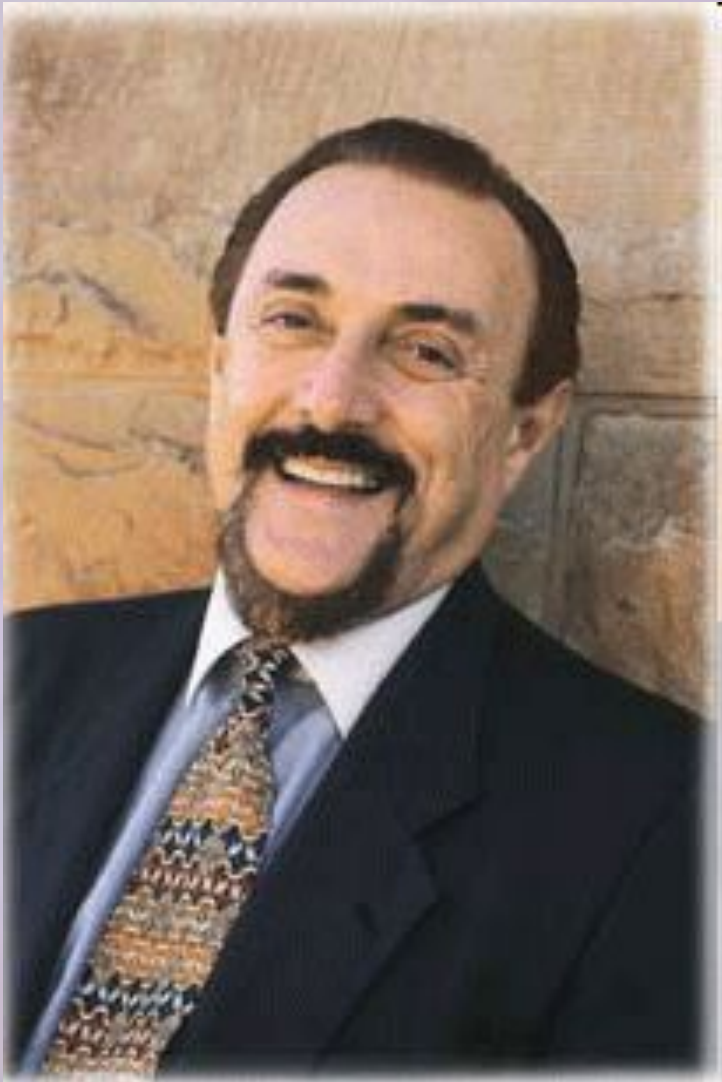


**ΔΕΠΙΠΡΕΣΣΙΑ**



500 миллионон лет

# Стенфордский тюремный эксперимент



Philip G. Zimbardo

Стрессирование усиливает  
стереотипию,  
т.е. смещённую активность

- Крыс обучили нажимать рычаг для получения корма
  - Свободный доступ к корму
  - Перестали нажимать
- Крыс обучили нажимать рычаг для получения корма
  - Свободный доступ к корму
  - **стресс**
  - Продолжали нажимать на рычаг

Обезьяна и аспирант

- Repetitive scratching induces robust bilateral activation of the **secondary somatosensory cortex, insular cortex, prefrontal cortex, inferior parietal lobe, and cerebellum**
- The same stimulus results in robust deactivation of the **anterior and posterior cingulate cortices**

# Поведенческие ТИПЫ

# Поведение

*это* **движение**

*с целью* **удовлетворения потребности**

*которая возникает* **при изменениях в среде**

1) **внутренней**

2) **внешней**

а) **физической**

б) **социальной**

*которое направлено на* **возвращение параметров среды к исходным значениям**

**А**



**возвращение параметров среды к исходным значениям**

*либо*

**Б**



**приспособление к новым условиям существования**

**Поведение типа**



**Стиль поведения  
проявляется  
в стрессорной ситуации**

**Копинговые стратегии**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП –**

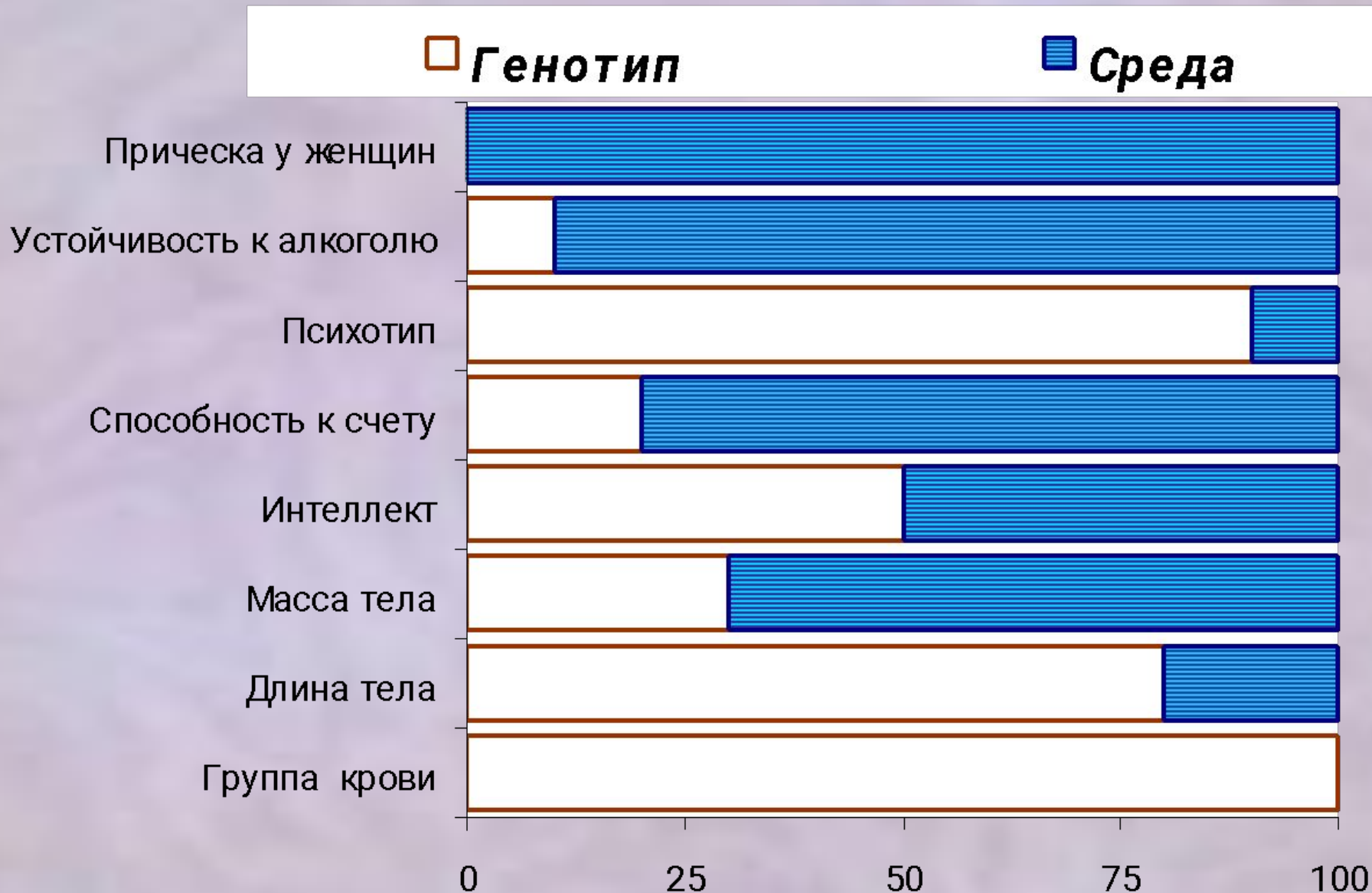
**ГЕНЕТИЧЕСКИ  
ДЕТЕРМИНИРОВАННАЯ  
СОВОКУПНОСТЬ  
ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И  
ТИПА СТРЕССОРНОЙ РЕАКЦИИ**

Биологическая  
обусловленность черт  
личности –  
экзистенциальная  
проблема

NATURE or NURTURE?

Стрессорная реакция, как и все биологические признаки, зависят как от генетических, так и от средовых влияний

# Влияние генотипа и среды на проявление некоторых признаков человека



**Невозможно построить систему  
поведенческих  
(психологических) типов с  
полюсами «умный» и «дурак»**

**Поведенческий тип,  
или темперамент  
определяется почти  
исключительно  
наследственными  
факторами**

**Поведенческий тип  
определяется типом  
стрессорной реакции**

**Поведенческая стрессорная  
реакция называется...**

**«смещенная активность»**



**Универсальные формы  
собственно смещённой активности –  
гиперактивность  
(поведение типа А),  
либо замирание  
(поведение типа Б)**

# **Понятие «поведенческий тип» близко понятию «темперамент»**

**«Темперамент –  
биологически обусловленные черты,  
проявляющиеся уже в раннем детстве,  
сохраняющие онтогенетическую и  
кросс-ситуативную стабильность  
индивидуального стиля поведения»**

Не совсем понятно,  
что такое  
«стиль поведения»?

**Стиль поведения  
проявляется  
в стрессорной ситуации**

**Копинговые стратегии**

Биологическая  
обусловленность черт  
личности –  
экзистенциальная  
проблема

NATURE or NURTURE?

Стрессорная реакция, как и все биологические признаки, зависят как от генетических, так и от средовых влияний

**Поведенческий тип,  
или темперамент  
определяется почти  
исключительно  
наследственными  
факторами**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП –  
ГЕНЕТИЧЕСКИ  
ДЕТЕРМИНИРОВАННАЯ  
СОВОКУПНОСТЬ  
ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И  
ТИПА СТРЕССОРНОЙ РЕАКЦИИ**



Биологическая  
обусловленность черт  
личности –  
экзистенциальная  
проблема

NATURE or NURTURE?

Стрессорная реакция, как и все биологические признаки, зависят как от генетических, так и от средовых влияний

**Невозможно построить систему  
поведенческих (психологических)  
типов с полюсами «умный» и  
«дурак»**

**Поведенческий тип,  
или темперамент  
определяется почти  
исключительно  
наследственными  
факторами**

**Поведенческий тип  
определяется типом  
стрессорной реакции**

**Поведенческая стрессорная  
реакция называется...**

**«смещенная активность»**

**Универсальные формы  
собственно смещённой активности –  
гиперактивность  
(поведение типа А),  
либо замирание  
(поведение типа Б)**



# Freezing





# Поведение

ЭТО движение

с удовлетворения

которая возникает *целью* **потребности** в среде

1) внутренней

2) внешней

а) физической

б) социальной

*которое направлено на* **возвращение параметров среды к исходным значениям**

**А** 

**Поведение типа**

*либо*

**Б** 

**приспособление к новым условиям существования**

P

F1

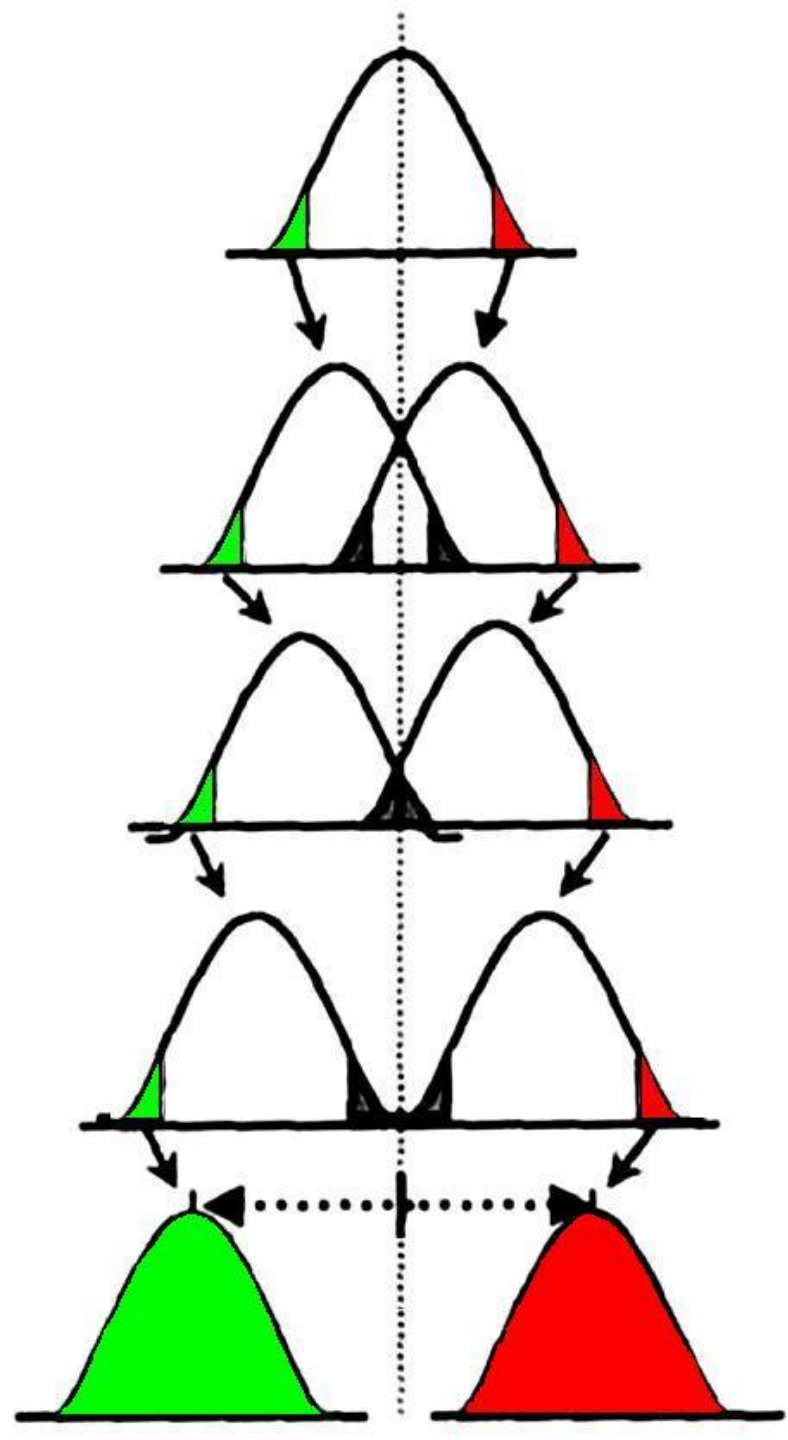
F2

F3

...

F<sub>n</sub>

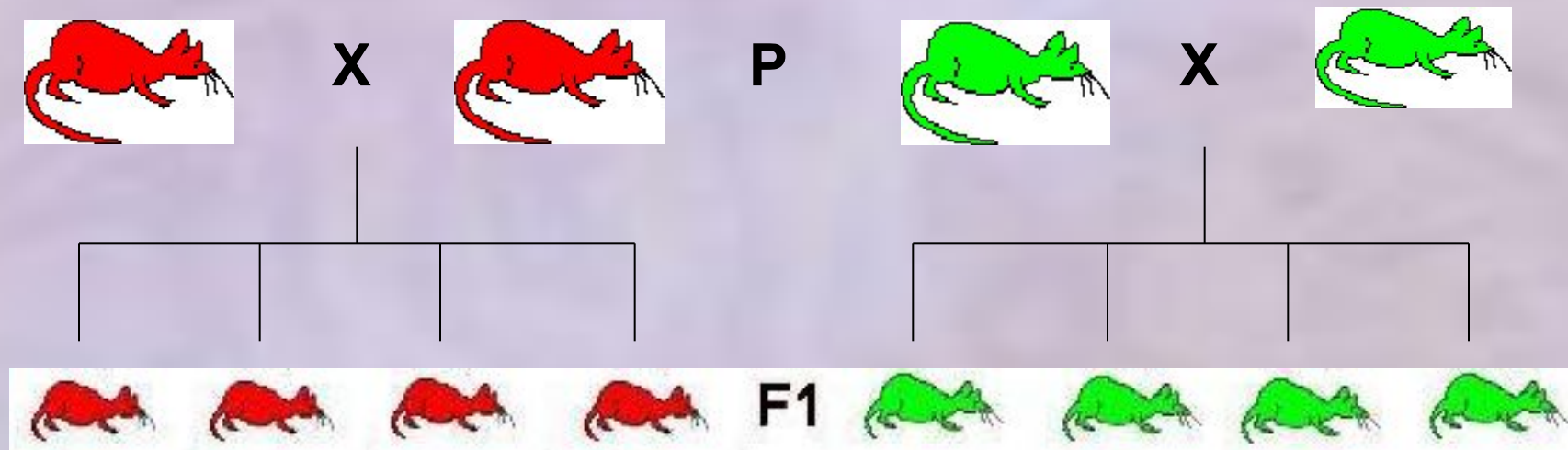
Тип поведения  
– А или Б – признак  
с высокой  
наследуемостью



# Тип поведения - А или Б – признак с высокой наследуемостью

Генетическая линия с поведением типа А

Генетическая линия с поведением типа Б



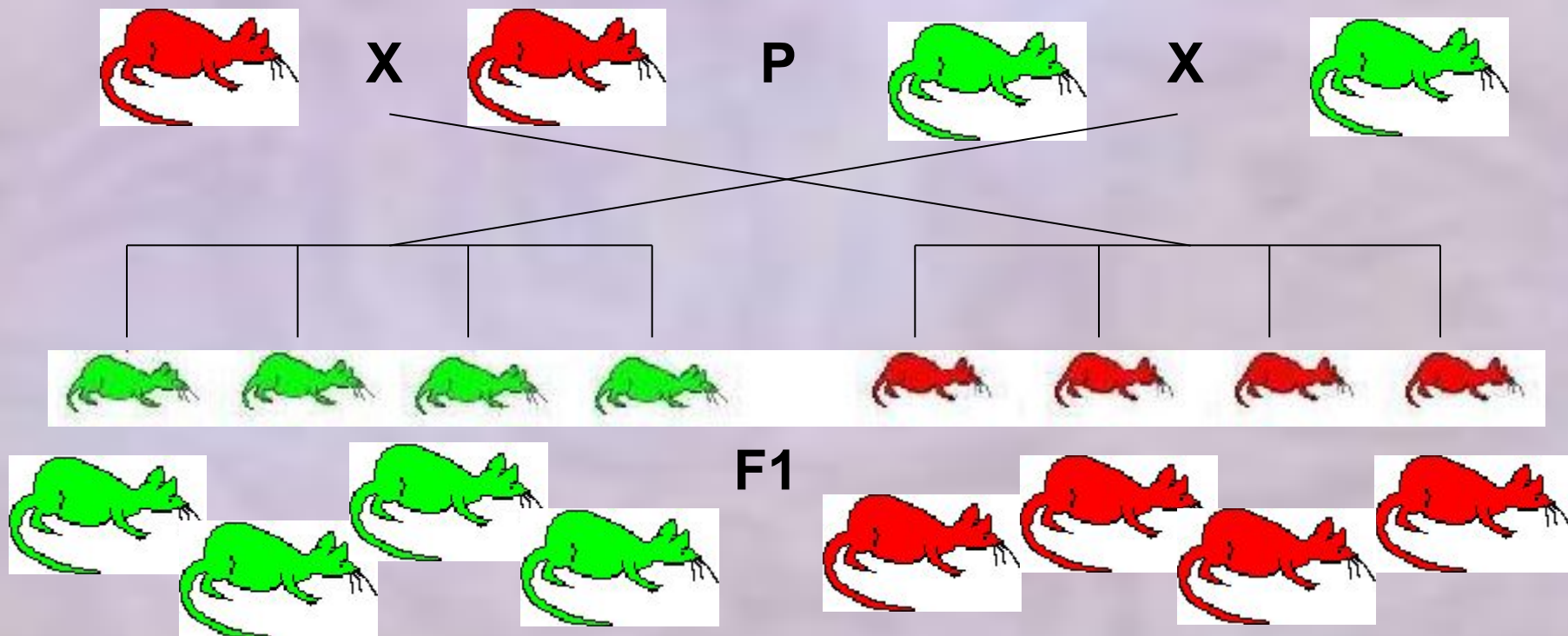
Убегают от опасности

Замирают при опасности

При перекрестном воспитании,  
у потомков проявляется тип поведения -  
А или Б - биологических родителей

Генетическая линия с  
поведением типа А

Генетическая линия с  
поведением типа Б



Средовыми влияниями можно  
ослабить проявление  
врождённого стрессорного  
поведения типа А, или Б.

Невозможно изменить тип  
поведения на  
противоположный

**М.Фридман (1910-2001) и Р.Розенман  
(р.1920)**

**выделили ядерные  
психологические типы  
человека А и Б**

Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1974). *Type A behavior and  
your heart*. New York: Knopf



- **Активный**  
**социально**
- **Амбициозный**
- **Агрессивный**

Е



- ◆ **Неактивный**  
**социально**
- ◆ **Неамбициозный**
- ◆ **Неагрессивный**



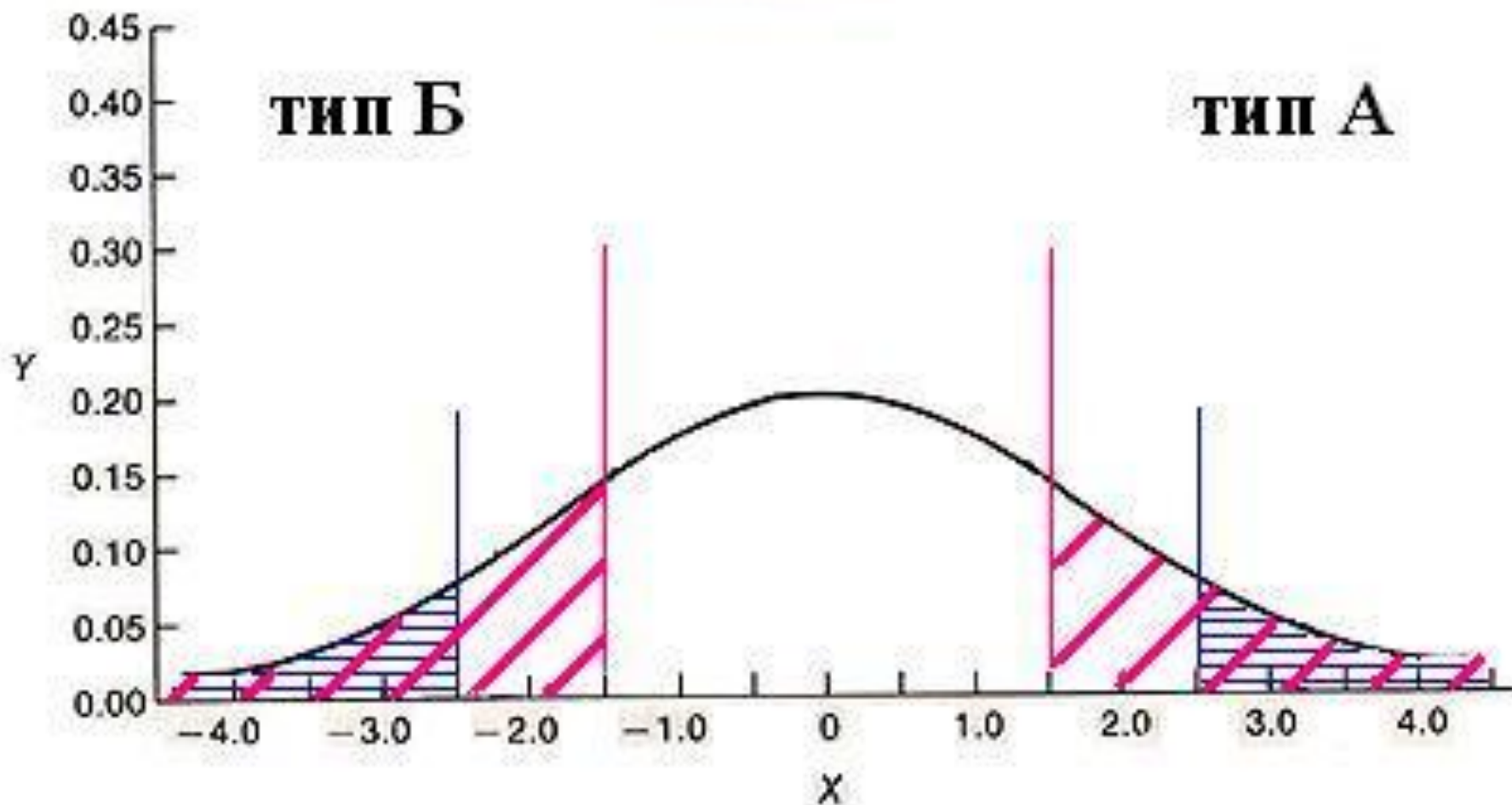
- **Активный**  
**социально**
- **Амбициозный**
- **Агрессивный**



- ❖ **Неактивный**  
**социально**
- ❖ **Неамбициозный**
- ❖ **Неагрессивный**



# Психологические типы А и Б – это экстремальные значения непрерывного континуума



**Частота ишемической  
болезни сердца в 5-20 раз  
выше у людей типа А, чем у  
людей типа Б**

# А

- **Активный**  
**социально**
- **Амбициозный**
- **Агрессивный**
- **Адреналин**

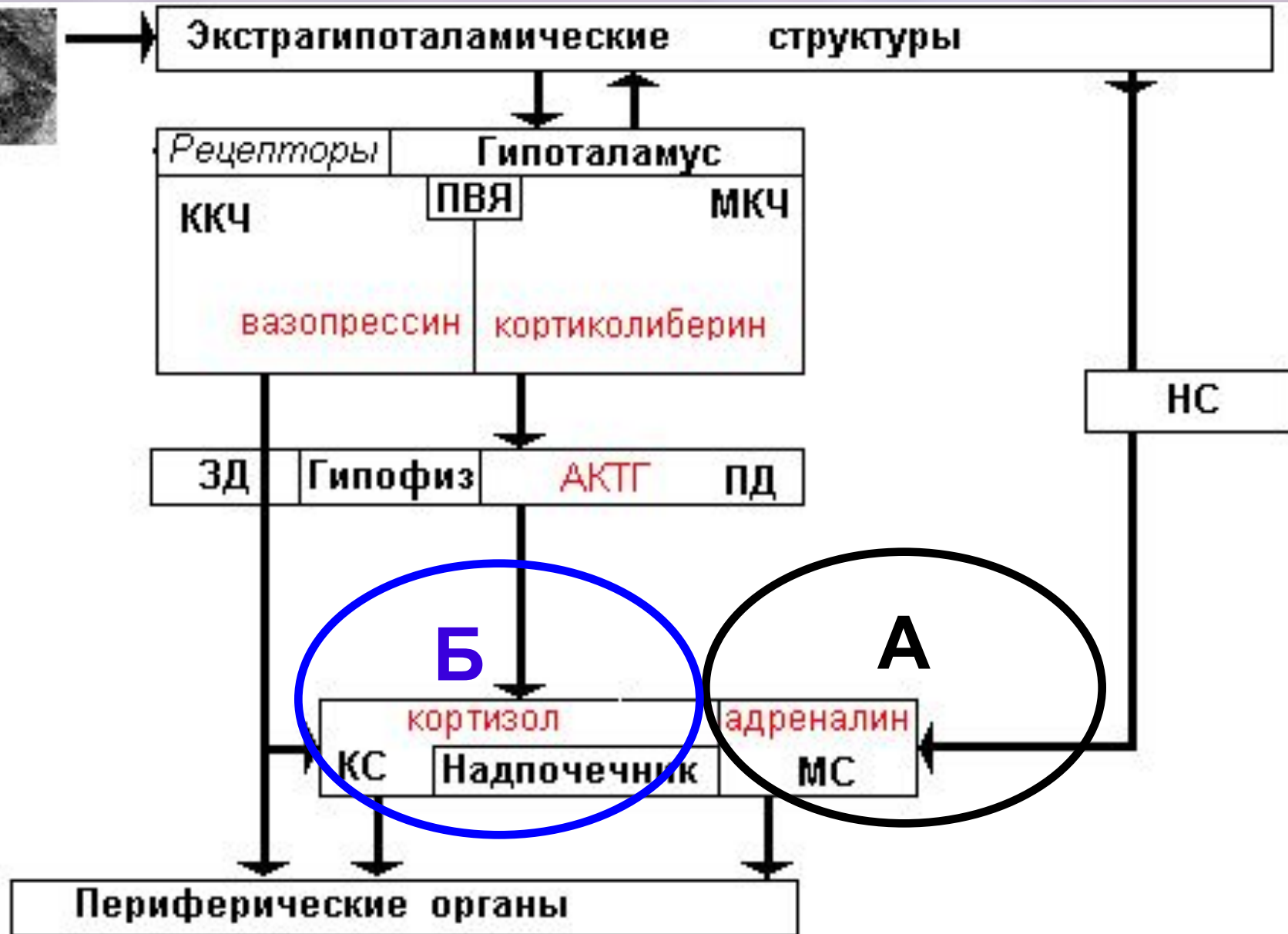
**Уолтер Кеннон**  
“борьба/бегство”

# Б

- ◆ **Неактивный**  
**социально**
- ◆ **Неамбициозный**
- ◆ **Неагрессивный**
- ◆ **Кортизол**

**Ганс Селье**  
“затаивание”

# Стресс у людей и животных типов А и Б



# Стресс у людей и животных типов А и Б



# Поведение

движение


*с целью*      **удовлетворения потребности**  
*которая возникает*      **при изменениях в среде**

**1) внутренней**

**2) внешней**


**а) физической**

**б) социальной**

*которое направлено на*      **возвращение параметров**  
**А**            **среды к исходным значениям**

**Поведение типа**

*либо*

**Б**            **приспособление к новым**  
**условиям существования**

## Распахнутая форточка

- Закрывать
- Одеться

## Кошка в ванной

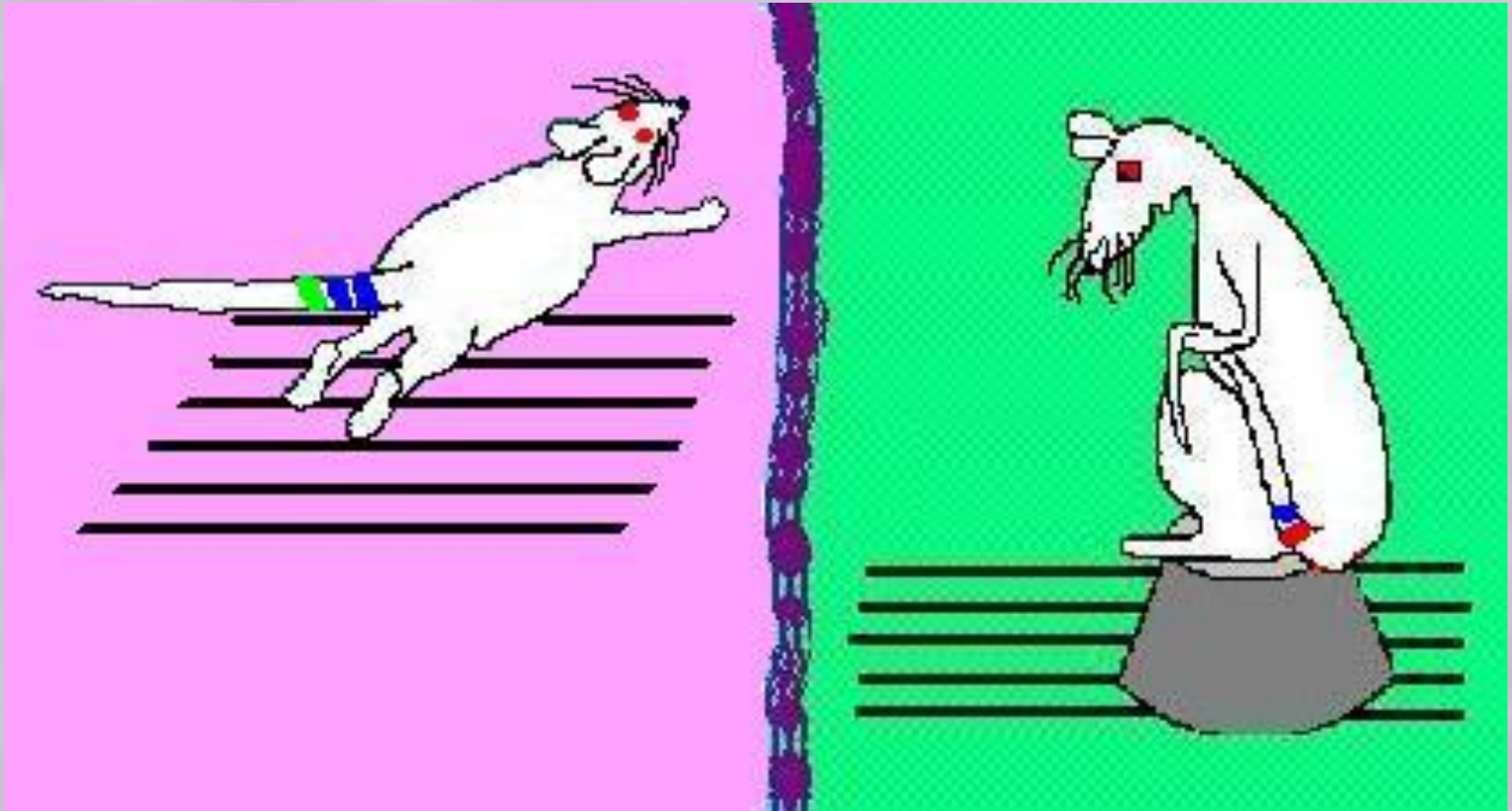
- Запираться
- Ждать

## Автомобильная пробка

- Суесться
- Терпеть

# Две стратегии поведения

АКТИВНАЯ ПАССИВНАЯ



Различная реакция на аверсивный стимул



# Пример «активного» животного (тип А)



# Пример «пассивного» животного (тип Б)



# Два полярных стиля приспособления у крыс и мышей

## А

- Локомоция при стрессе
- Быстрая атака интродера
- Склонность к активному избеганию
- Стереотипия
- Высокая тревожность
- Слабое материнское поведение
- Стабильный эстральный цикл

## Б

- Замирание при стрессе
- Медленная атака
- Склонность к пассивному избеганию
- Способность к переучиванию
- Низкая тревожность
- Выраженное материнское поведение
- Стабильная беременность

**Поведенческий тип Б не  
является признаком низких  
адаптивных возможностей**

**Собаки Крушинского**

**Рыбы без кислорода**

**Поведение типа Б  
оптимально в условиях  
неконтролируемого стресса**

# COPING

- СОВЛАДАНИЕ С...

- ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К...

“ползучий приспособленец”

**Поведение типа Б  
оптимально в условиях  
неконтролируемого  
стресса**



Неконтролируемый стресс может быть вызван изменениями как в физической, так и в социальной среде



Неконтролируемая ситуация

```
graph TD; A[Неконтролируемая ситуация] --> B[Психологический тип А]; A --> C[Психологический тип Б]; B --> D[ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ]; C --> E[АДАПТАЦИЯ];
```

Психологический  
тип А

ВЫУЧЕННАЯ  
БЕСПОМОЩНОСТЬ

тип Б

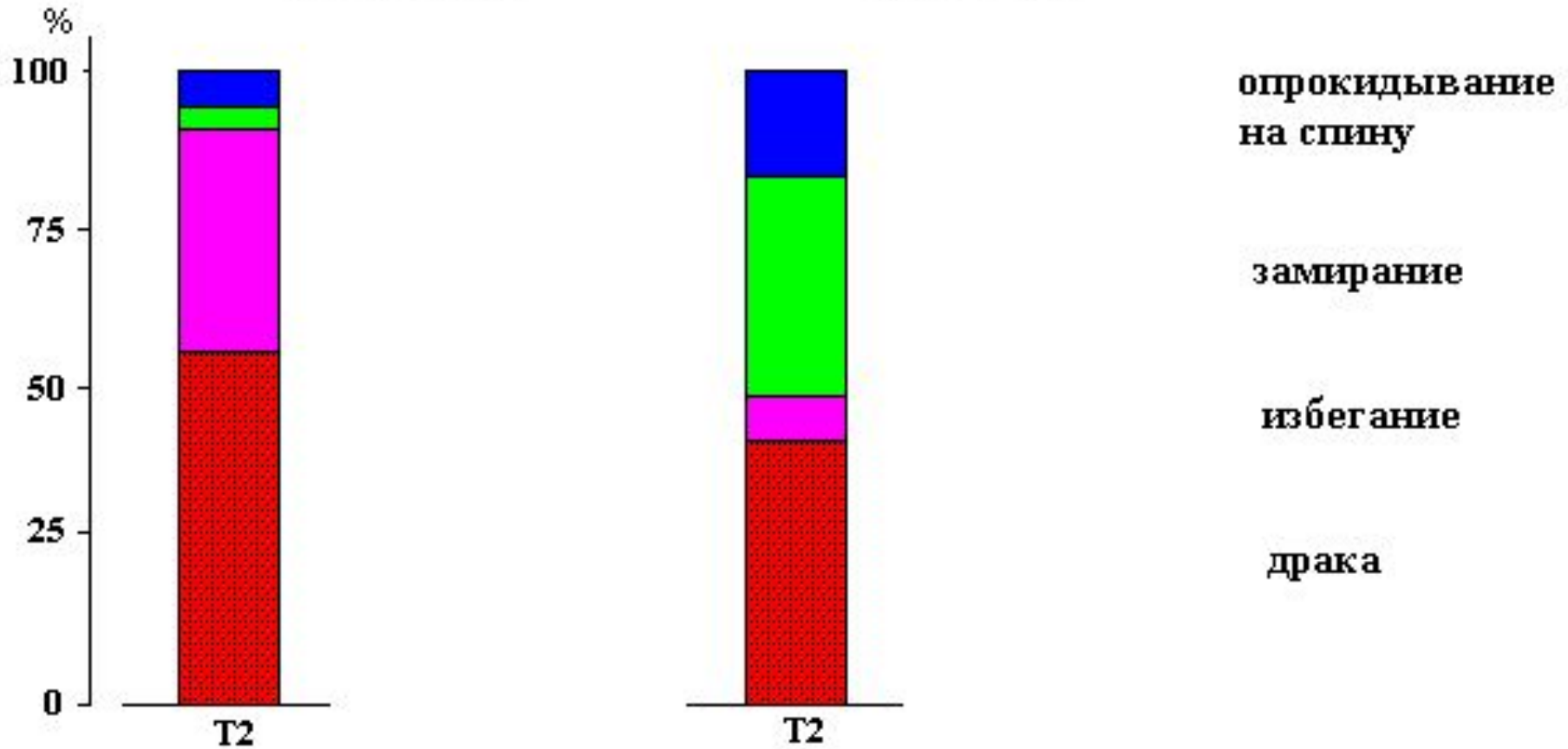
Психологический

АДАПТАЦИЯ

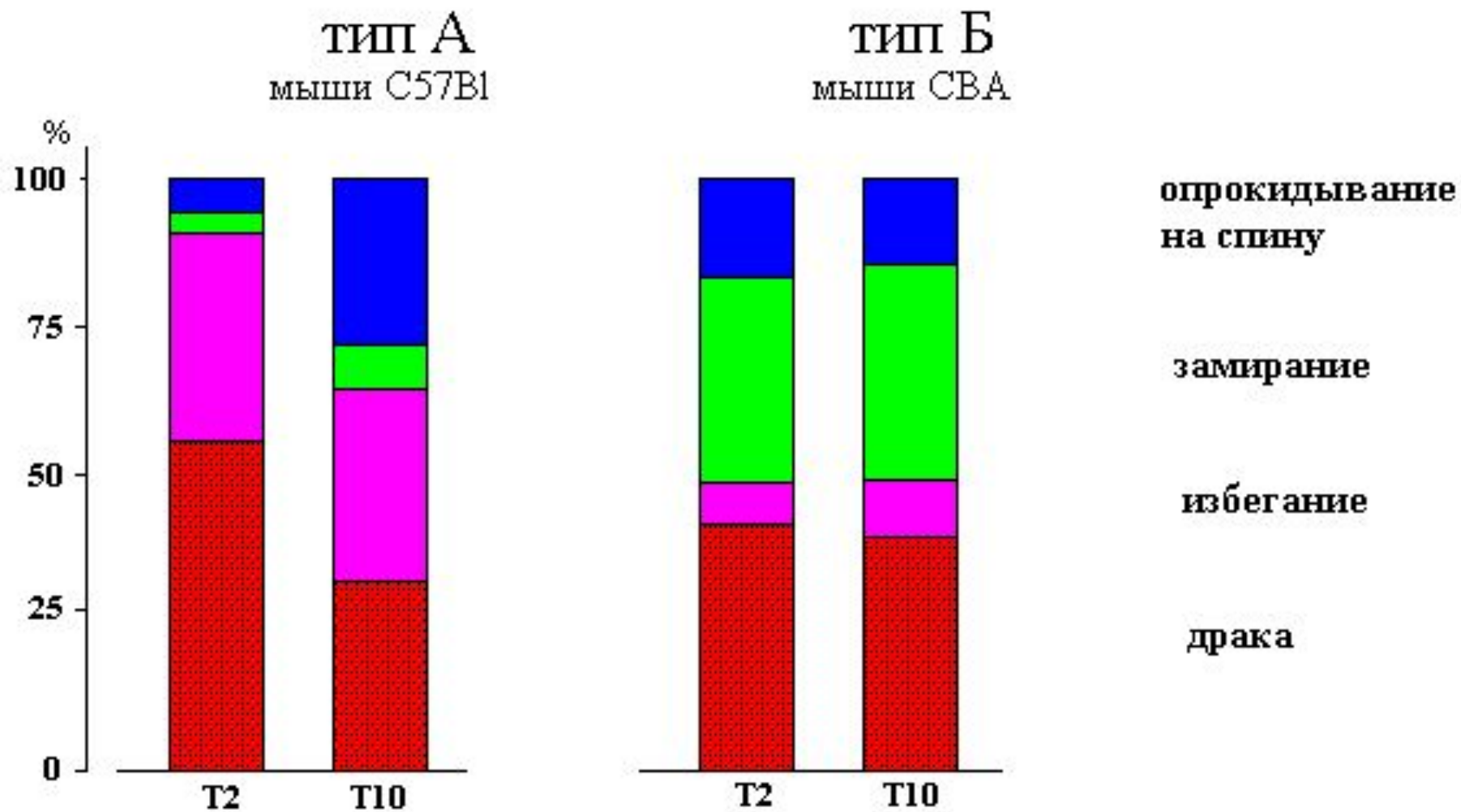
# Поведение мышей после социальных поражений

ТИП А  
мыши C57Bl

ТИП Б  
мыши CBA



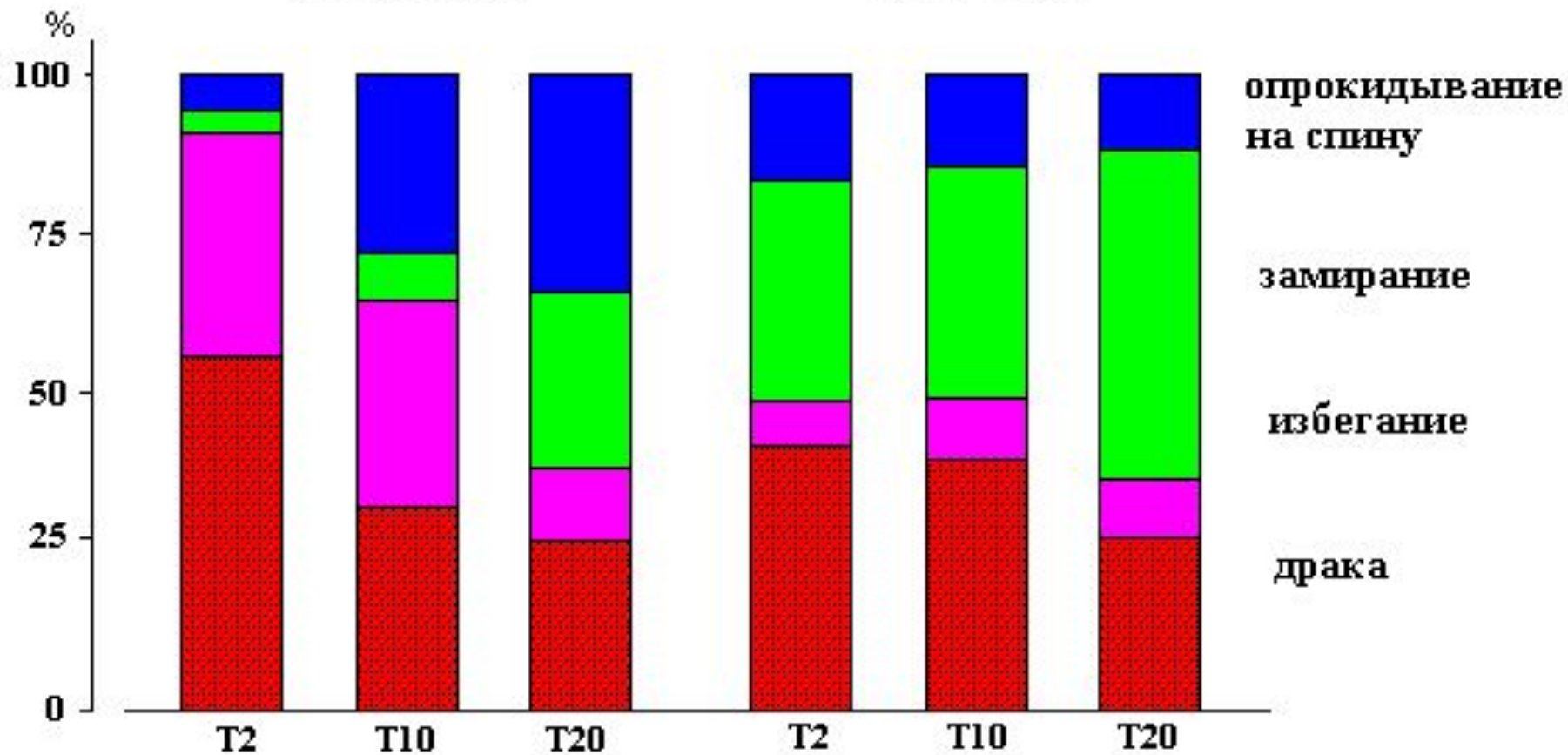
# Поведение мышей после социальных поражений



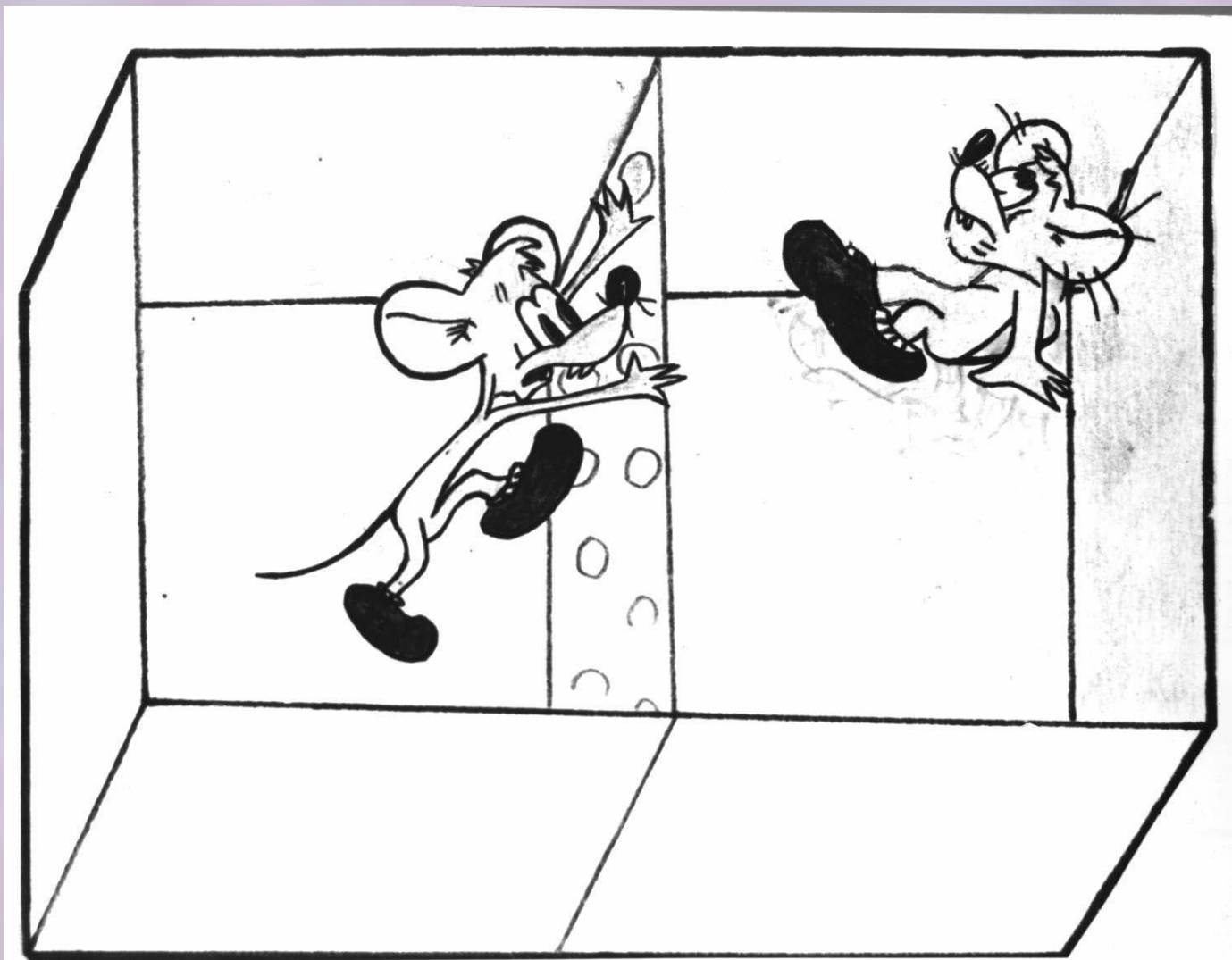
# Поведение мышей после социальных поражений

ТИП А  
мыши C57Bl

ТИП Б  
мыши CBA



Длительный опыт социальных поражений  
приводит к выученной беспомощности у  
мышей типа А, но не Б



Электро-болевые пороги одинаковы  
у крыс двух линий

# Изменения у крыс **КНА** после неконтролируемого стресса

- Появление реакций избежания от электрического тока
- Падение социальной активности
- Ослабление отрицательной обратной связи в гипофиз-адреналовой системе
- Снижение числа глюкокортикоидных рецепторов в гиппокампе
- Активация вазопрессин- и окситоцин-ергических систем



# Изменения у крыс **KLA** после неконтролируемого стресса

- Структура поведения в челночной камере сохраняется
- Увеличение социальной активности
- Сохраняется отрицательная обратная связь в гипофиз-адреналовой системе
- Увеличение числа глюкокортикоидных рецепторов в гиппокампе
- Торможение вазопрессин- и окситоцин-ергических систем

# Неконтролируемый стресс:

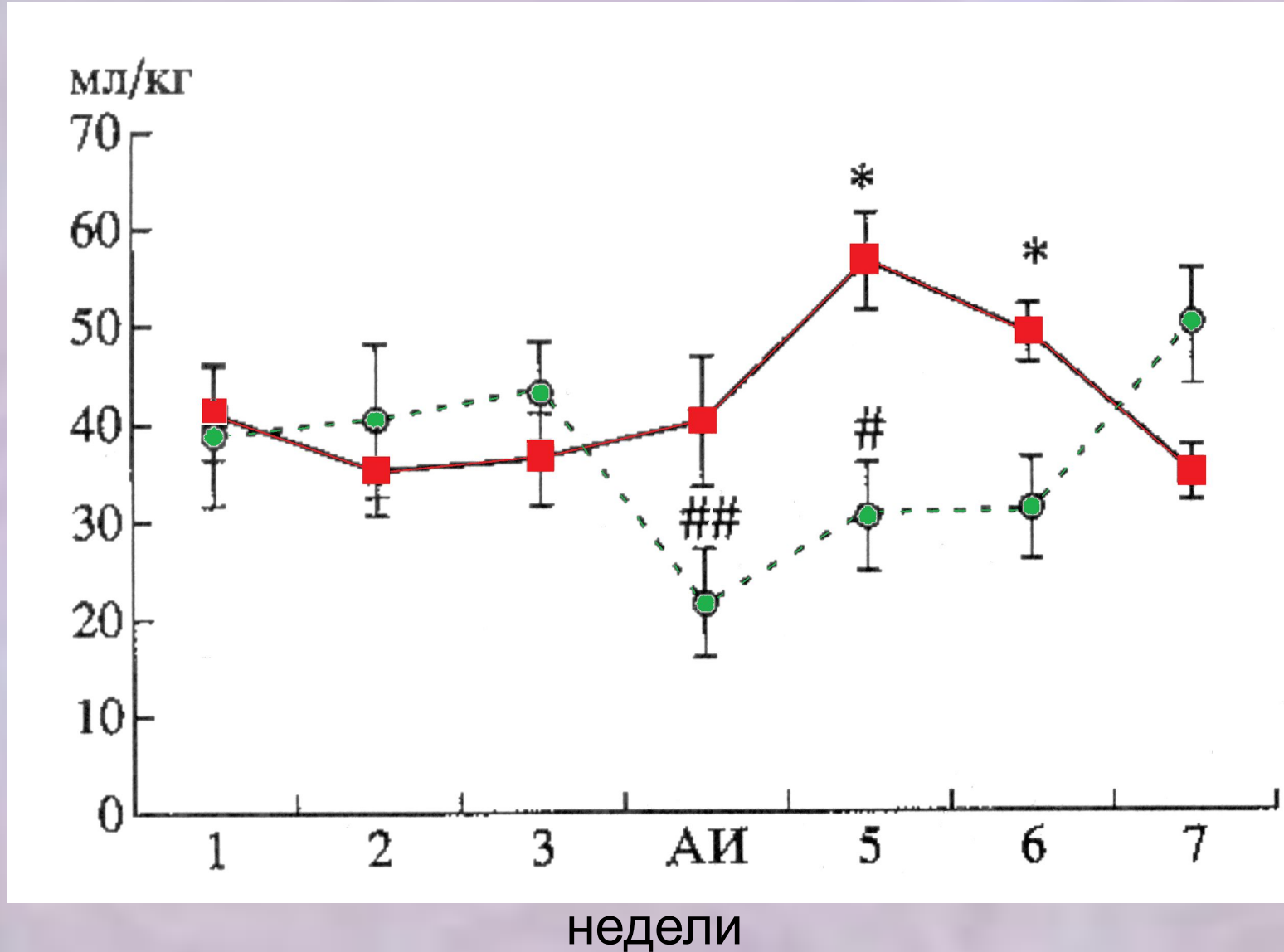
выученная беспомощность  
(депрессия) у крыс

**КНА** – с активной стратегией,  
но не у крыс

**КЛА** – с пассивной стратегией  
поведения

**Каждому своё!**

# Потребление сахара на фоне выработки активного избегания



# Контролируемый стресс:

АГЕДОНИЯ и ТРЕВОГА у крыс

КЛА – с пассивной стратегией

поведения, но не у крыс

КНА – с активной стратегией,

# Неэффективность стратегии Б



Николай II

# Эндогенная депрессия, часто, – результат «стресса повседневности»



- Стресс повседневности формируется в результате мелких неприятностей, но **в огромном количестве**

# Стресс повседневности

- Аутбредные крысы с активной стратегией поведения, подвергнутые хроническому неконтролируемому стрессу, представляют собой модель депрессивного расстройства



# Возможный гуморальный механизм устойчивости к НС

Самки крыс

**А**

- Низкий прогестерон

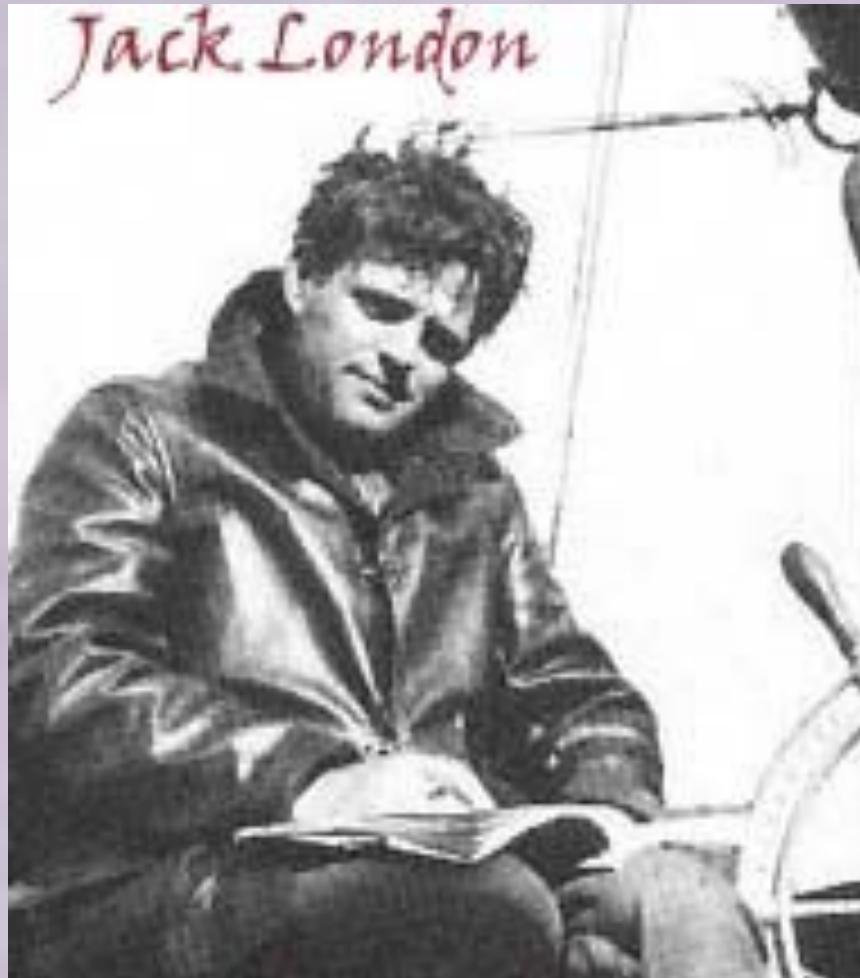
**Б**

- Высокий прогестерон



Длительный опыт  
социальных поражений  
приводит к депрессии  
людей типа А



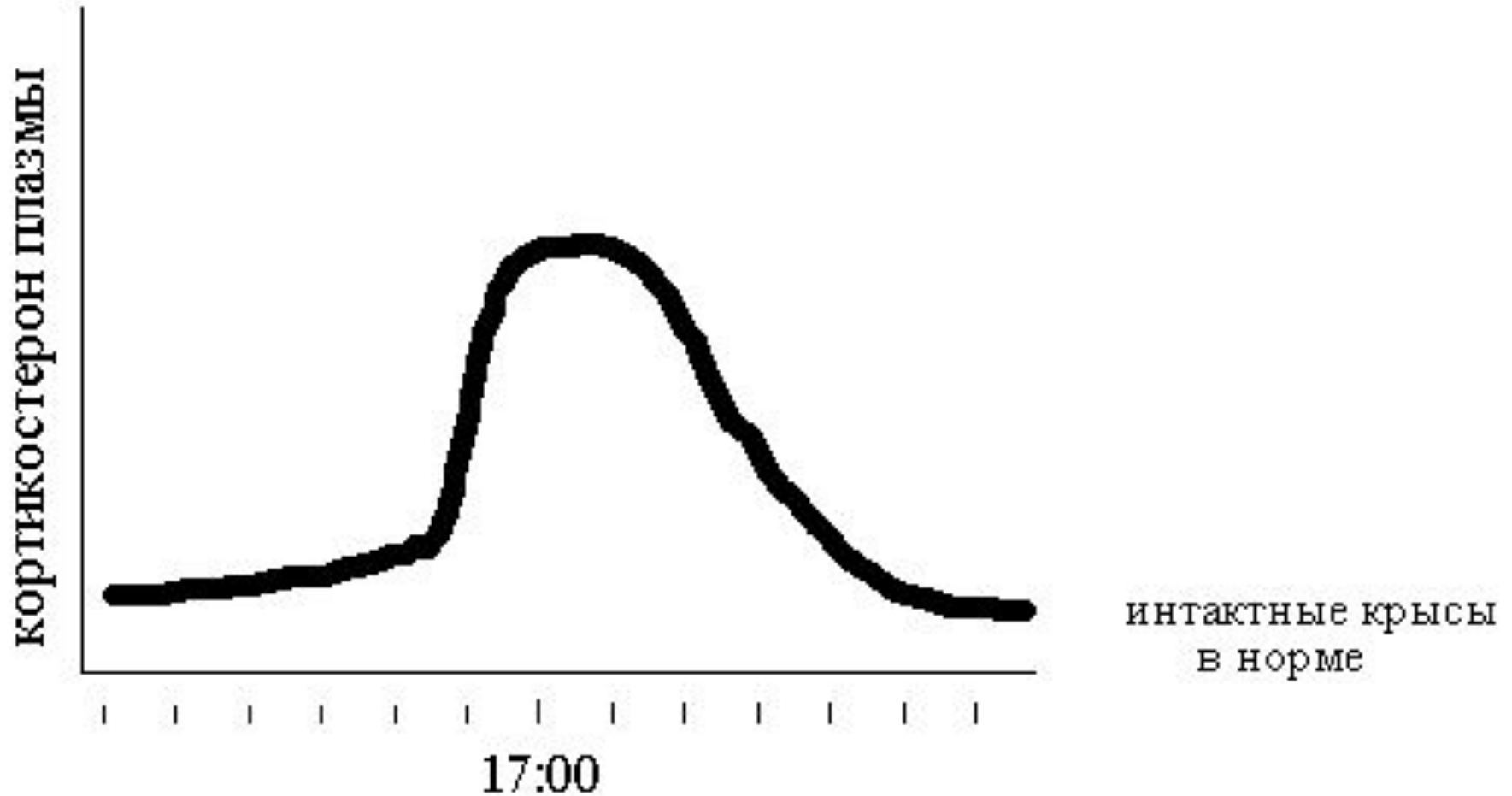


Хронический  
неконтролируемый  
стресс приводит к  
депрессии людей  
психологического  
типа А

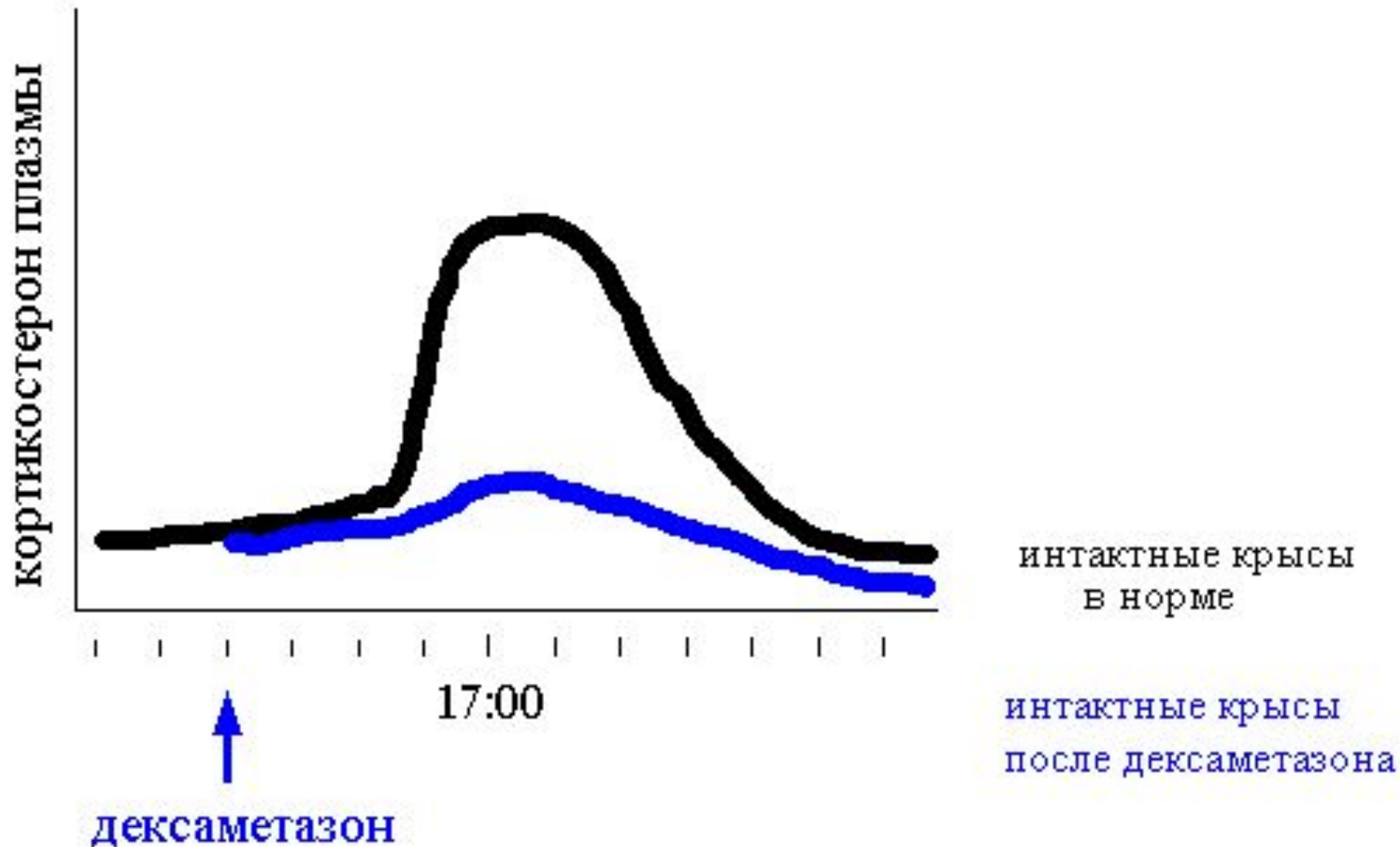


В неконтролируемой  
ситуации  
оптимальной  
является стратегия  
поведения типа Б

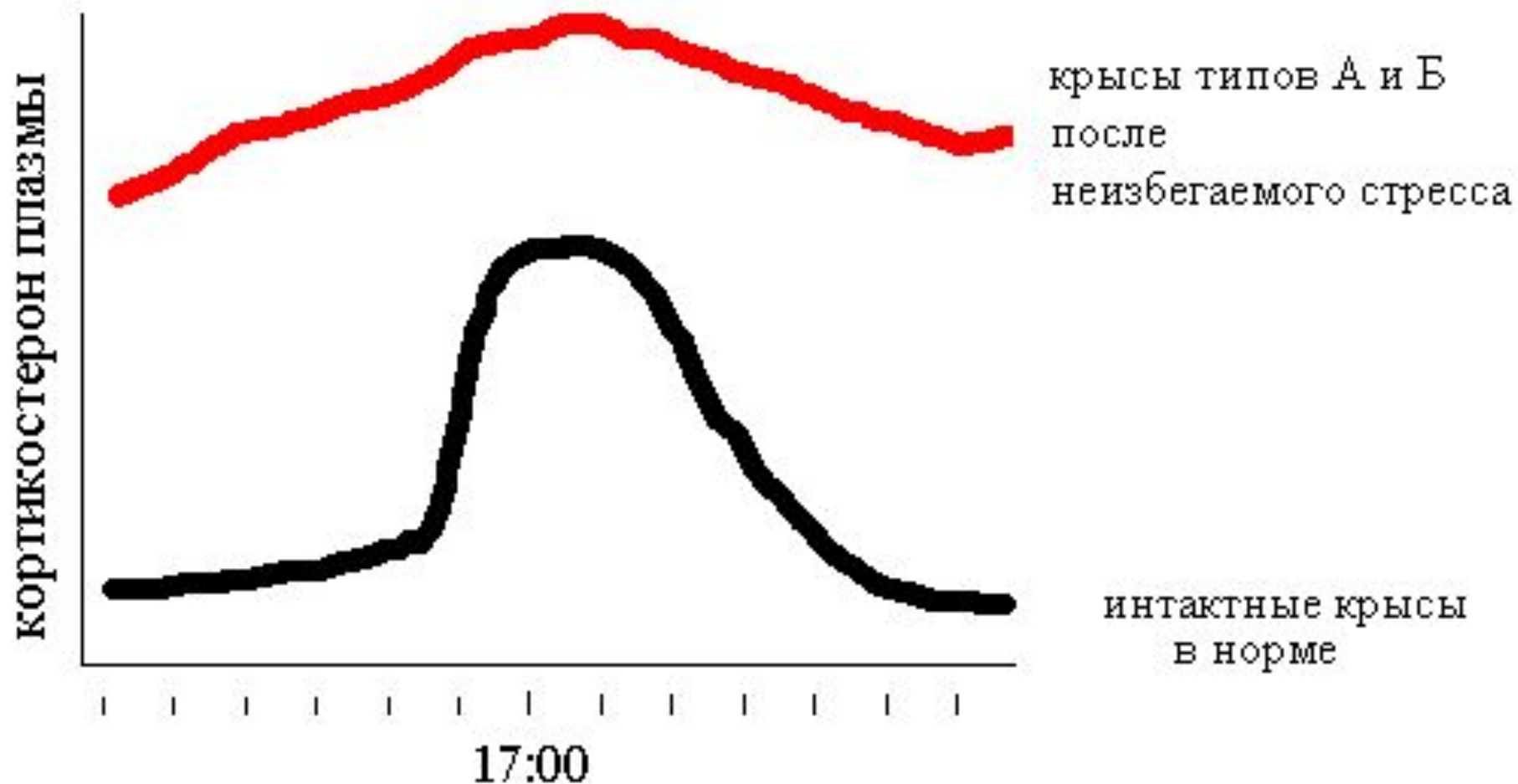
# Функция гипофиз-адреналовой системы



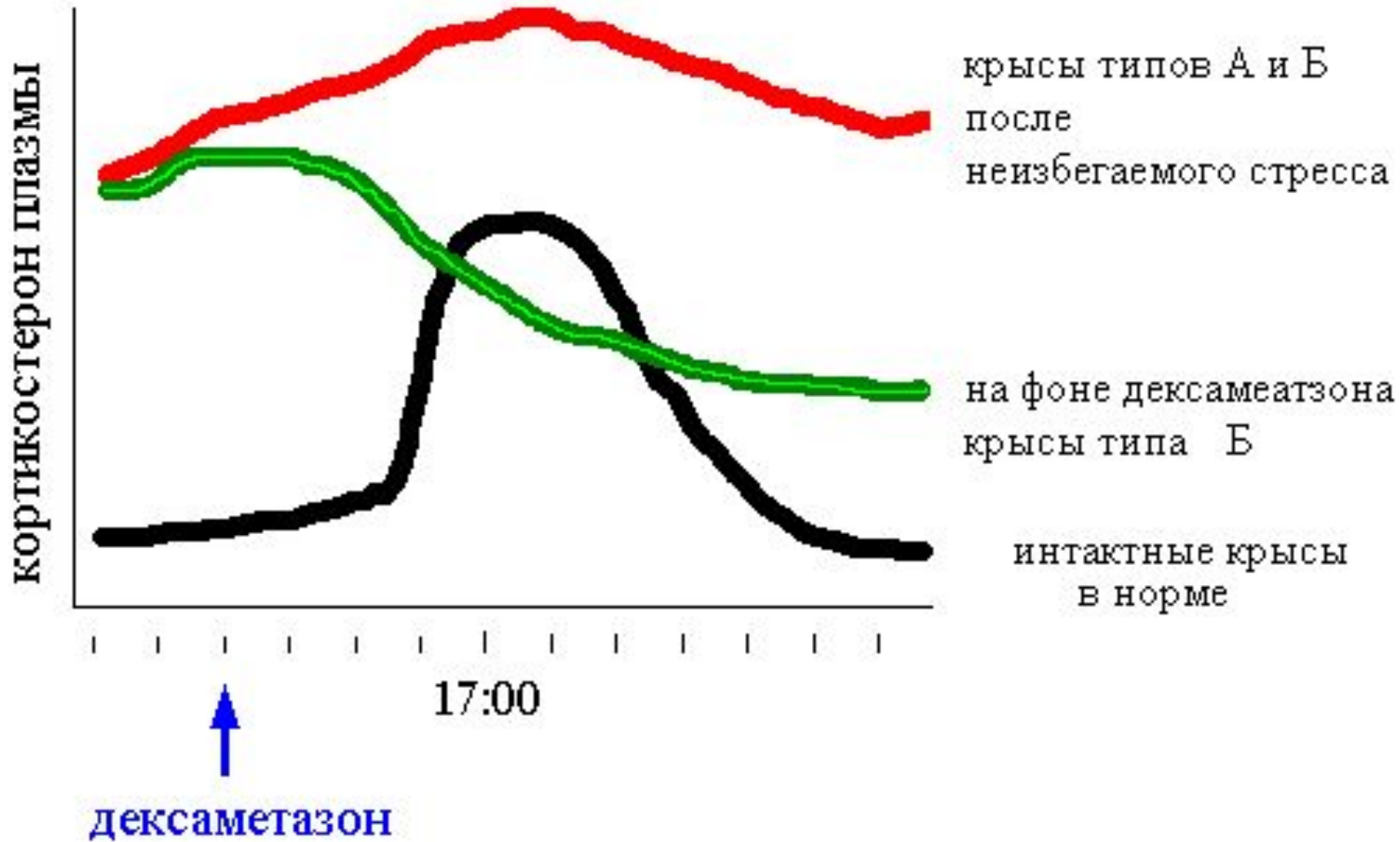
# Нормальное торможение ГАС по механизму обратной связи



# После стресса активность ГАС повышена



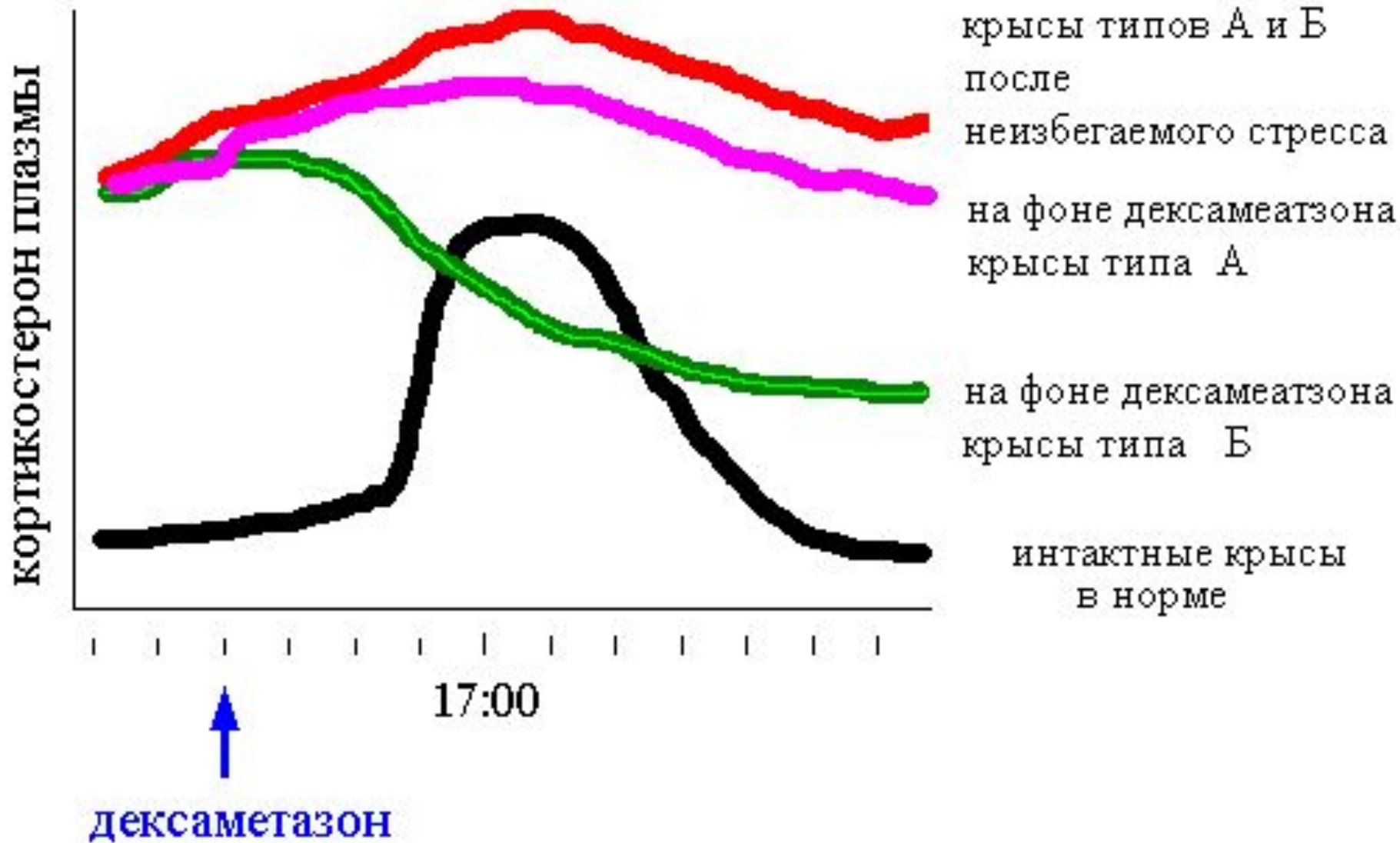
# У крыс типа Б сохраняется торможение ГАС по механизму обратной связи





# У крыс типа А торможение ГАС резко

ослаблено



- После неизбегаемого стресса торможение ГАС по механизму обратной связи ослаблено только у животных типа А

# НЕКОНТРОЛИРУЕМАЯ СИТУАЦИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП

**А**

ВЫУЧЕННАЯ  
БЕСПОМОЩНОСТЬ

Депрессия

Ослабление обратной  
связи в ГАС

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП

**Б**

АДАПТАЦИЯ

Высокая тревога

Повышение активности  
ГАС

- После неизбежного стресса у животных типа Б повышается активность ГАС, но сохраняется её торможение по механизму обратной связи

**Поведение типа Б не является  
признаком плохой  
приспособленности.  
Обладатели психологического  
типа Б имеют преимущество в  
неконтролируемых ситуациях**

**Понятие «контролируемости»  
может быть субъективно**

Неизбегаемый  
болевой стресс  
в тесной клетке

То же  
парами

То же в  
большой  
клетке

0%  
-20%  
-40%  
-60%  
-80%  
-100%



Степень выученной беспомощности

Субъективно контролируемая ситуация

Субъективно неконтролируемая ситуация

**ПОТРЕБНОСТЬ**

**МОТИВАЦИЯ  
ВЫРАБОТКА ПРОГРАММЫ  
ДЕЙСТВИЯ  
И  
ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА  
КОНЕЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА**

**ДВИЖЕНИЕ**

**ПРОВЕРКА  
РЕЗУЛЬТАТА**

ДВИЖЕНИЕ  
...  
ДВИЖЕНИЕ  
...  
ДВИЖЕНИЕ  
...  
ДВИЖЕНИЕ  
...

ДВИЖЕНИЕ  
ПРОВЕРКА  
ПРОМЕЖУТОЧНОГО  
РЕЗУЛЬТАТА  
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ  
ЭМОЦИИ  
...  
ДВИЖЕНИЕ  
ПРОВЕРКА  
ПРОМЕЖУТОЧНОГО  
РЕЗУЛЬТАТА  
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ  
ЭМОЦИИ  
...



СУБЪЕКТИВНО  
НЕКОНТРОЛИРУЕМАЯ  
СИТУАЦИЯ

СУБЪЕКТИВНО  
КОНТРОЛИРУЕМАЯ  
СИТУАЦИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП **A**

ВЫУЧЕННАЯ  
БЕСПОМОЩНОСТЬ

Депрессия  
Ослабление обратной  
связи в ГАС

АДАПТАЦИЯ

Низкая тревога  
Обычная активность  
ГАС

**Оптимальная стратегия  
поведения – А, или Б – зависит  
от возможности и  
необходимости контролировать  
ситуацию**

**Идеальна не та или иная  
стратегия, а пластичность  
поведения**

**Оптимальная стратегия  
поведения – А, или Б – зависит  
от возможности и  
необходимости контролировать  
ситуацию**

**Идеальна не та или иная  
стратегия, а пластичность  
поведения**

«Господи!

Дай мне

- силы справиться с тем, что я  
могу изменить,

- смирения – претерпеть то,  
что я изменить не в силах,

- и мудрости – отличить одно  
от другого»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТИП –  
ГЕНЕТИЧЕСКИ  
ДЕТЕРМИНИРОВАННАЯ  
СОВОКУПНОСТЬ  
ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И  
СТИЛЕЙ ИХ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ**

# Quintus Fabius Maximus Verrucosus Cunctator

- ... прозвище — Овикула, что значит «Овечка», ему дали еще в детстве за кроткий нрав и неторопливость. Спокойный, молчаливый, он был чрезвычайно умерен и осторожен в удовольствиях, свойственных детскому возрасту, медленно и с большим трудом усваивал то, чему его учили, легко уступал товарищам и подчинялся им, и потому людям посторонним внушал подозрения в вялости и тупости... Но вскоре, побужденный обстоятельствами, он доказал всем, что мнимая его бездеятельность говорит о неподвластности страстям, осторожность о благоразумии, а недостаточная быстрота и подвижность — о неизменном, надежнейшем постоянстве.





# Социальное значение неконтролируемого стресса и выученной беспомощности



# Один из методов управления любым сообществом – исключение из него всех выдающихся людей

- Геродот. ИСТОРИЯ. V: 92.
- Тит Ливий. ИСТОРИЯ РИМА ОТ ОСНОВАНИЯ ГОРОДА. I, 54: 5-9.

**Недостаток этого метода –  
элиминация  
квалифицированных  
специалистов**

Когнитивный дефицит при ВБ  
проявляется и в подавлении  
воли, что увеличивает  
управляемость человека

Древнейший способ создания неконтролируемой ситуации для крупных сообществ – постулат о греховности наслаждений

**RPFX**

The image features the word "RPFX" in a bold, stylized font. The letters are filled with a vibrant red color and have a thick, black outline. The font style is reminiscent of horror or thriller genres, with sharp, jagged edges. From the bottom and sides of each letter, several red, teardrop-shaped drips are falling, giving the impression of blood or paint. The entire graphic is set against a solid, bright blue rectangular background.

«...Ежели не чадородия, но  
слабости ради...»

Требник XIV в.

«Целовать, язык затолкнув в рот, —  
12 дней [сухо есть]...»

Требник XIV в.

«Много согрешил, много беззаконовал...  
смехом и посмеянием... различными  
истицаниями... слухом и видом, языком и  
гортанью»

Требник XV в.

# “ARBEIT MACHT FREI”



# Бруно Беттельхайм (1903-1990)

- Первым проанализировал социальное значение неконтролируемой ситуации как средства повышения управляемости на материале методик нацистских концлагерей
- Назвал обращение с заключенными «воспитанием детского мироощущения»



«Набор эстетических требований к мужскому телу [в советском документальном кино] включал открытый детский бесхитростный ВЗГЛЯД, отсутствие волос на теле и лице, широкие плечи, выпуклую грудь, крупные гениталии. При этом не допускалось чрезмерности развития мышц: ТЕЛО не должно было выражать агрессию, пугать»



Неконтролируемая  
ситуация  
используется для  
повышения  
управляемости в  
коллективах  
различных типов

...В ТОМ  
числе, и в  
семейных



Главная проблема  
HR-менеджера: дилемма  
«Квалифицированный  
сотрудник, или  
управляемый?»»





- Парень слишком независим...
- Зато он загнал цефалопоида...

# Неконтролируемая ситуация



ВБ:





**Аспирантура  
как пример  
неконтролируемой ситуации**

«Я ничего не знаю,  
ничего не умею,  
и ничего не успеваю!...»



Центр тренинга и консультирования "12 коллегий"  
Студенческий лагерь в зимние каникулы!

## тема: Результативное Лидерство

### Быть лидером это:

- Идти в ногу со временем
- Быть в центре внимания
- Возможность влиять на других

### Быть Результативным Лидером это:

- Рост решительности
- Умение ставить цели и достигать их
- Умение согласовывать разнообразные интересы
- Готовность объединять людей и вести их за собой
- Быть ответственным не только за победу, но и за неудачу
- Повышение личной конкурентноспособности и устойчивости к стрессу

**Выезд состоится с 28 января по 3 февраля 2008 года**

тел: 272-92-67, с 10 до 19  
[www.12kollegiy.ru](http://www.12kollegiy.ru), e-mail: [12k@12kollegiy.ru](mailto:12k@12kollegiy.ru)

ДЕКАБРЬ 2007

Создание  
непредсказуемых  
ситуаций с целью  
повышения  
управляемости персонала

—

обычная практика  
руководителей трудовых  
коллективов