

УДК 159.9.07

*Калашникова М.М., кандидат психологических наук, доцент,
Набережночелнинский институт ФГАОУ ВО "Казанский (Приволжский)
федеральный университет"*

ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССА В РАМКАХ ЛИЧНОСТНОГО ПЛАНА

Аннотация: В статье рассмотрен личностный подход к исследованию стресса, в рамках которого обосновывается взаимосвязь успешности-неуспешности функционирования человека в стрессовых ситуациях с его личностными особенностями и особенностями его психологических процессов.

Ключевые слова: стресс; личностный подход; процессы восприятия, памяти, волевая сфера, эмоциональная сфера, особенности речи, мышление в стрессовой ситуации

Известно, что стресс оказывает влияние на организм, личность и деятельность человека, поэтому в соответствии с его последствиями можно выделить три плана рассматриваемой проблемы: органический, личностный и деятельностный. Такая дифференциация исследований стресса предлагается Л.М.Аболиным [1].

В нашей статье представлен личностный подход к исследованию стресса. Авторы связывают успешность или неуспешность функционирования человека в стрессовых ситуациях с такими его личностными особенностями, как тревожность, невротизм, экстра - и интроверсия, мотивация достижения успеха или избегания неудачи.

Так, Н.И.Наенко [9] описывает эксперимент, когда в ситуации неуспеха тревожные субъекты хуже по сравнению с нетревожными выполняли задания на подстановку, на определение формы, хотя в обеих группах наблюдалось ухудшение деятельности по сравнению с контрольными группами.

Многие исследователи считают, что тревожность не способствует успешности деятельности в экстремальных условиях. Однако имеются сведения о том, что в обычных условиях тревожные индивиды справлялись с заданием лучше, чем нетревожные. Описание этого эксперимента содержится в работе Т.Kosowski [9]. Неоднозначность зависимости успешности деятельности

от уровня тревожности подчеркивается и другими авторами. Неоднозначность здесь обусловлена различием в соотношении ситуационной и личностной тревожности. Так, спортсмены с низким уровнем тревожности в условиях ответственных соревнований показывали наилучший результат в случае, если их ситуационная тревожность немного превышала личностную; спортсмены с высоким уровнем тревожности показывали свой лучший результат, если их ситуационная тревожность была равной личностной или немного превышала ее [5].

Неоднозначны и исследования касающиеся интро- и экстраверсии. Одни исследователи говорят о более значительном ухудшении деятельности у экстравертов в экстремальной ситуации, особенно в условиях монотонии, в связи с их утомляемостью [3, 9]. Другие указывают на то, что однообразная работа успешнее выполняется интровертами, тогда как экстраверты лучше справляются с деятельностью, требующей напряжения и активности [8].

Следует отметить, что частые и сверхсильные стрессоры, к сожалению, могут приводить к возникновению психических заболеваний. На сегодняшний день эта проблема активно исследуется в личностном плане изучения стресса.

В рамках этого плана исследования стресса изучаются также психологические процессы человека в условиях стресса. Отмечено, что стресс отражается, прежде всего, **на процессах восприятия**. Нарушение в восприятии информации связано с тем, что при осуществлении деятельности в экстремальном пространстве нарушается функция внимания – сужается его объем, снижается устойчивость, возникает чрезмерное заострение внимания, к примеру, на одних приборах, в то время как другие оставлены без контроля в ущерб безопасности [2].

В состоянии ажитации в условиях аварии наиболее типична также неадекватность восприятия времени. Эксперименты показали, что при отсутствии часов испытуемые неправильно воспринимают промежуток времени, проведенный в пещере: свое длительное пребывание под землей они оценили как всего несколько часов. Выяснилось, что замкнутое пространство

узких лазов дает ощущение скоротечности времени [11, 16]. При исследовании функции восприятия у людей, участвующих в полетах на самолетах в состоянии невесомости, был выявлен ряд нарушений в восприятии пространства, величины и формы окружающих предметов. «Состояние невесомости наступило внезапно, и я, не успев опомниться, почувствовал, что полетел вверх, а затем в неопределенном направлении. Наступила полная дезориентация в пространстве. Затем я начал в какой-то степени разбираться в обстановке. Увидел пол и стенки помещения. Показалось, что оно быстро удлиняется. Иллюзия напоминала ощущение, будто смотришь в перевернутый бинокль.... В это время старался за что-нибудь ухватиться. Но хотя предметы подо мною и по сторонам казались близко расположенными, я никак не мог дотянуться до них руками, что вызывало чувство крайнего эмоционального возбуждения» [9, с. 34].

В процессах памяти сила, четкость запечатления зависит от особенностей воздействия среды окружения с одной стороны, от характера деятельности, от активности и психологического состояния человека – с другой. В психологии известен «эффект Зейгарник» [7], названный по имени отечественного психолога, изучавшей зависимость запоминания от эмоционального состояния. Кратко охарактеризовать это явление можно следующим образом: незавершенные, прерванные действия запоминаются почти в два раза чаще, чем законченные. Данная закономерность объясняется тем, что эмоционально окрашенные впечатления, сопровождающие незавершенные действия, вызывают более стойкие очаги в коре головного мозга.

Еще в трактате Р.Декарта указывалось: «Сколько бы раз неизвестный нам предмет не появлялся в поле нашего зрения, мы совершенно не храним его в нашей памяти, если только представление о нем не укрепилось в нашем мозгу какой-нибудь страстью» [6, с. 632]. Следовательно, ситуация стресса может оказывать благотворное влияние на запоминание информации, но нередки и случаи «развала» деятельности из-за нарушения памяти. В.В.Суворова [15] наблюдала так называемые выпадения действий, когда испытуемый забывал

выполнить некоторые вспомогательные и даже основные действия или совершал неадекватные действия. «В состоянии глубокого тормозного стресса испытуемый начинал подравнивать световой раздражитель, забыв перед этим отодвинуть деревянную шторку, закрывающую экран....В ответ на команду «Начинайте!» испытуемый, вместо того, чтобы открыть шторку, задвигал фотоэлемент на эталонный экран, вместо того, чтобы задвинуть фотоэлемент на эталонный экран, гасил свой экран и т. д.»[15, с. 106].

А.О.Прохоров также отмечает ухудшение памяти во время неравновесных состояний, наблюдаемых у испытуемых: «трудно было что-то вспомнить», «ничего не помню» [13, с. 17].

Работ, посвященных **особенностям речи** в период воздействия экстремальных условий, в которых бы конкретно приводился перечень акустических параметров и средств их измерения, процедуры диагностики стресса по изменениям речи, крайне мало. Немногая из таких ценных работ – статья А.В.Никонова [10]. Экспериментальные исследования, проведенные А.В.Никоновым (на материале магнитофонных записей репортажей парашютистов, образцов реального радиообмена с экипажами космических кораблей и речи испытуемых в модельных лабораторных экспериментах) позволили выделить комплекс акустических информативных признаков эмоциональной и операциональной напряженности, укачивания, утомления. Эксперименты показали, что состояние утомления сопровождается уменьшением вариативности речи (снижением среднего значения и дисперсии частоты основного тона), снижением уровня и динамического диапазона ее интенсивности, замедлением темпа, увеличением длительности ударных гласных, пауз, снижением объема речевой продукции. Рост степени эмоциональной напряженности характеризуется увеличением среднего значения и дисперсии уровня речи, ростом частоты основного тона, ширины и частоты первой форманты гласных звуков, увеличением уровня высокочастотной области спектра (1000 – 5000 Гц) относительно

низкочастотной (70 – 1000 Гц), повышением темпа речи (в основном за счет сокращения длительности поисковых пауз).

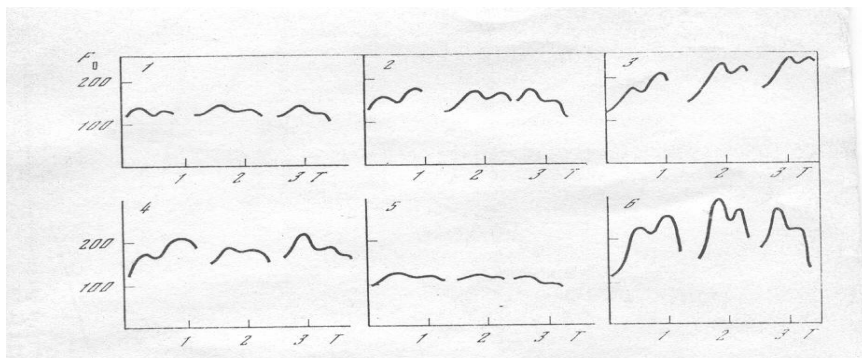


Рис. 1

*Примечание: F0 – частота основного тона речи, Гц; T – длительность произнесения фразы, с; 1 – покой; 2 – тревога; 3 – страх; 4 – радость; 5 – огорчение; 6 – гнев

Эмоциональная напряженность, как утверждает А.В.Никонов, характеризуется особым типом дыхания, особой формой интонационной кривой, комплексом специфических амплитудно-временных изменений в структуре речевых сообщений (рис.1). Исследователь установил, что возрастание уровня интенсивности речи вызывает комплекс взаимосвязанных изменений интонационных, амплитудно-временных и спектральных характеристик речевого сигнала. На рисунке 1 показано влияние эмоций на форму интонационного контура фразы «Заря, я вас понял!»

Если мы обратимся к работе Л.М.Аболина, то найдем, что «гнев выражается грубым, раздражительным и часто прерывающимся голосом; страх – покорным смущенным голосом; печаль – глухим, невнятным, жалобным; любовь – тихим, нежным, прерывистым вздохом» [1, с. 90]. Л.М.Аболин также выяснил, что эмоционально устойчивые спортсмены при самооценке своих особенностей саморегулирования напряженной деятельности обращаются к метафорическому языку, эмоциональным восклицаниям, образным выражениям, эмоционально-экспрессивным реакциям, а также к собственным переживаниям и чувствам. Например: «злой, как бык», «борется по-кошачьи», «задиристый, как петух», «боязно», «увалень», «пенек», «тревожно», «зло идти вперед», «чувствую, что...» «разбалтывать», «чутье». Исследователь

подчеркивает, что в условиях напряженной деятельности часто невозможно осуществлять рациональные способы и средства коммуникации, так как они, по мнению спортсменов, «длинные», «суховатые», «холодные», «вялые» и т.д. Для реализации напряженной деятельности необходимо иметь особо сконструированные, свернутые или уплотненные формы саморегуляции.

Тот факт, что речевые показатели часто используются как источник информации об эмоциональном состоянии человека, подтверждают так же В.Г.Волков и В.М.Машкова [4]. Важную информацию содержат особенности интонации, паузации и артикулирования, а также увеличение количества незаполненных пауз, незавершенных предложений, повторение отдельных слогов, слов и фраз и т. д. Кроме того, авторами установлена зависимость эмоционального напряжения от словарного состава речи, от характера изменений амплитудной огибающей речевого сигнала, в частности от интервалов между ее пиками.

А.О.Прохоров выделил в необратимых ситуациях такие особенности речевой деятельности, как сумбурность речи, трудность в подборе слов, вопли, причитания, иногда заикание и невозможность говорить. В обратимой же ситуации «люди старались следить за собой, в частности, за своей речью («еще больше старался следить за своей речью, чтобы она была точной», «хотелось побольше говорить в компании друзей»), либо внешняя речь была немногословна, тогда как внутренняя, монологичная, – интенсивна» [13, с. 12].

Волевая сфера личности является важнейшим элементом системы регуляции деятельности человека в стрессовых ситуациях. Практически каждое действие человека обусловлено волевым действием, и идея о том, что волевая регуляция может рассматриваться, как ведущая детерминанта психологической устойчивости человека имеет глубокие корни в науке. Часто встречаются термины: «эмоционально-волевая сфера», «эмоционально-волевые качества». Таким образом, подчеркивается связь между волевыми процессами и эмоциями субъекта. В рамках концепции саморегуляции деятельности некоторые исследователи пытались избавиться от «ложной» дихотомии воли и эмоций,

что обернулось своеобразной механической «добавкой» эмоций к уже существующему субъективному отражению или же «переводом» волевой феноменологии в эмоциональный план. Как правильно критикует данный подход Л.М.Аболин, подчеркивая, что «это приводит, с одной стороны, к обогащению одного понятия (интеллекта или воли), с другой – к трансформации напряженной деятельности в нечто иное, например, в ограниченную – безэмоциональную, чисто рациональную или искусственную деятельность» [1, с. 21].

В процессе саморегуляции деятельности воля играет важную роль, так, в случаях, когда стресс может оказывать на деятельность дезорганизующее влияние, именно воля выступает в качестве регулятора. В экстремальных условиях волевое усилие человека направлено на сознательное игнорирование естественных сигналов организма, ощущений, предупреждающих о приближении к пределам индивидуальной выносливости. Однако известно, что для длительного стресса характерно ослабление волевых процессов. Человеку становится труднее побуждать себя к выполнению необходимой деятельности, требующей умственного, физического или эмоционального напряжения. Это свидетельствует об истощении резервов мотивации. При утомлении возникает чувство усталости и желание снизить темп работы или вообще ее прекратить, однако это может компенсироваться волевым качеством терпеливости. Так называемая «сила воли», по-мнению Е.П.Ильина, проявляется и при других состояниях: «Состояния тревожности и сомнений, то, что называют «смятением души», преодолеваются с помощью волевого качества решительности, состояние страха – с помощью волевого качества смелости, состояние фрустрации – с помощью упорства и настойчивости, состояние эмоционального возбуждения (злости, радости) – с помощью выдержки» [8, с. 101].

Б.А.Вяткин утверждает о зависимости волевой регуляции при стрессе от типа нервной системы [5]. Исследователь выявил, что у спортсменов неуравновешенного и слабого типов нервной системы проявления воли в условия соревнований по сравнению с тренировкой снижаются. Тогда как у

сильных уравновешенных борцов нет зависимости проявлений воли от степени стресса. Этот результат позволил Б.А.Вяткину сделать вывод, что чем сильнее и уравновешеннее нервная система спортсмена, тем выше его волевая активность при стрессе.

Волевоe усилие человека направлено на сознательное игнорирование естественных сигналов организма, ощущений, предупреждающих о приближении к пределам индивидуальной выносливости. Волевоe человек обычно представляется, как способный сознательно регулировать свое поведение, способный управлять собой в соответствии с критериями интеллектуальной, морально-нравственной и общесоциальной ценности действия. Поэтому, несомненно, воля – необходимая содержательная характеристика человеческой деятельности, в особенности той, которую приходится осуществлять в экстремальном пространстве.

Хорошо изучены особенности **изменения мышления** при стрессе. Л.А.Китаев-Смык [9] отмечает три вида изменения мышления при воздействии стресса: 1) *активизация мышления* (интровертированная: положительная и отрицательная; и экстравертированная: положительная и отрицательная); 2) *пассивное эмоционально-поведенческое реагирование* направлено на переживание ситуации: «человек как бы застывает на месте, нередко стараясь «уменьшиться», принимая эмбриональную позу, садится на корточки, обхватив голову руками. При попытке оказать помощь либо пассивно подчиняется, либо становится негативистичным. Речевая продукция отрывочна, в ряде случаев имеет место афония. Воспоминания о событии и своем поведении у пострадавших в этот период недифференцированы, суммарны» [17, с. 203]; 3) *гиперактивизация мышления*, которая вызывает навязчивые мысли и образы, бесплодное фантазирование в экстремальной ситуации. Находясь в экстремальном пространстве и испытывая сильнейший стресс, человек иногда вдруг теряет способность принимать решения.

В.А.Пономаренко объясняет данное явление следующим образом [12]: главным отличием экстремальной ситуации от нормальной является

незапланированность и включение в информационный поток самого сильного стресс-фактора – неопределенности информации, которая влечет за собой, во-первых, затруднение процесса предугадывания и управления событиями; во-вторых, затруднение в том, что заранее заученные операции, четко работающие в условиях стереотипии действий, необходимо оттормаживать. Стереотип включен в систему обнаружения, а в экстремальных условиях требуется опознание и принятие решения. Результаты исследований В.А.Пономаренко показывают, что более 2/3 времени от обнаружения до выхода из аварийной ситуации занимает этап принятия решения. Автор утверждает, что главным объектом психолого-педагогической подготовки к преодолению экстремальной ситуации является умственная деятельность, включающая сознание, процесс мышления, интеллект, а также личностные характеристики. В.А.Пономаренко кратко характеризует черты умственного навыка следующим образом:

- 1) интеллектуальная способность к переработке неполноценной информации, к преобразованию неявного сигнала в стимульный, побуждающий к выполнению конкретных операций;
- 2) гибкая приспособительность к меняющимся опасным условиям деятельности;
- 3) личностная активность к поиску нужных признаков и их творческий анализ;
- 4) быстрая мобилизация нужных в данный момент свойств психики: внимания, тонкости ощущений, продуцирования новых решений.

Эмоция – важнейшая образующая процесса саморегуляции экстремальной деятельности. С.Л.Рубинштейн, ссылаясь на Спинозу, писал, что эмоции увеличивают или уменьшают «способность тела к действию». Эмоциональное возбуждение обуславливает тонус, темп деятельности, ее «настроенность» на тот или иной уровень..., что обуславливает по преимуществу динамическую сторону или аспект деятельности» [14, с. 395]. Эмоции связаны и «сопровождают» многие проявления жизнедеятельности человека, проникают в каждый психический процесс. Частота и совпадение описанных в литературе фактов свидетельствуют о единстве познавательных и эмоционально-

мотивационных образований. Подобная мысль утверждалась и А.В.Карповым.: «Между эмоциональным возбуждением и результатом деятельности существует немонотонная зависимость: увеличение эмоционального возбуждения до какого-то определенного уровня позитивно влияет на результаты деятельности, а еще большее увеличение возбуждения – негативно, и даже одинаковый уровень эмоционального возбуждения может оказывать противоположное влияние на простую или сложную деятельность» [9, с. 41].

В.В.Суворова считает, что организующая и дезорганизующая роль эмоций в значительной мере зависит от интенсивности и преобладания симпатического или парасимпатического возбуждения [15]. Автор приводит много примеров экспериментальных подтверждений такой зависимости.

Авторы говорят о зависимости успешности, плодотворности деятельности в экстремальных условиях от эмоционального состояния. Очень интенсивные и длительные эмоции в основном отрицательно сказываются на показателях продуктивности деятельности, тогда как эмоции умеренной интенсивности – положительно. Существует определенный уровень эмоционального возбуждения, который способствует реализации максимально возможного результата деятельности. Его называют *оптимальным*.

Таким образом, личностный подход подразумевает, что один и тот же уровень стресса может быть оптимальным и неоптимальным для разных людей в связи с уровнем тревожности, агрессивности, особенностями мотивации; особенностей процессов восприятия, памяти и т.д. Но также это зависит от имеющегося профессионального опыта, стажа работы, умений и навыков, способности к саморегуляции, поэтому применение только личностного подхода является недостаточным для исследования стресса.

Литература

1. Аболин Л.М. К проблеме психического стресса / Л.М. Аболин // Социальная синергетика: Безопасность и глобализация в парадигме современного научного знания и практики: сб. науч. трудов; под общей

- редакцией д. филос. наук, профессора В. П. Шалаева. – Йошкар-Ола: МарГТУ, 2006. – С. 11-17.
2. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
3. Грей Д.А. Сила нервной системы, интроверсия-экстраверсия, условные рефлексы и реакция активации / Д.А. Грей // Вопр. психологии. – 2011. – №3. – С. 77 – 89.
4. Волков В.Г. Методы и устройства для оценки функционального состояния и уровня работоспособности человека-оператора / В.Г. Волков, В.М. Машкова. – М.: Наука, 1993. – 208 с.
5. Вяткин Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях / Б.А. Вяткин // Стресс и тревога в спорте: сб. науч.ст. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 56 – 64.
6. Декарт Р. Страсти души. – В кн.: Избранные произведения / Р. Декарт. – М.: Госполитиздат, 1950. – С. 593-700.
7. Зейгарник Б.В. Личность и патология деятельности / Б.В. Зейгарник. – М.: Изд-во Московского Университета, 1971. – 99 с.
8. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 288 с.: ил.
9. Калашникова М.М. Развитие стрессоустойчивости сотрудников оперативного состава МВД: дис....канд.психол.наук: 19.00.13/ М.М.Калашникова. - Казань, 2009. - 154 с.
10. Никонов А.В. Психологические проблемы акустической диагностики функциональных состояний оператора / А.В. Никонов; ред. Б.Ф. Ломов, Ю.М. Забродин // Психологические проблемы деятельности в особых условиях: сб. науч. ст. – М., 1985. – С. 136 – 152.
11. Поляничко Е.Н. Пространственно-временная организация длительных действий в экстремальных условиях / Е.Н. Поляничко // В.М. Бехтерев и современная психология: сб. науч. ст. – Казань, 2005. – Т. 2. – С. 403 – 407.

12. Пономаренко В.А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности / В.А. Пономаренко // Мир психологии. – 2006. – №4. – С. 38 – 46.
13. Прохоров А.О. Психология психических состояний: Сборник статей. Вып.6 /Под ред. проф. А.О. Прохорова. – Казань: Казанский государственный университет им В.И. Ульянова-Ленина, 2006. - 578с.
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: учеб. пособие / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2006. – 713с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
15. Суворова В.В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова. – М.: Педагогика, 1975. – 208 с.
16. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: учеб. пособие для вузов / А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 608 с.
17. Тарас А.Е. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – М.: Харвест, 2002. – 480 с.

Kalashnikova M.M. Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor, Naberezhnye Chelny Institute of Kazan (Volga) Region Federal University

STRESS STUDY WITHIN THE PERSONAL PLAN

Abstract: The article describes the personal approach to stress study. The dependence of a person's successful-non-successful functioning in stress-situations on his personal features and mental processes is shown.

Key words: stress; personal approach; perception process; memory process; volitional and emotional spheres; speech peculiarities and mental process in stress-situations.