

субъективный опыт, привносят в их жизнь ощущения новизны, свежести чувств, счастья.

ПОЗИТИВНЫЙ ПОДКРЕПЛЯЮЩИЙ СТИМУЛ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Докл. - Денисенко П., Е-21.

Науч. рук. – доц. Кривопишина Е.А.

Мы все проявляем себя по-разному в процессе решения жизненных задач. Для уверенных в себе людей неизменно возникающие трудности – это лишь то, что не даёт скучать, лишний повод проявить себя и свои способности. Тем же, кто склонен постоянно быть собою недовольным, и очередной успех покажется незначительным и особо не поднимет настроения.

Чем более позитивно представление человека о себе, тем лучше у него жизнь и тем комфортнее он чувствует себя в окружающей обстановке. И наоборот. Первая категория людей - это, как правило, счастливые везунчики, другая - неудачники. Досадно, но большинство из нас принадлежит к неудачникам, которые недовольны собой и жизнью. Характерным признаком этого является то, что зачастую мы:

- боимся делать ошибки в жизни и в связи с этим не живем, а существуем;
- часто воспринимаем негативную информацию для прекращения наших действий, вместо того, чтобы просто их подкорректировать;
- сосредоточиваемся на негативном вместо того, чтобы попробовать превратить "минусы" в "плюсы";
- часто ожидаем каких-то исключительных благоприятных случаев вместо того, чтобы пользоваться тем, что есть.

Здесь намеренно приводятся именно те элементы поведения пессимиста, которые более всего препятствуют активным действиям и следовательно мешают достигнуть успеха в чём-

либо (а ведь это одна из главных составляющих удовлетворения потребности в самореализации).

Напротив, человек с позитивным мышлением достаточно хорошо подготовлен к жизненным испытаниям. Он объективно оценивает себя и свои возможности и переключается на те сферы деятельности, в которых способности его могут раскрыться лучше. Это оптимист, который всегда достигает поставленной цели. Такие люди, как правило, счастливы: они легко переживают неудачи, всей душой радуются успехам и надежно защищены от невротичных заболеваний.

Как же можно «привить» человеку позитивное мышление и тем самым помочь ему полнее реализовать свои способности? Тут может оказаться полезной теория «модификации поведения», получившая широкое распространение в США в 1960-1970 годах. Её автор Б.Ф. Скиннер, известный ученый-психолог, придумал методику для корректировки почти любого поведения человека. Она заключалась в т. наз. подкреплении поведения, наиболее близкого к желаемому.

Подкрепление — это ассоциация по типу «причина-следствие», которая возникает на психофизическом уровне после неонкротного предъявления подкрепляющего стимула в ответ на поведенческую реакцию.

Подкрепление может быть позитивным и негативным. Сущность позитивного состоит в поощрении желательного поведения. В ответ на нужную поведенческую реакцию человек получает приятный стимул, который повышает вероятность того, что такое поведение повторится вновь (позитивный подкрепляющий стимул). В случае негативного подкрепления все наоборот. Человек не поощряется за желательное, а наказывается за нежелательное поведение.

Сам Скиннер считал наказание неэффективным средством, поскольку поведение, за которым оно следует, скорее всего вновь появится там, где отсутствует тот, кто может наказать (подросток, которого родители наказали за то, что он курил дома, будет свободно это делать в подворотне вместе со

сверстниками). Поэтому и нужно поощрять желательное, а не наказывать нежелательное поведение.

Формирование позитивного мышления должно в первую очередь интересоваться различного уровня руководителей (от глав семей до политиков), поскольку они заинтересованы в максимальном использовании потенциала своих подчинённых (или в испытании чувства гордости за достижения своих детей). Для этой цели по мнению исследователей вполне подходит метод позитивного подкрепляющего стимула (в различных его вариациях в каждом отдельном случае).

ДЕПРЕССИЯ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО

Докл -Белокур Е., студ. гр. ДМ-21.
Науч. рук. - ст. препод. Сахно П.И.

Депрессия (от латинского *depressio* – подавленность, угнетение) – психическое расстройство, сопровождающееся различными болезненными изменениями настроения, основными признаками которого являются подавленное, угнетенное, сонливое состояние, сочетающееся с рядом нервных расстройств.

Депрессия, в принципе является доброкачественным болезненным состоянием. Она всегда проходит без лечения, тем не менее, представляет собой огромную опасность для любого человека. Дело в том, что в состоянии депрессии больные часто совершают суицидальные попытки.

Депрессивное состояние может встречаться при различных психических заболеваниях. Особенно часто они возникают при маниакально-депрессивном психозе и шизофрении (эндогенная депрессия). Кроме того, депрессия может быть реакцией на тяжелые психотравмирующие ситуации (психогенная депрессия).

Признаки депрессии:

1. Подавленное настроение, тоска