

НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ

ХІХ МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС ОБЩЕСТВА ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ (STAR)

ХІХ международный конгресс Общества исследования стресса и тревожности (STAR) состоялся в Стамбуле с 10 по 12 июля 1998 г. Конгресс показал возрастающий и многоплановый интерес к проблемам стресса и тревожности в современном обществе. Эти проблемы рассматривались с разных сторон – социальной, психологической, педагогической, медицинской и др.

Среди участников были профессора и преподаватели университетов, колледжей и школ, психологи, социологи, медики – сотрудники научно-исследовательских центров, институтов и лабораторий, а так же практики: врачи-кардиологи, психиатры, психотерапевты и психологи из различных клиник и других лечебных и профилактических медицинских учреждений.

О многоплановости подходов к стрессу и тревожности в современной науке и практике свидетельствуют названия основных секций:

- Психологические причины (источники) тревожности
- Социальные подходы к изучению и коррекции стресса и тревожности
- Тесты и методы изучения тревожности
- Стресс и здоровье
- Тревожность среди молодежи
- Тревожность и связанные с ней психические и психосоматические расстройства
- Рабочий стресс
- Тревожность, связанная с учебными проблемами
- Кросс-культурные исследования стресса и тревожности
- Тревожность и познавательные процессы
- Социальная тревожность в некоторых западных странах
- Методы терапии при стрессе и тревожности
- Стресс в течение жизни
- Культуральные аспекты стресса и тревожности
- Техностресс. Дискуссия за круглым столом
- Настроение

Первым докладом после официальной церемонии открытия было сообщение президента STAR Reinhard Perkon: “Стресс и эмоции, связанные с учебными достижениями студентов: развитие концепции и методов из изучения”.

Автором было подчеркнуто, что при изучении стресса и тревожности обычно исследуются отдельные эмоции и состояния, тогда как при “стрессе достижения” (например, в учебе, и особенно, при сдаче экзаменов) фактически возникает целый комплекс как положительных (радость, надежда, гордость, восторг и т.п.), так и отрицательных (гнев, досада, безнадежность, стыд, апатия, зависть, заносчивость и т.п.) эмоций.

В результате экспериментального исследования, проведенного на более чем 800 студентах университета в Регенсбурге (Германия), автором предложена оригинальная концепция и методы комплексного изучения всей гаммы основных положительных и отрицательных эмоций, связанных со стрессом достижений.

Он считает, что эти разработки могут быть перенесены и в другие сферы, где есть проявления стресса и тревожности, и их результаты могут иметь прикладное значение.

Как всегда событием стало выступление выдающегося американского психолога Чарльза Спилбергера (Charles Spielberger), – одного из основателей общества СТАР и наиболее известного исследователя проблем тревожности и стресса. Перед выступлением Спилбергера состоялось его чествование и награждение почетными наградами за выдающиеся научные достижения. У нас тест тревожности Спилбергера известен студентам всех психологических факультетов, однако чаще всего знакомство с творчеством этого замечательного ученого на этом и заканчивается.

На данном конгрессе Чарльз Спилбергер показал, что он не только является выдающимся специалистом в области разработки методов диагностики, но и психологом-практиком, предлагающим конкретные рекомендации, вытекающие из его исследований стресса и тревожности. Его доклад назывался: “Гнев, враждебность, перенапряжение и сердечно-сосудистые заболевания”. Нельзя не отметить современный (впрочем, уже давно утвердившийся в лучших зарубежных университетах) стиль лекции Спилбергера. Серьезные, хорошо статистические обработанные научные данные, были представлены максимально просто и наглядно, а сам доклад лишен скучной наукообразности и псевдонаучной напыщенности, которой грешат многие наши профессора, прикрывая иногда этим наукообразием ситуацию

“голового короля”: часто “многоуровневое” и “многогатабличное” исследование подогнанного под заранее известный ответ, не вносящий в науку ничего нового.

Спилбергер статистически показал взаимосвязь между уровнем агрессивности, самоконтролем и сердечно-сосудистыми заболеваниями. При этом наибольший процент сердечно-сосудистых заболеваний оказался у людей, сочетающих высокую агрессивность и высокий самоконтроль, т.е. — налицо негативный эффект неотреагированных эмоций, “невыпущенного пара”.

На втором месте в этой группе риска идут высокоагрессивные с невысоким самоконтролем люди. Они хуже сдерживают свою агрессивность и чаще продуцируют “внешние” неприятности — “в обмен” на меньшее количество инфарктов и инсультов.

Что же лучше: “вредить себе или другим?” (разумеется это упрощенная схема, так как человек вредящий другим, не может не вредить и себе. Здесь речь идет именно о вреде от “неотреагированных эмоций”).

Как и любая действительно проблемная научная работа, доклад Спилбергера стимулирует новые теоретические и практические разработки. Одна из вытекающих практических задач — искать и доводить до автоматизма индивидуально-значимые и социально положительные (или хотя бы безвредные) пути “выпуска пара”, эмоциональной разрядки высокоагрессивных личностей.

Более того можно предположить, что, имея социально положительные цели реализации своей агрессивности (которая может быть трансформирована в здоровую соревновательность, напористость, борьбу за первенство), высокоагрессивные люди будут более полезны обществу, обладая большим энергетическим потенциалом и мобилизационной готовностью к преодолению трудностей, перед которыми спасует менее агрессивный и менее напористый человек. Если же родители и учителя не найдут для ребенка, а затем и подростка с повышенной агрессивностью, социально-положительных путей реализации жажды первенства (например, в спорте), то можно получить нежелательные последствия, — либо внешние (антиобщественное поведение), либо внутренние (сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, нервно-психические и другие нарушения, вызванные “неотреагированными эмоциями”).

Думается, что и в немалом возрасте (в том числе, пациентов, уже страдающих сердечно-сосудистыми и другими болезнями “неотреагированных эмоций”) поиск таких максимально-индивидуализированных путей “разрядки” или социально-приемлемого канализирования агрессивной энергии может оказаться эффективным. Подобными исследованиями, в частности, занимается в России

наш Междисциплинарный учебно-исследовательский центр (МУИЦ), разрабатывая и индивидуализируя процедуры активной релаксации (АР).

S.E. Hobfoll представил результаты изучения влияния “комплекса супермена” на уровень стресса и тревожности. Эти результаты позволяют критически взглянуть на ценности западного индивидуализма с позиций охраны психического здоровья не только индивида, но и общества.

На секционном заседании, посвященном психологическим источникам (причинам) стресса наибольший интерес представляли две работы E. Man (университет Южной Богемии, Чешская республика), посвященные мотивационным и эмоциональным особенностям личности алкоголиков, снижению уровня самодостаточности, хотя эти работы носили более констатирующий, чем интерпретирующий и рекомендательный характер.

Возможности снижения тревожности путем комплексной терапии с применением физических упражнений были показаны в докладе O. Stoll из Лейпцигского университета (Германия).

Много внимания уделялось социальным проблемам тревожности как в общегосударственном, межнациональном масштабах, так и в малых социумах вплоть до учебных групп.

Как известно, одним из важнейших путей снижения тревожности индивидуума является социальная поддержка его ближайшего окружения, одобрение, подбадривание, уважение. И, напротив, ощущения отверженности, социальной, национальной, этнической неполноценности, неуверенности в социуме являются сильнейшими источниками стресса и повышенной тревожности.

Думается, что эти очевидные положения еще недостаточно реализуются в нашем обществе, где социально-детерминированные проявления стресса и тревожности находятся на уровне, способном вызвать широкомасштабные деструктивные последствия. Разумеется, наши психологи не всецело в решении этих проблем, но пока не видно даже вполне доступной им активности в разработке и внедрении практических рекомендаций.

Несмотря на скорее популярное, чем научное название, доклад “Большие девочки не плачут”, представленный американскими учеными S.E. Hobfoll, A. Bansal, J. Monnier, B. Stoun, оказался серьезной научной работой, выявляющей различные эмоциональные реакции студентов на трудновыполнимые задания. Были показаны статистические различия между реакциями студентов и студенток. Студенты чаще реагировали на безуспешность решения задачи агрессивно, а студентки — с пассивной безнадёжностью.

Интересно было бы провести кросскультуральные исследования, сравнив реакции россий-

ских и американских студентов, а также индивидуально-типологические различия. Работа может иметь прикладное значение: рекомендации выпускникам о наиболее соответствующих их типам видах профессиональной деятельности.

Как всегда актуальными оказались обсуждения надежности и репрезентативности различных ТЕСТОВ ТРЕВОЖНОСТИ, чему была посвящена специальная секция. Три экспериментальных исследования было представлено американскими учеными E.L. Baker, J. Abedy, N.F. O'Neil, J.R. Mulkey, D.V. Blair. Исследовались: взаимосвязи черт и состояний тревожности/озабоченности; влияние высокочисленного компьютерного экзамена на уровень самодостаточности и беспокойства студентов; структурные различия соотношения тревожности и результатов деятельности студентов разных психотипов.

Интересными были доклад "Соотношение между семейными образцами восприятия и чертами тревожности в детях" (О. Peleg, Израиль) и совместная работа исследователей США и Дании "Соотношения очков, набранных по шкале теста тревожности для детей (TASC) и рисованием в начальной школе" (США, Дания).

На секции "Стресс и здоровье" наиболее практически ценные экспериментальные данные были представлены в докладах: "Инфаркты миокарда, связанные со стрессом, и изменение в стратегии типового коррекционного поведения в процессе постгоспитальной реабилитации (K. Wrzesniewski, A. Jakubowska-Winecka, Варшавский Университет, Польша); "Специфический кардиологический тест тревожности (SCAI)" (Румыния); "Модификация привычек к курению, физическая активность и quietelet-индекс через пять месяцев после инфаркта миокарда" (R.A. Erdman, I.P.A.M. Huijbregts, H.D. Duivenvoorden, J. Paschier, Нидерланды).

Отдельная секция была посвящена сравнительному изучению тревожности с помощью "картиночного" теста PETER (Pictorial Evaluation of Test Reactions), проведенному израильскими учеными совместно с исследователями из Турции и Южной Африки.

Интерес привлекла работа секции "Тревожность среди молодежи". Здесь были рассмотрены доклады "Источники тревожности и напряжен-

ности у студентов университетов" (S.A. Baki, Египет); "Хронический стресс в жизни студентов университетов" (J.L. Marias, Юж. Африка); "Изучение тревожности у студенток Японского женского колледжа (S.R. Sa Tsu, США, и S. Iwawaki, Япония); "Тревожность и депрессия в контексте учебных достижений" (E. Vasilaki, S. Trilivas, Греция, и G. Chimienty, Турция).

Секция "Расстройства, вызванные тревожностью" объединила исследователей и практиков, психологов, психотерапевтов, врачей из Австралии, Румынии, Нидерландов, Испании и Гонконга. Участники секции обменялись опытом изучения различных психосоматических расстройств, депрессивных состояний и вызывающих их факторов.

Одной из наиболее популярных оказалась секция "Рабочий стресс". На ее двух заседаниях были доложены результаты исследования различных аспектов профессионального стресса у преподавателей университетов (L. Wisniewski и R. Gargiulo, США), английский учителей (M. Brow, S. Ralph, Великобритания), воспитателей детских садов (K.S. Wong, W.H. Cheuk, Гонконг), особенности стресса, связанного с рабочими травмами (H. Winefield, A. Winefield, Австралия). Турецкие ученые представили результаты изучения стресса у рабочих текстильной промышленности, соотношения между действиями водителей и их личностной и ситуативной тревожностью, стресс учителей-кандидатов на вакантную должность.

Румынские ученые исследовали влияние стрессов при боязни потерять работу на принятие решения менеджерами, а также систематический дистресс, связанный со сменной работой.

Во всем мире каждый год издается огромное количество публикаций (от статей до книг) по результатам совместной работы, скоординированный через Интернет. Поэтому свою задачу информирования о конгрессе STAR видим в том, чтобы помочь в установлении контактов с зарубежными коллегами, занимающимися интересующими и нас проблемами.

А.Н. Романин,
проф. кафедры психологии МГПУ