

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Российский Государственный Социальный Университет»**

Специальность – Информационные системы (по отраслям)

Дисциплина «**Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия**»

«**Рубежный контроль к разделу 1**»

**Выполнил:**

студент 1 курса

группы ИН-К-0-Д-2020-2-11,

Чайковский Н. О.

**Проверил:**

преподаватель

Бразуль-Брушковский Е. Г.

Сформулируйте и объясните три правила развития мозга

1. *Используй, или потеряешь.*  
   Если многократно стимулировать тот или иной нейронный путь, то он станет сильнее и электрические импульсы на нём ускоряются. Это так же делает путь шире добавляя ему ответвлений.  
   При частом использовании какого-либо пути, другие отмирают и остаётся меньше альтернативных путей. Если же не используется целый участок из путей, то его место займут другие.
2. *Одновременно возбуждающиеся нейроны формируют устойчивые связи.*  
   С течением времени при стимуляции в нейронах формируется больше аксонов и дендритов, которые соединяются с другими нейронами и образуют сложные нейронные сети. У нейронов так же появляется много отростков и больше смежных нейронов. При частом использовании таких нейронных путей они будут занимать меньше физического пространства в мозге, и будут более упорядоченнее.
3. Многократная стимуляция и здоровые отношения.  
   Здоровые отношения позволяют чувствовать себя в безопасности, и, следовательно, позволяют эффективно формировать новые синаптические связи. Они так же способствуют, например выработке серотонина, окситоцина, норадреналина, которые облегчают процесс обучения.  
   Но если не стимулировать новый нейронный путь, то учитывая конкуренцию между уже существуемыми путями, такой путь может замениться другим или очень сильно ослабнуть.

Почему важно научиться преодолевать автоматическую реакцию миндалевидного тела?

Миндалевидное тело это область в мозге, которая отвечает за эмоциональные реакции и за чувство страха. Оно придаёт эмоциональную окраску для входящей информации.

Часто миндалевидное тело даёт ложную реакцию и вызывает ненужное необоснованное беспокойство, а беспокойство неизбежно вызывает стресс. Когда человек постоянно испытывает стресс, то тело вырабатывает очень много кортизола что ведёт к плохому самочувствию и расстройству памяти. К тому же кортизол делает миндалевидное тело очень чувствительным, и человек начинает испытывать тревогу и беспокойство постоянно.

Ещё стоит отметить склонность человека оставаться в том эмоциональном состоянии, в котором он находиться чаще всего, поэтому если не научиться контролировать автоматическую реакцию миндалевидного тела, беспокойство и стресс могут стать постоянными эмоциями.

Почему у конкретного человека высшие потребности обнаруживаются позже, чем низшие?

Низшие потребности, это естественные потребности тела, дыхание, вода, сон. Безопасность тоже можно отнести к низшим потребностям. Высшие же, в свою очередь, это те потребности, которые выходят за рамки низших потребностей. В основном это потребности духа: необходимость в развитии, любви, заботе.

Все потребности человека врожденные и организованы в иерархическом порядке. Так, например мы должны удовлетворить сначала физиологические потребности, прежде чем мы можем удовлетворить потребность в безопасности, а потребность в дружбе или семье, мы можем удовлетворить только когда предыдущие потребности будут удовлетворены. Так показывается приоритет и доминирование между потребностями. Из-за этого высшие потребности обнаруживаются позже, чем низшие.

Если жизнь на более высоких мотивационных уровнях означает большую биологическую эффективность, то почему Маслоу говорит, что "высокая" жизнь несоизмеримо сложнее, чем "низкая"?

Чем выше потребность, тем она более специфична для конкретного человека, такие потребности менее склонны к доминированию и более трудно достижимы. Для того что бы пробудить высшие потребности требуется вложить очень много сил в низшие потребности, и в целом приложить очень много усилий.

Например, чтобы удовлетворить потребность в статусе и уважении, человек должен общаться с многими людьми, ставить перед собой более обширные задачи, чётко идти к поставленным целям. И в целом, количество промежуточных шагов для такой потребности намного больше, чем, например для потребности в любви.

Чем выше потребность, тем она менее эгоистична. Почему?

При всей сложности жизни на высших мотивационных уровнях, только такая жизнь позволяет получить положительные социальные последствия. Например, потребность в пище очень эгоистична, так как утоление голода всегда является самоудовлетворением. Но как уже приводилось в примере выше, потребность в статусе, уважении, даже любви, требует взаимодействия с многими людьми. Ещё важнее то, что, удовлетворяя высшие потребности мы понимаем, что мы не можем их удовлетворить при недостатке удовлетворения потребностей других людей.

Такие люди, которые стремятся к уважению, любви, всегда обнаруживают в себе черты такие как верность, дружелюбие.