и ненависть, стремление к духовному или материальному богатству, стремление к деятельности, опасной или безопасной, и т. д.

К *чертам характера* относятся такие свойства личности, как победитель – пораженец, оптимист – пессимист, экстраверт – интроверт, храбрый – трусливый, и т. д.

Говоря о *темпераменте* человека, подразумевают такие его свойства, как сильный – слабый, подвижный – инертный, уравновешенный – неуравновешенный и др.

К *интеллектуальным свойствам* личности относятся такие, как рациональный – эмоциональный, рассудочный – интуитивный, вербальный – довербальный и т. д.

Каждая личность характеризуется только ей присущими особенностями *восприятия* окружающей среды. Например, восприятие может быть конкретным или обобщенным, однозначным или вероятностным, прагматическим или суггестивным.

У каждого человека по-разному организована потребность в достижении цели. Так, одни достигают цель из-за ее ценности, а других привлекает сам процесс достижения, одни преодолевают трудности, а другие их избегают. Одни активно стремятся достигать любую цель, а другие предпочитают дожидаться, когда цель будет достигнута сама собой, т. е. когда произойдет удачное стечение обстоятельств. Одни стремятся к стереотипии, а другие достигают цель хаотично и т. д.

Надбазисные потребности и системы взаимозамещаемы. Неудовлетворение одних может быть компенсировано удовлетворением других, а возникшее неудовольствие не повлечет за собой тяжелого стресса и связанных с ним негативных последствий.

Принцип замещаемости действует как внутри антиподной системы, так и между парами. Так, у человека может быть сильно выражена потребность в истине и слабо – в ее противоположности. Ослабление может касаться и целой антиподной пары, например систем любить – ненавидеть и т. д.

Замещаемыми являются выработанные системы, где действует механизм забывания, позволяющий освободить сознание от неактуальных для данной ситуации знаний, привычек. Это касается в большей степени потребностей, сформированных путем воспитания и обучения.

Забывание не в меньшей степени, чем запоминание, способствует успешной адаптации организма к постоянно меняющейся окружающей среде.

Наиболее благоприятные психофизиологические условия для реализации всего комплекса доминирующих систем организма возникают при установлении между системами организма *динамического равновесия*. В этом случае идет процесс перманентной смены доминант, при котором после удовлетворения одной потребности в доминантное состояние приходит следующая, осуществляется ее удовлетворение и т. д. При утративании одной из доминант, вызванном как личностными особенностями, так и характером внешних воздействий, возникают неблагоприятные условия для реализации других насущных потребностей. Так, сильно развитая система исключительности может длительное время притормаживать систему любви к ближнему и т. д. При неудовлетворении потребности в любви появляется дефицит в положительных эмоциях. Кроме того, создаются предпосылки для дисгармоничных межличностных отношений, что не только усиливает дефицит в положительных эмоциях, но и увеличивает присутствие отрицательных. В этом случае повышается вероятность того, что человек начинает *искать ситуации* искусственного получения положительных эмоций, в том числе и через употребление наркотиков.

Неблагоприятные психофизиологические условия возникают и тогда, когда имеются две или более доминант примерно равной силы. В этом случае их одновременная реализация невозможна. Возникает «сшибка» нервных процессов, которая сопровождается появлением отрицательных эмоций, развитием стресса. На определенной стадии развития стресса возникает и сильное стремление получить положительные эмоции любым путем, не минуя и употребление наркотиков.

Очень важно определить, какое место в личностной структуре занимают системы здоровья – жизни и болезни – смерти. Сделать это не всегда просто. Многие либо не осознают свою личностную структуру, либо скрывают ее. Проблема жизни и смерти деликатная. В обыденной жизни человек привык отодвигать ее на задний план. И это правильно, ибо мысли о смерти автоматически усиливают эту потребность, и, если не потеряно желание жить, человек оказывается в плену внутреннего конфликта, который не только может привести к нервно-психическим расстройствам, но и спровоцировать самоубийство.

Родители, педагоги и воспитатели должны помнить, что, коснувшись проблемы жизни и смерти в целях диагностики, они должны выступить и в качестве психотерапевтов, владеющих приемами, позволяющими использовать запал внутреннего конфликта для усиления стремления быть здоровым!

Совершенствование личностных свойств – это всегда переделка имеющихся систем, стереотипов деятельности.

Переделка же стереотипов – большой нервный труд, сопряженный с появлением отрицательных эмоций. Но когда переделка завершена, человек получает дополнительные положительные эмоции. Процесс совершенствования личности проходит все те же стадии, которые наблюдаются при выработке любой системы знаний и умений.

Остановимся более подробно на функциональной организации *базисных* систем, рассматривая их с точки зрения безопасной жизнедеятельности.

Базисная система сохранения жизни и здоровья интегральная. Она содержит в себе систему сохранения жизни и систему сохранения здоровья. В каких отношениях находятся эти системы? Всегда ли активация одной жестко связана с активацией другой?

Нет, далеко не всегда! Например, при большой угрозе жизни будет временно доминировать система сохранения жизни. И это вполне оправдано. В такой ситуации человек будет стремиться сделать все, чтобы выжить, не обращая внимания на сохранение здоровья. Выживание стоит на первом месте. Стремясь сохранить жизнь во время пожара, человек может выпрыг-

нуть из окна дома и получить увечья. При тушении пожара люди борются с огнем всеми подручными средствами, не считаясь с тем, что могут получить ожоги и отравиться угарным газом.

Жизнь дороже болезни!

Вместе с тем при доминировании системы сохранения здоровья в определенных ситуациях система сохранения жизни окажется субдоминантной. Если человеку требуется лекарство, без которого ему быстро не поправиться, то он готов в стужу идти на другой конец света, не страшась того, что замерзнет по дороге. В состоянии доминанты система сохранения здоровья будет оказываться всякий раз, когда человек нездоров или чувствует недомогание как физическое, так и чувственное. И именно последнее состояние может толкнуть человека начать употреблять вредные для здоровья и жизни вещества, в том числе и наркотики.

При доминировании системы сохранения здоровья человек является наиболее восприимчивым к любым оздоровительным мероприятиям, к формированию здорового образа жизни.

В обычной жизненной ситуации системы сохранения жизни и сохранения здоровья находятся в динамическом равновесии, которое поддерживается выработанными условно-рефлекторными системами знаний и умений. Например, человек чистит зубы, чтобы не заболеть, так как любая болезнь может не только принести страдания, но и сократить жизнь.

С помощью условно-рефлекторных механизмов перво- и второсигнального уровней на базе системы сохранения жизни и здоровья у ребенка с момента его рождения начинает формироваться система *созидания безопасной для жизни и здоровья деятельности*. И эта система интегральная. Она включает в себя систему безопасной для здоровья и для жизни деятельности. Между ними могут возникать состояния паритета и доминантных отношений. Эти отношения обусловлены и наследственной предрасположенностью, и особенностями обучения, и самообучения. Например, в обычных ситуациях у человека система безопасной для здоровья деятельности согласуется с системой безопасной для жизни деятельности. В экстремальных для жизни ситуациях доминировать будут последняя, а при возможности заболеть – первая.

Основная функция системы безопасной деятельности для жизни и здоровья состоит в том, чтобы детально анализировать элементы окружающей среды с точки зрения полезности и вредности для организма. Хорошо развитая система будет надежно предохранять человека не только от явно вредоносных воздействий, но и от малоизвестных и неизвестных.

Именно на базе этой системы и формируются санитарно-гигиенические и экологические нормы поведения. Для того чтобы обучение осуществлялось эффективно, надо знать, на основе какой базисной потребности это обучение строится и какова психофизиологическая организация этой базисной системы.

Определение степени активности базисных систем

На базе представлений о функциональной организации личности как иерархической системы можно составить «личностные портреты» (табл. 1) различной ориентации. Ниже представлена методика определения «личностного портрета», где за основу взяты потребности, удовлетворение которых вредит как самой личности, так и окружающему сообществу.

По десятибалльной системе необходимо определить степень выраженности потребностей.

При 10 баллах соответствующая потребность доминирует, а при 1 балле она еле выражена и не оказывает существенного влияния на ваше поведение.

Если по каждой из базисных потребностей число баллов более 6, то личность плохо относится к своему здоровью и мало полезна в социальном отношении. Этот человек плохо удовлетворяет свои потребности в сохранении жизни и здоровья, исключительности, общения, продолжения рода, достижения цели, что неизбежно влечет за собой состояние хронического стресса, который в любой момент может перейти в хронические заболевания. Так создается порочный круг, усиливающий состояние нездоровья.

Система созидания жизни и здоровья построена по тому же принципу. Ее особенность состоит в том, что анализируется не внешний мир человека, а внутренний. Экстероцептивные системы анализируют воздействия окружающей среды, интероцептивные – информацию, идущую от внутренних органов и систем, а проприоцептивные анализируют информацию, которую получает ЦНС от всех мышц тела. Этот анализ строится на безусловно-рефлекторной и условно-рефлекторной основе. Вместе с тем экстероцептивная информация (звук, обоняние и др.) осознается чаще, чем проприоцептивная и интероцептивная. Обычно изменения в деятельности проприоцептивной и интероцептивной системах осознаются как «темные чувства», по выражению И. М. Сеченова. Помочь разобраться в этих чувствах позволяет болевая информация.

Оценка полученных результатов:

Таблица 1

Личностный портрет

Дата _____ ФИО _____

Доминирующие потребности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Разрушение жизни и здоровья										
2. Безликость										
3. Замкнутость										
4. Отказ от продолжения рода										
5. Слабая целеустремленность										
6. Слабое стремление к развитию способностей										
7. Нет стремления к реализации предназначения										
8. Разрушение природы, безразличие к ней										
9. И ненависть, и любовь										
10. Слабое человеколюбие										
11. И раболепие, и властолюбие										
12. Стремление к уродству и красоте										
13. Стремление делать добро и стремление делать зло										
14. Слабое стремление к истине										
15. Стремление к опасной деятельности, к риску										
16. Стремление к материальному богатству										
17. Стремление к моде										

18. Любопытство сильнее рассудительности																			
19. Стремление к победе и поражению																			
20. Пессимист																			
21. Лукавый																			
22. Наглый и скромный																			
23. Бесстыдный и стыдливый																			
24. Злой и добрый																			
25. Лживый и честный																			
26. Трусливый и храбрый																			
27. Грустный и веселый																			
28. Избегающий и нападающий (агрессивный)																			
29. Мягкий и жесткий																			
30. Жалостливый и жестокий																			
31. Сильное стремление к получению положительных эмоций																			
32. Пассивность в достижении цели																			
33. Непоседливый и усидчивый																			
34. Незаботливый																			
Выработанные потребности																			
1. Индивидуально полезные и вредные																			
2. Социально полезные и вредные																			
3. Экологически вредные и полезные																			

При неудовлетворении потребностей информация обязательно попадает в ЦНС, формирует сначала подсознательные ощущения, а затем и сознательные. Если пороги восприятия подсознания и сознания близки, человек быстро осознает свою доминирующую потребность. В противном случае человеку требуется время для осознания и понимания того, какая из потребностей должна удовлетворяться в первую очередь. Однако с помощью специальных упражнений человек в состоянии не только точно анализировать информацию, идущую от этих систем, но и управлять ею. Чем точнее и полнее человек умеет анализировать свои ощущения, идущие от внутренней среды и мышц тела, тем эффективнее будут его усилия по созиданию системы здоровья и жизни. Этим занимаются нетрадиционные системы оздоровления Востока и ауто-тренинг Запада. Очевидно, что первый тип людей, при прочих равных условиях, имеет больше шансов своевременно удовлетворять свои насущные потребности. И это очень важно. Именно этот фактор и вызывает то состояние в организме, которое определяется как *здоровье*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.