

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ИНСТИТУТ СТАЛИ и СПЛАВОВ
Технологический университет



Пиковский Ю.В., Овчинникова М.В., Потапова А.В.

Основы психологии

Раздел: *Индивидуальные различия*

Учебное пособие
Часть II

**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ СТАЛИ И СПЛАВОВ
(ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)**

Кафедра философско-исторических и социально-политических наук

Пиковский Ю.В., Овчинникова М.В., Потапова А.В.

Одобрено Редакционно-
издательским советом
института

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Раздел: *Индивидуальные различия*

Учебное пособие

Часть II

для студентов всех специальностей

Под редакцией д.ф.н., проф. Мапельман В.М.

МОСКВА 2001

АННОТАЦИЯ

Во второй части учебного пособия рассматриваются проблемы индивидуальных различий между людьми. Основные закономерности биологических и социальных факторов сохранения психического здоровья и работоспособности человека. Роль и значение задатков и способностей в развитии творческих наклонностей личности.

© Московский государственный
институт стали и сплавов
(МИСиС), 2001

АННОТАЦИЯ

Во второй части учебного пособия рассматриваются проблемы индивидуальных различий между людьми. Основные закономерности биологических и социальных факторов сохранения психического здоровья и работоспособности человека. Роль и значение задатков и способностей в развитии творческих наклонностей личности.

© Московский государственный
институт стали и сплавов
(МИСиС), 2001

Содержание

4. Стресс психика и здоровье	4
Биология и физиология стресса	4
Эмоциональный стресс и характер.....	23
Об искусстве общения как профилактике эмоционального стресса	32
Что надо знать, чтобы избежать недоразумений.....	37
5. Пределы наших возможностей.....	49
Секреты высокой работоспособности	49
Сон – дело серьезное.....	59
Задатки и способности.....	67
Приложение	79
Рекомендуемая литература.....	86

4. Стресс, психика и здоровье

*Полная свобода от стресса
означает смерть.*

Г.Селье

Биология и физиология стресса

Стресс – одно из самых модных научных понятий второй половины XX века, стало символом зла в современном обществе. Само звучание этого слова таит в себе как бы образ неодолимых, слепых и беспощадных сил природы, несущих подобно смерчу угрозу здоровью и самой жизни человека.

В США, например, по мнению директора американского института стресса доктора П.Роха, борьба с ним стала бизнесом с многомиллионным оборотом. Около 300 организаций в этой стране предлагают свои услуги в клиниках и на производстве для снятия стрессовой нагрузки. Многие люди считают, что для избавления от стресса необходимо прибегать к "лекарствам настроения" – транквилизаторам. Седуксен, треуксазин, либриум и многие другие препараты наверняка знакомы не только понаслышке и нашим читателям. Врачи в США более четверти всех рецептов выписывают именно на эти лекарства. Во Франции около 45 % населения принимают снотворное, чтобы справиться с последствиями повседневных стрессов. Говорят, что в просвещенном обществе теперь принято в разговоре обсуждать не столько погоду, сколько делиться опытом, кто и с каким успехом применял те или иные успокаивающие препараты.

Само слово "стресс" в обыденной речи с одинаковым невежеством употребляется и профессорами и домашними хозяйками, путающими в своем понимании значения этого термина причины и следствия. Часто говорят о стрессе административной деятельности, загрязнения окружающей среды нарастающем темпе жизни и многих других причин.

Стресс обвиняют в тотальном наступлении на современное общество наркомании и алкоголизма, преступности и вырождения человечества, а также во всех грехах нашей жизни, которую он яко-

бы неизбежно с развитием технологических цивилизаций сокращает. То, что это не так доказывают такие факты, как сравнение средней продолжительности жизни в наше время и в прошлом. Точно установлено, например, что только 40 % неандертальцев доживало до 14 лет и лишь 5 % до 40-60 лет. Средняя продолжительность жизни у мужчин едва достигала 40 лет, а у женщин всего 30. Сейчас, как известно, женщины стали "прочней" и почти на 10 лет в среднем живут дольше.

Таким образом, утверждать, что стресс в современном мире – зло, просто несправедливо и невежественно. Скорее наоборот, стресс в истинном понимании значения этого слова – механизм защиты, приспособления к новым условиям жизни, Именно в этом смысле и появилось научное понятие "стресс".

Дата его рождения известна совершенно точно: 1935 год. Автор – крупнейший канадский эндокринолог и биолог Г.Селье. В переводе на русский язык этот термин, заимствованный из техники, означает "нажим", "давление". В научной литературе понятие стресса определяется как общая, неспецифическая реакция организма на изменения окружающей среды или условий жизни. Таким образом, стресс является универсальным ответом не только на неблагоприятные факторы, но и на любые другие, требующие приспособления к новым условиям.

В США разработана широко известная шкала психологических стрессов, изменяющих привычные стереотипы жизни. Смерть супруга или супруги – 87 "единиц жизненных перемен", брак или принятие предложения – 77 единиц, развод – 76 единиц, поступление в колледж, университет, институт и т.д. – 50 единиц, совмещение учебы с работой – 43 единицы, изменение в режиме сна – 34 единицы и т. п. Как вы видите, в эту шкалу попадают и приятные события.

Однако психологический стресс всегда является следствием физиологических механизмов адаптации в организме человека, биологических по своей изначальной природе и содержанию, независимо от того, какие события или изменения происходят в вашей жизни. Вот и давайте разберемся в этой проблеме основательней, ибо без понимания этих механизмов невозможно будет объяснить сложнейшие и противоречивые поведенческие реакции человека на стрессовые воздействия.

Биологическая роль стресса по Г.Селье – обеспечение автоматического приспособления организма к среде обитания. Стресс это

всегда мобилизация сил, концентрация жизненной активности в ответ на изменения внешних условий жизни. Однако именно этот автоматизм механизма стрессового приспособления и несет в себе угрозу. Не следует забывать, что каждый из нас дает свою специфическую реакцию на стресс и что некоторые люди больше других предрасположены в физиологическом плане к стрессовой реакции на трудности жизни. Перейдя в какой-то момент неуловимую грань, реакция на стресс может вести к беспомощности, истощению и даже смерти.

Парадокс! Организм может погибнуть не от специфических повреждений, вызванных тем фактором, против которого была направлена защитная реакция, но и от самой этой реакции! Причем, сплошь и рядом оказывается, что сам-то стрессфактор был не очень серьезным и реагировать так сильно (вплоть до самоуничтожения) на него не следовало.

Вот пример подобной ситуации.

В африканской саванне звероловы прямо из вездехода с помощью лассо заарканили взрослого жирафа. Клетку с пленником подняли на платформу грузового автомобиля. Казалось, все было в порядке. Но, когда взревел двигатель грузовика, жираф безмолвно рухнул на пол. Диагноз: смерть от стресса.

А вот еще один случай катастрофической реакции животных на стрессовое воздействие среды, созданной человеком.

В одном из западногерманских зоопарков в хорошо оборудованном и просторном обезьяннике были помещены макаки-резус. В первые два года колония обезьян процветала, активно размножаясь, почти вдвое увеличивая свою численность.

И вот внезапно разразилась катастрофа: девяносто обезьян, которые мирно жили в едином обществе, вдруг набросились друг на друга, издавая адский визг, и, стремясь, укусить друг друга.

Свалку пришлось разгонять с помощью пожарных шлангов, но на поле битвы осталось 17 трупов. И в этом виновником оказался стресс. В обезьяннике возникла перенаселенность. Некуда было укрыться хоть на минуту от себя подобных, а это важно не только для человека, но и для зверей. Постепенно нараставший стресс одним ударом разрушил все сдерживающие инстинкты, и началось побоище.

Другой пример отрицательного последствия проживания на перенаселенных территориях.