

Резер Татьяна Михайловна

[К ВОПРОСУ О СОЦИАЛЬНОМ СТРЕССЕ И ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ](#)

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2009/11-1/50.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

[Альманах современной науки и образования](#)

Тамбов: Грамота, 2009. № 11 (30): в 2-х ч. Ч. I. С. 160-161. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2009/11-1/

[© Издательство "Грамота"](#)

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

Список использованной литературы

1. Бейли Дж., Оллис Д. Основы биохимической технологии. М.: Мир, 1989. Ч. I. С. 464-467.
2. Варфоломеев С. Д., Гуревич К. Г. Биокинетика: практический курс. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. 720 с.
3. Пеньков Н. В. Коагуляционные процессы в дисперсных системах: дис. ... д-ра физ.-мат. наук. М: НИИФХИ им. Карпова, 1992. 342 с.
4. Пеньков Н. В., Пищиков Г. Б. Кинетическая модель процесса роста, размножения и гибели дрожжевых клеток // Хранение и переработка сельхозсырья. 1999. № 7. С. 61-63.
5. Пищиков Г. Б., Пеньков Н. В. К кинетике роста, размножения и гибели микроорганизмов // Там же. 2005. № 5. С. 19-21.

К ВОПРОСУ О СОЦИАЛЬНОМ СТРЕССЕ И ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ

*Резер Татьяна Михайловна**Российский государственный профессионально-педагогический университет*

Стресс является частью человеческого существования. Он может быть вызван самыми разными факторами окружения, быта, работы и т.д. Чрезмерный стресс опасен для здоровья. Если нельзя избежать стрессовой ситуации, то нужно правильно научиться преодолевать ее.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнений, что способность приспосабливаться к изменяющимся условиям среды служит одним из основополагающих свойств живых организмов. Однако механизмы приспособления до сих пор являются предметом изучения, особенно если говорить об эволюции человека. Механизмы приспособления на психическом уровне (психической адаптации) изучены недостаточно.

Основы психического развития и здоровья личности В. М. Бехтерев видел «как в природе организма, его генетических предпосылках и соматических особенностях, так и в природной и социальной среде его обитания». В своих работах он остро ставил вопрос о необходимости создания благоприятных социально-экономических и гигиенических условий как факторов развития личности человека. По мнению современных исследователей Т. Б. Дмитриевой и А. В. Воложина проблема заключается в том, что психиатрия и психология опираются в основном на методы субъективного наблюдения проявления психических и психологических нарушений. По нашему мнению, специалисты, работающие в системе человек-человек, такие как педагоги, медицинские работники, менеджеры и т.д. плохо владеют методами диагностики, в том числе самым древним - наблюдением, за психологическими реакциями человека в разных жизненных ситуациях.

Концепция Г. Селье об общем адаптивном синдроме позволила рассматривать стресс как комплекс психо-нервно-соматических реакций на любые внешние воздействия. Все функциональные структуры организма в той или иной мере участвуют в стрессорной реакции. Результат воздействия стресса на организм зависит от его соматических и психических адаптационных резервов. Стресс может разрешаться физиологически - эустресс или патологически - дистресс. Стресс в форме дистресса служит предметом рассмотрения как соматической медицины, так и психиатрии и психологии.

Концепция, предложенная А. В. Воложиным и Ю. К. Субботиным (1999) свидетельствует о приспособительной сущности соматических заболеваний, процесс которой рассматривается как взаимодействие двух антагонистических механизмов - адаптации и компенсации. Проблема сохранения структурно-функциональной целостности психосоматических и психологических свойств человека в процессе его жизнедеятельности и взаимодействия со средой особо актуальна в процессе получения образования. Именно образовательная среда является во многих случаях стрессорным фактором, вызывающим как соматические, так и психологические нарушения структур и функций организма.

В сложных условиях современной российской действительности, характеризующейся кризисными явлениями во многих сферах жизни общества, просто *необходимо принимать профилактические меры* в сохранении психического и психологического здоровья людей.

Специалисты разных отраслей научного знания выделяют влияние двух факторов (макросоциального и микросоциального) на психическое состояние человека и соответственно его психологический комфорт. Макросоциальные факторы обусловлены общественным строем, социально-экономической и политической структурой, микросоциальные факторы отражают конкретные направления общественной жизни человека в разных ее сферах (труд, отдых, быт и т.д.). Актуальность данной задачи определяется тем, что разные группы микросоциума (семья, профессиональный коллектив, неформальные группы) могут играть как самогенную, так и патогенную роль в отношении психического здоровья человека и психологического развития личности.

Например, значительная часть российского общества в течение последних 10 лет дважды испытала массовый шок обусловленный, во-первых, крушением политической системы и распадом государства, сменой ценностных ориентаций и всего жизненного стереотипа. Во-вторых, - резким снижением уровня жизни в связи с развившимся экономическим кризисом.

Совокупность этих стрессовых фактов наиболее адекватна понятию «стресс социальных изменений», рассматриваемого ВОЗ как в качестве одной из разновидностей психосоциальных стрессов. ВОЗ под этим понятием понимает дистресс, обусловленный радикальными и крупномасштабными переменами в жизни общества, способными вызывать дезадаптацию отдельных людей, определенных социальных групп и даже

общества в целом - «социальная дезорганизация общества». Подобная дезадаптация проявляется чувствами социальной отверженности и несправедливости, чуждости новым социальным нормам, культуре и системе ценностей, осознанием собственной беспомощности и изолированности.

О подобных переломных периодах писал еще в середине прошлого века французский революционер и теоретик анархизма Ж. Прудон: «Все традиции устарели, символы веры отброшены, однако новая программа еще не готова, она еще не овладела сознанием масс. Отсюда то, что я называю распадом. *Это жесточайший момент в жизни общества*». Следуя логике Ж. Прудона, наше общество не менее двух раз в течение последних десяти лет прошло через его жесточайшие моменты развития. Все это требует от современного человека наличие устойчивости и пластичности здоровой психики.

Но есть и другая часть общества, которая не приняла и не сможет принять так называемую «новую мотивацию нации». Неверие в собственные силы, неумение принимать самостоятельные решения ведут не только к неодолимому желанию вернуться в прошлое, привычно раствориться в сильнейшем целом, найти, как писал Ф. М. Достоевский, «кому бы передать поскорее этот дар свободы», но и к глубокому внутриличностному конфликту.

Как заметил Э. Фромм: «Свободный человек неизбежно лишен безопасности, мыслящий человек неизбежно лишен уверенности». В его классическом труде «Бегство от свободы» (1941) описан феномен, когда у обезличенного человека с утраченным чувством «Я» неожиданно пришедшая свобода вызывает острые чувства беспомощности, тревоги и неизвестности. При нагрузках, не превышающих норму адаптации конкретного человека, срабатывают адаптивные механизмы, восстанавливающие гомеостаз организма со средой за счет физиологических реакций, без нарушения структур и функций организма.

Современная парадигма социальной психологии и психиатрии базируется на признании бисоциальной природы человека при его социальной сущности. Психоэмоциональная напряженность на фоне сниженной активности и нерациональности питания в сочетании с вредными привычками усилила дисбаланс во взаимоотношения человека с природой. Урбанизация, рост темпа жизни, интенсификация психической деятельности в результате «информационного взрыва», увеличение эмоциональных нагрузок, монотонность, социальная изоляция, неумение регулировать напряжение и расслабление организма поднимают вопрос о восстановлении утраченных связей человека с природой. Основой современных представлений о здоровье является учение об адаптации, критических периодах индивидуального развития, теория гомеостаза, теория функциональных систем, представление кибернетики о системах управления в биологических и социальных субъектах (Давыдовский И. И., 1965; Баевский Р. М., Берсенева А. П., 1997; Казначеев В. П., 1978, 1989).

Сегодня в большей мере не только физиологи, но врачи-практики, психологи и педагоги начинают понимать, что болезнь возникает внезапно и что ее отделяет от здоровья целый ряд функциональных состояний, которые являются пограничными между нормой и патологией.

Совершенно очевидным является необходимость в формировании новой стратегии образования, способной путем использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, восстановить гармонию в деятельности механизмов самоорганизации индивида и личности. Поэтому своевременное укрепление приспособительных психических возможностей организма будет способствовать позитивной социализации человека. А для этого нужны подготовленные специалисты.

Список использованной литературы

1. **Адаптация и здоровье:** учеб. пособие / отв. ред. Э. М. Казин. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. 301 с.
2. **Бехтерев В. М.** Проблемы развития и воспитания человека. М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 416 с.
3. **Дмитриева Т. Б., Воложин А. А.** Социальный стресс и психическое здоровье. М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001. 248 с.
4. **Резер Т. М.** Учебный процесс и здоровье учащихся. М.: Изд. центр АПО, 2002. 56 с.
5. **Фромм Э.** Здоровое общество. Догмат о Христе. М.: АСТ: Транзиткнига, 2005. 571 с.

МОДИФИКАЦИЯ ФЕНОЛОФОРМАЛЬДЕГИДНЫХ СМОЛ РЕЗОЛЬНОГО ТИПА МОНОЭПОКСИДАМИ

*Ровкина Н. М., Тюкавкина Н. Г.
ГОУ ВПО «Томский политехнический университет»*

Ненаполненные фенолоформальдегидные смолы благодаря достаточно высоким физико-механическим показателям и ряду других ценных технических свойств широко применяются в абразивной промышленности как для производства, так и для пропитки абразивных кругов [Фальковский, 1938, с. 3-47; Зильберман, 1972, с. 10-14; Кноп, 1983, с. 226]. Однако невысокая щелочестойкость этих смол приводит к быстрому разрушению абразивного инструмента, т.к. в процессе шлифования для снижения температуры в зоне контакта инструмента и обрабатываемой детали используют охлаждающие жидкости щелочного характера. Модификация фенолоформальдегидных смол эпоксидными соединениями позволяет повысить щелочестойкость, а также устранить присущую фенолоформальдегидным смолам хрупкость [Николаев, 1966, с. 407; Пакен, 1962, с. 507]. Установлено, что изменяя соотношение фенолоформальдегидной и эпоксидной компоненты, температуры, продолжительности и других условий их взаимодействия, можно существенно изменять адге-