

Лопатина О. И.
O. I. Lopatina

ПРОЯВЛЕНИЕ РЕАКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

DISPLAY OF HUMAN RESPONSE IN STRESSFUL SITUATIONS

Лопатина Ольга Ивановна – старший преподаватель кафедры лингвистики и межкультурной коммуникации Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета (Россия, г. Комсомольск-на-Амуре); 681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Ленина, 27. Email: olikšana@mail.ru.

Ms. Olga I. Lopatina – senior teacher of linguistic and cross-cultural communication department, the Komsomolsk-on-Amur state technical university (Russia, Komsomolsk-on-Amur); 27, Lenina Str., Komsomolsk-on-Amur, Russia. E-mail: olikšana@mail.ru.

Аннотация. В данной статье рассмотрены проявления поведенческих и физиологических реакций человека в стрессовой ситуации.

Summary. This article is considered the characteristics of behavioral and physiological human reactions in stressful situations.

Ключевые слова: психолингвистика, теория языка, стресс, стрессовая ситуация, закон «разрыва шаблона».

Key words: psycholinguistics, theory of language, stress, stressful situation, the law of "break pattern".

УДК 159.9

Стресс – это сложная реакция, которая влияет на нашу физиологию, поведение, мышление и эмоции. Она возникает в ситуациях, когда люди считают, что требования, с которыми они сталкиваются, больше, чем их способности справляться с этими требованиями (Хиберт, 2000). Стресс может возникнуть в результате воздействия внешних факторов и внутренних факторов или от взаимодействия между ними двумя (Хиберт, 1983). Внешние факторы, как правило, называют «стрессоры», а реакция человека на внешний стрессор называется «стресс» (Хиберт, 1983). Лазарус и Фолкман (1984) предполагают, что стрессовые факторы могут вызывать различные реакции у людей из-за их личного опыта. Эти различные реакции основаны на двух формах когнитивной оценки: первичной, которая включает в себя оценку угрозы ситуации, и вторичной, которая включает в себя оценку своих имеющихся ресурсов для борьбы со стрессовой ситуацией.

Врачи под стрессом подразумевают физиологические механизмы нагрузок, специалисты менеджмента – воздействие социальных факторов; обыватели – все, что беспокоит. Психологи также неоднозначно относятся к этому понятию, но чаще всего под стрессом понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на экстремальное воздействие [3, 79].

Согласно Большой медицинской энциклопедии во всех этих случаях под шоком понимают то тяжёлое общее расстройство всех функций организма, которое развивается после сильных и тяжёлых психических потрясений и физических повреждений. Здесь можно упомянуть ещё один термин – стресс, предложенный Гансом Селье как «синдром ответа на повреждение как таковое». Предполагается, что английское слово «stress» происходит от латинского «stringere» – затягивать. Понятие «стресс» подверглось со временем значимым переменам и стало иметь более общее значение. Научные заметки о стрессе, как правило, наступают с претензий в недостатках конкретных определений, а в словарях предоставляются не какое-то одно, а множество сосуществующих, а большое число ужившихся.

Селье выделял три стадии стресса. Первая стадия – реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма. За ней наступает стадия сопротивления, когда организму удастся успешно справиться с внешними воздействиями. Если же действие негативных факторов

наблюдается в течение длительного времени, то наступает третья стадия – истощение. Приспособительные возможности организма снижаются.

В дальнейшем Селье выделил два вида стресса – дистресс (от английского слова *distress* – истощение, несчастье) и эустресс. Самостоятельно эустресс Селье стал рассматривать как положительный фактор, источник увеличения активности, радости от усилия и успешного преодоления. Дистресс наступает у тех, кто довольно часто подвергается стрессообразующим ситуациям, в таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда преобладает не радость преодоления, а чувство беспомощности, безнадёжности, сознание непосильности и нежелательности [3, 80].

Говоря о состоянии того или иного шока, следует помнить, что у него есть две выраженные первоначальные фазы: эректильная и торпидная.

Эректильная фаза шока (от лат. *erectum* – выпрямлять, поднимать) наступает практически сразу и характеризуется выраженным возбуждением ЦНС, усилением деятельности некоторых желез внутренней секреции, речевым и двигательным возбуждением, а также отсутствием критического отношения к своему состоянию и окружающей обстановке. Она обычно достаточно короткая и затем переходит в торпидную (от лат. *torpidus* – оцепеневший, бесчувственный). Эта фаза характеризуется торможением ЦНС, ослаблением функций сердечно-сосудистой системы, общей заторможенностью и адинамией.

Основная проблематика шоковой, стрессообразующей ситуации в том, что при ее быстром развитии сознание сужается, логика зачастую отказывает, и человек действует на уровне «наработанного автоматизма».

Лазарь описал реакцию на стресс в виде трех компонентов: поведенческий, физиологический и когнитивный (Lazarus, 1974). Поведенческий компонент реакции на стресс может быть продемонстрирован с помощью случайных тиков и толчков наряду с гиперактивностью (Хиберт, 1983). К увеличению мышечной активности, которая сопровождает стресс, как правило, относятся ходьба, говорливость и быстрая еда, активное жестикулирование при разговоре и нетерпеливое отношение к людям, которые медленнее.

Ускоренное сердцебиение, частое дыхание и напряжение мышц являются общими показателями физиологической составляющей стресс-реакции. Другие физиологические реакции, демонстрируемые людьми, в условиях стресса включают повышение активности потовых желез и повышенное артериальное давление (Хиберт, 1983; Малец и др., 2000).

Когнитивный компонент стресса часто сводится к преувеличению степени угрозы или требований участвующих и к минимуму попытки преодоления трудностей индивида (Хиберт, 1983; Лазарус, 1974). Как правило, по мере увеличения уровня стресса растет неспособность людей точно оценивать ситуацию. Чрезмерное негативное мышление и негативное представление о себе часто сопровождают этот непродуктивный способ мышления.

Современные исследователи отмечают условность полного разделения психического и физиологического стресса. Физиологический стресс связан с реальным раздражителем. Психологический стресс характерен тем, что во время него человек оценивает предстоящую ситуацию на основе индивидуальных знаний и опыта как угрожающую, трудную. В свою очередь психологический стресс делится на информационный и эмоциональный. Информационный стресс развивается тогда, когда возникает информационная перегрузка, т.е. человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности. Для этого вида стресса характерно ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и усиление отвлекаемости.

Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д., когда человек в течение длительного времени остаётся один на один со своими переживаниями. При этом отмечается рост напряжения, беспокойства, тревоги. Этот вид стресса опасен тем, что в его проявлении возникают мысли и фразы, содержащие угрозу самоубийства [3, 83].

Э.Л. Носенко изучала изменения речи в результате эмоционального напряжения, наблюдаемые в естественных условиях. Сам автор, описывая эти изменения, говорит, что состояние эмоционального напряжения характеризуется трудностями в формулировании мыслей и выбором

слов для их адекватного выражения, которые проявляются в увеличении числа устных высказываний и продолжительности пауз, нерешительности, поисковых слов, семантически нерелевантных повторений, «заполненных» пауз, поисковых и описательных жестов, сопровождающих речь. Одним из проявлений этих трудностей является также уменьшение словарного разнообразия речи. Кроме того, происходят существенные изменения в реализации тех речевых операций, которые требуют сознательного контроля за качеством их реализации. Ослабление сознательного контроля над качеством лексико-грамматической формулировки высказывания в состоянии эмоционального напряжения также подтверждается увеличением числа синтаксически и логически неполных фраз, нарушением целостности сверхфразовых единств и увеличением количества неисправляемых ошибок.

В состоянии эмоционального напряжения активируются спонтанные речевые проявления; резко увеличивается количество слов-«паразитов» и клише. Эти привычные высказывания произносятся с большей скоростью речи, чем при обычном состоянии, что приводит к изменению скорости артикуляции. Значительно увеличивается количество некоммуникативных жестов, сопровождающих речь, факт появления которых не осознается оратором. Наличие трудностей в выборе слов и формулировке мыслей и активизация спонтанных проявлений приводят к резким колебаниям общей скорости речи в определенных частях речевой цепи.

На основании анализа вышеуказанных особенностей речи в состоянии эмоционального напряжения Э.Л. Носенко определила ряд количественных показателей, которые могут быть использованы для диагностики этого состояния:

- 1) средняя длина сегмента речи, произнесенного без паузы нерешительности;
- 2) скорость артикуляции, т. е. отношение количества слогов в высказывании к времени, затраченному на их произнесение;
- 3) латентный период речевой реакции;
- 4) диапазон колебаний скорости речи в процессе устного высказывания;
- 5) длительность временного интервала, после которого в речевом потоке возникают зоны, где частота тона голоса превышает среднюю типичную частоту для данного оратора;
- 6) число явлений нерешительности (семантически нерелевантные повторения, переформулировки, «заполненные паузы», неполные слова или фразы);
- 7) коэффициент словарного разнообразия речи, характеризующий отношение разных слов в высказывании к общему числу слов;
- 8) среднее число жестов (на 100 слов высказывания), сопровождающих речь, в частности поисковых и некоммуникативных жестов;
- 9) среднее число синтаксически неполных фраз в устных высказываниях;
- 10) среднее количество ошибок (оговорки, парафазия) в речи.

Когнитивные, физиологические, поведенческие и эмоциональные компоненты стресс-реакции, как правило, происходят одновременно в качестве одной из комплексных мер (Хиберт, 1983; Малец и др., 2000). Согласно Малец один из компонентов реакции на стресс часто более проявляется, чем остальные. Некоторые люди склонны к более выраженной физиологической реакции на стресс, в то время как другие могут иметь тенденцию к выраженной поведенческой или когнитивной реакциям на стресс.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Аллахвердов, В. М. Методологическое путешествие по океану бессознательного к таинственному острову сознания [Текст] / В. М. Аллахвердов. – СПб.: Речь, 2003. – 368 с.
- 2 Левитов, Н. Д. Проблема психических состояний / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 2011. – 256 с.
- 3 Рогов, Е. И. Эмоции и воля / Е. И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр, 2013. – 312 с.
- 4 Селье, Г. На уровне целого организма / Г. Селье. – М.: Наука, 2012. – 121 с.
- 5 Судаков, К. В. Системные механизмы эмоционального стресса / К. В. Судаков. – М.: Эксмо, 2011. – 267 с.