

3. Vigotskij L.S. (2001). Myshlenie i rech. M.: Labirint.
4. Zhinkin N.I. (1998). Jazyk – rech – tvorcestvo: Issledovanie po semiotike, psiholingvistike, pojetike. M.: Libirint.
5. Zalevskaia A. A. (2007). Vvedenie v psiholingvistiku. M.: Ros. gos. gumanit. un-t. 560 s.
6. Leontev A.A. (1969). Psiholingvisticheskie edinicy i porozhdenie rechevogo vyskazyvaniia. M.: Nauka. 307 s.
7. Lurija A.R. (1998). Jazyk i soznanie / Pod red. E.D.Homskoj. M.: Izd-vo MGU. 346 s.
8. Potebnja A. A. (1993). Mysl i jazyk. K.: Sinto.
9. Rubinshtejn S.L. (2000). Osnovy obshhej psihologii. SPb.: Piter. 720 s.
10. Selivanova O.O. (2008). Suchasna lingvistika: naprjami ta problemi. Poltava, «Dovkillja». K. 710 s.
11. Ckripchenko O.V. (2005). Osnovi psihologii i pedagogiki. K.: Vid-vo «Ukraïna-Vita».
12. Osgood, Ch.E. & Sebeok, T.A. Psycholinguistics (1954). A Survey of Theory and Research Prod Lens. Baltimore. P. 18-66.

УДК 81'23

### ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОЛИНГВИСТИЧЕСКИХ ПАТТЕРНОВ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

**Александр Макаренко, Филипп Петров**  
*(Киев, Украина)*

*У статті проаналізовано процеси змін у спілкуванні людини в умовах стресу, а також групи людей в умовах короткотривалого та довготривалого стресу. Зміни, які відбуваються в процесі спілкування людини, залежать від індивідуальних особливостей та складної взаємодією таких психологічних процесів, як воля, мислення, увага, емоційна сфера. Окрім цього, значний вплив здійснюють особливості оточуючого соціуму, етнічні, національні, культурні відмінності, а також тривалість стресу. В умовах стресу у людини можуть кардинально змінюватися особливості спілкування, його темп, стиль тощо. У випадку змін у спілкуванні у групі, виділяється певна стадійність, яка характеризує певний алгоритм трансформації спілкування між індивідами, його перетворенням з плином часу та в залежності від особливостей стресу.*

**Ключові слова:** спілкування, стрес, психосоціальний субсиндром стресу.

В статье проанализированы процессы изменения в сфере общения человека в условиях стресса, а также группы людей в условиях краткосрочного и долгосрочного стресса. Изменения, которые происходят в процессе общения человека, обусловлены индивидуальными особенностями, сложным взаимодействием таких психических процессов, как воля, мышление, внимание, эмоциональная сфера. Кроме того, существенное влияние оказывают особенности окружающего социума, этнические, национальные, культурные отличия, а также длительность стрессовой ситуации. В условиях стресса у человека могут кардинально измениться особенности общения, его темп, стиль и т.д. При изменении общения в группе, выделяется определенная стадийность, которая характеризует алгоритм трансформации общения между индивидами, его преобразованием с течением времени и в зависимости от особенностей стресса.

**Ключевые слова:** общение, стресс, психосоциальный субсиндром стресса.

*In this article the processes of change in the sphere of the person's communication in the conditions of stress, and also a group of people in the conditions of short-term and long-term stress were analyzed. The changes which happen in the course of communication of the person are caused by the specific features, the difficult interaction of such mental processes, as will, thinking, attention, the emotional sphere. Besides, the features of the surrounding society, ethnic, national, cultural differences, and also the duration of the stressful situation have the essential impact. In the conditions of stress the person's features of communication, rhythm, and style can cardinally change as well. By change of communication in the group, a certain staging is noted. It characterizes an algorithm of the transformation of communication between individuals, its alteration eventually and depending on the features of stress.*

**Key words:** communication, stress, psychosocial subsyndrome of stress.

**Постановка проблемы.** Проблема стресса занимает одно из главных положений в современной психологии. Исследования, направленные на изучение стресса, ставят перед собой цель изучить его во всех аспектах, потому что его проявления затрагивают каждую сторону психики человека.

Психосоциальный субсиндром стресса является одним из основных в структуре синдрома стресса. Суть этого синдрома состоит в изменении межличностного общения вплоть до кардинальных перемен в характере человеческого общения.

Результаты исследований В.А. Бодрова, Л.А. Китаева-Смыка, М.А. Новикова и других ученых выделяют эмоциональность общения, как отличительную черту общения при стрессе. Эта эмоциональность может резко усиливать или, наоборот, подавлять активность взаимодействия людей. Стресс может побуждать в людях как гуманное отношение друг к другу, так и бесчеловечность, цинизм и т.д.

**Анализ научной литературы** показал, что изучение проблемы изменений в сфере человеческого общения при стрессовых ситуациях началось в середине 20-го столетия. В последние годы ряд российских ученых сосредоточили свое внимание на данной проблеме: Л.А. Китаев-Смык, В.А. Бодров, М.А. Новиков, Ю.В. Татура и другие.

*Цель* данной статьи – анализ изменений психолингвистических паттернов при стрессе, возникающих в экстремальных ситуациях.

*Задания* статьи:

- Раскрыть механизм трансформации процесса общения в стрессовой ситуации для отдельно взятого индивида и его особенности в группе.
- Охарактеризовать изменения психолингвистических паттернов индивида при влиянии стрессовой ситуации на группу, в которой он находится.
- Охарактеризовать изменения в общении индивида на личностном уровне в ситуации стресса.

**Методы и методики исследования.** В процессе исследования использован анализ литература по данному вопросу, сравнение и классификация основных положений.

**Результаты исследования.** Развитие общения опосредовано взаимовлиянием факторов внешней среды (физических, социокультурных, национальных, этических) и факторов внутренней среды индивида (психологических, биологических, физиологических). Сложная интеграция влияния стрессогенных факторов и различных психических функций, таких как мышление, воля, эмоции вызывают изменения общения при стрессовых ситуациях. Эти изменения обуславливаются индивидуальными, личностными особенностями общающихся людей, а также социокультурными, национальными, этическими нормами, принятыми в обществе,

к которому принадлежат общающиеся люди [Серебрякова 2007, Немов 2003].

Многообразие факторов (как внешних, так и внутренних), которые влияют на общение, придает каждому конкретному случаю общения неповторимые черты. Стрессовые ситуации добавляют к процессу общения адаптационную направленность, являются катализатором, ускоряющим развитие взаимоотношений общающихся людей [Китаев-Смык 2009].

Проанализировав научную литературу по данному вопросу, можно прийти к выводу, что проблема изменения в процессе общения в стрессовых ситуациях изучалась в двух направлениях: изменения общения для одного индивидуума и изменения общения в группе индивидуумов.

Характеризуя изменение общения на уровне отдельного индивидуума, необходимо знать, различные субсиндромы стресса влияют и взаимодополняют друг друга, увеличивая проявления стресса. На психосоциальный субсиндром влияют все остальные, но наиболее ярко это проявляется при влиянии эмоционально-поведенческого субсиндрома. В стрессовой ситуации огромное эмоциональное напряжение, волнение оказывает на речь человека решающее влияние.

У неопытного оратора в стрессовой ситуации может произойти спазм речевой мускулатуры, что прямо влияет на физическую возможность разговаривать, не позволяет ему полноценно донести свою мысль. Как и при групповом общении в стрессовой ситуации, описанном выше, у человека в условиях стресса в процессе общения могут проявиться качества, которых не было раньше. Стрессовые ситуации могут заставить косноязычного человека произнести пламенную, убедительную речь. В то же время, стресс может привести в ступор человека, который до этого вполне четко формулировал свои мысли в обычных условиях [Лупьян 1989].

При стрессе в общении человека изменяются множество параметров, таких как словарное разнообразие, количество жестов, ошибок, оговорок, средняя продолжительность отрывков, произносимых без паузы. При этом изменения могут быть как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения. Кроме того, стрессовая ситуация влияет на тон, интонацию речи, делая ее обрывчатой, «спотыкающейся».

Также, стрессовая ситуация больше влияет на процесс общения человека, если он говорит о незнакомом ему предмете общения. Соответственно, в меньшей степени, если человек говорит о хорошо знакомом. Такой факт хорошо прослеживается на экзаменах в школе, вузе [Лупьян 1989].

М.А. Новиков выделил 3 стадии развития общения при стрессовой ситуации, в результате исследования группы людей в условиях длительной изоляции. Данная схема отображает специфику условий, в которых проводилось исследование.

1. Первая стадия – *ознакомление*. Продолжительность – от нескольких дней до нескольких недель. Характеризуется активизацией внимания членов группы друг к другу, а также повышенной корректностью обращения.

2. Вторая стадия – *стадия дискуссий*. Продолжительность – от нескольких дней до нескольких недель, иногда до года. Члены изолированной группы, активно общаясь, беседуют на разные темы, выясняют взаимные взгляды на разные вопросы. При этом они активно и, как правило, доброжелательно ищут общения. В ходе дискуссий зарождается коалиционирование, определяется распределение неформальных функциональных обязанностей и ролевых ориентаций. Общение на данной стадии носит не только активный, но и, как правило, положительно направленный характер. Как считает М.А. Новиков, общительность здесь определяется характером предварительного знакомства, личностными факторами, опытом взаимодействия.

3. Третья стадия – *стадия ролевых ориентаций*. Характеризуется возникновением довольно устойчивых подгрупп (по 2-3, реже 4 человека) с определенными центрами притяжения в каждой, сопровождается либо «кооперативным», либо «конкурентным» взаимодействием. При длительном пребывании в условиях социальной изоляции первоначально конструкция группы чаще всего пересматриваются, некоторые коалиции распадаются, возникают новые. В этих условиях легко возникают конфликты, вызванные неэффективностью взаимодействия, различиями оценки собственного вклада в общую деятельность и вклада других. При возникновении межличностных напряжений в тех случаях, когда конфликт открыто не реализовался, в ситуациях устойчивого, затяжного конфликта повышается стремление к уединению [Серебрякова 2007].

Существует иная классификация, предложенная Л.А. Китаевым-Смыком. Ученый основывался на проведенном им изучении групп людей, объединенных во время длительных экспедиций, многомесячных рейсов на рыбопромысловой базе «Восток», анализировал литературные данные [Китаев-Смык 2009, Китаев-Смык 1983].

Л.А. Китаев-Смык разделял изменения в общении людей в зависимости от длительности стресса.

В начавшемся умеренном стрессе ученый выделил пять стадий стрессогенного изменения общения.

**Первая стадия** (стадия ориентировочного «замирания») заключается в том, что индивид, оказавшийся в экстремальной ситуации, замирает, затаивается, присматриваясь к окружающим людям, оценивая их, а также перспективу своих контактов с ними. Данная стадия возникает и в незнакомых экстремальных условиях, и в том случае, когда человек бывал в таких условиях раньше, и когда стрессогенный фактор подействовал на человека в присутствии незнакомых ему людей и когда вокруг хорошо знакомые люди. Некоторая заторможенность может замедлить процесс знакомства, совместную деятельность, дискуссию. Состояния тревожности, настороженности, любопытства, смущения, гнева, определяющие эмоциональную окраску общения в этой стадии, могут периодически возвращаться на протяжении нескольких первых дней. Для этой стадии характерно снижение активности общения. Вербальное общение может полностью прекратиться, но «замерший» человек полностью не исключается из общения, так как продолжает следить за окружающими людьми. С первых секунд стрессогенной ситуации человек определяет для себя степень опасности социального окружения и перспективы развития общения в сложившихся условиях. Состояния тревожности, настороженности, любопытства, смущения, гнева и т. п., определяющие эмоциональную окраску общения в этой стадии, могут периодически возвращаться (ремиссировать) на протяжении нескольких первых дней и даже недель в ходе общения при развивающемся стрессе [Серебрякова 2007, Китаев-Смык 2009, Китаев-Смык 1983].

Оценки, решения, психологические установки, сделанные в этой стадии общения, у одних людей забываются, даже если эти решения были верны и продуктивны; у других, напротив,

могут быть стойкими и долго влиять на характер общения, будучи и верными, и ошибочными (если другой член группы «сразу понравился» или нет). В таких случаях необходимо много определенного рода взаимодействий с такими членами группы, чтобы исправить подобную психологическую установку на партнера по общению. В противном случае, данные установки и в дальнейшем будут оказывать значительное влияние на весь процесс общения в группе [Серебрякова 2007, Китаев-Смык 2009, Китаев-Смык 1983].

**Вторая стадия** (стадия личностной «экспансии») развития общения при стрессе характеризуется возникновением форм активного общения, несвойственных для человека вне экстремальных условий, увеличением интенсивности тех или иных проявлений общения. Интенсификация общения направлена на оптимизацию исходной социальной позиции для получения или захвата желаемой престижной социальной роли, установления индивидуального ролевого статуса, в чем и состоит так называемая личная «экспансия». Направленность этой экспансии, ее цель и самовозрастание интенсивности общения, меркантильность мотивов почти не осознаются общающимися субъектами. У большинства людей собственная эмоциональная оживленность в начале общения совершенно не воспринимается как попытка предстать перед другими людьми в лучшем свете, чем это удавалось данному человеку в прежнем социальном окружении, блеснуть своими знаниями, удивить возможностями. Но, на данной стадии общения люди «демонстрируют» перед окружающими свои, как им кажется, лучшие качества, чего они не делали раньше, будучи в привычных условиях. Это говорит скорее о «экспансивно-захватническом» характере активизации их общения, чем о изменении их личностного статуса, «сжатого» прежним социальным окружением. На этой стадии при равенстве интеллектуального и речевого потенциала бывает бурный обмен информацией. При таком информационном извержении говорящий невольно пытается не только овладеть вниманием слушающего, но и приобрести его уважение. В случае неразговорчивости человека появляется показная успешная деятельность, демонстрируется деловитость и умелость. Активность общения и деятельность протекает на фоне положительных эмоций, эйфоричной дружественности. Но, также может возникать и

чрезмерно аффективное поведение, агитирование, либо напротив, скованное с неловкостью движений и словесных выражений. В последующих стадиях общения уменьшается возможность для такого интенсивного информационного обмена, потому что со временем уменьшается установка на терпимость к партнеру, на солидарность с ним [Серебрякова 2007, Китаев-Смык 2009, Китаев-Смык 1983, Айтикеева 2014].

**Третья стадия** (стадия вынужденной помощи партнеру) заключается в более тесном общении, связана с заботой о партнере, уходом за ним. Эта стадия не всегда обязательна, она проявляется, если условия общения сопряжены с действием дополнительных стрессогенных факторов, вызывающих болезненное состояние, сопровождающееся телесным недомоганием или плохим настроением. Мотивация, проистекающая из чувства собственной необходимости, вскрывает дополнительные адаптационные резервы организма и личности того, кто помогает. У того, кому помогают, внутренние резервы мобилизуются благодаря чувству собственной нужности дружески настроенному партнеру. При этом значительно разрушается, размывается зональное дифференцирование межличностной территории людей. Взаимная помощь приводит к тому, что личное пространство индивида перекрывается личным пространством партнера и субъекты оказываются менее стесненными.

Проявление субъектом заботы о соседе свидетельствует для субъекта о своей «ценности» для соседа и его «ценности» для себя. По мнению автора данной классификации, информация, которая возникает в такой ситуации вынужденной помощи у каждого из общающихся об их двусторонней «социальной ценности» оказывает мощный антидисстрессовый эффект, проявляющийся, в частности, в изменении показателей стресса. Ситуация вынужденной заботы о партнере может способствовать укреплению дружественности общения на долгий срок [Серебрякова 2007, Китаев-Смык 2009, Китаев-Смык 1983].

**Четвертая стадия** (стадия стабилизации ролевого статуса) может проходить эмоционально-монотонно и сопровождаться аффективными актами общения как с положительной, так и с отрицательной эмоциональной окраской. Она характеризуется стабилизацией ролевых функций, статуса. При этом образуются неформальные группы. В стрессогенных условиях ядро

такой группы отличается большой внутренней стойкостью, сплоченностью, достигающейся через постоянное напряжение внутригруппового противоборства. Чем экстремальнее условия существования, тем труднее людям, склонным оставаться не «примкнувшими», сохранять нейтралитет перед лицом конфликтных неформальных групп [Серебрякова 2007, Китаев-Смык 2009, Китаев-Смык 1983].

**Пятая стадия** (стадия увеличения или уменьшения активности общения). Возникновение эмоциональных, вегетативных и других признаков дистресса (апатия, адинамия, снижение умственной и физической активности, чувство дискомфорта) сопровождается дальнейшим изменением активности общения.

Увеличение активности общения может способствовать консолидации группы и ее дезорганизации. Уменьшение активности общения возникает за счет значительного ухудшения функционального состояния и самочувствия. В результате симптоматики дистресса снижается мотивация и способность к общению [Серебрякова 2007, Китаев-Смык 2009, Китаев-Смык 1983].

Также, Л. А. Китаев-Смык приводит данные о дальнейших изменениях в общении, если стресс становится долготерпимым. Проводя анкетирование участников многомесячных морских рейсов без заходов в порты, ученый сформировал такую классификацию активизаций общения:

1. *Стрессово-конструктивная активизация общения*, которая повышают способность группы к консолидации.
2. *Стрессовая гиперактивность общения*, которая дезорганизует группу.
3. *Социально-деструктивная «вторичная» стрессовая пассивность общения* (наблюдается при еще более длительном стрессовом воздействии) [Китаев-Смык 2009, Китаев-Смык 1983].

Выводы. Изменения общения при стрессе проистекают из сложнейшей интеграции влияния стрессогенных факторов и различных психических функций, таких как мышление, воля, эмоции. Эти изменения обуславливаются индивидуальными, личностными особенностями общающихся людей, а также социокультурными, национальными, этическими нормами, принятыми в обществе, к которому принадлежат общающиеся люди.

При стрессовой ситуации в группе людей, процесс общения развивается в три стадии (по М.А. Новикову): ознакомления, стадии дискуссий и стадии ролевых ориентаций. Л.А. Китаев-Смык приводит классификацию в пять стадий: «ориентировочного замирания», «личностной экспансии», стадии вынужденной помощи партнеру, стадии стабилизации ролевого статуса и стадии увеличения или уменьшения активности общения.

Индивидуально, изменения в общении могут проходить за различными сценариями, что зависит от индивидуальных особенностей. Общение при стрессе может кардинально отличаться от общения в обычных условиях, от впадения в ступор и, соответственно, полного молчания до чрезмерной коммуникативной активности.

**Перспективы дальнейших исследований** связаны с изучением возможности индивида эффективно управлять процессом общения в стрессовых ситуациях, контролировать коммуникации в группе в условиях стрессовой ситуации.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Айткеева М.Ж. Общий психологический практикум / М.Ж.Айткеева. – Опубликовано онлайн. – 2014. – Доступ к ресурсу: <http://moodle.intuit.kg>.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука. – 1983. – 368 с.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический проект. – 2009. – 943 с.
4. Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс... - 2-е изд., доп. / Я.А. Лупьян. – Минск: Высшая школа. – 1989. – 223 с. : ил.
5. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – Кн. 1: Общие основы психологии. // Р.С. Немов — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. – 2003. — 688 с.
6. Серебрякова Т.А. Психология стресса: Учебное пособие / Т.А.Серебрякова. – Н.Новгород: ВГИПУ. – 2007. – 143 с.

#### **REFERENCES**

1. Ajtikeeva M.Zh. (2014). Obshhij psihologicheskij praktikum. Dostup k resursu: <http://moodle.intuit.kg>.
2. Kitaev-Smyk L.A. (1983). Psihologija stressa. M.: Nauka. 368 s.
3. Kitaev-Smyk L.A. (2009). Psihologija stressa. Psihologicheskaja antropologija stressa. M.: Akademicheskij proekt. 943 s.
4. Lup'jan Ja.A. (1989). Bar'ery obshhenija, konflikty, stress... Minsk: Vysshaja shkola. 223 s.: il.
5. Nemov R.S. (2003). Psihologija: V 3 kn. – 4-e izd. – Kn. 1: Obshhie osnovy psihologii. M.: Gumanit. izd. centr VLADOS. 688 s.
6. Serebrjakova T.A. (2007). Psihologija stressa. N. Novgorod: VGIPU. 143 s.