

. ГЛОССАРИЙ

А

Агнозия - нарушение процессов узнавания предметов и явлений.

Адаптационные возможности организма - возможности по сохранению постоянства внутренней среды, жизнеспособности в условиях действия комплекса факторов. Адаптационные возможности проявляются в физической работоспособности, в устойчивости к изменениям температуры, атмосферного давления, режима питания и обеспечения водой, устойчивости к инфекциям, травмам и т.д.

Адаптационный синдром - совокупность адаптационных реакций организма человека и животных, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия – стрессирующие воздействия, стрессоры. Функциональное состояние, развивающееся под действием стрессоров, называется *стрессом*. Понятие адаптационный синдром было предложено в 1936 г. канадским физиологом Г. Селье. Основные симптомы адаптационного синдрома: увеличение коры надпочечников, уменьшение вилочковой железы, селезенки и лимфатических узлов, нарушение обмена веществ с преобладанием *катаболизма*. Стадии адаптационного синдрома: тревоги, *резистентности*, истощения; последняя фаза может привести к гибели организма.

Адаптация - процесс установления новых отношений организма и среды, окрашенный психофизиологическим функциональным напряжением. Адаптация поддерживает постоянство *гомеостаза*, обеспечивает *работоспособность*, максимальную продолжительность жизни и репродуктивность в неадекватных условиях среды. Адаптация предполагает развитие функциональных возможностей (*тренировку*). Адаптация может проявляться на всех уровнях организации живого на клеточном, органном, системном и организменном. Трудность адаптации – индивидуальная сложность (*напряжение*) в процессе адаптации. Уровень адаптации полнота приспособительных реакции, которая может оцениваться по эффективности функционирования, субъективному отчету и т.д.

Адаптация сенсорная - приспособление сенсорной системы (зрительной, слуховой и т.д.) к действию специфических для нее раздражителей, выражающееся в изменении чувствительности. Адаптация сенсорная характеризуется диапазоном изменения абсолютной чувствительности, скоростью этого процесса, а также избирательностью или селективностью происходящих изменений по отношению к адаптирующему воздействию.

Адаптация психическая - процесс приспособления к новым условиям существования человек при использовании механизмов сознательного саморегулирования, в основе которых лежит субъективная оценка характера воздействующих факторов и нахождение способов реагирования на них.

Адаптация социальная - процесс активного приспособления индивида к социальной среде с целью оптимизации собственной деятельности и деятельности коллектива в интересах реализации конкретных задач.

Адаптивность - способность живой материи всех уровней развития приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды.

Адаптивные процессы - процессы перестройки механизмов деятельности организма в ответ на изменившиеся условия существования.

Адекватная реакция - реакция организма, соответствующая качественным и количественным особенностям раздражителя. Понятие адекватности лежит в основе приспособления (адаптации) организма к определенным условиям.

Акселерация физического развития - ускоренное физическое развитие детей, наблюдающееся в последние 60-80. Акселерация выражается в увеличении роста и веса ново- рожденных детей и детей до пубертатного периода, в ускорении срока полового созревания и т.д. Причины: первая временные средовые причины, действующие на каждое новое поколение в течение индивидуальной жизни; вторая эндогенные причины,

связанные с изменением наследственности. К первой группе внешних средовых причин относятся: 1) улучшение питания, рациональность его построения; 2) изменение фона космической радиации, удлинение «светового дня»; 3) влияние городского образа жизни. Нейрогенная гипотеза, согласно которой усиленный поток информации, приводя к длительному возбуждению коры и подкорки, ускоряет продукцию гонадотропных гормонов и андрогенов надпочечников. Ко второй группе эндогенных причин, связанных с изменением наследственности, относят усиление гетерозиготности, возникающей вследствие учащения брачных связей между ранее изолированными группами населения. Смешанные браки приводят к изменению генетического состава популяций.

Акцентуация характера - крайние варианты нормы психического состояния, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены и проявляется избирательностью реакций на определенного рода психогенные воздействия. Явная акцентуация по степени отличается наличием довольно постоянных черт определенного типа характера, что не препятствует удовлетворительной социальной адаптации. Временные нарушения адаптации с отклонением в поведении возникают при действии психогенно значимых для личности факторов. Скрытая акцентуация обнаруживается только под влиянием определенных психотравмирующих ситуаций, которые не приводят к заметной социальной дезадаптации. Акцентуации являются преморбидным фоном, предрасполагающим фактором для развития психогенных расстройств различного уровня. Основные типы акцентуаций (по Личко) в подростковом возрасте: гипертимный, циклоидный, астено-невротический, психастенический, шизоидный, эпилептоидный, истероидный, неустойчивый, конформный, сенситивный, лабильный. Оценивается при помощи опросника Леонгарда-Шмишека.

Алкоголизм - заболевание, развивающееся в результате систематического употребления спиртных напитков, проявляющееся в физической и психической зависимости от алкоголя (непреодолимое влечение) и так называемом синдроме похмелья (*абстиненция*), ведущих к социальной и психологической деградации личности.

Амнезия - утрата способности сохранять и воспроизводить ранее приобретенные знания.

Анамнез - история жизни, совокупность сведений о пациенте, сообщенных самим пациентом или знающими его людьми. Сбор и анализ анамнеза - один из важнейших методов исследования, помогающий правильно поставить диагноз, сделать прогноз функционального состояния человека, выбрать наилучшие методы профилактики и коррекции *дисфункций*. Структура анамнеза – жалобы пациента, его ощущения, сведения о начале и характере отмечаемых нарушений в работе организма, сведения о наследственности, перенесенных ранее заболеваниях, семейном положении, вредных привычках, условиях быта, труда и т.д.

Антропогенные факторы - совокупность факторов окружающей среды, обусловленных случайной или преднамеренной деятельностью человечества.

Астения - состояние повышенной утомляемости со сменой настроения, слабостью, раздражительностью, расстройствами сна и др.

Астено-невротический тип - тип акцентуации характера. Возникает на фоне невропатии. Главными чертами являются утомляемость, раздражительность, ипохондричность. Реакции эмансипации и группирования слабо выражены в связи с повышенной утомляемостью и фиксацией на собственном здоровье.

Аутизм - крайняя форма нарушения контактов, ухода от реальности в мир собственных переживаний, где *мышление* подчинено *аффективным* потребностям, его произвольная организация нарушена.

Аффект - кратковременная и сильная, положительная или отрицательная эмоция, возникающая в ответ на воздействие внутренних или внешних факторов и сопровождающаяся соматовегетативными проявлениями. Обладая свойствами *доминанты*, аффекты тормозят не связанные с ними психические процессы и навязывают тот или иной стереотипный способ «аварийного» разрешения ситуации (бегство, агрессия

и т.п.). Физиологический аффект - состояние, не сопровождающееся помрачением сознания, психическим или двигательным автоматизмами и амнезией. Патологический аффект кратковременное психическое расстройство, возникающее в ответ на значимую, внезапную психическую травму и выражающееся концентрацией сознания на травмирующих переживаниях с последующим аффективным разрядом, за которым следует общая расслабленность, безразличие и часто глубокий сон; характеризуется полной или частичной ретроградной амнезией. Содержание и характер аффектов человека могут изменяться под влиянием воспитания.

Б

Беременность - физиологический процесс в организме женщины, при котором из оплодотворенной яйцеклетки развивается плод. Процесс вынашивания зародыша сопровождается кардинальными изменениями метаболизма организма матери. У женщины Б. продолжается в среднем 280 суток.

Биологический возраст - понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения. Биологический возраст служит для определения соответствия календарного *возраста* человека *популяционной норме*. В зависимости от величины отклонения биологического *возраста* от календарного выделяют пять групп: 1 группа – отклонение от -15 до -9 лет; 2 группа – отклонение от -9 до -3 лет 3 группа – отклонение от -3 до +3 лет; 4 группа отклонение от +3 до +9 лет; 5 группа отклонение от +9 до +15 лет. Первая группа соответствует резко замедленному развитию, а пятая резко ускоренному темпу старения человека. Третья группа отражает примерное соответствие индивидуального биологического *возраста* человека популяционному стандарту. По биологическому *возрасту* определяется степень здоровья человека. Если биологический возраст человека превышает его ДБВ (должную биологическую величину) на 4.4 ± 0.7 года, то это соответствует состоянию «предболезни» (группа ослабленных и нуждающихся в оздоровлении); если биологический возраст человека превышает ДБВ на 6.2 ± 0.2 года, то человек попадает в *группу риска* и нуждается в углубленной диагностике и подлежит реабилитации.

Биологическое развитие человека - закономерное развитие генетических программ, реализующееся в конкретных биосоциальных условиях.

Биоритмология - раздел биологии, изучающий биологические ритмы. Как наука сложилась во второй половине XX века. Опирается на математическую теорию колебаний. Наиболее разработанный раздел концепция *циркадианных ритмов*, циркадианной системы. Основные области практического приложения: физиология труда, эргономика (рациональная организация режимов труда и отдыха), медицина (особенно терапия нарушений сна, эмоциональных расстройств, «хронофармакология»), сельское хозяйство (повышение продуктивности животных и растений).

Бисексуализм - двойная сексуальная ориентация. Бисексуал имеет отношения, как с мужчинами, так и с женщинами, что особенно опасно с точки зрения распространения вируса СПИДа. Бисексуалы служат передаточным механизмом между общинами гомосексуалистов и гетеросексуальным большинством.

Болезни урбанизации - большая группа заболеваний, связанных с переуплотнением населения и загрязнением окружающей среды (шумовым, химическим, биологическим и т.д.)

Болезнь - общее или частичное ограничение жизнедеятельности организма, обусловленное срывом компенсаторно-приспособительных механизмов под воздействием внешних и внутренних факторов и характеризующихся стеснением свободы деятельности. Болезнь (по А.А. Осроумову) несоответствие между организмом и окружающей средой, потеря организмом приспособительной способности к данной окружающей среде. Болезнь (по Г. Селье) патологический стресс или дистресс, т.е. нарушение процессов адаптации, обеспечиваемой адаптивными гормонами и выражаемыми изменениями общего адаптационного синдрома гомеостаза и гомеостата. Болезнь (по К. Марксу) это стесненная

в своей свободе жизнь, что удивительно точно отражает одновременно и биологический и социальный аспект состояний, называемых болезнью. Болезнь (по С.П. Боткину) состояние организма с нарушением равновесия жизни. Болезнь сопровождается включением защитных и компенсаторных механизмов, которые И.П. Павлов назвал «физиологической мерой организма против болезни».

В

Вегетативная нервная система - часть нервной системы, иннервирующая и регулирующая деятельность внутренних органов, кожу, гладкую мускулатуру, железы внутренней секреции, мозг. В ней различают парасимпатическую и симпатическую н.с. Эти отделы имеют различия в структуре, в медиаторах (симпатическая – адреналин, парасимпатическая – холиноподобные вещества), в некоторых функциях выступают в качестве антагонистов. Функцией парасимпатического отдела обычно считают обеспечение процессов, стабилизирующих внутреннюю среду организма (тонические реакции). При изменениях условий функционирования включается симпатический отдел (фазические реакции).

Вегетативный невроз (син. вегетодистония) - состояние повышенной возбудимости и лабильности вегетативной нервной системы.

Ведущая деятельность - деятельность, выполнение которой определяет возникновение и формирование основных психологических новообразований человека на данной ступени развития его личности. Внутри ВД происходит подготовка, возникновение и дифференциация др. видов деятельности. Значение ВД для психического развития зависит прежде всего от ее содержания, от того, какие стороны действительности человек открывает для себя и усваивает в процессе ее выполнения. Современные данные об особенностях развития психики человека в онтогенезе позволяют выделить следующие виды ведущей деятельности: 1) непосредственное общение младенца со взрослыми; 2) предметно-манипулятивная деятельность, характерная для раннего детства; в процессе ее выполнения ребенок усваивает исторически сложившиеся способы действий с определенными предметами; 3) сюжетно-ролевая игра, характерная для дошкольного возраста; 4) учебная деятельность школьников; 5) профессионально-учебная деятельность, характерная для периода юности; в ходе ее происходит подготовка к будущей профессии.

Вербальный - термин, применяемый для обозначения знакового, материала, относящегося к речи человека. Вербальный стимул – слово, имеющее сигнальное значение.

Вестибулярная система - одна из важнейших систем восприятия и анализа пространственной информации: положение тела и головы, направление движения. Представлена системой полукружных каналов внутреннего уха.

Взрыв демографический - резкое увеличение народонаселения, связанное с улучшением социально-экономических или общеэкологических условий жизни.

Взрыв популяционный - резкое, многократное, как правило, относительно внезапное увеличение численности особей какого-либо вида, связанное с выключением обычных механизмов ее регуляции.

Внимание - процесс и состояние настройки субъекта на восприятие приоритетной информации и выполнение поставленных задач. Виды внимания. Произвольное внимание - непроизвольное внимание. Наиболее общая дихотомия. Произвольное внимание - способность по своему желанию фиксировать внимание на определенном объекте. Непроизвольное внимание - фиксация внимания вне желания субъекта (древняя защитная форма реакции, например, на сильные сенсорные сигналы). Сенсорное внимание - интеллектуальное внимание. Сенсорное внимание (в зависимости от модальности - зрительное, слуховое, тактильное и т.д.) направлено во вне и связано с функционированием анализаторных систем мозга. Интеллектуальное внимание направлено во внутрь и связано с мыслительными процессами. Свойства внимания. Направленность внимания - выбор объектов внимания и их количества. Сосредоточенность внимания (концентрация) - фиксация внимания на определенном

объекте. Объем внимания - количество однородных объектов или деталей объекта, одновременно охваченных вниманием. Интенсивность внимания - характеризует степень сосредоточенности. Устойчивость внимания - продолжительность фиксации внимания на одном и том же объекте. Различают физиологическую устойчивость внимания (не превышающую нескольких секунд) и психологическую (в пределах десятков минут). Переключаемость внимания - способность к произвольной смене объекта сосредоточения внимания. Распределяемость внимания - способность к одновременной фиксации внимания на нескольких объектах. По-видимому, истинное распределение внимания невозможно, имеет место либо быстрое переключение внимания с одной деятельности на другую, либо автоматизация действий, поэтому исключаем это свойство из рассмотрения. Избирательность внимания - способность к фиксации внимания на разных свойствах одних и тех же объектов. Помехоустойчивость внимания - сохранение фиксации внимания на заданном объекте при наличии конкурирующих объектов внимания. Данное свойство достаточно близко к устойчивости внимания.

Внутренняя среда организма - совокупность жидкостей (кровь, лимфа, тканевая жидкость), принимающих непосредственное участие в процессах обмена веществ и поддержании *гомеостаза* организма.

Возбудимость - способность ткани (нервной, мышечной) отвечать на раздражение.

Возбуждение - 1) реакция некоторых тканей организма (нервной, мышечной) на раздражение путем изменения физико-химических свойств мембраны и цитоплазмы клеток. В более широком смысле – изменение параметров организма в ответ на раздражение в сторону увеличения двигательной активности, учащения сердечных сокращений и т.д. 2) усиление психической и двигательной активности.

Воздействие антропогенное - сумма прямых и опосредованных влияний человечества на окружающую среду.

Возраст - объективная, исторически изменчивая, хронологически и символически фиксированная стадия развития индивида в онтогенезе; продолжительность жизни человека от момента рождения до момента обследования, измеряется в полных годах. Абсолютный (календарный, паспортный, хронологический) возраст датируется в единицах измерения времени (годы, месяцы, дни и т.д.). В науке используется условный В, определяемый методом периодизации *онтогенеза* человеческой жизни. Обычно выделяют: младенчество (от рождения до 1 год); раннее детство (1-3), дошкольный В (3-6/7), младший школьный (6/7-11/12), отрочество (11/12-15/17), юность (15/17-19/21), молодость (19/21-25/30), зрелость (25/30-55/60), старость (55/60 и выше). Стабильные (литические) В. чередуются с *кризисами возрастного развития*, переходными периодами от одного возрастного этапа к другому (чаще в *детстве*, чем во взрослости). Иногда специально выделяются биологический, социальный и психологический В., определяемые соотношением определенной суммы биологических, социологических и психологических параметров индивида с некоторым нормативным (среднестатистическим) «образом» возраста.

Возрастная периодизация - рассмотрение жизни человека с точки зрения временных отрезков, специфичных в отношении антропометрические и функциональные характеристики организма.

Возрастная психофизиология - область *психофизиологии*, изучающая онтогенетическое развитие системных мозговых механизмов психической деятельности, в частности роль биологического созревания в *психическом развитии*. Общеизвестно, что социальный опыт, приобретаемый ребенком в процессе обучения и воспитания, является главным источником психического развития, а в биологические факторы (генетические, морфологические, физиологические) выступают как его условия. Изменяясь в ходе онтогенеза, они создают на каждом этапе специфические предпосылки для усвоения качественно нового опыта и формирования новых психических возможностей.

Высшая нервная деятельность - нейрофизиологические процессы, протекающие в коре больших полушарий головного мозга и ближайшей к ней подкорке при формировании, функционировании условных рефлексов у человека и животных. Основные понятия учения о В. н. д. временная связь и условный рефлекс. Деятельность всех отделов ЦНС является рефлекторной. По своей функции ВНД является сигнальной деятельностью; благодаря которой организм реагирует на условные раздражители, которые сигнализируют о появлении безусловных раздражителей. ВНД состоит из двух нервных процессов возбуждения и торможения. Процесс возбуждения лежит в основе образования и функционирования новых временных связей и положительных условных рефлексов. Однако если условный раздражитель не подкрепляется безусловным, то условный рефлекс угасает. Уточнение и угасание условных рефлексов происходит на основе процесса торможения. ВНД деятельность аналитико-синтетическая. Большие полушария головного мозга являются основой дифференциации и интеграции раздражителей. К основным законам ВНД относятся: 1) образование новых временных связей при подкреплении нейтрального раздражителя безусловным; 2) угасание временных связей при неподкреплении условного раздражителя безусловным; 3) иррадиация и концентрация нервных процессов; 4) взаимная индукция нервных процессов; 5) формирование сложных динамических систем рефлексов, т. н. динамических стереотипов. Нейроанатомическим субстратом формирования и угасания временных связей является кора больших полушарий головного мозга. В подкорковых отделах мозга находятся нервные центры важнейших безусловных рефлексов, составляющих основу формирования условных рефлексов. Подкорковые отделы обеспечивают высокий уровень активности нервных клеток коры больших полушарий головного мозга, создавая тем самым необходимые условия для формирования временных связей и их дифференцирования. Вместе с тем функционирование подкорковых отделов мозга контролируется корой, которая стимулирует и тормозит развитие их активности. Качественное различие В. н. д. человека и животных обусловливается тем, что у человека произошло усложнение механизмов его психической деятельности, т. к. появился особый раздражитель слово.

Высшие психические функции - сложные психические процессы, прижизненно формирующиеся, социальные по своему происхождению, опосредствованные по психологическому строению и произвольные по способу своего осуществления. ВПФ одно из основных понятий современной психологии, введенное в отечественную психологическую науку Л. С. Выготским и далее развитое А. Р. Лурия, А. Н. Леонтьевым, А. В. Запорожцем, Д. Б. Элькониним, П. Я. Гальпериным и др. Важнейшей характеристикой ВПФ является их опосредствованность различными «психологическими орудиями» знаковыми системами, являющимися продуктом длительного общественно-исторического развития человечества. Среди «психологических орудий» ведущую роль играет речь; поэтому речевое опосредствованно ВПФ представляет собой наиболее универсальный способ их формирования. ВПФ сложные системные образования, качественно отличные от др. психических явлений. Основные характеристики ВПФ опосредствованность, осознанность, произвольность представляют собой системные качества, характеризующие ВПФ как «психологические системы». Психофизиологической основой ВПФ являются сложные функциональные системы, включающие большое число афферентных и эфферентных звеньев, имеющие вертикальную (корково-подкорковую) и горизонтальную (корково-корковую) организацию. Часть звеньев функциональной системы жестко «закреплена» за определенными участками мозга, остальные обладают высокой пластичностью и могут заменять друг друга. Т. о., каждая ВПФ не связана с работой одного «мозгового центра» или всего мозга как однородного эквипотенциального целого, а является результатом системной деятельности мозга, в которой различные мозговые структуры принимают дифференцированное участие.

Г

Галлюцинация - фантастические нереальные образы, возникающие у человека, восприятие объектов, которые в данный момент не воздействуют на органы чувств.

Гаметы - половые или репродуктивные клетки – женские (яйца или яйцеклетки) и мужские (сперматозоиды, спермии) половые клетки животных и растений, обеспечивающие при слиянии появление новой особи и передачу наследственных признаков от родителей к потомкам.

Ген - наследственный фактор, единица наследственного материала, ответственная за формирование какого-либо элементарного признака.

Геном - совокупность генов, содержащихся в одинарном наборе хромосом данного организма.

Генотип - совокупность хромосомных наследственных факторов (генов), обуславливающая биологические свойства определенного вида животных.

Генофонд - 1) совокупность генов (аллелей) одной особи, популяции (группы популяций или вида), в пределах которой они характеризуются определенной частотой встречаемости; 2) вся совокупность видов живых организмов с их привившимися и потенциальными наследственными задатками.

Геронтология - область человекознания, изучающая биологические механизмы и процессы, обуславливающие и сопровождающие старение живых существ. Геронтология изучает возрастные особенности (лиц пожилого возраста) приспособления организма к факторам окружающей среды, возможные механизмы замедления старения и увеличения продолжительности жизни.

Гетеросексуальность - сексуальное влечение к лицам противоположного пола.

Гнев - эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

Гомеостаз - понятие, объединяющее параметры относительного динамического постоянства внутренней среды организма (напр., обеспечение постоянства температуры тела, кровяного давления, концентрации сахара в крови и т. д.), которое поддерживается благодаря сложным координационным и регуляторным взаимоотношениям, осуществляемым как на уровне целостного организма (поведение), так и на органном, клеточном и молекулярном уровнях. В механизме гомеостаза отчетливо проявляется свойство адаптации организма к изменениям условий внешней среды, в которой он существует. Можно говорить о нервно-психическом гомеостазе, обеспечивающем сохранение и поддержание оптимальных условий для функционирования мозга, нервной системы в целом в процессе реализации разнообразных форм деятельности. Термин введен американским физиологом У. Кенноном (1929); однако само представление о постоянстве внутренней среды организма было сформулировано в 1878 г. французским ученым К. Бернаром.

Гомосексуализм - половое влечение к лицам своего пола (женский гомосексуализм носит название лесбиянства).

Гормон - химическое вещество, образующееся в особых клетках желез внутренней секреции организма (щитовидная железа, кора надпочечников, гипофиз и т.д.), выполняет в организме сигнальную функцию в рамках гуморальной системы регуляции.

Груз генетический - наличие в популяции и виде в целом летальных и других отрицательных мутаций, вызывающих в цепи поколений гибель особей или снижение их жизнеспособности.

Д

Девиантное поведение - отклоняющееся поведение - система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе правовым и нравственным нормам.

Девиации сексуальные - отклонения в характере, направленности и способах удовлетворения сексуального влечения от наиболее распространенной его модели. Этим

термином в сексологии обозначают гомосексуализм, транссексуализм, транссвестизм, садомазохизм и другие формы измененной сексуальной ориентации.

Деградация личности - утрата личностью присущих ей свойств с обеднением всех способностей (чувств, суждений, дарований, стремлений и т.д.).

Дезадаптация эмоциональная - состояние, вызванное хронической эмоциональной напряженностью и выражающееся в поведении во временном снижении практически всех психических функций, в первую очередь, эмоционального реагирования (см. *эмоции*) в силу механизмов накопления физиологического нервного истощения и возникновения симптомов псевдоадаптивного поведения (см. *невроз*).

Депрессивный невроз - основным симптомом является снижение настроения, возникающее во время или вскоре после психической травмы, сочетающееся с теми или иными неврастеническими симптомами. Д. н. чаще развивается у лиц, не уверенных в себе, нерешительных, несамостоятельных. Психотравмирующими факторами часто являются представление о своей непривлекательности, наличие физического дефекта или длительная неразрешимая психотравмирующая ситуация. Клинически отмечается подавленность настроения, проявляющаяся грустным выражением лица, тихой речью, плаксивостью, снижением общей активности, стремлением к уединению. Нередко нарушается сон, снижается аппетит. Содержание высказываний отражает психотравмирующую ситуацию. Симптомы Д. н. нестойкие, хорошо поддаются психотерапевтическому воздействию.

Депрессия (депрессивный синдром) - устойчивое болезненное состояние, проявляющееся в психических и физических расстройствах. Психические расстройства: подавленное настроение, печаль, сниженные интересы, замедленные психические процессы и т.д. Физические расстройства: снижение мышечного тонуса, замедленность движений, нарушение пищеварения, сна и т.д. В качестве причин могут выступать: хроническое переутомление, затянувшаяся травмирующая психику ситуация, перенесенное горе, инфекционные заболевания и т.д.

Депривация - сенсорная недостаточность или недогрузка системы анализаторов, наблюдаемая у человека в условиях изоляции или при нарушении работы основных органов чувств. С явлениями депривации встречаются космонавты, спелеологи и др.

Десинхронизация - состояние организма, обусловленное рассогласованием биологических ритмов в связи с быстрой сменой временных поясов, при работе в ночное время, проявляющееся нарушением сна, аппетита и др.

Длительность беременности - одноплодная беременность длится 281 день (40 недель), беременность близнецов приблизительно 260 дней (37 недель), беременность тройни - 247 дней (35 недель).

Е

Еда - процесс поступления пищи в желудочно-кишечный тракт. Основные компоненты: жевание и глотание. Жевание – начальная фаза обработки пищи, состоящая из измельчения пищи, ее растирания и перемешивания со слюной, в результате которых происходит формирование пищевого комка. Продвижение пищи из полости рта в желудок обеспечивается за счет глотания – сложного координированного рефлекторного акта. Во время Е. осуществляется дегустация пищи за счет вкусовых рецепторов ротовой полости.

Ж

Желание - это осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному.

З

Заболеваемость - распространенность болезней среди населения: общее число впервые зарегистрированных за определенное время заболеваний на 1, 10 или 100 тысяч населения.

Загрязнение - привнесение в среду или возникновение в ней новых, обычно нехарактерных для нее физических, химических, информационных или биологических

агентов, или превышение в рассматриваемое время естественного среднемноголетнего уровня концентрации перечисленных агентов в среде, нередко приводящее к негативным последствиям.

Загрязнитель - любой природный или антропогенный физический агент, химическое вещество или биологический вид, попадающий в окружающую среду или возникающий в ней в количествах, превышающих обычное (допустимое) свое содержание.

Здоровье - Многообразие взглядов на сущность этого понятия и безуспешность попыток выработать единое мнение объясняется тем, что здоровье - очень сложное понятие, которое трудно определить кратко и однозначно. Дать определение здоровью так же сложно, как и определить, что такое жизнь. Наиболее широко распространенный подход к этой проблеме основан на принципе прямого противопоставления двух качественно различных состояний: нормального физиологического (синоним «хорошее здоровье», норма) и патологического (синоним «плохое здоровье», болезнь). Значительная часть существующих определений здоровья содержит или подразумевает это полярное разграничение. Согласно определению, которое дает ВОЗ: «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Согласно заключению экспертов ВОЗ (1985) состояние здоровья населения на 10% определяется уровнем развития медицины как науки и состояния медицинской помощи, на 20% - наследственными факторами, на 20% - состоянием окружающей среды и на 50% - образом жизни. В более полном, физиологическом представлении - здоровье человека может быть определено как оптимальное состояние его организма, обеспечивающее реализацию генетических программ инстинктивной и умственной деятельности, их вегетативную поддержку в широком диапазоне условий, предъявляемых окружающей средой; формирующее фенотипическое поведение, направленное на социальную и культурную сферы.

Здоровье населения - статистическое понятие, которое характеризуется комплексом социально-экономических и демографических показателей, уровнем физического развития и инвалидностью определенной группы людей. Здоровье населения зависит от: 1) биологических, психологических (наследственность, тип телосложения, темперамент, тип высшей нервной деятельности и др.) свойств человека; 2) природного климата, погоды, ландшафта местности, флоры, фауны и др. воздействий; 3) состояния окружающей человека среды, ее чистоты, загрязнения химическими, физическими, биологическими и другими агентами; 4) социально-экономических, политических факторов, действующих обычно через условия труда и быта; 5) здравоохранения, состояния его служб, кадров, уровня медицинской науки.

Здоровье общественное - социально-политическая категория, характеризующаяся воспроизводством населения, его физическим и духовным развитием, сохранностью потенциала и активности жизни популяции, обусловленных степенью воспроизводства общественных ресурсов, качества окружающей среды и качества жизни

И

Иммунитет - невосприимчивость, сопротивляемость, способность организма защищать собственную целостность и биологическую индивидуальность. В узком смысле И - невосприимчивость к инфекционным заболеваниям.

Индексы здоровья - цифровые показатели физического состояния организма; отражают уровень физического развития и функциональных возможностей организма, его готовность к выполнению повседневных нагрузок, трудовых процессов и социальную активность. Индексы здоровья не дают однозначного ответа на вопрос, болен человек или здоров. Однако с их помощью можно определить, насколько организм (здоровый или ослабленный) приспособлен к повседневной двигательной активности, подобрать наиболее подходящие для организма тренирующие нагрузки, оценить их воздействие на организм и др. В настоящее время предложено достаточно большое количество индексов, основанных на простых, легко выполняемых измерениях, не требующих сложных

приспособлений и специального обучения. Для оценки физического состояния обычно используется несколько индексов: весоростовой индекс Кетле, тест Купера, лестничный тест, пробы Штанге, Генчи и др.

Индивид - это человек как единичное природное существо, представитель вида *Homo sapiens*; неповторимое своеобразие каждого человека, осуществляющего свою деятельность в качестве субъекта.

Индивидуальность - это совокупность психических, физиологических и социальных особенностей конкретного человека с точки зрения его уникальности, своеобразия и неповторимости; неповторимое своеобразие каждого человека, осуществляющего свою деятельность в качестве субъекта.

Интерес - это специфическая форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке личности в окружающей действительности.

Интуиция - познание действительности с внутренним ощущением очевидности, основанное на предшествующем опыте и знаниях.

Интеллект - способность к мышлению, к рациональному познанию.

Интеллектуальный коэффициент (IQ) - отношение «интеллектуального возраста» (уровень интеллектуального развития) к паспортному, выраженный в процентах. Определение проводят экспериментально-психологически (шкалы Бине-Симона, Пробста, Векслера). За нормальный диапазон IQ принимают 85-110.

Интроверт - тип человека со склонностью к жизни в мире собственных мыслей, представлений и чувств с пассивностью и со слабыми контактами с окружающими людьми.

Инфантилизм - отсталость в развитии, проявляющаяся в сохранении во взрослом состоянии физического строения и соответствующих функций и/или психических свойств, качеств, черт и и/или духовных свойств (качеств, функций), свойственных детскому возрасту. Физический, психический, духовный инфантилизм.

Ионизирующие излучения - электромагнитные излучения, способные при взаимодействии с веществом вызывать ионизацию его молекул и атомов. Таковыми являются фотоны электромагнитного поля рентгеновых и гамма-лучей. Такими же свойствами обладают α , β , γ -лучи, позитроны, дейтроны, протоны, нейтроны: быстрые, медленные и тепловые (электроны и позитроны, ядра гелия и протоны).

Истерия - представляет собой обратимые расстройства психики, чувствительной и двигательной сферы, возникающие, как правило, в результате психической травмы. Одним из проявлений истерии является истерический припадок, который важно отличать от эпилептического. Истерический припадок возникает внезапно в результате психотравмирующей ситуации. Приступ характеризуется развитием бурной двигательной реакции: больные катаются по полу, рвут на себе волосы, выгибаются дугой, кричат, движения носят театральный характер. В отличие от эпилепсии при истерии больные не ушибаются при падении, не наблюдается тонической и клонической судорожных фаз, непроизвольного мочеиспускания, прикуса языка.

Истероидность - функциональное расстройство нервной системы, выражающееся в повышении возбудимости и вспышках раздражительности («раздражительная слабость»).

Истероидный тип - тип акцентуации характера. Доминирует эгоцентризм, жажда постоянного внимания с лживостью и желанием себя приукрасить. Эмоциональность не содержит глубоких, искренних чувств, хотя может быть выразительной, со стремлением обратить на себя внимание. С этой же целью могут совершаться неблагоприятные и даже асоциальные поступки. Реакция группирования сочетается с претензией на лидерство.

Истероподобный синдром - поведение человека с характерными: беспредельным эгоцентризмом, ненасытной жаждой постоянного внимания к своей особе, восхищения, удивления, почитания, сочувствия. Лживость и фантазирование целиком направлены на приукрашение своей персоны. Кажущаяся эмоциональность в действительности

оборачивается отсутствием глубоких искренних чувств при большой экспрессии эмоций, театральности, склонности к рисовке и позерству.

К

Канцероген - вещество или физический агент, способный вызывать развитие злокачественных новообразований или способствующий их возникновению. Процесс возникновения и развития злокачественной опухоли называется канцерогенезом, а вещества, вызывающие раковые новообразования, - канцерогенными.

Качество жизни - соответствие среды жизни санитарно-гигиеническим нормам и социально-психологическим установкам личности.

Компенсация - это более усложненная форма адаптации, в связи с чем обладающая и меньшим резервом прочности. В ряде ситуаций, из-за внешних или внутренних причин, организм не имеет возможностей достигать целей с помощью типичных функций (по ранее разработанным моделям) и типичной для данной ситуации структурой. Следует иметь в виду, что в механизмы компенсации включаются при реагировании организма на конкретное и заведомо вредящее действие определенного фактора в интенсивностях, близких к порогу реагирования, а не при любых произвольно взятых уровнях взаимодействия.

Комплексная оценка состояния здоровья - достигается использованием 4-х критериев, предложенных Институтом гигиены детей и подростков Минздрава СССР. Первый - наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний. Второй - уровень функционального состояния основных систем организма. Третий - степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям. Четвертый - уровень достигнутого развития и степень его гармоничности. Для детей и подростков этот критерий имеет особенно большое значение, так как организм их находится в процессе непрерывного роста и развития.

Конституция (биотип) человека - совокупность индивидуальных, относительно устойчивых морфологических и функциональных (в том числе и психических) особенностей человека. Последние складываются на основе наследственных и приобретенных свойств организма и определяют его ответные реакции на внешне-средовые влияния. Строение и функциональные особенности организма у различных людей во многих существенных моментах сходны, что позволяет проводить типизацию конституций. Выделяют 3 основных конституциональных типа: астенический, нормостенический (атлетический) и гиперстенический (пикнический). Конституция человека, в значительной степени определяемая унаследованными свойствами (генотипом), но не является чем-то неизменным. В ее формировании значительную роль играют внешние факторы, при длительном воздействии которых вполне возможно изменение ряда морфологических и функциональных свойств организма. Легче всего изменять конституциональные особенности у детей, влияя на них на фоне активно происходящего обмена веществ, роста и развития организма, наиболее выраженных изменений конституции в необходимом направлении проще всего добиться на фоне критических периодов роста и развития. Конституциональная типология - наука, исследующая конституциональные особенности и взаимосвязи, в частности, особенности телосложения и психики (Э. Кречмер).

Конформный тип - тип акцентуации характера. Главная черта - стремление к общепринятым одинаковым нормам во всех проявлениях собственной жизни, сочетающееся с недостаточным умением анализировать свои и чужие поступки. Направленность поступков и поведения всецело диктуется средой. Реакции подросткового периода возникают при перемене жизненных условий.

Критерии здоровья - С. М. Громбах (1973) предложил для оценки здоровья детей и подростков использовать как минимум четыре критерия, а именно: 1) наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний; 2) уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности; 3) уровень

функционирования основных систем организма; 4) степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям. Эти критерии здоровья получили общее признание и широко используются в практической работе лечебно-профилактических учреждений. Педиатр или терапевт подросткового кабинета при диспансеризации детей и подростков прежде всего обращает внимание на наличие хронических заболеваний. Он стремится обнаружить начальные стадии ранее не выявленных форм хронической патологии, используя для этого унифицированные диагностические подходы. Важным критерием состояния здоровья детей и подростков, отражающим их социальное благополучие, является достигнутый уровень физического и нервно-психического развития. Без определения этого показателя оценка состояния здоровья будет неполной. Источником сведений о физическом развитии являются данные антропометрических измерений (длина и масса тела, окружность грудной клетки), полученные во время плановых медицинских осмотров. Оценка достигнутого уровня физического развития и степени его гармоничности проводится путем сопоставления данных с существующими регионарными стандартами. Уровень нервно-психического развития определяется педиатром или детским психоневрологом, принимающим участие в профилактических осмотрах. Социальное благополучие детей зависит также от способности их организма приспосабливаться к меняющимся условиям жизни и сохранять определенную устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов или патогенных микроорганизмов. Поэтому для правильной оценки здоровья необходимо знать степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям. О ней можно судить по количеству и длительности перенесенных острых заболеваний (в том числе и обострений хронических болезней) за предшествующий год.

Критические возрастные периоды (кризисы возрастные) - условное наименование переходных этапов возрастного развития. Термин «возрастной кризис» введен в отечественной психологии Л. С. Выготским и определен как целостное изменение личности ребенка, регулярно возникающее при смене стабильных периодов. Поведенческие критерии КВП - трудновоспитуемость, упрямство, негативизм и др. Д. Б. Эльконин полагал, что возрастные кризисы являются необходимыми и закономерными. При этом, А. Н. Леонтьев считал конфликтность поведения свидетельством неблагоприятного течения сложного, кризисного возрастного периода. Хронологически К. в. определяются границами стабильных возрастов: кризис новорожденного (до 1 мес), кризис одного года, кризис 3 лет, кризис 7 лет, подростковый (11-12 лет), юношеский К. Отдельными авторами признается наличие КВ у взрослых (напр., кризис 40 лет).

Кумуляция - явление накопления (суммирования) повторных доз (концентраций) вредных химических веществ, при котором последующая доза (концентрация) поступает в организм раньше, чем заканчивается действие предыдущей.

Л

Лабильный тип - тип акцентуации характера. В детстве обнаруживают склонность к невротическим реакциям. В подростковом возрасте - крайняя лабильность настроения, сменяющегося по незначительным поводам и сопровождающегося изменением самочувствия. Однако такие дети способны на глубокие чувства и привязанность. Внимание окружающих доставляет им истинную радость, что определяет реакцию группирования.

Летальность (смертность) - отношение (в %) числа умерших от болезни к числу больных этой болезнью за определенное время.

Личность - это конкретный человек, взятый в системе его устойчивых социально обусловленных психологических характеристик, которые проявляются в общественных связях и отношениях, определяют его нравственные поступки и имеют существенное значение для него самого и окружающих. Исследуется в рамках биогенетического, социогенетического и персоногенетического направлений современного человекознания. В центре внимания представителей биогенетической ориентации находятся проблемы

развития человека как индивида, обладающего определенными антропогенетическими свойствами (задатки, темперамент, биологический возраст, пол, тип телосложения, нейродинамические свойства мозга, потребности и др.), которые проходят различные стадии созревания по мере реализации филогенетической программы вида в онтогенезе. В основе созревания индивида лежат приспособительные процессы организма, которые изучаются психофизиологией индивидуальных различий, нейропсихологией, геронтологией и т.д. Представители разных течений социогенетической ориентации изучают процессы социализации человека, освоения им социальных норм и ролей, приобретения социальных установок и ценностных ориентаций, формирование социального и национального характера человека как типичного члена той или иной общности. Проблемы социализации, или, в широком смысле, социальной адаптации человека, разрабатываются главным образом в социологии и социальной психологии, этнопсихологии, истории психологии. В центре внимания исследователей персоногенетической ориентации стоят проблемы активности, самосознания и творчества Л, формирования человеческого Я, борьбы мотивов, воспитания индивидуального характера и способностей, самореализации и личностного выбора, непрерывного поиска смысла жизни. Изучением всех этих проявлений занимается общая психология Л; разные аспекты этих проблем освещаются в психоанализе, индивидуальной психологии, аналитической и гуманистической психологии. Социокультурная среда представляет собой источник, питающий развитие Л, а не «фактор», непосредственно определяющий поведение. Будучи условием осуществления деятельности человека, она несет те общественные нормы, ценности, роли, церемонии, орудия, системы знаков, с которыми сталкивается индивид. Подлинными основаниями и движущей силой развития Л выступают совместная деятельность и общение, посредством которых осуществляется движение Л в мире людей, приобщение ее к культуре. Взаимоотношение между индивидом как продуктом антропогенеза, личностью, усвоившей общественно-исторический опыт, и индивидуальностью, преобразующей мир, может быть передано формулой: «Индивидом рождаются. Личностью становятся. Индивидуальность отстаивают». В общем виде развитие Л. может быть представлено как процесс и результат вхождения человека в новую социокультурную среду. Если индивид входит в относительно стабильную социальную общность, он при благоприятно складывающихся обстоятельствах проходит три фазы своего становления в ней как Л. Первая фаза - адаптация - предполагает усвоение действующих ценностей и норм и овладение соответствующими средствами и формами деятельности и тем самым до некоторой степени уподобление индивида др. членам этой общности. Вторая фаза - индивидуализация - порождается обостряющимися противоречиями между необходимостью «быть таким, как все» и стремлением индивида к максимальной персонализации (путь к индивидуальности). Третья фаза - интеграция - определяется противоречием между стремлением индивида быть идеально представленным своими особенностями и отличиями в общности и потребностью общности принять, одобрить и культивировать лишь те его особенности, которые способствуют ее совершенствованию и тем самым развитию его самого как Л. В случае, если противоречие не устранено, наступает дезинтеграция и, как следствие, либо изоляция Л., либо ее вытеснение из общности, либо деградация с возвратом на более ранние стадии ее развития.

Личности нарушения - структуры и динамики отношения человека к окружающему миру и самому себе, наблюдающиеся при психических расстройствах и локальных поражениях головного мозга; выражаются в изменениях поведения: в снижении активности, критичности, изменении направленности и перестройках структуры мотивационной сферы, нарушении самооценки и др. Существует много подходов к решению проблем исследования ЛН. Одним из ведущих, развиваемых в отечественной психологии, является направление, которое разрабатывалось Б. В. Зейгарник, а после ее смерти - учениками и последователями. Основываясь на теоретических положениях

школы Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, они в качестве основы личности рассматривают систему ведущих мотивов, характеризующуюся в норме определенной иерархией строения. Нарушения мотивационной сферы проявляются след. образом: происходит развитие патологических по содержанию потребностей и мотивов (напр., потребности в алкоголе и наркотиках, вредные привычки); перестройка иерархии мотивов, вследствие чего возникают изменения направленности личности (напр., «уход в болезнь» - невроз); снижение уровня опосредствованности мотивов, т. е. обеднение целей деятельности; нарушение соотношения побудительной и смыслообразующей функций мотивов, что приводит к оскудению содержания деятельности; снижению критичности в отношении собственных поступков.

Локализация высших психических функций - кардинальная проблема соотношения мозга и психических процессов, разрабатываемая рядом научных дисциплин: нейрофизиологией, нейроанатомией, нейропсихологией и др. История изучения этой проблемы восходит к трудам Гиппократ, Галена и др. Исследование проблемы Л. в. п. ф. всегда зависело от решения таких вопросов, как: что такое психическая функция, каково строение мозга и что собой представляет сама локализация. Представители одного из направлений в решении проблемы Л. в. п. ф. - узкого локализационизма - рассматривали психологические функции как единые, неразложимые на компоненты «психические способности», осуществляемые узко ограниченными участками коры мозга - соответствующими мозговыми «центрами». Поражение «центра» ведет к выпадению соответствующей функции. Френологическая карта Ф. Галля и локализационная карта К. Кляйста представляют собой логическое завершение идей узкого локализационизма в работе коры больших полушарий как совокупности различных «центров» психических способностей. Представители другого направления «эквипотенциализма» полагали, что мозг - это единое недифференцированное целое, с которым в равной степени связаны все психические функции. Последние также трактовались как неделимые психические способности. Поражение любой области мозга ведет к общему снижению функции. Степень нарушения функции зависит не от локализации поражения, а от массы пораженного мозга. Клинические наблюдения за больными, перенесшими локальные поражения мозга, как будто бы подкрепляют фактами оба указанных направления: поражение отдельных участков мозга приводит к нарушению различных психических процессов. Однако возможно осуществление той же функции др. отделами мозга, т. к. при локальных поражениях мозга нередко наблюдаются факты высокой компенсации возникших нарушений. Данное противоречие нашло разрешение в теории системной динамической Л. в. п. ф., разработанной Л. С. Выготским и А. Р. Лурия. - о социально-исторической обусловленности, прижизненном формировании, системном строении и динамической организации высших психических функций человека, о рефлекторной природе и сложной системно-физиологической организации психических процессов. Согласно теории системной динамической Л. в. п. ф. человека, психические функции следует рассматривать как сложные системные образования, прижизненно сформированные по своему генезу, опосредствованные по своему строению, прежде всего речью, и сознательно произвольные по своему функционированию. Физиологическая основа психической функции — сложная функциональная система, состоящая из многих афферентных и эфферентных звеньев. Функция лабильна, динамична, изменчива по своей организации.

М

Максимально допустимая нагрузка - максимальная интенсивность всей совокупности факторов окружающей среды, которая не оказывает прямых и косвенных вредных, травматичных влияний на организм человека и его потомство и не ухудшает санитарных условий жизни.

Максимально допустимый уровень - максимальное количество вредного вещества в единице массы продукта, которое при ежедневном физиологическом потреблении в

течение неограниченного периода времени не вызывает каких-либо патологических изменений в организме и наследственных заболеваний у потомства.

Маниакально-депрессивный психоз (МДП) - протекает в виде очерченных фаз депрессии или мании либо в виде чередования маниакальных и депрессивных приступов.

Маниакальный синдром - характеризуется повышенным настроением, чрезмерной говорливостью и деятельностью. Больным свойственна переоценка своих возможностей, они объявляют себя великими и могущественными людьми, принимают за множество дел, но, из-за большой отвлекаемости ни одно из них не доводят до конца. В этом состоянии больные конфликтны, раздражительны, бестактны, не терпят возражений и замечаний, стремятся всем руководить. В тяжелых случаях поведение больных носит асоциальный характер: они становятся гиперсексуальны, легко тратят значительные суммы, могут растратить казенные деньги, неожиданно бросают работу, дают нелепые распоряжения. При попытке сопротивления их планам они могут стать агрессивными, затевать драки, быть опасными для окружающих.

Межполушарная организация психических процессов - важнейшая психофизиологическая характеристика мозговой деятельности, основанная на диалектическом единстве двух основных аспектов: межполушарной функциональной асимметрии (или специализации) мозга и взаимодействии полушарий в обеспечении психической деятельности человека. Функциональная асимметрия полушарий мозга означает специфические особенности структуры и функции мозговых полушарий, приводящие к тому, что при осуществлении одних психических функций главенствует левое, а других - правое полушарие. В настоящее время межполушарная асимметрия рассматривается как одна из фундаментальных закономерностей работы мозга не только человека, но и животных. Доминантность левого полушария была выявлена у правшей не только в отношении функции речи, но и для таких связанных с речью психических функций, как чтение, письмо, вербальная память и вербальное мышление. Правое полушарие оказалось ведущим для таких функций, как неречевой (и, в частности, музыкальный) слух, лицевой гнозис, тактильный гнозис, многие формы зрительно-пространственной ориентации, невербальная память, конструктивная деятельность, осознание своих дефектов. Лево-правые дихотомии проявляются в различных способах и стратегиях, используемых в процессе переработки информации. М. о. п. п. носит динамический характер: роль каждого полушария может меняться в зависимости от задач деятельности, структуры ее организации, сформированности в онтогенезе. Межполушарное взаимодействие нарушается при двусторонних поражениях мозга, патологии мозговых комиссур, а также при различных формах атипий онтогенетического развития. В последнем случае нарушение межполушарного взаимодействия может быть одной из причин неготовности детей к школе и школьной неуспеваемости. Своевременная нейропсихологическая диагностика нарушений М. о. п. п. позволяет выработать адекватную стратегию коррекции и выбрать оптимальный способ коммуникации, предъявления и закрепления информации.

Меланхолик (слабый тип) - темперамент человека, который характеризуется низкой силой (т.е. слабостью) нервных процессов, быстрым переходом в состояние запредельного торможения. В характере человека черты меланхолического темперамента проявляются часто в подчинении чужой воле, неспособности настоять на своем. Сильные жизненные раздражители воспринимаются такими людьми как сверхсильные, в чрезвычайных обстоятельствах меланхолики впадают в панику («опускаются руки»), жизненные трудности кажутся им непреодолимыми, жизнь полной тоски и уныния (слабость нервных процессов), такие люди постоянно нуждаются в моральной поддержке. Об уравновешенности меланхолика говорить не приходится, т.к. при слабом возбуждении торможение может быть также слабым, а может быть более глубоким, но за счет пассивного запредельного торможения. Такие люди стремятся оградить себя от жизненных волнений, избегают общества, боятся всякой ответственности. Меланхолик -

интроверт. Он тревожен, подозрителен, обидчив, озабочен, серьезен, глубокомысленен, угрюм, замкнут, необщителен, ригиден, тих, пассивен, пессимистичен, нелабилен, чувствителен, эмоционален, но при этом эмоционально неустойчив, имеет высокий творческий потенциал (при наличии соответствующих способностей). Доминирующая эмоция - тоска, страх.

Меланхолик с чертами холерика (глубокий невротик) - характеризуется в основном чертами, свойственными меланхолику, т.е. низкой силой возбуждения и низкой подвижностью. Однако, в отличие от меланхолика и флегмо-меланхолика) обладает слабым торможением, что приводит к взрывности (характерной для холерика). Но, в отличие от холерика, эти приступы раздражительности и гнева очень продолжительны, за счет низкой подвижности нервных процессов. Разыгрывающиеся на этом фоне истероидные приступы создают картину глубоко невротизированной личности, особенно в случаях (очень мало вероятных, но не исключаящихся), характеризующихся средней и высокой подвижностью при слабой силе и слабой уравновешенности процессов. Эмоционально неустойчив. Интроверт.

Менопауза - прекращение менструаций у женщин, как свидетельство прекращения детородной функции. Обычно наступает в возрасте между 45 и 55 годами.

Мертворожденный - плод с отсутствием самостоятельного внеутробного дыхания, независимо от наличия или отсутствия сердцебиения и других признаков жизни.

Метаболизм - совокупность реакций в организме, обеспечивающих как расщепление сложных соединений (катаболизм), так и их синтез (анаболизм) и взаимопревращение. Слово «метаболизм» происходит от греческого слова, означающего «изменение», хотя его нередко используют в значении «обмен». Поэтому правильно говорить «водный обмен», «энергетический обмен» вместо «водный метаболизм», «энергетический метаболизм». Можно также использовать выражения, подобные следующему: «Метаболизм углеводов и жиров, поступающих в организм, обеспечивает энергетический обмен организма со средой».

Методы психофизиологической саморегуляции - комплекс методов и обучающих программ, направленных на формирование адекватных внутренних средств деятельности человека по управлению собственным состоянием. М. п. с. ориентированы на обучение человека специальным приемам произвольного изменения собственного состояния, которые в дальнейшей жизни могут использоваться им самостоятельно. К числу основных групп. М. п. с. относятся: техники нервно-мышечной релаксации, аутогенная тренировка и т.д. Как правило, современные программы обучения М. п. с. имеют комплексный характер и включают элементы различных методов. В качестве дополнительных приемов, способствующих более эффективному овладению М. п. с., используются суггестия (внушение), светомузыкальные воздействия, различные виды специализированной гимнастики (дыхательной, общеукрепляющей).

Мозг - центральный отдел нервной системы позвоночных животных и человека. Нервная ткань, составляющая основную массу мозга, образована нервными и глиальными клетками и их отростками. Скопление нервных клеток образует т. н. серое вещество мозга; отростки нервных клеток (нервные волокна - аксоны, или осевые цилиндры) составляют т. н. белое вещество мозга. У позвоночных животных и человека различают головной мозг, находящийся в полости черепа, и спинной мозг, помещающийся в позвоночном канале. Спинной мозг. делится на 4 отдела: шейный, грудной, поясничный и крестцовый, а также на сегменты (всего насчитывается 31-33 сегмента). Продолжением спинного мозга в полости черепа является продолговатый мозг. В спинном мозге серое вещество расположено внутри и окружено слоем белого вещества. Нервные клетки в составе серого вещества спинного мозга образуют скопления (ядра), которые разделяются на моторные, чувствительные и вегетативные. От спинного мозга в виде двух корешков, переднего и заднего, отходят спинномозговые нервы. Передний корешок содержит главным образом аксоны крупных моторных нейронов спинного мозга, направляющиеся к

соматическим мышцам. Задний корешок образован центральными отростками клеток спинномозговых узлов; эти отростки следуют в спинной мозг. Головной мозг состоит из ствола и большого (конечного) мозга. В стволе головного мозга различают: ромбовидный мозг, состоящий из продолговатого мозга, варолиева моста и мозжечка; средний мозг, состоящий из ножек мозга и пластинки четверохолмия; промежуточный мозг, в состав которого входят зрительный бугор (таламус), надбугорная область (эпиталамус), забугорье (метаталамус), подбугорье (гипоталамус). Из стволовой части головного мозга выходит 12 пар черепно-мозговых нервов, ядра которых располагаются на разных уровнях продолговатого мозга, варолиева моста и среднего мозга (VII - подъязычный, XI - добавочный, X - блуждающий, IX - языкоглоточный, VIII - слуховой, VII - лицевой, VI - отводящий, V - тройничный, IV - блоковый, III - глазодвигательный). Две оставшиеся пары черепно-мозговых нервов (I - обонятельный, II - зрительный) анатомически относятся к переднему мозгу. Помимо ядер черепно-мозговых нервов в стволе головного мозга располагаются др. клеточные образования (нижние оливы, ретикулярная формация, ядра варолиева моста, бугорки четверохолмия, красное ядро, черная субстанция, ядра зрительного бугра и др.), а также нервные волокна, образующие системы восходящих и нисходящих волокнистых трактов, которые связывают спинной мозг и ствол головного мозга с конечным М. Большой мозг разделяется продольной щелью на два полушария: правое и левое. Полушария соединяет межполушарная спайка - мозолистое тело, в составе которого проходят волокна, связывающие главным образом симметричные участки коры больших полушарий; др. спайками большого мозга являются передняя и гиппокампова комиссуры. Основную массу полушарий большого мозга составляют подкорковые (или базальные) ядра (хвостатое, чечевичное, миндалевидное), ограда, а также подкорковое белое вещество. Полушария большого мозга покрыты слоем серого вещества - коры головного мозга. В центре спинного мозга проходит капиллярная полость, т. е. спинномозговой канал, который, расширяясь, образует на уровне продолговатого мозга. IV мозговой желудочек; последний посредством силвиева водопровода соединяется с непарным III желудочком, находящимся в конечном мозге. В средней части полушарий конечного мозга находятся боковые желудочки мозга. Спинной и головной мозг окружен мозговыми оболочками (мягкой паутинной и твердой). В подболобочном пространстве, желудочках мозга, т.е. силвиевом водопроводе и спинномозговом канале находится спинномозговая жидкость.

Мотив - это побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребности субъекта.

Мотивация - совокупность психических процессов, которые придают поведению энергетический импульс и общую направленность.

Мутагенез - процесс возникновения мутации.

Мутагены - факторы окружающей среды, обуславливающие возникновение генных и хромосомных мутаций.

Мутация - всеобщее свойство генома живых организмов, лежащее в основе эволюции и селекции всех форм жизни и заключающиеся во внезапном изменении генетической информации.

Н

Навязчивое состояние (обсессия) - непроизвольное, непреодолимое возникновение чуждых мыслей, представлений, воспоминаний. страхов при сохранности критического к ним отношения и попытках борьбы с ними. Мысли, сомнения, страхи, влечения, действия, возникающие у человека вопреки его желанию. Отдельные нестойкие Н. с. могут появляться у совершенно здоровых людей. Постоянные и непреодолимые Н. с. являются признаком ряда психических нарушений.

Навязчивые действия - навязчивое состояние в виде непреодолимого стремления совершать определенные действия или движения.

Направление личности - устремленность к какой-либо цели, сосредоточенность на чем-либо. Совокупность устойчивых и относительно независимых от наличных ситуаций динамических тенденций (тенденций влечения и тенденций долженствования), воплощающихся в мотивах, ориентирующих, направляющих деятельность личности. Направленность личности определяется ее духовным содержанием: идеалами, убеждениями, склонностями, интересами. Направленность имеет предметное содержание («на что, на какой предмет?») и характеризуется напряжением, которое возникает при ее реализации.

Направленность - это установки, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в таких формах, как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение.

Наследственность - свойство живых систем воссоздавать себе подобных в ряду поколений. Современный этап изучения Н. характеризуется раскрытием молекулярной структуры генетического материала и выявлением важных особенностей его функциональной организации. Установлено, что хранение, воспроизведение и передача наследственной информации обеспечиваются посредством дезоксирибонуклеиновой (ДНК) и рибонуклеиновой (РНК) кислот. Совокупность генов генотип образует целостную, исключительно слаженно и эффективно работающую систему, постоянно совершенствующуюся в процессе эволюции. Под контролем генотипа находятся все признаки организма: морфологические, биохимические, физиологические, вплоть до параметров высшей нервной деятельности у животных и человека (*генетика поведения*). Однако становление признаков и их индивидуальное выражение зависят в пределах возможностей, заданных генотипом, от конкретных условий, которые складываются для каждой особи в процессе индивидуального развития.

Настроение - общее эмоциональное состояние индивида, проявляющееся в организации его поведения. Настроение выражает отношение человека к жизни, к своему соответствию ее требованиям и зависит как от особенностей личности, так и от среды существования индивида.

Неврастения - невроз, вызываемый переутомлением или длительным воздействием психотравмирующих факторов; пограничное психическое расстройство, обусловлена истощением нервной системы в связи с непосильной интеллектуальной и физической нагрузкой, аффективным переживанием ребенка своей недостаточности с боязнью наказания за плохие отметки, чувством стыда перед окружающими и т. п. Чаще это длительные психотравмирующие ситуации, связанные с конфликтами в семье, чрезмерные требования и ограничения. В начальный период возникают вялость, пассивность или двигательное беспокойство с суетливостью, отвлекаемостью и истощаемостью внимания, усиливается утомляемость к концу дня или недели. Появляются необоснованные страхи, недовольство, подавленность настроения, непереносимость резких и громких звуков, запахов, температурных колебаний и других раздражителей. Старшие дети жалуются на головную боль, неприятные ощущения в различных участках тела. Характерны также расстройства сна в виде трудности засыпания, стойкой бессонницы, сновидений с ночными страхами. Иногда отмечают нарушения аппетита, тошноту, необъяснимые расстройства стула, нейродермиты, энурез, тик, заикание, обморочные состояния. Основными симптомами неврастении являются раздражительная слабость и повышенная истощаемость. В связи с преобладанием первого или второго выделяют: а) гиперстеническую форму неврастении, основой которой является ослабление внутреннего торможения, что проявляется в раздражительности, эксплозивных реакциях, несдержанности, импульсивности; б) гипостеническую, в основе которой лежит истощение раздражительного процесса с явлениями запредельного охранительного торможения. В клинике преобладают чувство усталости, слабости, сонливость, некоторая психомоторная заторможенность. Эти формы могут быть разными стадиями неврастении. У детей чаще встречаются смешанные формы.

Невроз навязчивых состояний - развивается чаще у лиц психастенического склада, с тревожно-мнительными чертами характера. Преобладают психогенно возникшие навязчивые действия, влечения, страхи, представления, мысли. Причинами, способствующими развитию невроза навязчивых состояний, могут быть изнеживающее воспитание в обстановке повышенной тревожности или чрезмерной ответственности, сверхфиксация внимания на здоровье, искусственно привитая ребенку сверхнормативность. Нередко предрасполагающим фактором является резидуально-органическая церебральная недостаточность. В детском возрасте выделяют невроз навязчивых движений, навязчивых страхов и навязчивых состояний смешанного типа. Невроз навязчивых движений чаще встречается у детей 3- 7, реже 7-12 лет и выражается в тикоидных гиперкинезах или движениях (учащенное мигание, повторяющиеся гримасы, облизывание или кусание губ, движения головой, подёргивание плечами, хмыкающие и хрюкающие звуки, подпрыгивание, шарканье или периодические остановки при ходьбе). Навязчивые движения являются «очистительным актом», освобождающим ребенка в возрасте «сознательного» детства от неприятного чувства внутреннего напряжения, тревоги, страха, в основе которых лежат конфликтные невротические переживания. Для детей младшего возраста характерны простые движения, у старших появляются более сложные движения и действия. При затяжном течении навязчивые движения становятся привычными, теряют защитный смысл, и исчезает эмоциональное отношение к ним. Навязчивые движения нередко сочетаются с повышенной истощаемостью, утомляемостью, раздражительностью, эмоциональной лабильностью, двигательной расторможенностью, нарушением сна, аппетита. С возрастом отмечается тенденция к постепенному исчезновению привычных действий. Примерно две трети больных к юношескому возрасту оказываются практически здоровыми. Невроз навязчивых страхов может проявляться страхом болезни и смерти, острых предметов, высоты, закрытых помещений, заражения, загрязнения, «упустить» мочу или кал в обществе, устного ответа в школе и т. п. Для временного уменьшения интенсивности страхов больные совершают навязчивые защитные (ритуальные) действия, прямо или символически. Связанные с содержанием страхов (навязчивое мытье рук, отряхивание их, отплеивание, повторение совершаемых действий определенное («счастливое») число раз, обведение, подчеркивание букв при письме и т. п.). К этому неврозу относят также «невроз ожидания», проявляющийся тревожным ожиданием неудачи при выполнении привычных действий и физиологических функций: речи, чтения, ходьбы, глотания, мочеиспускания, и затруднениями при необходимости совершить их. При длительном течении происходят стойкое снижение настроения и переход в невротическое развитие личности обсессивно-фобического типа. Полное выздоровление к юношескому возрасту отмечается у половины больных. Невроз навязчивых состояний смешанного типа проявляется чаще у детей в возрасте 10-13, реже 7-9 лет сочетанием идеаторных навязчивостей (представления, счет, воспоминания, мысли и др.) с аффективными и двигательными. Отмечаются страхи типа опасений, пугающих представлений, воспоминаний, тревожных сомнений; защитные действия символического характера или сложного многоступенчатого построения (длящиеся часами ритуалы одевания, раздевания, отхода ко сну и т. д.); реже идеаторные ритуалы типа «загадывания» и «заклинания». Так же, как и при других формах невроза навязчивых состояний, встречаются депрессивные и ипохондрические синдромы, признаки вегетососудистой неустойчивости. В большинстве случаев невроз переходит в невротическое (обсессивное) развитие личности с чертами нерешительности, неуверенности и педантизма, тревожности, склонности к застреванию на неприятных переживаниях, тормозящих привычную деятельность больных.

Неврозоподобные состояния - группа нервно-психических расстройств непсихотического уровня, клинически сходных с неврозами, но в отличие от последних, не имеющих в своей основе психогенных патогенетических механизмов. Выделяют Н. с. процессуальные при текущих нервно-психических заболеваниях (шизофрении,

эпилепсии), и непротессуальные при резидуально-органической патологии головного мозга (МКБ-9-310), инфекционных и соматических заболеваниях (МКБ-9-300.9), хроническом тонзиллите, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, хронических желудочно-кишечных заболеваниях, пороках сердца и др. Большинство клинических форм Н. с. имеют общую патогенетическую несостоятельность гипоталамо-лимбических структур мозга, приводящую к последующим расстройствам корковой нейродинамики с соответствующими клиническими проявлениями. Формированию Н. с. способствуют вегетативно-сосудистая лабильность, повышенная сосудисто-аллергическая реактивность организма, а также нарушения ликвородинамики, нередко в виде гипертензивного синдрома. В ряде случаев играет роль непосредственное воздействие интоксикации или гипоксии на нервные клетки.

Неврозы - группа «пограничных» функциональных нервно-психических расстройств, проявляющихся в специфических феноменах при отсутствии психотических явлений. Неврозы имеют полифакторную природу. В этиологии неврозов определенную роль играют след. факторы: биологические (наследственность и конституция, длительные соматические заболевания); социально-психологические (неблагоприятные семейные обстоятельства, неправильное воспитание в семье); факторы, имеющие психологическую природу (преморбидные особенности личности, психические травмы и т. п.). Для клинической картины неврозов характерно сочетание нарушений высшей нервной деятельности и соматовегетативных расстройств с субъективными переживаниями (чувством тревоги, собственной неполноценности, переживаниями, связанными с конфликтной психотравмирующей ситуацией, и др.). Среди неврозов выделяют *неврастению*, невроз страха, истерический невроз и *невроз навязчивых состояний*. *Неврастения* является следствием перенапряжения, истощения нервной системы, переутомления. Клиническим проявлением неврастении является синдром раздражительной слабости (невыносимость к сильным раздражителям, подавленное настроение и т. п.). Работоспособность нарушается вследствие ослабления внимания, повышенной утомляемости. Нередко наблюдаются плохой сон, головные боли, сексуальные нарушения. У детей неврастенические реакции возникают чаще всего после перенесенных инфекций на почве общей соматической слабости. Чувство страха в клинической картине различных неврозов занимает большое место. Если синдром страха является ведущим, можно говорить о *неврозе страха*. Непосредственной причиной невроза страха могут стать остро и длительно действующие психические травмы (разлука с близкими, болезнь и смерть близких и др.). Страх может выступать как общее неопределенное немотивированное состояние повышенной тревожности и как локализованный страх» относящийся к определенной части (органу) тела или конкретной ситуации (страх высоты, замкнутых пространств и т. п.). При истерическом неврозе клиническая симптоматика может проявляться в моторной сфере (судорожные припадки, астазия-абазия), в виде сенсорных нарушений (истерическая глухота, слепота, мутизм) и вегетативно-висцеральных расстройств (рвоты, поносы, нарушения сердечно-сосудистой деятельности и др.). Характерной чертой указанных расстройств является, как правило, их небольшая глубина, демонстративность переживаний, их четкая ситуативная обусловленность. У детей истерические реакции имеют ряд особенностей: наиболее частыми нарушениями у них могут быть энурез, заикание, анорексия. *Невроз навязчивых состояний* чаще возникают у людей с особым складом характера, у которых с раннего детства отмечается тревожность, повышенная ригидность, неуверенность в себе, мнительность. Нередко возникают навязчивые страхи (фобии) кардиофобия, канцерофобия, страх покраснения и др. Особенно часто навязчивые страхи (боязнь острых предметов, темноты, закрытых дверей и т. п.) наблюдаются у детей. Симптомами навязчивости могут выступать также навязчивые мысли, воспоминания, движения и действия, характеризующиеся критическим к ним отношением со стороны больного. В

лечении невротозов, наряду с общеукрепляющими мероприятиями и медикаментозными воздействиями, ведущая роль принадлежит *психотерапии*.

Невротический синдром - поведение, характеризующееся субъективными переживаниями (чувство тревоги, собственной неполноценности, страх высоты, замкнутых пространств, навязчивые мысли, воспоминания и т.д.), соматовегетативными расстройствами (нарушенный сон, плохой аппетит, рвота, понос, учащенное сердцебиение и т.д.).

Нервная система - совокупность нервных образований в организме человека и позвоночных животных. Ее основные функции: 1) обеспечение контактов с внешним миром (восприятие информации, организация реакций организма от простых ответов на раздражители до поведенческих актов); 2) реализация целей и намерений человека; 3) интеграция внутренних органов в системы, координация и регуляция их деятельности; 4) организация целостного функционирования организма. Структурным и функциональным элементом нервной системы является *нейрон* нервная клетка, состоящая из тела, дендритов (рецепторный и интегрирующий аппарат нейрона) и аксона (его эфферентная часть). На концевых разветвлениях аксона находятся специальные образования, контактирующие с телом и дендритами других нейронов, синапсы. Синапсы бывают двух видов возбудительные и тормозные, с их помощью происходит соответственно передача или блокада проходящей по волокну импульсной посылки на нейрон-адресат. Взаимодействие постсинаптических возбудительных и тормозных эффектов на одном нейроне создает многообусловленность ответа клетки, являющейся простейшим элементом интеграции. Нейроны, дифференцированные по структуре и функции, объединены в нейронные модули (нейронные ансамбли), представляя следующую ступень интеграции, обеспечивающую высокую пластичность организации функций мозга. Нервная система делится на центральную и периферическую. *Центральная нервная система* состоит из головного мозга, который находится в полости черепа, и спинного мозга, расположенного в позвоночнике. Головной мозг, особенно его кора, является важнейшим органом психической деятельности. Спинной мозг осуществляет г. о. прирожденные формы поведения. *Периферическая нервная система* состоит из нервов, отходящих от головного и спинного мозга (черепно-мозговые и спинномозговые нервы), межпозвоночных нервных узлов, а также из периферического отдела вегетативной нервной системы скоплений нервных клеток (ганглиев) с подходящими к ним (преганглионарными) и отходящими от них (постганглионарными) нервами. Управление вегетативными функциями организма (пищеварение, кровообращение, дыхание, обмен веществ и т. д.) осуществляет т. н. вегетативная нервная система, которая делится на симпатический и парасимпатический отделы. Если симпатический отдел мобилизует функции организма в состоянии повышенного психического напряжения, то парасимпатический обеспечивает функционирование внутренних органов в нормальных условиях.

Неустойчивый тип - тип акцентуации характера. Подростки с детства отличаются непослушанием, непоседливостью, внушаемостью. В последующем обнаруживаются нежелание прилагать усилия в занятиях, учебе, повышенная тяга к удовольствиям, развлечениям, компаниям. Легко прививается делинквентное поведение.

Норма - может быть определена как наиболее часто встречающийся случай данного параметра (признака). Статистический подход норма в виде норматива, как меры нашего познания объективно существующих жестких и гибких констант (параметров) организма. Можно говорить о Н. возрастной, региональной, популяционной. Иной подход к понятию нормы, широко развиваемый в рамках валеологии, требует использования понятия *оптимальное состояние индивида*, формирующегося в процессе адаптации к изменяющимся факторам жизни, в условиях, адекватных возрасту и социальной роли. Количественное выражение нормативов при данном подходе предполагает многократное наблюдение за человеком (мониторирование), использование дозированных

функциональных нагрузок с обязательным контролем качества их выполнения и оценкой цены адаптации, которую платит организм, построение таких целостных описаний как *психофизиологический паспорт индивида* и т.д. Состояние нормы при этом есть оптимальное состояние индивида с достаточными функциональными возможностями *адаптации* организма к реальным условиям жизнедеятельности.

Норма психическая - определяется *адекватностью* реакции индивидуума на окружающие раздражители, возможностями человека самостоятельно прокладывать свой путь и особенностями способа поведения человека в жизненных обстоятельствах.

Норма функционирования - качественные и количественные характеристики функционирования живого организма, которые обеспечиваются механизмами *гомеостаза*.

О

Обучаемость - эмпирическая характеристика индивидуальных возможностей учащегося к усвоению учебной информации, к выполнению учебной деятельности, в т. ч. к запоминанию учебного материала, решению задач, выполнению различных типов учебного контроля и самоконтроля. **О.** в широком смысле слова выступает как проявление общих способностей человека, отражающих познавательную активность субъекта и его возможности к усвоению новых знаний, действий, сложных форм деятельности. Выражая общие способности, **О.** выступает как общая возможность психического развития, достижения более обобщенных систем знаний, общих способов действий. Важной характеристикой **О.** служат качества, определяющие возможности общения, и соответствующие проявления личности (общительность, замкнутость). **О.** формируется с раннего детства.

Овуляция - ежемесячный процесс выхода созревшей яйцеклетки из яичника в маточную трубу. Происходит примерно на 14 день менструального цикла и соответствует периоду максимальной вероятности зачатия.

Онтогенез - процесс развития индивидуального организма.

Оплодотворение - слияние мужской гаметы с женской с образованием зиготы.

Оптимальное функциональное состояние - функциональное состояние организма, позволяющее обеспечивать необходимое качество деятельности (жизнедеятельности) с достаточным функциональным резервом регуляторных и исполнительных систем организма и без ущерба для организма.

Оптимальный фактор - наиболее благоприятная для организма интенсивность экологического фактора условий среды обитания (света, температуры, воздуха, почвы, влажности, пищи).

Организм - отдельное живое существо, рассматриваемое как биологическая система.

Ощущение - процесс отражения отдельных свойств, черт, качеств объекта материального мира, непосредственно воздействующих на органы чувств. С каждым из органов чувств связаны определенные виды ощущений, при этом зрительные и слуховые имеют наибольшее значение в жизни человека. Совокупность анализаторов составляет сенсорную систему. Пороги ощущений обычно разделяют на следующие классы: 1) Абсолютный порог максимальная и минимальная величины раздражителя, вызывающие ощущение данной модальности. Дальнейшее увеличение раздражителя приводит к болевым ощущениям и повреждению органа чувств, снижение к потере ощущения. 2) Дифференциальный порог (порог различения) минимальная величина различия между стимулами, при которой они становятся едва различимыми. 3) Оперативный порог наименьшая величина между сигналами, при которой достигается наивысшая скорость и точность различения.

П

Память - форма психического отражения действительности, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении человеком своего опыта. **П.** обеспечивает накопление впечатлений об окружающем мире, служит основой приобретения знаний, навыков и умений, и их последующего использования. **П.** служит

необходимым условием единства психической жизни человека, единства его личности. Различают основные процессы П.: запоминание, сохранение, забывание и восстановление. Главный среди них запоминание, которое определяет полноту и точность воспроизведения материала, прочность и длительность его сохранения. Основные условия продуктивности запоминания связаны с тем, протекает оно в форме произвольного или произвольного процесса. Использование человеком приобретенного опыта осуществляется посредством восстановления ранее усвоенных знаний, умений и навыков. Наиболее простой его формой является узнавание, осуществляемое в условиях повторного восприятия объектов, закрепившихся ранее в П. Более сложным является воспроизведение таких объектов прошлого опыта, которые в данный момент не воспринимаются нами. Узнавание и воспроизведение также могут быть произвольными и произвольными. Забывание проявляется по-разному от отдельных ошибок в припоминании и узнавании до невозможности не только припомнить, но и узнать ранее воспринятое.

Патохарактерологический синдром - особенности поведения связанные с «плохим характером», реакциями протеста, асоциальным поведением, обусловленными психотравматической ситуацией в детском возрасте и (или) неправильным воспитанием.

Периодизация психического развития - принцип рассмотрения психического развития в онтогенезе, основанный на выделении качественно отличающихся ступеней (стадий). В концепциях этого типа (в противоположность концепции непрерывного развития) смена стадий полагается имеющей в основании некоторый устойчивый признак (или отношение признаков). В зависимости от своих теоретических установок сторонники П. п. р. подразделяют процесс психического развития на большее или меньшее число стадий, используя при этом разные критерии и выделяя различное психологическое содержание стадий. У Ж. Пиаже основой периодизации является характеристика интеллекта (напр., стадий сенсомоторного интеллекта, конкретных интеллектуальных операций и т. д.); у З. Фрейда объект либидо (оральная, анальная фазы и т. д.). В отечественной психологии особо прочный фундамент П. п. р. заложил Л. С. Выготский: для него критерием были психологические новообразования, характерные для каждой стадии, которая определяется характеристиками устойчивой, адекватной возрасту социальной ситуации развития. Выделяются следующие этапы развития: младенчество, ранний возраст, дошкольный возраст, младший школьный, подростковый, юношеский. Стабильные возрасты разделены кризисными, в которые происходит смена социальной ситуации развития. Д. Б. Эльконин развил эти положения, обосновав свою П. п. р. сменой ведущих типов деятельности и выделив разные по содержанию стадии эпохи, фазы, периоды. Выделены два типа фаз возрастного развития фазы освоения мотивационной стороны человеческой активности и фазы овладения операционально-технической стороной деятельности. В соответствии с этим дошкольный возраст - возраст овладения смыслами человеческой деятельности в игре и младший школьный возраст - возраст овладения средствами мыслительной деятельности в учебной деятельности составляют две фазы единой эпохи детства.

Пограничные психические расстройства - нерезко выраженные нарушения, граничащие с состоянием здоровья и отличающие его от собственно патологических психических проявлений, характеризуется наличием отдельных психических отклонений и психопатологических симптомов без личностных изменений.

Подвижность нервных процессов - определяется как способность нервных процессов сменять друг друга. При возможности быстрой смены процессов говорят о высокой подвижности, при отсутствии такой возможности об инертности нервных процессов. Подвижность нервных процессов является одной из основных характеристик, определяющих *тип ВНД*. Высокая подвижность характеризует сангвиника (она также имеет место у холерика и сангво-холерика); низкая подвижность, т.е. инертность, характерна для флегматика (а также и для меланхолика); средняя подвижность для сангво-флегматика. Подвижность может быть определена в пробах с переделкой динамического стереотипа, когда после выработки системы положительных и отрицательных ответов на

соответствующие сигналы структура следования положительных и отрицательных сигналов изменяется. Если при этом имеет место быстрая перестройка ответов с минимальным количеством ошибок (до 5- 10%), можно говорить о хорошей подвижности; если ошибок больше до 20%, то подвижность можно считать средней; если же перестройка характера ответов при перестройке системы следования сигналов затруднена и ошибок более 20%, то такой тип высшей нервной деятельности следует считать инертным.

Поклоение (генерация) - группа особей в популяции с одинаковой степенью родства по отношению к общим предкам.

Пол - комплекс телесных, репродуктивных, поведенческих и социальных признаков, определяющих индивида как мужчину или женщину, мальчика или девочку. Пол детерминирован иерархической системой механизмов: от генетических влияний до психологического выбора сексуального партнера и социальной роли. Многообразие этих механизмов вызывает необходимость различения генетического пола, гонадного (истинного) пола, гормонального пола, морфологического (соматического) пола, гражданского пола, пола воспитания и психологического пола. Пол психологический характеристика личности и поведения человека с точки зрения маскулинности фемининности. Маскулинность совокупность признаков, отличающих мужчину от женщины. Фемининность совокупность признаков, отличающих женщину от мужчины. Маскулинность и фемининность филогенетически заданные свойства психики, формирующиеся под влиянием социальных факторов. Различают половую идентичность и половую роль. Половая идентичность определение индивидом своей половой принадлежности, переживание и осознание им своей маскулинности фемининности. Половая роль модель социального поведения, комплекс ожиданий, стереотипов, требований, адресуемых обществом людям мужского и женского Пола.

Половое размножение - способ размножения, при котором новая особь развивается обычно из зиготы, образующейся в результате слияния женской и мужской половых клеток (оплодотворения).

Половое созревание - период жизни человека и животного, в течение которого организм достигает биологической зрелости (способности производить потомство). У человека возрастные рамки полового созревания подвержены индивидуальным колебаниям (у девочек от 8-9 до 16-17 лет, у мальчиков от 10-11 до 19-20 лет).

Половые органы - органы полового размножения у животных и человека. Представлены половыми железами (семенники и яичники), половыми протоками (семяпроводы и яйцеводы) и копулятивными органами.

Половые хромосомы - пара хромосом у раздельнополых организмов, в которых расположены гены, определяющие пол. В хромосомном наборе клеток млекопитающих и человека особи женского пола имеют две одинаковые (тип XX), а мужского пола неодинаковые (тип XY).

Популяция - совокупность особей одного вида, имеющих общий генофонд и населяющих определенное пространство, с относительно однородными условиями обитания. Обеспечивает эволюционную устойчивость всего вида.

Предболезнь - реализованная организмом вероятность заболевания, которая обуславливается факторами риска. Предболезнь означает переход определенных воздействующих, вредных факторов в патогенетические. Предболезни предшествует стадия напряжения регуляторных механизмов, связанных с проблемами в адаптации к воздействию факторам. Можно выделить две фазы предболезни. Неспецифическую фазу можно отнести к таким «поломам» адаптационного механизма, которые ведут к нарушениям гомеостаза на уровне обмена информацией, энергией и веществом в целостном организме и еще не могут быть отнесены к определенным органам или системам. Изменения в отдельных органах и системах в этой фазе уже могут быть выражены сильнее, чем в других фазах, но еще не носят патологического характера, могут

быть скрытыми или эпизодическими. В этой фазе при использовании соответствующих методов исследования уже можно определить какие именно органы и системы будут в дальнейшем основной ареной патологического процесса. В фазе специфических изменений достаточно четко намечается характер вероятного в будущем заболевания, хорошо определяются анатомо-морфологические структуры «мишень» патологического процесса.

Человек осваивает систему культурных норм поведения в т. ч. и сексуального взаимоотношений между мужчинами и женщинами в процессе половой социализации.

Пrenатальное развитие внутриутробное развитие плода. Prenатальное развитие не ограничивается органогенезом и имеет адаптивный характер. В пренатальный период происходит интенсивное физиологическое развитие мозга, его сенсорных и эффекторных систем. Так, кожная чувствительность плода развивается с 7,5-недельного возраста и с 14-й недели жизни плода становится достаточно обширной и потенциально готовой к приему тактильной информации. Проприоцепция начинает развиваться с 4-месячного возраста плода; вкусовая чувствительность появляется у человеческого плода на 3-м мес; к 6-му мес. возникает способность к дифференциации в области обоняния. Задолго до нормальных сроков окончания беременности развиваются температурная и болевая чувствительность, хотя к моменту рождения выраженность последней не столь значительна. Множество фактов свидетельствует о возможности плода воспринимать звуковые раздражения, тоны в широком диапазоне (20-5000 Гц). Изучен уровень физиологической зрелости моторики плода на различных этапах пренатального развития. Процесс дифференциации отдельных мышц начинается у плода при его длине 7 мм и завершается при длине 17 мм в 7 недель. Примерно в 7,5 недель удается вызвать не только общую реакцию, но и локальные движения, которые связаны с раздражением кожных рецепторов. Рецепция и моторика последних месяцев пренатального развития находятся на таком уровне физиологической и функциональной зрелости, который способен обеспечить прием экстероцептивной информации и определенные формы двигательного реагирования.

Продолжительность жизни человека - временная характеристика длительности процесса взаимодействия повреждающих и восстанавливающих реакций в организме от момента его зарождения до старости. В оценке продолжительности жизни пользуются рядом параметров, из которых наиболее распространены ожидаемая и максимальная продолжительность жизни. В международной статистике под ожидаемой продолжительностью жизни понимается число лет, которое в среднем предстоит прожить данному поколению родившихся или числу сверстников определенного возраста, если предположить, что на всем протяжении их жизни смертность в каждой возрастной группе будет такой, какой она была в том году, для которых проводилось исчисление. Для получения показателя ожидаемой продолжительности предстоящей жизни населения составляют так называемые таблицы смертности или долгожития, которые показывают, как определенное поколение родившихся, принимаемое обычно за 100000, при современном уровне по возрастной смертности постепенно с увеличением возраста уменьшается в своей численности. Таблицы смертности бывают полные (для однолетних возрастных интервалов 0, 1, 2, 3 и т.д. лет) и краткие (для пяти или десятилетних интервалов 0-4, 5-9, и т.д.). Таблицы исчисляются как для всего населения, так и отдельно для мужчин и женщин, городских и сельских жителей.

Профилактика - это система мероприятий, направленных на устранение причин заболеваний или условий, способствующих действию этих причин, а также на повышение защитных и приспособительных сил организма, противостоящих влиянию неблагоприятных факторов окружающей среды; меры по предупреждению конкретных заболеваний, по сохранению и укреплению здоровья.

Психастенический синдром - для поведения человека характерны: нерешительность и склонность к рассуждательству, тревожная мнительность и любовь к самоанализу и,

наконец, легкость образования obsessions навязчивых страхов, опасений, действий, ритуалов, мыслей, представлений.

Психастенический синдром - тип акцентуации характера. Основные особенности нерешительность, склонность к рассуждениям, самоанализу, легкость возникновения навязчивых страхов, опасений, обрастающих защитными ритуалами. Физическое развитие и практические навыки недостаточны. На этом фоне развиваются невроты навязчивых состояний.

Психастения - психопатия, проявляющаяся крайней нерешительностью, боязливостью, постоянными сомнениями.

Психика - это свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности; форма активного отображения субъектом объективной реальности, возникающая в процессе взаимодействия высокоорганизованных живых существ с внешним миром и осуществляющая в их поведении (деятельности) регулятивную функцию. Основная функция психики заключается, следовательно, в поиске на основе возникшей потребности определенных движений и действий, нацеленных на ее удовлетворение, опробовании этих двигательных актов, приводящем к формированию обобщенного образа реальной ситуации, и, наконец, в контроле за реализацией движений и действий, осуществляемых в плане уже сформировавшегося образа реальности. Поиск и опробование будущих действий человек осуществляет в плане идеальных образов, которые строятся на основе речевого общения с помощью таких психических процессов, как ощущение, восприятие; память, чувства, мышление.

Психическая саморегуляция - в широком смысле означает один из уровней регуляции активности живых существ, для которых характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. При такой трактовке понятие психической саморегуляции используется для характеристики любых аспектов жизнедеятельности, включая целенаправленную деятельность и поведение человека. В узком смысле психическая саморегуляция определяется как произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом, которое осуществляется самим субъектом путем специально организованной психической активности.

Психические свойства личности - это существенные особенности личности, обеспечивающие определенный количественный и качественный уровень деятельности и поведения человека.

Психический стресс - стресс, вызываемый ощущением угрозы. Ощущение угрозы может возникнуть только при сопоставлении воспринимаемой ситуации с предшествующим опытом индивидуума.

Психическое здоровье - такая динамическая совокупность психических свойств конкретного человека, которая позволяет ему в соответствии с его возрастом, полом и социальным положением познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней и выполнять свои биологические и социальные функции. Психическое здоровье во многом сводится к осознанию человеком своей функциональной значимости в плане реализации собственных или коллективных (семейных, политических и т.д.) потребностей, замыслов и целей. Таким образом, уровень субъективной неудовлетворенности человека может проявляться в психоэмоциональном напряжении, негативных эмоциональных ощущениях (тревога, сниженное настроение и т.д.), определяющих текущее психическое состояние, а, в конце концов, и его здоровье. Вторая компонента структура личности и акцентуация характера. Третья компонента особенности психических процессов в соответствии с уровнем психического развития человека и особенностями социальной роли.

Психическое развитие человека - процесс расширения психических возможностей человека в результате индивидуального биологического развития. Изменения биологических предпосылок психического развития обусловлены процессами созревания, которые составляют определенную последовательность возрастных изменений в ЦНС и других системах организма, значимых для возникновения и реализации психических функций. Характеризуется неравномерностью и поэтапностью см. критические возрастные периоды. Процессы созревания охватывают длительный период онтогенеза и имеют гетерохронный характер, т. е. отдельные структуры и функции в организме человека созревают с разной скоростью и достигают полной зрелости на разных этапах индивидуального развития. Т. о., до достижения полной зрелости каждый возрастной этап имеет свою неповторимую психофизиологическую «архитектуру», в значительной степени определяющую психологические возможности данного возраста. Наибольшее значение для нормального психического развития имеет созревание центральной нервной системы ребенка.

Психическое состояние - это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

Психогенетика - область знаний, находящаяся на пересечении генетики и психологии. В западной литературе чаще используется термин *behavior genetics* генетика поведения, включающий и поведение животных. Предметом исследований в психогенетике является соотношение и взаимодействие наследственности и среды в формировании межиндивидуальной вариантности психологических свойств человека: когнитивных процессов, темперамента, двигательных функций и т. д. Имеющийся в психогенетике эмпирический материал свидетельствует о том, что индивидуальные особенности психики в значительной мере определяются наследственностью, т. е. существует некоторая первичная, кодированная в генетическом аппарате человеческая индивидуальность. Однако крайне важно верно понять, что этот вывод реально означает. Во-первых, все данные психогенетики говорят о причинах различий между людьми, и эти знания не могут быть перенесены на отдельного человека; они не отвечают на вопрос о том, почему конкретный человек в данное время имеет, напр., столько-то баллов интеллекта. Поскольку любой признак формируется во взаимодействии генотипа и среды, его наличная оценка может быть результатом преимущественного влияния любого из этих факторов. Во-вторых, соотношение генетических и средовых детерминант в вариативности любого психологического признака не фиксированная величина. Оно меняется в зависимости от многих причин, связанных с возрастными особенностями психики, с типом и структурой выполняемой деятельности, семантикой внешних стимулов и т. д. Наконец, когда речь идет о психических признаках (не дискретных, а «количественных»), «генетически заданное» не означает «неизменное». Даже признаки, в вариативности которых доля генетической дисперсии высока, могут меняться и меняться, как в ходе естественного развития, так и в результате специальных воздействий.

Психогении (реактивные состояния) - 1) психические болезни, вызванные эмоциональными потрясениями; 2) изменение течения некоторых психических болезней под влиянием эмоциональных потрясений.

Психогигиена - часть общей гигиены, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению нервно-психического здоровья человека. Психогигиена тесно связана с психопрофилактикой, направленной на устранение факторов, вредно отражающихся на психике человека, и использование факторов, положительно на нее влияющих. Важная задача психопрофилактики формирование здорового образа жизни, ранняя диагностика и коррекция начальных форм психических отклонений. Своевременно проведенные мероприятия могут предупредить возникновение не только психических, но и некоторых соматических заболеваний (гипертония, инфаркт и др.). Основные задачи психогигиены:

1) изучение влияния различных условий среды: производственных, бытовых, социальных на психику человека; 2) разработка оптимальных норм труда, отдыха и быта; внедрение в практику мероприятий по укреплению нервной системы и психических функций, повышению ее сопротивляемости вредным воздействиям и обеспечению наилучших условий для нормального развития и функционирования психики человека; 3) пропаганда психогигиенических знаний.

Психоз - болезненное расстройство психики с неадекватным отражением реального мира и нарушением поведения.

Психологическая диагностика - психологическая дисциплина, разрабатывающая методы выявления и изучения индивидуально-психологических особенностей человека. В круг психодиагностических методик входят *тесты* (интеллекта, достижений, специальных способностей, критериально-ориентированные и др.), опросники и анкеты для выявления интересов, склонностей, целостных ориентаций личности; проективные техники для диагностики установок, отношений, предпочтений, фобий; психофизиологические методики для диагностики свойств нервной системы, определяющих динамические особенности психики (работоспособность, темп деятельности, переключаемость, помехоустойчивость); т. н. малоформализованные методики (наблюдения, беседы). Психодиагностические методы должны быть стандартизованы, надежны и валидны.

Психопатия - конституционально обусловленные формы неадекватного поведения со значительными личностными деформациями, имеющими в значительной степени внутреннюю природу. Неадекватность поведения самим человеком не осознается. Основные нарушения при психопатии касаются эмоционально-волевой сферы. Для психопатов прежде всего характерны неадекватность эмоциональных переживаний, склонность к возникновению депрессивных и навязчивых состояний и т. п. Выделяют след. виды психопатий: 1) стенический характеризуется повышенной раздражительностью в сочетании с быстрой истощаемостью; 2) возбудимый характеризуется неадекватностью эмоциональных реакций на внешние раздражители, склонностью к бурным вспышкам гнева, агрессии; 3) истерический этому виду психопатии свойственна повышенная эмоциональная подвижность, впечатлительность, внушаемость, эгоцентризм; 4) паранойяльный характеризуется повышенной подозрительностью, недоверчивостью, высокой самооценкой, склонностью к сверхценным идеям.

Психопатоподобные состояния - стойкие изменения поведения, возникающие вследствие различных экзогенных и эндогенных заболеваний, проявляющиеся нарушениями эмоционально-волевой сферы и личности, что определяет их сходство с психопатиями. Этиология инфекции, интоксикации, черепно-мозговые травмы, ревматизм, затяжные соматические заболевания, шизофрения. Влияние неблагоприятных факторов микросоциальной среды одно из условий усложнения психопатологических проявлений.

Психосоматика - научное направление, изучающее роль психических факторов в этиологии и патогенезе функциональных и органических расстройств организма человека. Зависимость физического здоровья и болезни человека от его психики, в частности от эмоциональных состояний и свойств личности, исследовалась в работах русских клиницистов (М. Я. Мудрова, Г. А. Захарьина, С. П. Боткина). Они указывали на неправильность понимания соматической болезни как процесса, обусловленного только биологическими факторами, и считали, что на возникновение и преодоление соматических расстройств организма человека большое влияние оказывает личность больного, в частности его эмоциональные состояния. К психосоматическим заболеваниям относятся гипертония, язва желудка, сахарный диабет, глаукома и др. Основным методом в П. является психотерапия, направленная на устранение эмоциональных конфликтов больного и тем самым на излечение соматического заболевания.

Развитие человека - закономерная реализация в конкретных биосоциальных условиях генетических программ дифференциации и усложнения структур и механизмов организма человека. Этот процесс продолжается большую часть *жизненного цикла человека*, но наиболее интенсивно – в детские и юношеские годы.

Размножение (репродукция) - свойство воспроизводить себе подобные особи, обеспечивающее непрерывность и преемственность жизни.

Рефлекс - ответная реакция организма на воздействие; возникновение, изменение или прекращение функциональной активности целостного живого организма, отдельных его систем и органов в ответ на раздражение рецепторов. Все рефлексы делятся на *условные и безусловные*, которые в свою очередь различаются по характеру *афферентных* сигнальных раздражений, по локализации реагирующих (*эфферентных*) систем, по локализации центрального управляющего звена и т.д. Рефлексы реализуются с помощью «рефлекторной дуги»: рецептор, афферентная и эфферентная части; дуга замыкается системой обратной связи. Упрощенные представления о рефлекторной дуге (*И.П. Павлов* и его школа) «эволюционировали» в *функциональную систему* (*П.К. Анохина*)

Рефлекс безусловный - реакция организма на адекватное раздражение рецепторов (не требующая для возникновения и проявления особых условий безусловная).

Рефлекс условный - временная связь, вырабатываемая путем сочетания условного и безусловного раздражителей. Условный рефлекс осуществляется высшими отделами мозга и основан на временных связях, образующихся между определенными нервными структурами в индивидуальном опыте животного и человека. Термин «Условный рефлекс» был введен *И. П. Павловым*. Основное условие образования условного рефлекса совпадение во времени (однократное, но гораздо чаще многократное) индифферентного раздражителя с безусловным при некотором опережении первого. В результате индифферентный раздражитель начинает вызывать ответную реакцию, которую ранее он никогда не вызывал. Характерная черта условных рефлексов их временный характер. Если основное условие выработки У. р. перестает соблюдаться и условный раздражитель не подкрепляется безусловным, то временная связь тормозится, а условный рефлекс исчезает. Это торможение, по *И. П. Павлову*, относится к «внутреннему условному торможению». Основная причина развития внутреннего торможения неподкрепление условных раздражителей или их отдельных компонентов. Различают несколько видов внутреннего торможения: 1) угасательное, которое вырабатывается при однократном или многократном неподкреплении условного раздражителя; 2) дифференцировочное при неподкреплении одного из раздражителей и продолжающемся подкреплении другого; 3) условное (в узком смысле), возникающее, когда ранее выработанный и продолжающий подкрепляться условный сигнал перестает получать подкрепление в сочетании с каким-либо новым агентом (называется также условным тормозом). Если подкрепление отодвигается во времени от действия сигнализирующего раздражителя, то развивается запаздывающее торможение, занимающее период между началом действия условного сигнала и отсроченным подкреплением.

Речь - одна из высших психических функций человека, опосредованная языком и имеющая коммуникативную направленность, то есть ориентированная на общение, взаимопонимание с другими людьми и на взаимное влияние на сознание и деятельность. Форма сознательной социальной деятельности.

С

Сангвиник (живой тип) - характеризуется хорошей (средней или высокой) силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов. В характере человека черты сангвиника проявляются энергией и настойчивостью в преодолении трудностей (сила), большим самообладанием, умением держать себя в руках (уравновешенность) и, в случае необходимости, быстрой перестройкой своих привычек и привязанностей (подвижность). Сангвиник экстраверт. Он человек общительный, открытый, разговорчивый, доступный, живой, веселый, беззаботный, беспечный, удовлетворенный, бескомплексный,

надеющийся, эмоционально устойчивый. Доминирующая эмоция радость. Такой человек очень работоспособен, когда есть интересующее его дело, но вне круга своих интересов часто бывает скучным собеседником. Он, хотя и общителен, но не склонен следовать порывам чувств, спокойно принимает перемены в жизни и легко осваивается в новой обстановке.

Сангво-флегматик - это промежуточный тип, имеющий характеристики как сангвиника, так и флегматика, т. е. отличающийся высокой силой и уравновешенностью нервных процессов при средней их подвижности. Поведенчески могут доминировать черты либо сангвиника, либо флегматика. Эмоционально это доброжелательный, спокойный человек с парциально представленной экстра- и интроверсией. Эмоционально устойчив.

Сангвохолерик - это промежуточный тип, имеющий характеристики как сангвиника, так и холерика. При высокой подвижности нервных процессов и высокой или средней силе возбудительного процесса имеет более низкие характеристики процесса тормозного, что создает условия для несколько сниженной уравновешенности при преобладании возбудительного процесса. Поведенчески проявляются черты, характеризующие и сангвиника, и холерика. Эмоционально несколько неустойчив. Доминируют положительные эмоции, хотя возможны вспышки раздражительности. Оптимист. Экстраверт.

Свойства нервной системы - основные, преимущественно генетически детерминированные особенности функционирования нервной системы, определяющие различия в поведении и отношении к одним и тем же воздействиям физической и социальной среды. Понятие «свойства нервной системы» введено И. П. Павловым. Он предполагал существование трех основных свойств нервной системы. 1) *Сила* способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при значительном напряжении возбудительных и тормозных процессов. Поэтому лица с более сильной Н. с. выносливее и стрессоустойчивее. 2) *Подвижность* нервной системы выражается в способности быстрого перехода от одного процесса к другому. Лица с более подвижной нервной системой отличаются гибкостью поведения, быстрее приспосабливаются к новым условиям. *Уравновешенность* означает одинаковую выраженность нервных процессов (торможения и возбуждения). Люди с более уравновешенной нервной системой характеризуются и более уравновешенным поведением. В дальнейшем, в связи с новыми методами исследования С. н. с., в особенности в работах Б. М. Теплова, В. Д. Небылицына и их учеников, были существенно уточнены как структура основных свойств нервной системы, так и их нейрофизиологическое содержание. К тому же стали известны еще несколько свойств. 4) *Динамичность* способность мозговых структур быстро генерировать возбудительные и тормозные процессы в ходе формирования условных реакций. Данное свойство лежит в основе обучаемости. 5) *Лабильность* выражается в скорости возникновения и прекращения нервных процессов. Более «лабильные» люди, напр., значительно быстрее совершают моторные акты в единицу времени. 6) *Активированность* характеризует индивидуальный уровень реакции активации процессов возбуждения и торможения, что является основой мнемических способностей.

Сезонный ритм - реакция организмов на изменение времени года (сезона). При наступлении осеннего короткого дня опадают листья с деревьев, готовятся к перезимовке или мигрируют животные, улетают птицы. При наступлении весеннего длинного дня начинается возобновление роста растений, восстановление жизненной активности животных, возвращение мигрирующих птиц и животных.

Секс - пол, сексуальность, совокупность психических реакций, переживаний и поступков, связанных с удовлетворением и проявлением полового влечения.

Сексология - область научных знаний о биологических, психических и социальных аспектах половых взаимоотношений людей. Современная С. представляет собой комплексную научную дисциплину, которая подразделяется на три относительно независимых (границы вполне проницаемы и условны) направления со своими

понятийными и методическими аппаратами биолого- медицинское, психологическое и социально-историческое.

Семья - основанная на браке или кровном родстве малая группа людей, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью.

Сенсибилизация - повышение чувствительности нервных центров под влиянием действия раздражителей.

Сенситивные возрастные периоды - особая чувствительность, восприимчивость к определенным внешним воздействиям. В педагогике термин предложен итальянским педагогом М. Монтессори, которая считала дошкольное детство «сенситивным возрастом», т.е. этапом наибольшей восприимчивости к воспитательным воздействиям. Было показано, что на протяжении детства могут быть выделены особые этапы так называемые возрастные сенситивные периоды, в которых ребенок бывает особенно чувствителен к определенным влияниям и восприимчив к приобретению определенных способностей. Так, сенситивный период для развития речи 1-3 года. Если ребенок в этом возрасте воспитывается в обедненной речевой среде, в условиях недостаточного речевого общения, это приводит к заметному отставанию в речевом развитии. Компенсировать это отставание впоследствии оказывается весьма затруднительно. Установлено также, что в возрасте около 5 лет дети особенно чувствительны к развитию фонематического слуха. По прошествии этого срока такая чувствительность снижается. Сенситивный период для развития навыков письма 6-8 лет. Таким образом, сенситивные периоды - это оптимальные сроки развития определенных психических способностей. Преждевременное начало обучения (например, письму) бывает малоэффективным. Оно также вызывает у ребенка нервное и физическое перенапряжение, чреватое эмоциональными срывами. Но и обучение, начатое со значительным опозданием по отношению к сенситивному периоду, приводит к невысоким результатам. Нормальный уровень соответствующей способности может быть вообще не достигнут. Важно, что в обучении и воспитании необходимо согласование педагогических воздействий с возрастными возможностями ребенка.

Сенситивный тип - тип акцентуации характера. С детства пугливы, старательно учатся. Главные черты проявляются в старшем подростковом возрасте: чрезмерная впечатлительность, робость, застенчивость и чувство собственной неполноценности. Выраженной бывает реакция гиперкомпенсации, в которой подросток ищет самоутверждения не свойственной ему веселостью, развязностью.

Сенсорная система - синоним понятия «анализатор». Термин «Сенсорная система» наиболее часто употребляется в зарубежных физиологических и психологических работах. В настоящее время вошел в терминологию, применяемую в отечественной научной литературе.

Сила нервных процессов (возбудительного и тормозного процессов) - сила возбудительного процесса и сила тормозного процессов должны рассматриваться отдельно. Сила возбудительного процесса определяет силу *типа ВНД*. К сильным типам относятся сангвиник, флегматик и холерик, а также сангво-флегматик и сангво-холерик. Сила тормозного процесса (в соотношении с возбудительным) характеризует *уравновешенность* типа высшей нервной деятельности. Сила возбудительного процесса характеризуется силой ответной реакции нервной системы на действия стимулов разной интенсивности, устойчивостью реакцией на длящуюся во времени серию стимулов. Сильный тип характеризуется возрастанием реакции в ответ на нарастающую стимуляцию, слабый (меланхолик) снижением ее, средний промежуточными характеристиками. Среднюю силу возбудительного процесса могут иметь сангвиник, флегматик и сангво-флегматик.

Симптом - 1. Внешний признак какого-либо явления. 2. Характерное проявление или внешний признак какой-либо болезни. Различают субъективные и объективные симптомы.

Синдром - закономерное сочетание нарушений в определенной системе организма (*симптомов*), возникающее в результате действия *патогенного фактора*, объединенных единым механизмом возникновения.

Сознание – высшая, свойственная человеку, форма отражения действительности, совокупность психических процессов, обеспечивающих единство и многообразие поведения. Свойственный человеку способ отношения к объективной действительности, опосредствованный всеобщими формами общественно-исторической деятельности людей. Сознание – это отношение к миру со знанием его объективных закономерностей. Сознание – высшая форма *психики*. Человеческое бытие и есть не что иное, как способ целесообразного, деятельного отношения к объективному миру, т. е. оно есть осознанное бытие. Жизнедеятельность человека всегда есть совместная, т. е. разделенная с другими, деятельность. Деятельность человека постольку целесообразна и целенаправленна, поскольку ее средства и способы мотивируются заранее поставленной целью. Цель – это идеально представляемый результат деятельности, требующий для своего осуществления изменения объективных обстоятельств, разрешения противоречий в самих материальных условиях бытия, в процессе достижения которых удовлетворяются и образуются новые потребности человека.

Созревание центральной нервной системы ребенка – отдельные структуры мозга достигают окончательной зрелости на разных этапах онтогенеза. Ребенок рождается с относительно зрелыми глубокими структурами мозга, их функционирование обеспечивает адекватную адаптацию и создает исходные условия для развития психики. Дальнейшее созревание сопряжено с возрастающей кортиколизацией и интеллектуализацией функций, при этом выделяется определенная направленность в процессах созревания коры головного мозга: от задних отделов, достигающих относительной зрелости к 6–7 годам, к передним, созревание которых продолжается вплоть до периода юности. В начале полового созревания функциональные показатели работы мозга обнаруживают регресс, обусловленный гормональной перестройкой и активизацией глубоких структур мозга. Оценка зрелости головного мозга проводится на морфологическом и функциональном уровнях, т. е. можно говорить о зрелости как самого субстрата (в первую очередь отдельных мозговых образований), так и его функций (электрофизиологических, рефлекторных, поведенческих). В качестве функциональных критериев созревания могут быть использованы некоторые показатели, извлекаемые из *электроэнцефалограммы*, напр.: возрастные особенности частотно-амплитудного спектра, наличие устойчивой ритмической активности, особенности генерализованной и локально вызванной активности мозга, особенности пространственно-временной организации биопотенциалов мозга. О созревании ЦНС можно также судить по показателям рефлекторной деятельности, демонстрирующим возрастную динамику формирования положительных и тормозных условных связей. Последовательность процессов созревания отражает как общее, так и индивидуальное в развитии ребенка. Индивидуализация касается в первую очередь темпа созревания или скорости возрастных преобразований, которая может в ходе онтогенеза изменяться. Т. о., ребенок в ходе развития может переживать периоды ускорения и замедления биологического созревания. Наличие более или менее определенных критериев для оценки зрелости на каждом возрастном этапе позволяет говорить о существовании возрастной нормы. Типичный для каждого этапа онтогенеза уровень развития функций организма определяет средние нормативные показатели. Отклонения от средних показателей характеризуют диапазон индивидуальных различий в уровне зрелости этих систем.

Сперматозоид – мужская половая клетка человека, животных и многих растений. Содержит одинарный набор хромосом. Сперматозоид большинства организмов имеет головку, шейку и хвост (жгутик), с помощью которого передвигается.

Стресс – неспецифическое психофизиологическое проявление адаптационной активности организма при действии любых, значимых для него факторов. Состояние напряжения, возникающее у человека в процессе адаптации к стрессорным факторам.

Стресс психический – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни,

так и при особых обстоятельствах, напр. во время космического полета. Важнейшим компонентом Стресс психический является характер оценивания человеком травмирующего фактора, особенности его эмоциональной реакции. Стресс психический может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на состояние человека и его здоровье, вплоть до ее полной дезорганизации, что ставит перед исследователями задачу изучения адаптации человека к сложным (т. н. экстремальным) условиям, а также прогнозирования его поведения в подобных условиях.

Стрессоры - неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых состояний. К числу стрессоров относят: сильные физические и психические травмы, кровопотерю, большие мышечные нагрузки, инфекции, ионизирующее излучение, резкие изменения температуры, многие фармакологические воздействия и др. факторы.

Структура личности - строение и соподчинение относительно устойчивых личностных свойств. В иерархии этих свойств главной единицей, определяющей проявление всех свойств индивида и все виды поведения человека, являются его идеалы, формирующие направленность личности. С этической и прагматической точки зрения результаты поведения индивида определяются следующей зависимостью (между атрибутами одного и/или разных уровней): мировоззрение идеалы мотивы потребности планы программы поведение деятельность действия.

Т

Темперамент - совокупность индивидуальных особенностей эмоциональной и волевой деятельности человека. Закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики и силы психической деятельности. Понятие темперамент возникло на основе учения древнегреческого врача Гиппократ (VI в. до н. э.), утверждавшего, что пропорция четырех элементов, из которых якобы состоит человеческое тело, определяет течение физических и душевных болезней. Свойства Т. индивидуальный темп и ритм психических процессов, степень устойчивости чувств, напряженность волевого усилия и др., относящиеся ко всем сторонам психической деятельности. По-прежнему широко используется гиппократова классификация типов темперамента: *сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик*. Тип темперамента зависит от врожденных анатомо-физиологических особенностей. И. П. Павлов и его последователи научно доказали непосредственную и прямую зависимость типа темперамента от общего типа нервной системы. Имеются факты, говорящие о косвенной зависимости типа темперамента и от анатомоморфо-физиологических особенностей всего организма в целом (биотип, конституция человека). От темперамента зависят особенности характера, определяющие динамику его проявления. Но, при этом, ни одна сторона личности ее направленность, характер, уровень общих и специальных способностей не предопределена темпераментом, однако динамические особенности проявления всех свойств личности в той или иной мере зависят от типа темперамента.

Терапия - 1) общее название различных мероприятий, направленных на восстановление здоровья; 2) лечение больного, в основном, консервативными методами; 3) внутренние болезни как предмет изучения.

Тип высшей нервной деятельности - индивидуальные особенности силы, уравновешенности и подвижности 4-х основных нервных процессов: холерического, сангвинического, флегматического и меланхолического.

Торможение - нервный процесс, противоположный возбуждению; проявляется в ослаблении или прекращении деятельности, специфической для данной системы организма. Торможение в отличие от утомления активный процесс, обусловленный действием специальных тормозных механизмов. Торможение играет существенную роль в координационных и поведенческих актах целостного организма. Применительно к структурам центральной нервной системы торможение - это ослабление, подавление или

полное выключение деятельности под влиянием разного рода воздействий. Употребление термина торможение в высшей нервной деятельности обычно связывают с уменьшением и подавлением условно-рефлекторной активности. Внешнее торможение состоит в подавлении условных рефлексов каким-либо неожиданно возникшим раздражителем. Внутреннее торможение проявляется в прекращении условно-рефлекторных реакций при неподкреплении условного стимула, т. е. при потере им сигнального значения. В основе коркового торможения лежат сложные процессы взаимодействия возбуждения и торможения отдельных нервных клеток и клеточных ансамблей.

Тревога - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. В отличие от страха, как реакции на конкретную, реальную опасность, тревога переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы. Согласно другой точке зрения, страх испытывается при «витальной» угрозе (целостности и существованию человека как живого существа, человеческому организму), а тревога при угрозе социальной (личности, представлению о себе, потребностям Я, межличностным отношениям, положению в обществе). Различают ситуативную тревогу (реактивная тревожность), характеризующую состояние субъекта в определенный момент, и *тревожность* как относительно устойчивое образование (тревожность личностная). На физиологическом уровне реакции тревоги проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности. На психологическом уровне тревога ощущается как напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности и грозящей неудачи, невозможность принять решение и др. Оптимальный уровень тревоги необходим для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога). Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизованности поведения и деятельности. Т. может быть ослаблена произвольно с помощью активной деятельности по достижению цели или специальных приемов, а также в результате действия неосознанных защитных механизмов.

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния *тревоги*, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство *темперамента*, обусловленное слабостью нервных процессов. Тревожность личностная и реактивная

У

Уравновешенность нервных процессов - уравновешенность между возбуждательным и тормозным процессами в центральной нервной системе. Вычисляется по формуле: $U = V / T$, где U уравновешенность; V сила возбуждения; T сила торможения. Эта характеристика имеет смысл при рассмотрении особенностей сильного типа ВНД. К уравновешенным типам относятся сангвиник и флегматик, а также сангво-флегматик, у которых возбуждательные и тормозные процессы в основном уравновешены между собой, хотя может иметь место и некоторое преобладание возбуждения (чаще у сангвиника, особенно у сангво-холерика, который является недостаточно уравновешенным) или торможения (чаще у флегматика или у сангво-флегматика). Уравновешенность определяется на основании самооценки силы возбуждения и торможения, полученных по тесту Стреляу, и имеет пять градаций: сильное преобладание торможения $0.01 \leq U \leq 0.49$; небольшое преобладание торможения $0.50 \leq U \leq 0.79$; баланс возбуждения и торможения $0.80 \leq U \leq 1.20$; небольшое преобладание возбуждения $1.21 \leq U \leq 2.00$; сильное преобладание возбуждения $2.01 \leq U \leq 86.00$. При сильном возбуждении и сильном торможении (или при процессах средней силы) можно говорить об уравновешенном типе. При слабости обоих процессов, хотя и имеет место видимая уравновешенность, однако тип этот является слабым, т.е. меланхоликом, а торможение пассивным (запредельным). При сильном возбуждении и слабом торможении имеет место

неуравновешенность возбудительных процессов тормозными, что характеризует холерический темперамент. Слабое торможение при среднем возбуждении или среднее торможение при сильном возбуждении характеризует промежуточный сангво-холерический темперамент.

Уровень подвижности нервной системы человека - определяется на основании количества баллов, полученных по тесту Стреляу, и имеет пять градаций: очень низкий $0 \leq \text{подвижность} \leq 20$; низкий $21 \leq \text{подвижность} \leq 40$; средний $41 \leq \text{подвижность} \leq 55$; высокий $56 \leq \text{подвижность} \leq 75$; очень высокий $76 \leq \text{подвижность} \leq 94$.

Уровень процессов возбуждения человека - определяется на основании количества набранных баллов по тесту Стреляу, и имеет пять градаций: очень низкий $0 \leq \text{сила возбуждения} \leq 20$; низкий $21 \leq \text{сила возбуждения} \leq 40$; средний $41 \leq \text{сила возбуждения} \leq 55$; высокий $56 \leq \text{сила возбуждения} \leq 75$; очень высокий $76 \leq \text{сила возбуждения} \leq 86$.

Уровень процессов торможения человека - определяется на основании количества набранных баллов по тесту Стреляу, может иметь значения от 0 до 84. Необходим для вычисления *уравновешенности нервной системы* человека.

Условный рефлекс - приобретенный в течение индивидуальной жизни рефлекс, возникший в результате неоднократного типового воздействия раздражителей (пищевых, половых и др.).

Усталость - объективные проявления утомления.

Устойчивость - стабильность. Способность системы, выведенной из состояния равновесия, самостоятельно возвращаться в это состояние. Признаком устойчивости системы является статистическая неизменность параметров: математического ожидания и дисперсии распределения вероятностей переменных, и их функций времени (стационарность), описывающих поведение системы. Устойчивость структуры и/или функций (физических или психических) живых систем признак нормы (здоровья). Неустойчивость структуры и/или функций признак экстремального состояния или болезни.

Утомление - временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Возникает вследствие истощения внутренних ресурсов индивида и рассогласования в работе обеспечивающих деятельность систем. Утомление имеет разнообразные проявления на поведенческом (снижение производительности труда, скорости и качества работы), физиологическом (вегетативная декомпенсация, затруднение выработки условных связей, повышение инертности в динамике нервных процессов), психологическом (ощущение усталости, снижение чувствительности, нарушение внимания, памяти, интеллектуальных функций, сдвиги в эмоционально-мотивационной сфере) уровнях.

Учение Селье - теория о том, что при воздействии сильных раздражителей в организме возникает стереотипное напряжение (см стресс), проявляющееся клинически адаптационным синдромом.

Ф

Фактор этиологический - причина, движущая сила какого-либо патологического процесса, определяющая его особенности.

Феминизация - появление у мужчины женских вторичных половых признаков при нарушении функции желез внутренней секреции.

Фенотип - совокупность всех внутренних и внешних признаков и свойств особи, сформировавшихся на базе генотипа в процессе ее индивидуального развития (онтогенеза); служит одним из вариантов нормы реакции организма на действие внешних условий.

Фертильность - общее число живых младенцев, приходящихся на 1 женщину за ее репродуктивный период.

Фетальный период - внутриутробное развитие.

Физиология человека - раздел биологии. Совокупность знаний и направление исследований физических функций организма человека в целом и его частей. Организм человека, сам являющийся системой, представляет собой иерархию взаимодействующих систем: от систем совокупностей органов, до систем субклеточных структур. Результатом организованного взаимодействия морфологических элементов этих систем являются их функции. Иерархии морфологических составляющих соответствует иерархия функций. Они осуществляются для достижения генетически предопределенных или определенных в процессе жизни целей. Исследовать функции систем организма, по сути, означает выяснить закономерности организации взаимодействия элементов этих систем. Организация структуры систем и процессов в системах для достижения ими определенных целей называется управлением. Отсюда, главным предметом исследований физиологии человека является управление в иерархии систем организма. Знания закономерностей управления в организме в целом и его частях необходимы для этически оправданной целесообразной коррекции естественных структуры, состояний и процессов с целью их оптимизации в норме, в случае их неправильного развития (например, экстремальных состояний) или нарушения (например, заболеваний). Все живые системы являются вероятностными системами. Методологией познания и использования физиологических знаний, адекватной сущности объекта познания, является вероятностная методология.

Флегматик (спокойный тип) - характеризуется хорошей (средней или высокой) *силой* и *уравновешенностью нервных процессов* при низкой их *подвижности* (т. е. высокой их инертности). В характере человека черты флегматического темперамента проявляются прежде всего неторопливостью (малая подвижность) и высокой упорядоченностью деятельности. Наряду с энергией и работоспособностью (сила), самообладанием и хорошим «чувством меры» (уравновешенность), обнаруживается большая сила привычек, некоторая медлительность в принятии решения, особенно при неожиданных событиях (малая подвижность). Флегматик *интроверт*. Он благоразумен, рассудителен, хладнокровен, сдержан, пассивен, осторожен, принципиален, надежен, устойчив, упорен, спокоен. Такой человек не склонен к поспешности, взвешенно принимает решения, ему чужды суетливость и готовность следовать велению момента. Флегматик трудно сходится с новыми людьми, но если сойдется, то возникает стойкая привязанность, которую нелегко разрушить. В общении он мирный, ровный, эмоционально устойчивый. В труде спокойный, упорный, часто отличается упрямством. Неэмоционален.

Флегмо-меланхолик - промежуточный тип, имеющий характеристики как *флегматики*, так и *меланхолика*. Характеризуется средней *силой* возбуждения при средней или высокой *уравновешенности* и слабой *подвижности*. Поведенчески проявляются черты, свойственные и флегматике, и меланхолику. Мало эмоционален, хотя несколько тревожен, рассудителен, часто эмоционально проявляется неудовлетворенность. Склонен к пессимизму. *Интроверт*.

Фобии - навязчивые состояния страха. Разновидности Ф.: навязчивый страх покраснеть (эритрофобия), страх пребывания на открытых местах (агорафобия), боязнь замкнутых пространств (клаустрофобия), страх смерти и др. Ф. бывают при неврозах и психопатиях, у психастеников, а также при различных психозах с эмоциональными расстройствами (депрессивные состояния, шизофрения и др.).

Фрустрация - психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Состояние Ф. сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др. Ф. возникают в ситуациях конфликта, когда, напр., удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые или труднопреодолимые преграды. Высокий уровень Ф. приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности. Возникновение Ф. не только обусловлено объективной ситуацией, но и зависит от особенностей личности. Ф. у детей возникает в виде переживаемого «чувства крушения», когда целенаправленное действие

наталкивается на препятствие. Причиной Ф. может быть неудача в овладении предметом, неожиданный запрет со стороны взрослого и др. Частые Ф. ведут к формированию отрицательных черт поведения, агрессивности, повышенной возбудимости.

Функциональное состояние человека - единый комплекс психофизиологических по своей природе явлений, формирующихся на основе актуальной потребности и имеющих выраженный приспособительный характер, позволяющих качественно и количественно описать текущее состояние человека. Потребность определяет реализацию конкретной формы жизнедеятельности организма, включая, например, сон или трудовую деятельность человека. Традиционно в физиологии и психофизиологии функциональное состояние рассматривается как состояние организма в целом с точки зрения состояния его систем. В отличие от этого в эргономике, психологии труда и инженерной психологии функциональное состояние анализируется на уровне работающего человека. Реализация психологического подхода к трактовке функционального состояния основывается на принципах системно-структурного анализа, в котором выделяются следующие основные уровни представленности функционального состояния: поведенческий, психофизиологический, психологического обеспечения деятельности и субъективно-рефлексивный. Выделяют оптимальные и неоптимальные виды функционального состояния, острые, хронические и пограничные, комфортные и дискомфортные. К числу основных классов Ф. с. относятся состояния оптимальной *работоспособности*, *устомление*, *монотония*, разные формы физиологического и психологического *стресса*, экстремальные состояния. Выявить резервы организма, определить их пределы можно только при использовании специальных тестов функциональных *проб*.

Функциональный резерв организма - диапазон надежности функциональных систем организма, в котором не наблюдается нарушения функций при нарастании нагрузок. В генотипе человека заложены потенциальные задатки функциональных резервов организма. В процессе взаимодействия организма с окружающими социально-экономическими условиями и в результате целенаправленной тренировки задатки превращаются в наличные функциональные резервы организма индивидуальные ФРО. ФРО фактически определяются резервами функциональных систем организма, которые формируются и поддерживаются в процессе их деятельности тренировки.

Х

Характер - индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах. Характер тесно связан с др. сторонами личности человека, в частности с темпераментом, который определяет внешнюю форму выражения характера, накладывая своеобразный отпечаток на те или иные его проявления. Характер человека как социального существа детерминирован его общественным бытием. Типичные характеры являются продуктом общественно-исторических условий. Ххарактеры в целом различают по их определенности и цельности. Определенный характер - это характер с наличием одной или нескольких выраженных доминирующих черт. У людей с неопределенным характером подобные черты отсутствуют или выражены очень слабо. Выделяют цельные и противоречивые характеры. Цельные характеры отличаются отсутствием противоречий между осознанием целей и самой деятельностью, единством мыслей и чувств. Противоречивому характеру свойствен разлад убеждений и деятельности, наличие несовместимых друг с другом мыслей и чувств, целей и мотивов, противоречивых стремлений, желаний и побуждений. В структуре характера выделяют обычно две группы черт. К первой группе черт характера относят те, в которых выражается система отношений человека к действительности. В них можно выделить след. основные виды: отношение к др. людям, отношение к труду и его результатам, отношение к самому себе. К чертам характера, выражающим отношение к др. людям, относятся, напр., такие положительные черты, как чуткость, гуманность, искренность, правдивость. Ко второй группе черт характера относятся волевые, определяющие умение

и готовность управлять своим поведением в соответствии с определенными принципами. К волевым чертам характера относятся такие положительные черты, как целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание, выдержка, мужество, смелость или, соответственно, отрицательные черты: упрямство, нерешительность, трусость. В зависимости от развития волевых черт характера выделяют сильные и слабые характеры. Слабохарактерность отрицательное качество, даже если оно сочетается с высокой общественной направленностью личности. Решающее влияние на формирование характера ребенка оказывает воспитание. Формированию черт характера в процессе воспитания способствует создание соответствующих ситуативных психических состояний. Если определенное психическое состояние возникает достаточно часто, то оно может постепенно закрепиться и стать чертой

Холерик (безудержный тип) - характеризуется хорошей (средней или высокой) силой возбудительного процесса при его неуравновешенности тормозным (который существенно уступает возбудительному по силе). При этом *подвижность* очень нестабильна: чаще всего она достаточно высока, но может оказаться и сниженной. В характере человека черты холерика проявляются в безудержных увлечениях интересной работой, развлечениями, общением с привлекающими его людьми (сила). Но при этом он очень легко отвлекается, любой пустяк может его вывести из себя, вызвать взрыв гнева (неуравновешенность с преобладанием возбуждения). Холерик зачастую очень отходчив, быстро переключается с одного вида деятельности на другой; в случае вспышки гнева обычно сразу же раскаивается, и старается загладить свой промах, свою бестактность. Однако, встречаются холерики и с более инертными процессами: в таких случаях вспышки гнева затягиваются, что ведет к нарастанию агрессивности. *Холерик экстраверт*. Он активен, неспокоен, возбудим, импульсивен, стремителен, отходчив, вспыльчив, агрессивен, переменчив, эмоционально неустойчив, оптимистичен, эгоцентричен, демонстративен, часто имеет высокий творческий и разрушительный потенциал. Доминирующая эмоция гнев.

Холерик с чертами меланхолика (невротик) - характеризуется в основном чертами *холерического темперамента*: сильным возбуждением и слабым торможением, т.е. низкой *уравновешенностью процессов*. Но при этом, в отличие от холерика (и сангво-холерика обладает сниженной подвижностью, что усугубляет и так имеющуюся у холерика склонность к *невротизации*). Низкая подвижность (тем более при слабой уравновешенности) создает условия для проявления *эпилептоидных* черт личности (что свойственно меланхолику). Эмоционально неустойчив, приступы гнева более пролонгированы по сравнению с холериком (из-за низкой подвижности), возможны депрессивные состояния (что более характерно для меланхолика). Перемежаются состояния оптимизма и пессимизма.

Хромосома - структурный элемент клеточного ядра, содержащий ДНК и различимый только во время деления клетки.

Хронобиология - изучение временных характеристик биологических процессов (биоритмы, сезонность и др.).

Хронотип человека - устойчивая индивидуальная временная периодизация психофизиологического состояния человека, в частности работоспособности. Показано, что у большинства людей в течение суток наступают два пика работоспособности: с 8 до 12 часов дня и с 17 до 19 часов. Человек наиболее пассивен с 2 до 5 часов и с 13 до 15 часов. Но, наряду с этим есть люди, наиболее работоспособные вечером («совы»), и люди, работоспособные рано утром («жаворонки»), люди с невыраженной периодизацией активности «голуби».

Ц

Цикл менструальный - период между двумя менструациями, как правило от 25 до 35 дней. Регулярный М. ц. устанавливается через некоторый период (от нескольких месяцев до лет) после менархе. В середине цикла происходит овуляция выход созревшей

яйцеклетки из яичника, в течение нескольких дней после овуляции вероятность зачатия является максимальной.

Циклоидный тип - тип акцентуации характера. В поведении с детства обнаруживают чередующиеся фазы: субдепрессивную, подъема и ровного настроения. В субдепрессивной фазе отмечаются вялость, упадок сил, снижение аппетита, нарушение сна; затруднена учеба, общество людей тяготят. Во время подъема им свойственны эмансипационные устремления и группирование со сверстниками.

Циркадианные ритмы - группа биологических ритмов с периодами, близкими к геофизическим постоянным (напр., солнечным суткам 24 ч, лунному месяцу 29,53 суток, астрономическому году около 365,25 суток).

Ч

Человек - это социальное существо, и он не может жить вне общества, без контактов с окружающими.

Человечество - вся совокупность людей, населяющих Землю. Численность людей на начало 1989 г. свыше 5,1 млрд., темп прироста населения в среднем составляет около 1,65% в год. В пределах Ч. различают 5 основных рас: негроидная большая раса, европеоидная (евразийская) большая раса, монголоидная большая раса, американская большая раса и австралоидная большая раса. При внешнем, а отчасти анатомо-физиологическом и генетическом отличии социально-биологически они идентичны.

Ш

Шизоидный тип - тип акцентуации характера. С раннего возраста дети недостаточно коммуникабельны, мало тянутся к сверстникам, предпочитают общество взрослых. В подростковом возрасте замкнутость и отгороженность, неспособность устанавливать контакты тяжело переживается. Отмечаются недостаточность интуиции; сопереживания. Богатый внутренний мир всегда закрыт для окружающих и может раскрываться неожиданно перед посторонними. Самооценка отличается избирательностью.

Э

Эйфория - повышенное благодушное настроение при недостаточно критической оценке своего состояния.

Экзальтация - повышенное настроение с оттенком неестественной восторженности.

Экологическая жертва - представитель живой природы (включая человека), деградирующий вплоть до гибели под воздействием факторов экологического кризиса.

Экологическая ниша - совокупность всех факторов среды в ареале, при которых возможно существование определенного вида.

Экологический кризис - напряженное состояние взаимоотношений между человечеством и природой, характеризующееся несоответствием развития производительных сил и производственных отношений в человеческом обществе ресурсно-экологическим возможностям биосферы.

Экологическое нарушение - отклонение от обычного состояния экосистемы любого иерархического уровня организации, а также любое временное или постоянное отклонение условий жизни от благоприятных для человека.

Экология человека - комплексная дисциплина, исследующая общие законы взаимоотношения биосферы и антропосистемы человечества, его групп (популяция) и индивидуумов, влияние природной среды на человека и группы людей.

Экопортрет человека - совокупность генетически обусловленных свойств и структурно-функциональных особенностей индивидуума, характеризующих специфическую адаптацию к конкретному набору особых факторов среды обитания (высокогорье, пустыня, Крайний Север и др.).

Экспансивность - преобладание внешней направленности психической деятельности.

Эксплозивность - склонность к раздражительности, часто с агрессивными поступками.

Экспозиция - продолжительность действия вредного фактора на организм.

Экспрессивность гена - степень развития признака, контролируемого данным геном.

Экстраверсивность - характеристика направленности личности на окружающих людей и внешние события (*экстраверсия*) или на ее внутренний мир (*интроверсия*).

Экстраверт - общителен, импульсивен, вспыльчив, жаждет возбуждения, рискует, действует под влиянием момента, имеет тенденцию к агрессивности, беззаботен, живет настоящим моментом, Экстравертированный тип характеризуется обращенностью личности на окружающий мир; тип человека, стремления и активность которого направлены на внешний мир и окружающих людей.

Экстаз - аффективное расстройство с нарушением контактов с окружающими и иногда с изменениями сознания.

Экстериорецепторы - рецепторы зрения, слуха, вкуса, обоняния, тактильные и др., получающие раздражения из внешнего мира, в отличие от интеро- и проприорецепторов, реагирующих на изменения, происходящие внутри организма.

Эмоции - особый класс психических процессов и состояний, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей. Положительные эмоции побуждают субъекта к достижению и сохранению воздействий; отрицательные эмоции стимулируют активность, направленную на избегание вредных воздействий. В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развиваются т. н. *аффекты*, особый вид эмоций, отличающихся большой силой, способностью тормозить др. психические процессы и навязывать определенный закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуации (напр., бегство, агрессию). Проявляясь в ответ на воздействие жизненно значимых событий, эмоции способствуют либо мобилизации, либо торможению деятельности; в т. ч. они влияют на содержание и динамику познавательных психических процессов: восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления (напр., страх перед учителем не способствует достижениям ученика). Эмоции сопровождаются набором физиологических феноменов: биохимических, электромиографических, электроэнцефалографических и т.д.

Эмоциональная нагрузка - отрицательное эмоциональное воздействие на человека, вызывающее дезинтеграцию на высшем уровне. В зависимости от психофизиологических особенностей индивидуумов их реакции на одну и ту же эмоциональную нагрузку могут быть различными и идти у одних с преобладанием симпатических влияний, а у других парасимпатических, в ряде случаев реакция на эмоциональную нагрузку может отсутствовать.

Эндокринная система - система управления (координации) функций организма, реализующая свои действия через гормоны. Гормоны представляют собой разнородную группу химических веществ, включающую в себя стероиды, производные аминокислот, пептиды и белки. По телу гормоны разносятся кровью. Гормоны вырабатываются в компактных совокупностях клеток, все вместе называемых эндокринной системой. Управление реализуется в зависимости от первичных нервных воздействий, более правильно нейроэндокринная (нейрогуморальная) регуляция.

Эпилептоидный тип - тип акцентуации характера. Подросток обнаруживает склонность к периодам злобно-тоскливого настроения и аффективной взрывчатости на случайный раздражитель. Аффект интенсивный и продолжительный, с яростью, жестокими побоями. Отмечаются вязкость, тугоподвижность, инертность во всех сферах психической деятельности. Большое внимание к своему здоровью, бережное соблюдение собственных интересов сочетаются со злопамятностью, непощением обид.

Эстрогены - гормоны яичников, коркового вещества надпочечников и плаценты, участвующие в развитии женских половых признаков и органов.

Этиология - 1) учение о причинах и условиях возникновения болезни: 2) причина возникновения болезни.

Эстетические чувства - представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве.

Я

Яйцеклетка - женская половая клетка животного и растения, из которой может развиваться новый организм в результате оплодотворения.