

790278

**СОДЕРЖАНИЕ****СТР**

|                                                                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>                                                                                                                         | <b>3</b>  |
| <b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ<br/>ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И КОГНИТИВНЫХ<br/>НАРУШЕНИЙ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ .....</b> | <b>7</b>  |
| 1.1. Определения психического здоровья .....                                                                                                  | 7         |
| 1.2. Компоненты психического здоровья .....                                                                                                   | 11        |
| 1.3. Проблемы психического здоровья человека .....                                                                                            | 23        |
| 1.4. Когнитивные нарушения (расстройства). Способы диагностики и<br>профилактика нарушений .....                                              | 29        |
| 1.5. Исследования психического здоровья .....                                                                                                 | 40        |
| Выводы к разделу 1 .....                                                                                                                      | 43        |
| <b>РАЗДЕЛ 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ<br/>КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ С СОСТОЯНИЕМ ПСИХИЧЕСКОГО<br/>ЗДОРОВЬЯ .....</b>                         | <b>45</b> |
| 2.1. Выбор и обоснование методик для диагностики .....                                                                                        | 47        |
| 2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования ... <b>Ошибка! Закладка<br/>не определена.</b>                                           |           |
| Выводы к разделу 2 .....                                                                                                                      | 65        |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>                                                                                                                       | <b>67</b> |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>                                                                                                 | <b>69</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** На сегодняшний день общество предъявляет высокие требования к личностным и профессиональным качествам человека в повседневной жизни. Жизнь современного человека насыщена до предела: с одной стороны - это удивительные достижения науки и техники, которые облегчают нам жизнь, с другой - повседневные нагрузки, которые в последнее время носят все больше отрицательный эмоциональный характер. И если житель каменного века испытывал волнения лишь в связи с неудачной охотой и избавлялся от негативных эмоций, преследуя очередного мамонта, то в наше время все намного сложнее. Современная жизнь ежедневно испытывает нас на прочность - ее ритм постоянно ускоряется и она бросает нам вызов, в котором мы стремимся добиться новых высот. Каждый день мы поглощаем и обрабатываем тонны информации, используя на полную мощь когнитивные функции нашей психики, такие как память, внимание, психомоторная координация, речь, гнозис, праксис, счет, мышление, ориентация, планирование и контроль высшей психической деятельности.

Когнитивные функции человека имеют большое значение при оценке личных, профессиональных качеств, и они же являются характеристиками психического здоровья. Психическое здоровье – сложная культурно обусловленная категория. Понятие психического здоровья не эквивалентно отсутствию психических расстройств, оно подразумевает комплекс позитивных качеств и характеристик, в частности, способность справляться с повседневным стрессом, получать удовольствие от жизни, оптимистично смотреть в будущее и вносить вклад в жизнь своего сообщества (ВОЗ, 2003). Таким образом, психическое здоровье – многоплановая, многосторонняя категория, которой трудно дать четкое и ясное определение. Концепция психического здоровья (в его научном, строгом изложении) до настоящего момента не является чем-то окончательно устоявшимся. Кем-то в свое время



было очень удачно сказано, что психически здоровый человек – это человек, который живет так, что не мучает ни себя, ни других. Определение очень емкое и предельно ясное любому. Однако таким определением нельзя пользоваться в научных целях или в целях оценки качества жизни человеческих сообществ. Дискуссия между представителями психиатрии и психологии относительно того, что считать психическим здоровьем и каковы признаки психически здоровой личности, продолжается и сейчас.

Уровень психического здоровья индивидуума связан с показателями экономического благополучия, характером социальных взаимоотношений и со всем общественным устройством в целом. Позитивное психическое здоровье имеет значительное влияние на производительность человека на рынке труда. Лица с недостаточным уровнем физического и психического здоровья обладают более низкой работоспособностью, работают меньшее количество часов, теряют больше рабочих дней, и получают более низкую заработную плату.

В последние годы многочисленные эпидемиологические исследования свидетельствуют о том, что уровень психического здоровья в наиболее развитых странах снижается. Это сопровождается не столько ростом заболеваемости серьезными психическими расстройствами, сколько увеличением распространенности т.н. «проблем психического здоровья» - субклинических проявлений тревоги, депрессии, зависимостей, расстройств адаптации, личностных расстройств и т.д. Несмотря на отсутствие диагноза, повседневная жизнь людей с такими нарушениями существенно осложняется, и можно утверждать, что качество их жизни снижается.

Ряд исследований в последнее время обращает внимание на то, что нарушения эмоциональной сферы, которые как раз наиболее распространены среди проблем психического здоровья, могут в перспективе приводить к когнитивным нарушениям. Так, выявлено, что длительная безработица, сопровождающаяся депрессией, приводит к деградации когнитивной сферы. Те индивидуумы, кто сохранял позитивное психическое здоровье и

оптимистическое отношение к жизни, в пожилом возрасте отличались более высокими показателями когнитивного здоровья, даже при учете таких факторов, как уровень образования и стиль жизни (Kirkwood, T., Bond, J., May, C., McKeith, I. & Teh, M. Foresight Mental Capital and Wellbeing Project. Mental Capital through Life: Future Challenges (Government Office for Science, 2008). В этой взаимосвязи большую роль, по-видимому, играет стресс, прежде всего психо-социальный, связанный с негативными событиями жизни человека, влиянием социальной среды.

В нашей работе мы попытаемся проанализировать и оценить возможную взаимосвязь психического здоровья индивидуума с некоторыми его когнитивными функциями. Задача довольно сложная и неоднозначная.

Выбор темы исследования определяется актуальностью и недостаточной базой исследований взаимосвязей психического здоровья человека и его когнитивных функций.

**Цель работы:** выявить и исследовать связь между состоянием психического здоровья индивидуума и его некоторыми характеристиками когнитивных функций (внимание, память, абстрактное мышление, праксис и речь).

**Объектом исследования** выступают психическое здоровье человека и его когнитивные функции.

**Предметом исследования** является взаимосвязь между характеристиками психического здоровья и некоторыми проявлениями когнитивных функций.

**Гипотезой** исследования является предположение о том, что некоторые характеристики когнитивных функций и возможности индивидуумов могут быть ослаблены или нарушены в связи с накоплением жизненного стресса и негативными переживаниями, которые выступают последствиями для нарушений психического здоровья.

Для реализации основной цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучение литературы на тему: «Определение понятия психического здоровья», «Когнитивный потенциал и когнитивный капитал», МКБ -10 (F), «Диагностика когнитивных нарушений», «Виды когнитивных нарушений», «Нейропсихологические методы исследования»

2. Подобрать методики для диагностики состояния психического здоровья и когнитивных нарушений.

3. Провести исследование показателей психологического здоровья и когнитивных функций испытуемых (внимание, память, абстрактное мышление, праксис и речь).

4. Провести сравнительный анализ используемых методик и полученных результатов тестирования.

При исследовании применяются следующие методы:

- теоретические (анализ литературы по вопросам исследования, синтез и сравнение методик диагностики);
- эмпирические (наблюдение, опрос, тестирование);
- качественный анализ результатов.

В исследовании приняли участие 92 человек в возрасте от 27 до 75 лет. Образование испытуемых – высшее. Всего женщин – 48, мужчин – 44.

**Практическое значение исследования.** Данные исследования могут быть использованы для улучшения качества жизни населения, укрепления психического здоровья человека, результаты работы могут способствовать дальнейшему развитию исследований когнитивных функций человека в связи со стрессом и психическим здоровьем.

**Работа состоит** из введения, двух разделов, заключения, списка использованной литературы, приложения.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленная дипломная работа носит исследовательский характер: мы поставили перед собой цель – выявить и оценить возможную связь между состоянием психического здоровья и показателями когнитивных функций. В начале работы мы выдвинули гипотезу о том, что некоторые характеристики когнитивных функций и возможности индивидуумов могут быть ослаблены или нарушены в связи с накоплением жизненного стресса и негативными переживаниями, которые выступают пусковыми факторами нарушений психического здоровья.

В ходе теоретического исследования мы столкнулись с фундаментальными вопросами: что такое психическое здоровье, и какое мы можем дать наиболее четкое и ясное определение этому понятию. Когнитивные функции и когнитивный капитал – не менее сложная и многогранная тема, которая до сих пор до конца не изучена. Нашей задачей было определить и выявить связь между этими неоднозначными и сложными понятиями.

В процессе работы были рассмотрены и проанализированы отечественные и зарубежные источники литературы по данной тематике; определены понятия психического, социального и когнитивного капитала; собраны и изучены современные исследования по вопросам психического здоровья и когнитивных нарушений. Теоретический анализ позволил составить более полное представление о мнениях и взглядах среди медиков, психологов и социологов о таком понятии как психическое здоровье и о его основных компонентах. Проанализированы виды и формы когнитивных нарушений, способы и методики диагностики. Значительная часть теоретического анализа была посвящена выявлению и обоснованию использования адекватных инструментов для оценки состояния когнитивных функций на ранних стадиях их нарушений.

Главным компонентом работы является эмпирическое исследование,

которое было организовано и проведено нами на случайной выборке. Исследование было посвящено непосредственной связи психического здоровья испытуемых с их когнитивными функциями. В общей выборке приняло участие 92 человек, из них 48 женщины и 44 мужчины.

Результаты проведенного эмпирического исследования подтвердили нашу гипотезу и позволили сделать следующие выводы:

1. Когнитивные функции индивидуумов могут быть ослаблены в связи с переживанием негативных событий в жизни, накопленного стресса, особенно в юности.

2. С возрастом когнитивный потенциал заметно снижается, нам удалось проследить зависимость показателей когнитивных функций и возраста испытуемых.

3. Когнитивные функции индивидуумов могут снижаться на фоне депрессивного состояния, как в случае умеренных когнитивных нарушений, которые могут быть выявлены с помощью скрининг тестов, так и в случае субъективных наблюдений и жалоб на когнитивную дисфункцию.

4. Высокий уровень субъективного благополучия индивидуумов положительно влияет на когнитивный потенциал. Чем выше уровень субъективного благополучия, тем выше показатели когнитивных функций.

Глубинные механизмы наблюдаемых взаимосвязей на сегодняшний день не до конца изучены. Если ухудшение когний (прежде всего, памяти и других оперативных функций, таких как обработка и удержание информации) с возрастом более-менее понятно, зависимость когнитивных функций от стресса, благополучия и депрессии не столь очевидна. Можно предполагать, что важнейшими медиаторами этой связи являются эмоции и мотивации, состояние которых может существенно меняться в условиях фрустраций, стрессов и негативных событий, происходящих с людьми. Исследование этих функций может составить предмет дальнейших наблюдений и изысканий.

Несмотря на неясность многих механизмов наблюдаемых связей,



полученные результаты уже могут быть использованы для улучшения качества жизни населения. Очевидно, что укрепление психического здоровья человека является важнейшим ресурсом поддержания когнитивного баланса. Достижение определенного уровня благополучия, снижение симптомов депрессии является важным элементом поддержания психического здоровья и фактором когнитивной эффективности. Вероятно, важная роль в этом принадлежит формированию позитивных способов преодоления стресса. Этому необходимо учить с молодых лет, и при достижении позитивных результатов можно надеяться на более устойчивые показатели когнитивных функций у старшего поколения. Применительно к старшему поколению это будет означать более высокий уровень функционирования, продление активной старости, возможность экономической активности в пожилом возрасте. Все это – важные задачи для всего общества, которое испытывает значительные экономические трудности в связи с демографическими процессами, постарением населения и торможением экономического роста. Мы надеемся, что результаты работы также будут способствовать дальнейшему развитию исследований когнитивных функций человека в связи со стрессом и психическим здоровьем.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. М.Г. Ярошевский «История психологии от античности до середины XX века».- М., 1996.
2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. «Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки» Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. - М.: Издательский центр Академия, 2001. - 352 с.
3. BMA Board of Science. Child and adolescent mental health. A guide for healthcare professionals. London: BritishMedicalAssociation, 2006. – 59 p.
4. Дмитриева Т.Б., Положий Б.С. Психическое здоровье. // Человек.- 2002. - № 6. <http://vivovoco.rsl.ru/VV/PAPERS/MEN/PSYRUS.HTM>
5. Психическое здоровье: усиление борьбы с психическими расстройствами Информационный бюллетень ВОЗ.- № 220, сентябрь, 2010, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/index.html>
6. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения, 1946, <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf>
7. Розанов В.А. Экология человека (избранные разделы). Изд. 3-е испр. доп..- Одесса, ВМВ, 2010. – 208 с.
8. Нагорна А.М. Здоров'я. Фундаментальні і прикладні аспекти. – Донецьк: Норд\_Прес, 2006. – 336 с.
9. Казначеев В. П. Феномен человека. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1991. – 128 с.
10. Jahoda M. Current concepts of positive mental health, NY.: Basic Books Inc., 1956. – 172 p.
11. Vaillant G.E. Positive mental health: is there a cross-cultural definition? // World Psychiatry. – 2012. – V.11(2). – P.93-99.
12. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. Дубровиной И.В. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000 – 176 с.
13. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье:

- Дошкольный и школьный возраст. – М.: Питер, 2006, - 294 с.
14. Зозуля Т.В. Психическое здоровье пожилых людей. – М.: Сотис, 2008. – 144 с.
  15. Diener E. Subjective well-being // Psychol. Bull. – 1984. – V.95. – P.542-575.
  16. FavaG. A.The clinical role of psychological well-being // WorldPsychiatry – 2012. – V.11(2). – P. 102–103.
  17. Cloninger C. R.Healthy personality development and well-being // World Psychiatry. – 2012. –V.11(2). – V.103–104.
  18. Bech P. Subjective positive well-being // World Psychiatry. 2012 June; 11(2): 105–106.
  19. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction //Am. J. Psychol. – 2000. – V.55. – P.51-82.
  20. Carr A. Positive mental health: a research agenda // World Psychiatry.- 2012. – V.11(2). – P. 100-101.
  21. Friedli L. Mental health, resilience and inequalities. WHO, 2009. – 35 p.
  22. Linden M. What is health and what is positive? The ICF solution // World Psychiatry. – 2012. – V. 11(2). – P.104–105.
  23. Manderscheid R.W., Ryff C.D., Freeman E.J.et al. Evolving definitions of mental illness and wellness // Prev.ChronicDis. – 2010. – V. 7(1). – A19.
  24. Дмитриева Т.Б., Воложин А.И. (ред.) Социальный стресс и психическое здоровье. Монография.- М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.- 248 с.
  25. Карпов А.М. Самозащита от саморазрушения. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии зависимостей и стрессов.- М.: МЕДпресс-информ, 2005.– 136 с.
  26. Слободин Т. А., Горева А. В. Когнитивный резерв: причины снижения и защитные механизмы.// Международный неврологический журнал. – 2012. – № 3(49). – С. 161-165.



27. Инсульт и когнитивные нарушения  
(<http://medi.ru/doc/a792721.htm>)
28. Когнитивные нарушения [http://ru.wikipedia.org/wiki/Когнитивные\\_нарушения](http://ru.wikipedia.org/wiki/Когнитивные_нарушения)
29. Когнитивный запас <http://www.happymozg.ru/o-mozge/zdorove-mozga-/kognitivnyy-zapas/>)
30. Annals of Neurology [http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/\(ISSN\)1531-8249](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1002/(ISSN)1531-8249)
31. Build Your Cognitive Reserve: An Interview with Dr. Yaakov Stern  
<http://sharpbrains.com/blog/2007/07/23/build-your-cognitive-reserve-yaakov-stern/>
32. An Interview with Dr. Yaakov Stern <http://www.msnbc.msn.com/id/8292945>.
33. Когнитивный резерв <http://www.happymozg.ru/o-mozge/zdorove-mozga-/kognitivnyy-zapas/>
34. Величковский Б.Б. Возможности когнитивной тренировки как метода коррекции возрастных нарушений когнитивного контроля // Экспериментальная психология.- 2009.- №3.- С. 78-91.
35. Экономический кризис и психическое здоровье  
[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/151392/e94837R.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/151392/e94837R.pdf)
36. The mental wealth of nations. Nature 455, 1057-1060 (23 October 2008)
37. Mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st century [http://www.bis.gov.uk/assets/biscore/corporate/migratedD/escgroup/101-08-FO\\_on](http://www.bis.gov.uk/assets/biscore/corporate/migratedD/escgroup/101-08-FO_on)
38. Suhrcke M., McKee M., Россо L.. Инвестиции в здоровье: ключевое условие успешного экономического развития стран Восточной Европы и Центральной Азии, 2008.
39. А.А. Шабунова Здоровье населения: состояние и динамика.- Вологда, 2010.
40. С.М. Чечельницкая «Богу - богово, кесарю – кесарево, или как

воспользоваться термином здоровье, не ущемляя права врачей».- М., 2001.

41. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья / РАН. Ин-т социологии. СПб. филиал и др. - СПб.: Изд-во Питер, 1999. - 1023 с.

42. Гурвич И.Н. Социальное здоровье РАН. Ин-т социологии.- СПб.: Изд-во Питер, 2003.

43. Радаев В.В, Экономическая социология: учебник для вузов / В. В. Радаев; Гос. ун-т - Высшая школа экономики.- М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2005. - 603 с.

44. Современная социологическая теория в ее преемственности и изменении Г. Беккер, А. Босков.- М.: Изд-во иностранной лит-ры, 1996.

45. Охрана психического здоровья: проблемы и пути их решения. Отчет о Европейской конференции ВОЗ [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/96454/E87301R.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/96454/E87301R.pdf)

46. О соотношении понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественных и зарубежных исследованиях А.А. Лифинцева.- М., 2001.

47. Australian Center on Quality of Life [web site]. Melbourne, Deakin University, 2012 (<http://www.deakin.edu.au/research/acqol/auwbi/index.php>).

48. Измерение показателей и постановка целевых ориентиров в области благополучия: инициатива Европейского регионального бюро ВОЗ [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/195510/e96764r.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/195510/e96764r.pdf)

49. Jones LV, Thurstone LL. The psychophysics of semantics: an experimental investigation. Journal of Applied Psychology, 1955, 39(1):31.

50. Gallup [web site]. Gallup, 2012 (<http://eu.gallup.com/poll/118471/world-poll.aspx>, accessed 21 April 2012).

51. Community Research and Development Information Service [web site]. COURAGE in Europe – collaborative research on ageing in Europe. Brussels, European Commission, 2012.

52. Community Research and Development Information Service [web site]. A roadmap for mental health research in Europe. Brussels, European

Commission, 2012 .

53. Абрамов В.А., Осокина О.И. Стресс и его воздействие на организм <http://www.medicusamicus.com/index.php?action=2x1175x1>
54. Стресс и неврозы <http://www.medicinform.net/human/humanis/human1.htm>
55. Электронный научно-инновационный журнал «Инженерный вестник Дона». Проблема стресса (дистресса) и когнитивные теории <http://ivdon.ru/magazine/archive/n4y2011/548>
56. Ганс Селье. Стресс без дистресса. <http://lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt>
57. Что такое стресс, как он возникает, как влияет на организм человека. Людмила Федорова. [http://www.nvppl.ru/show\\_articles\\_232.htm](http://www.nvppl.ru/show_articles_232.htm)
58. Cannon W. B., The wisdom of the body. New York: W. W. Norton, 1932.
59. Стресс <http://ru.wikipedia.org/wiki/стресс>
60. Генная терапия против стресса [http://xmedical.ru/2011/09/12/print:page,1,gennaja\\_terapija\\_protiv\\_stressa.html](http://xmedical.ru/2011/09/12/print:page,1,gennaja_terapija_protiv_stressa.html)
61. Стресс улучшает память [http://www.vechnayamolodost.ru/pages\\_11/drugienaukiozhizni/dljamopokononest68.html](http://www.vechnayamolodost.ru/pages_11/drugienaukiozhizni/dljamopokononest68.html)
62. Some stress is good for brain <http://knowledgecircle.cifar.ca/some-stress-is-good-for-your-brain/>
63. Professor Sarah Stewart-Brown Professor of Public Health & Dr Kulsum Janmohamed Academic Clinical Fellow Warwick Medical School University of Warwick <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/user-guide.pdf>
64. Kammann R. Affectometer 2: A scale to measure current level of general happiness / R. Kammann, R. Flett // Australian Journal of Psychology. - 1983.-Vol. 35.-P. 257-265.
65. Марианна Елейко, Эмоционально-оценочный подход к исследованию социального самочувствия <http://ecsocman.hse.ru/data/>



2013/05/11/1251465221/rus\_2011\_3\_8.pdf

66. Маркин С.П. Депрессивные расстройства в клинической картине мозгового инсульта // Рос. мед. журн.- 2008.- Т. 16.- № 26.- С. 1753–1757.
67. Beck A. T., Ward C.H., Mendelson M., Mock J., Erbaugh J.. An Inventory for Measuring Depression. Archives of General Psychiatry, Vol.4, June 1961
68. Folstein M.F., Folstein S.E., McHugh P.R. (1975). «Mini-mental state». A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician». Journal of psychiatric research 12 (3): 189-98.),
69. The Montreal Cognitive Assessment <http://www.mocatest.org/>
70. How chronic stress accelerates Alzheimer's disease <http://www.medfak.umu.se/english/news//.cid211497>
71. Stress and glucocorticoids promote oligodendrogenesis in the adult hippocampus, 2/11/14 Molecular Psychiatry.
72. Мемини - сайт по проблемам деменции <http://memini.ru/>
73. Артемьев Д.В., Захаров В.В., Левин О.С., Яхно Н.Н. и др. Старение и нейродегенеративные расстройства: когнитивные и двигательные нарушения в пожилом возрасте. - 2005. - 48 с.
74. Тест «рисования часов». Белова А.Н.- М., 2004
75. Freitas S. et al. Montreal Cognitive Assessment: validation study for mild cognitive impairment and Alzheimer disease // Alzheimer Dis Assoc Disord. - 2013 Jan. - Vol. 27, № 1. - P. 37-43.
76. Ж. В Емяшева, Б. В. Бирон, В. А. Розанов оценка степени выраженности жизненного стресса в половозрастном аспекте и его связи с суицидальными тенденциями.
77. Как работает happymozg <http://www.happymozg.ru/o-kompanii/kak-rabotaet-happymozg/>
78. Anderson P. (Oct 24. 2012) Exercise May Beat Mental Activity in Preserving Cognition. Medscape ([www.medscape.com/viewarticle/773211](http://www.medscape.com/viewarticle/773211))
79. Пенова И.К., Розанов В.А. Оценка психологических факторов

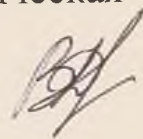
уязвимости и устойчивости к стрессу у медицинских работников // Таврический журнал психиатрии. – 2011. – Т.15.- №3 (56). – С.100-105.

80. Розанов В.А., Емяшева Ж.В., Бирон Б.В. Влияние травмы детского возраста на накопление стрессовых событий и формирование суицидальных тенденций в течение жизни // Укр. Мед. Часопис. – 2011. – № 6(86). – С94-98.

81. Розанов В.А. Стресс, эпигенетика и психическое здоровье // Укр. Вісник психоневрології. – 2012. – Т.20(72). – С.219.

82. Розанов В.А., Рейтарова Т.Е. Психическое здоровье, когнитивный капитал и система современного образования // Образование через всю жизнь. Мат. 10-й юбилейной международной конференции, С.Пб.- 2012.- ч. 1.- с. 147-149.

83. Розанов В.А. Стресс и психическое здоровье (нейробиологические аспекты) // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – Т.23(вып.1). – С.79-88.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение № А

#### Шкала психологического благополучия Варвик –Эдинбург

Инструкция испытуемому. Ниже приведены некоторые утверждения о чувствах и мыслях. Пожалуйста, отметьте в ячейке, утверждение которое лучше всего описывает ваши ощущения, каждого утверждения, за последние 2 недели.

| Утверждения                                  | Никогда | Редко | Иногда | Часто | Все время |
|----------------------------------------------|---------|-------|--------|-------|-----------|
| Я чувствовал оптимизм по поводу будущего     |         |       |        |       |           |
| Я чувствовал себя полезным                   |         |       |        |       |           |
| Я чувствовал себя расслабленным              |         |       |        |       |           |
| Я ощущал интерес к людям                     |         |       |        |       |           |
| Я чувствовал, что накопил достаточно энергии |         |       |        |       |           |
| Я хорошо справлялся с проблемами             |         |       |        |       |           |
| Мое мышление было четким и ясным             |         |       |        |       |           |
| Я чувствовал себя хорошо                     |         |       |        |       |           |
| Я чувствовал единение с другими людьми       |         |       |        |       |           |
| Я чувствовал себя уверенно                   |         |       |        |       |           |
| Я имел свое собственное мнение о вещах       |         |       |        |       |           |
| Я чувствовал себя любимым и уважаемым        |         |       |        |       |           |
| Я интересовался новыми вещами                |         |       |        |       |           |
| Я был весел и беззаботен                     |         |       |        |       |           |