Лопатина О. И.
O. I. Lopatina

ТЕРМИНЫ "СТРЕСС" И "СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ" В ВОСПРИЯТИИ НОСИТЕЛЕЙ РУССКОГО ЯЗЫКА

TERMS "STRESS" AND "STRESSFUL SITUATION" IN PERCEPTION OF RUSSIAN NATIVE SPEAKERS

Лопатина Ольга Ивановна – старший преподаватель кафедры «Лингвистика и межкультурная коммуникация» Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета (Россия, г. Комсомольск-на-Амуре); 681013, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Ленина, 27.

Email: oliksana@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, 681013. E-mail: oliksana@mail.ru.

Аннотация. В данной статье рассмотрены понятия «стресс» и «стрессовая ситуация» в понимании носителей русского языка, а также описан проведенный психолингвистический эксперимент. Результаты проведенного психолингвистического эксперимента нашли свое отражение в диссертационном исследовании.

Summary. This article is considered the concept of "stress" and "stressful situation" within the understanding of native Russian speakers, as well as psycholinguistic experiment is described. The results of psycholinguistic experiment are reflected in this thesis.

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".

УДК159.9

В современном мире нам постоянно приходится сталкиваться с различными стрессовыми факторами, и, к сожалению, большинство людей не умеют с ними справляться.

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].

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 и большое число ужившихся.

В Оксфордском словаре нам дается пять определений стресса, из их числа имеются следующие: побуждающая и принуждающая сила; напряжение либо значительная издержка энергии; силы, оказывающие влияние на организм.

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 вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть, то наступает третья стадия – истощение. Приспособительные возможности организма снижаются.

Только потом Селье предложил выделить 2 вида стресса: дистресс (от английского слова *distress* – истощение, несчастье) и эустресс. Сам по себе эустресс Селье стал рассматривать как положительный фактор, источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления. Дистресс наступает у тех, кто довольно часто подвергается стрессорным ситуациям, в таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда преобладает не радость преодоления, а чувство беспомощности, безнадёжности, сознание непосильности и нежелательности [3, 80].

В последнее время 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. Ухудшается сон. Аккуратные люди могут стать неряхами, а общительные – замкнутыми. Возможно как появление депрессии, беспомощности, так и эмоциональных взрывов. Этот вид стресса опасен тем, что в его проявлении возникают мысли и фразы, содержащие угрозу самоубийства [3, 83].

Данный обзор литературы по изучению понятия «стресс» был необходим для проведения диссертационного исследования, которое проводится по определению проявлений особенностей речи носителей языка в стрессовой ситуации, но опосредованно, через восприятие писателей, работающих в жанре "произведения-катастрофы".

Поскольку эмоции вовлекаются в структуру любого целенаправленного поведенческого акта, то именно эмоциональный аппарат первым включается в стрессовую реакцию при воздействии экстремальных и повреждающих факторов.

Нейрофизиологами достаточно давно было установлено, что человеческий мозг живет как бы в трех различных режимах. Один из этапов связан с нарушением причинно-следственных отношений, в результате чего ситуация оказывается непредсказуемой. В.М. Аллахвердов для обозначения такого рода явлений использует понятие «закон разрыва шаблона». Автор отмечает, что «нарушение ситуативной закономерности ведет к разрушению привычных схем поведения, к затруднению в принятии самых простых решений, вызывает сбой в поведении и хаотические попытки избавиться от навязанной ситуацией закономерности» [1].

До настоящего времени «закон разрыва шаблона» исследовался преимущественно психологами, психоневрологами, нейрофизиологами. Наиболее крупной и интересной работой в этом направлении следует признать монографию В.М. Аллахвердова «Сознание как парадокс». Языковеды находились в стороне от исследования данной проблемы, однако, еще Аристотель указывал на тесную связь языка и мышления, хотя и не считал их «равноправными партнерами», что приводит к мысли, что в исследовании онтологических свойств «закона разрыва шаблона» наряду с психологами и другими специалистами в области высшей нервной деятельности должны активно участвовать лингвисты, специализирующиеся в психолингвистике и когнитивистике. Изучение речи и поведения индивидов в условиях разных форм проявления фактора психической нестабильности даст возможность приблизиться к пониманию «тайны сознания».

Для начала были выбраны определения понятия "стресс" из словарей.

Стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой, световой и другие стрессы.

Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты.

Стресс (англ. stress – давление, напряжение) – состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации. [6].

Стресс – внутреннее психическое давление, позитивное или негативное, чаще всего связанное с тягостным внешним событием (конфликт, траур и т.д.), а также с любой ситуацией изменения жизненного стереотипа (брак, отпуск и т.д.). Используя работы Селье (1956), Холмс установил шкалу стресса (1967). Накопленный стресс ослабляет иммунную систему и благоприятствует возникновению болезней (рак и т.д.). Выражение эмоций, приветствуемое Гештальт-подходом, уменьшает напряжение и стресс [7].

В дальнейшем был проведен психолингвистический эксперимент с целью выявления восприятия стресса носителями русского языка со студентами и преподавателями ФГБОУ ВО "Комсомольский-на-Амуре государственный технический университет" и ФГБОУ ВО "Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет". Специфика эксперимента заключалась в том, что каждому носителю языка предлагалось ответить на следующие вопросы: "Что Вы понимаете под стрессом?", "Приходилось ли Вам наблюдать стрессовые ситуации и как они проявлялись?", "Попадали ли Вы в стрессовую ситуацию? Что Вы испытывали?", "Попытайтесь обобщить, что человек чувствует в стрессовой ситуации". При проведении данного эксперимента респонденты должны были указать свой возраст и пол.

Количество респондентов составило – 100 мужчин и 100 женщин.

В результате были получены следующие данные. Основным чувством, испытываемым в стрессовой ситуации, респонденты и мужского и женского пола и всех возрастов назвали "страх" и "напряжение", что соответственно составило около 40 %. У респондентов женского пола вместе со "страхом" и "напряжением" наиболее частотными явились следующие характеристики: "нервозность" – 16 %, "замкнутость", "желание плакать или слезы" – 18 %, "крик" – 12 %, вместе с тем как у мужчин появились такие характеристики как "вспыльчивость" – 18 % и "злость" – 24 %. Надо заметить, что у респондентов мужского пола проявляется такое эмоциональное состояние в стрессовой ситуации, как "желание покончить с жизнью" – 4 %, "неполноценность" – 16 %" и в противоположность этому "азарт и повышенная сосредоточенность" – 5 %. У респондентов же женского пола отмечались следующие характеристики – "желание вырвать волосы, плохой внешний вид, желание убираться, нервный смех" – 5 %, а также "радость" (рождение ребенка как стрессовая ситуация) – 1 %.

Так же стоит отметить, что большинство участников опроса независимо от пола и возраста указывали изменение физического состояния, как проявление стрессовой ситуации, например мужчины отмечали повышение артериального давления, выброс адреналина, снижение аппетита, желание выпить и даже снижение сексуальной активности, в то время как женщины отмечали трясущиеся руки, кратковременный ступор, потерю речи, резкую головную боль и повышенную утомляемость.

Помимо этого довольно часто у всех респондентов присутствовали следующие отличительные характеристики, такие как "паника" и "печаль".

Данные результаты послужили опорой при выборке примеров проявлений стрессовой ситуации в произведениях.

Следует учитывать тот фактор, что признаки стрессовой ситуации подлежат авторской обработке, а речевой акт является художественно-трансформированным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аллахвердов, В. М. Методологическое путешествие по океану бессознательного к таинственному острову сознания / В. М. Аллахвердов. – СПб.: Речь, 2003. – 368 с.
2. Левитов, Н. Д. Проблема психических состояний / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – СПб.: Питер, 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.
6. Большой психологический словарь / сост. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – М.: Олма-пресс. 2004.
7. Оксфордский толковый словарь по психологии / под ред. А. Ребера, 2002. – 864 с.