

# Характеристика эмоциональных состояний, возникающих в процессе деятельности

Лекция

Разработана Егоровой Элеонорой Николаевной,  
доцентом кафедры социологии и психологии ХНУВС,  
канд.психол. наук

# Основные вопросы:

1. Стресс (состояние эмоциональной напряженности).
2. Скука (состояние монотонии).
3. Отвращение (состояние психического пресыщения).
4. Феномен «эмоционального выгорания».

# 1. Стресс (состояние эмоциональной напряженности)

- Среди эмоциональных состояний выделяют эмоциональную напряженность (Наенко, Овчинников, 1970), характеризующуюся повышенным уровнем активации (возбуждения).
- В. Л. Марищук (1974) предложил разделить понятия «эмоциональное напряжение» и «эмоциональная напряженность». Первое, с его точки зрения, характеризуется активизацией различных функций организма в связи с активными волевыми актами, вторая приводит к временному снижению устойчивости психических процессов и работоспособности. Такое разделение представляется не очень логичным и прежде всего потому, что эмоциональным напряжением автор называет волевое напряжение.
- Большинство авторов не разводят понятия «эмоциональное напряжение» и «эмоциональная напряженность» (Человек - производство - управление, 1982; Куликов, 1997, и др.).

- **Л. В. Куликов** вообще считает, что добавлять к слову «напряжение» определение «эмоциональное» нет необходимости, потому что трудно представить себе любое напряжение безэмоциональным. Думаю, что это заявление излишне категорично, хотя по своей сути оно справедливо. Ведь выделение эмоционального напряжения обусловлено не тем, что есть напряжение, сопровождаемое эмоциональными переживаниями, а тем, что причиной психического напряжения человека является развившаяся сильная эмоция. Недаром **Н. И. Наенко** и **О. В. Овчинников** выделили и операциональную напряженность, которая связана с высоким темпом работы. При этом виде напряженности эмоциональные переживания тоже могут иметь место, но они вторичны, а не первичны, как при эмоциональной напряженности.
- Собственно, и **Л. В. Куликов** отмечает, что у акцентуированных личностей причиной напряжения могут быть эмоции.
- Эмоциональная напряженность может оказывать на эффективность деятельности как положительное, так и отрицательное действие. По данным **Е. А. Иванова** и др. (1969), эмоциональная напряженность перед прыжком с парашютом увеличивает мышечную силу, но расстраивает моторную координацию (**Архангельский**, 1934).

● **Э. Л. Носенко** (1978) изучены изменения речи при эмоциональном напряжении, наблюдавшиеся в естественных, а не в лабораторных условиях: перед экзаменом, перед хирургической операцией у больных, у диспетчеров при выполнении ими тестовых заданий в присутствии авторитетной комиссии, у военнослужащих при выполнении профессиональной деятельности, связанной с большой личной ответственностью. Воспользуюсь описанием этих изменений, данным самим автором. «Для состояния эмоционального напряжения характерны затруднения в формулировании мыслей и выборе слов для их адекватного выражения, которые проявляются в увеличении в устных высказываниях количества и длительности пауз, нерешительности, поисковых слов, семантически нерелевантных повторений, "заполненных" пауз, поисковых и описывающих жестов, сопровождающих речь. Одним из проявлений этих затруднений является также снижение словарного разнообразия речи. Кроме того, отмечаются существенные сдвиги в осуществлении тех речевых операций, которые требуют сознательного контроля за качеством их реализации. В частности, отмечается более контрастное, чем в обычном состоянии, проявление в речи тенденций к синкретизму в области строевого синтаксиса (т. е. к незавершенности "морфологического оформления слов во фразе в соответствии с синтаксическими обязательствами") и к нерасчлененности в области актуального синтаксиса (выражающейся в том, что последовательности слов, которые могли бы быть представлены как синтаксически непрерывные цепочки, членятся на отдельные синтагмы, соединенные путем простого соположения). Об ослаблении сознательного контроля за качеством лексико-грамматического оформления высказывания в состоянии эмоциональной напряженности свидетельствует также увеличение количества синтаксически и логически незавершенных фраз, нарушение целостности сверхфразовых единств, возрастание количества некорректируемых ошибок.

В состоянии эмоциональной напряженности активизируются спонтанные речевые проявления; резко возрастает количество привычных речений, слов-"паразитов", клише. Эти привычные речения артикулируются в более высоком темпе, чем в речи, происходящей в обычном состоянии, что приводит к изменению темпа артикулирования. Существенно возрастает количество некоммуникативных жестов, сопровождающих речь, факт появления которых не осознается говорящим. Наличие затруднений в выборе слов и в формулировании мыслей, с одной стороны, и активизация спонтанных проявлений, с другой стороны, приводят к резким колебаниям общего темпа речи на отдельных участках речевой цепи, с чем, в известной степени, связаны и колебания частоты основного тона» .

На основе анализа приведенных выше особенностей речи в состоянии эмоциональной напряженности Носенко выделила целый ряд показателей, поддающихся количественной оценке, которые могут использоваться при диагностике этого состояния:

1. *Средняя длина отрезка речи, произносимого без пауз нерешительности.* Она рассчитывается путем деления времени «чистой речи» (или количества слов в высказывании) на количество пауз нерешительности. За паузы нерешительности принимаются паузы длительностью от 250 мс и выше.

2. *Темп артикулирования*, т. е. отношение количества слогов в высказывании к времени, затраченному на их произнесение (т. е. количество времени «чистой речи»).
3. *Латентный период речевой реакции*.
4. *Диапазон колебаний темпа речи в процессе устного высказывания*. Этот показатель характеризует два разнонаправленных сдвига: возникновение затруднений в оперативном выборе слов в речи и оживление спонтанной речевой активности, сопровождающейся увеличением темпа речи. Чем шире диапазон колебаний темпа речи на отдельных участках речевой «цепи», тем с большей вероятностью можно утверждать, что говорящий переживает состояние эмоциональной напряженности.
5. *Длительность временного интервала, по истечении которого в речевом потоке появляются зоны, где частота основного тона голоса превосходит среднюю типичную для данного говорящего частоту*.
6. *Количество явлений нерешительности* (семантически нерелевантных повторов, переформулировок, «заполненных пауз», незавершенных слов или фраз).
7. *Коэффициент словарного разнообразия речи*, характеризующий отношение разных слов в высказывании к общему количеству слов.
8. *Среднее количество жестов* (в расчете на 100 слов высказывания), сопровождающих речь, в частности поисковых и некоммуникативных жестов.
9. *Среднее количество синтаксически незавершенных фраз в устных высказываниях*.
10. *Среднее количество ошибок (оговорок, парафазии) в речи*.

# Эмоциональный стресс.

В настоящее время стало модным вместо термина «эмоциональное напряжение» употреблять термин «**стресс**». Даже нажатие на динамометр, не говоря уже о сдаче экзамена, выступлении на соревновании, рассматривается как стресс. В результате это понятие постепенно теряет свое первоначальное предназначение, отведенное ему Г. Селье в его первых работах. Как отмечает Ю. Г. Чирков (1988), стресс противоречив, неуловим, туманен. Он с трудом укладывается в узкие рамки определений. Его слабость - в неопределенности, расплывчатости границ. А это всегда чревато утратой существа явления, появлением неразберихи в использовании самого термина, возникновением неоправданных дискуссий по поводу его сущности. К сожалению, как это будет видно из дальнейшего, к этому приложил руку и сам Селье.

Очевидно, впервые термин «стресс», означающий не что иное, как *напряжение*, упоминается в 1303 году в стихотворении Роберта Маннинга *Handlying Synne*:

«И эта мука была манной небесной, которую Господь послал людям, пребывающим в пустыне сорок зим и находящимся в большом стрессе».

**Г. Селье** (1982) полагает, что слово «стресс» пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как «дистресс». Затем первый слог исчез из-за смазывания или «проглатывания». Имеется и точка зрения, что слово «стресс» произошло от латинского *stringere* - затягивать. Как бы то ни было, в самом слове не содержится ничего нового для обозначения состояний человека. Новым был тот смысл, который в него вложил Селье.

В законченном виде **учение о стрессе как об общем адаптационном синдроме при действии повреждающих агентов было сформулировано Г. Селье**, хотя и до него сходные явления наблюдали некоторые физиологи и клиницисты.

Так, **У. Кеннон** в 1914 году описал нейроэндокринный феномен, который он назвал реакцией «бегства-защиты». Центральным органом, участвующим в этой реакции, является мозговой слой надпочечников. Сама реакция рассматривается Кенноном как мобилизация организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу. Этот механизм дает возможность индивиду либо бороться с угрозой, либо бежать от нее.

Как указывает А. А. Виру (1980), в отдельных работах отечественных ученых раскрыты механизмы неспецифической адаптации. Так что у Г. Селье были предшественники, и его учение о стрессе как общем адаптационном синдроме создавалось не на пустом месте.

Чем более модным становилось понятие «стресс», тем больше Селье отходил от первоначального понимания этого феномена. Эта эволюция его взглядов хорошо показана в работе В. Я. Апчела и В. Н. Цыгана (1999), поэтому я воспользуюсь их описанием.

Авторы отмечают, что Г. Селье трактует понятие «стресс» по-разному. Если в его первых работах под стрессом понималась совокупность всех неспецифических изменений, возникающих в организме под влиянием любых сильных воздействий и сопровождавшихся перестройкой защитных систем организма, то в более поздних работах под стрессом стала пониматься неспецифическая реакция организма на любое предъявленное к нему требование, т. е. произошло упрощение этого феномена и соответствующего ему понятия. Очевидно, как и другие ученые, Селье не устоял перед соблазном создать «всеобъемлющее и единственно правильное» учение, тем более что критики его первоначальной концепции усиленно подталкивали его к этому (то он не учел роль центральной нервной системы, то психического фактора, то мышечной нагрузки при занятиях спортом).

Первоначально **Селье** и его сотрудники уделяли внимание лишь биологическим и физиологическим аспектам проблемы стресса. Поэтому традиционным стало **понимание стресса как физиологической реакции организма на действие отрицательных факторов, представляющих угрозу для организма**. Стресс выражается общим адаптационным синдромом, проявляющимся независимо от качества патогенного фактора (химический, термический, физический) и имеющим определенные **стадии**:

- реакция тревоги, во время которой сопротивление организма сначала понижается («фаза шока»),
- а затем включаются защитные механизмы («фаза противошока»);
- стадия устойчивости (резистентности), когда за счет напряжения функционирующих систем достигается приспособление организма к новым условиям;
- стадия истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций.

Ведущую роль в развитии общего адаптационного синдрома, по мнению Селье, играет эндокринная система, в частности гипофиз.

Важно отметить, что на первых этапах создания учения о стрессе Селье подчеркивал, что возникают не только функциональные изменения во внутренних органах, являющиеся обратимыми, но и морфологические необратимые изменения, т. е. серьезные заболевания. И этому есть много доказательств, когда в результате психической травмы у человека возникает патология внутренних органов, вплоть до онкологических заболеваний.

Эти примеры показывают слабые места в первоначальной позиции Селье - отрицание ведущей роли центральной нервной системы в генезисе стресса, на чем настаивали отечественные ученые, проповедовавшие идею центризма.

Постепенно по мере изучения стресса Селье пришел к пониманию в его развитии **роли психологического фактора**. Этому во многом способствовали работы ученых, обобщавших опыт Второй мировой войны. В публикациях все чаще стали появляться такие понятия, как «психический стресс», «эмоциональный стресс». Это привело к размыванию понятия «стресс», так как в их содержание стали включать и первичные эмоциональные реакции, возникающие при критических психологических воздействиях, и эмоционально-психические синдромы, порожденные телесными повреждениями, и аффективные реакции с сопутствующими им физиологическими механизмами (Китаев-Смык, 1983).

Это привело к смешению психофизиологического и физиологического подходов к изучению стресса.

Первым попытался разграничить физиологическое и психологическое понимание стресса **Р. Лазарус** (1970). Он выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс, связанный с воздействием реального физического раздражителя, и психический (эмоциональный) стресс, связанный с оценкой человеком предстоящей ситуации как угрожающей, трудной. Однако такое разделение тоже довольно условно, так как в физиологическом стрессе всегда есть элементы психического (эмоционального), а в психическом стрессе не может не быть физиологических изменений. Речь, следовательно, должна идти скорее о причинах, вызывающих стресс (физических и психологических), чем о различиях в наблюдающихся изменениях в организме. В этом отношении более правомерна позиция В. Л. Марищука (1984, 1995), считающего, что любой стресс является и физиологическим, и психическим (эмоциональным).

На финальной стадии разработки своего учения Г. Селье стал говорить о **двух видах стресса** - **дистрессе**, связанным с отрицательными эмоциональными реакциями, и **эустрессе**, связанном с положительными эмоциональными реакциями. Это привело к тому, что в сферу этих понятий вошли все физиологические явления, включая и сон. Так, Селье пишет, что даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс и что полная свобода от стресса означает смерть. Мне же представляется, что такое толкование означает смерть самого понятия «стресс».

Естественным становится стремление исследователей найти какие-то границы стресса как психического (эмоционального) напряжения. По мнению Л. Леви (1970), эмоциональный стресс можно рассматривать как участок своеобразного континуума эмоциональных состояний, нижней точкой которого являются небольшие сдвиги физиологического гомеостаза в условиях полного безразличия. Приятные и неприятные эмоции сопровождаются изменениями в уровнях физиологического гомеостаза.

В стрессовом состоянии, как отмечают С. Майер и М. Ланденслагер (Maier, Landenslager, 1985), в организме вырабатывается гормон кортизол, который способствует появлению дополнительной энергии (за счет расщепления белков) и поддерживает уровень артериального давления. Однако он ослабляет иммунитет, т. е. невосприимчивость к инфекционным заболеваниям. Отсюда в состоянии стресса или после него люди часто болевают простудой, гриппом и т. п.

В связи с этим говорить о том, что стресс полезен для организма, вряд ли правомерно, если иметь в виду действительно угрожающий уровень эмоционального напряжения, а не уровень, находящийся в пределах нормы и не представляющий никакой опасности. Однако стресс не следует ограничивать и рамками патологии, на что обращают внимание В. Я. Апчел и В. Н. Цыган.

В общем виде причиной стресса, по А. Уэлфорду (Welford, 1973), является несоответствие возможностей организма предъявляемым к нему требованиям, например при высокой эмоциональной насыщенности деятельности, т. е. большом количестве эмоциогенных ситуаций (Витт, 1986). По П. Фрессу (1975), стресс также могут вызывать личные и социальные конфликты, не находящие своего разрешения.

Возникает вопрос: какие сдвиги можно считать стрессовыми, а какие нет?

В. Л. Марищук полагает, что стрессом можно назвать лишь такое состояние, которое характеризуется значимым выбросом стероидных гормонов (не менее чем на величину вероятного отклонения от исходных показателей). Следует все же признать, что любая установленная исследователями граница будет условна, так как нельзя забывать, что стресс - это напряжение, а последнее имеет только степень выраженности. Ученые же пытаются придать стрессу как эмоциональному состоянию определенную модальность, качественное специфичное содержание, что, с моей точки зрения, не корректно. Ведь сильное эмоциональное напряжение (возбуждение) может быть и при гневе, и при ужасе, и при горе, и при экстазе. (В связи с этим не вполне понятна попытка В. В. Суворовой отделить стресс от эмоции, когда она пишет: «В отличие от эмоций стресс - это чрезвычайное состояние» [1975, с. 19].) Все эти состояния различны по качеству переживаний, но сходны по их степени. Такие переживания приводят к появлению общего адаптационного синдрома, поскольку сильное эмоциональное возбуждение становится угрозой для организма и личности. Понимание стресса как чрезвычайного, угрожающего состояния, как общей защитной реакции присуще большинству отечественных авторов (Абрамов, 1973; Апчел, Цыган, 1999; Бодров, 1995, 2000; Вальдман и др., 1979; Суворова, 1975; Уколова и др., 1973; Чирков, 1988; и др.).

## 2. Скука (состояние монотонии)

Скука и связанное с ней состояние монотонии является по своим характеристикам противоположным состоянию эмоционального напряжения. Она часто встречается на производстве (Виноградов, 1966; Золина, 1967; Фетискин, 1974б; 1993; Фукин, 1982), в учебной деятельности (Фетискин, 1993), в учебно-музыкальной (Шурыги-на, 1984) и спортивно-тренировочной деятельности (Фетискин, 1974а; Фидаров, Болдин, 1975; Сопов, 1977), да и просто в обычной жизни (так называемая «монотония быта»). Вот как писатель Виктор Астафьев в своем произведении «Царь-рыба» описывает состояние промысловиков пушнины, отрезанных от мира пургой и находящихся в состоянии сенсорной депривации: «...В зимней, одинокой и немой тундре даже удачный промысел не излечивает от покинутости и тоски. Случалось, опытные промысловики переставали выходить к ловушкам, заваливались на нары и, подавленные душевным гнетом, потеряв веру в то, что где-то в мире есть еще жизнь и люди, равнодушно и тупо мерзли в одиночестве, погружаясь в марь вязкого сна, дальше и дальше уплывая в беспредельную тишину, избавляющую от забот и тревог, а главное, от тоски, засасывающей человека болотной чарусой». Они «... безвольно погружались в молчаливость, расслаблялись от безделья, ленились отгребать снег от избышки, подметать пол и даже варить еду... нарушилась душевная связь людей, их не объединяло главное в жизни - работа. Они надоели, обрыдли друг другу, и недовольство, злость копились помимо их воли» (Астафьев В. Царь-рыба. - Роман-газета. - 1977. - № 5).

О сходном социально-психологическом состоянии мне рассказывали офицер атомной подводной лодки, испытывавший его, когда корабль находился в многомесячном автономном плавании, а также известный полярник, работавший на радио- и метеостанциях за полярным кругом.

В психологической литературе одно из первых упоминаний о состоянии монотонии встречается в работе Г. Мюнстерберга (Munsterberg, 1912). Изучением этого состояния интересуются физиологи, психологи, социологи. И это не случайно. Монотонность влияет на эффективность деятельности, настроение человека, на его развитие как личности. Канадский ученый В. Герон (Heron, 1957), изучавший влияние монотонной окружающей обстановки на психику и деятельность человека, пришел к выводу о необходимости постоянного изменения сенсорного окружения человека для его нормального существования. Даже животные инстинктивно избегают монотонной обстановки. Крыса, например, предпочитает использовать в лабиринте различные пути к пище, а не один и тот же; она стремится покинуть пространство, в котором провела много времени, и активно ищет новые или менее изученные участки. Это свидетельствует о том, что стремление к разнообразию впечатлений является важнейшей биологической потребностью.

# Причины появления состояния монотонии

Все авторы, занимающиеся проблемой монотонии, согласны в том, что это состояние является следствием однообразной деятельности (монотонности). Вопрос только в том, *какую деятельность следует считать однообразной.*

В литературе первой половины XX века существует неоднозначность понимания терминов «монотонность» и «монотония». Многие авторы под монотонностью понимают возникающее при однообразной деятельности состояние и заменяют этим термином понятие «скука» (Maier, 1955; Bartenwerfer, 1957; Левитов, 1964). Другие (например: Bartley, Shute, 1947) называют монотонностью продолжительное и неприятное однообразие деятельности. В этом случае монотонность характеризует работу, а не состояние человека. Наконец, некоторые авторы характеризуют однообразие работы понятием «монотония» (Федоришин, 1960). Я считаю обоснованным использование В. Г. Асеевым термина «монотонность» только для обозначения характера труда, окружающей человека обстановки, а для возникающего при однообразной обстановке состояния использовать термин «монотония».

Делались попытки развести понятия «скука» и «нудность» на том основании, что первое имеет более широкое значение, а второе характеризует только такие психические состояния, которые возникают вследствие отрицательного влияния повторяющейся деятельности (Майер, 1955; Ryan, Smith, 1954). Однако при этом авторы допускают ту же ошибку, противопоставляя характеристику эмоционального состояния (скука) характеристике деятельности (нудность).

Целесообразно, как это делают Н. Д. Левитов (1964) и В. Г. Асеев (1974), выделить действительное (объективное) и кажущееся однообразие работы, ситуации.

**Объективное однообразие** (монотонность) связано с бедностью сенсорного воздействия на человека, с малой загруженностью его интеллектуальной сферы (чрезмерным дроблением рабочих операций, простотой автоматизированных действий в сочетании с их многократным повторением в одном и том же темпе, малой и средней интенсивностью нагрузки). Это относится как к интеллектуальной, так и к сенсорной и двигательной деятельности.

**Субъективная** (кажущаяся) монотонность может сопутствовать объективной монотонности, являясь ее отражением в сознании человека. При этом необходимо наличие двух условий, а именно: чтобы выполняемая деятельность не давала умственной свободы от деятельности, привлекала к себе внимание и в то же время не предоставляла достаточных условий для размышления над этим заданием, не давала бы повода для творчества (Hacker, 1967). Это обуславливает, по Г. Бартенверферу (Bartenwerfer, 1957), «отдачу с суженным объемом внимания».

Но субъективная монотонность деятельности и ситуации может иметь место и без объективной монотонности. Она может быть обусловлена отношением человека к деятельности и ситуации. Роль мотивации для оценки ситуации отмечается многими авторами. Показано, например, что работа без знания ее результатов быстро приводит к снижению интереса к ней (Fraser, 1958). Наоборот, заинтересованность в работе и полнота обратной связи, получаемой человеком, не дают проявиться субъективной монотонности даже в случае объективной монотонности труда.

# Механизмы развития монотонии.

Состояние монотонии рассматривается мною как эмоциональное в отличие от ряда психологов и физиологов, которые рассматривают его с других позиций, а именно как операциональное состояние. Например, психологическое объяснение состояния монотонии, данное Г. Бартенверфером, состоит в том, что монотонная работа приводит к сужению объема внимания, нервному истощению и, вследствие этого, снижению психической активности мозга. По существу, это понимание состояния монотонии как психического утомления.

Этой же «психоэнергетической» концепции, связанной с истощением психической энергии в процессе волевого поддержания внимания при однообразной работе, придерживались и другие авторы (Winkler, 1922; Poffenberger, 1942). Если кратко характеризовать эту точку зрения на механизм развития состояния монотонии, то она сводится к следующему: монотония - это следствие перенапряжения внимания. Дж. Бармак (Barmack, 1937) видел причины монотонии в том, что вегетативная система не обеспечивает в должной мере работу нервной и мышечной систем. Отождествление состояния монотонии с утомлением присутствует и в более поздних работах (Bornemann, 1961; Schmidtke, 1965).

Надо отметить, что в это же время появлялись работы, в которых критиковался взгляд на монотонию как утомление. Г. Дюкер (Duker, 1931), например, установил, что при повышении темпа работы чувство скуки не увеличивается, а уменьшается.

В отечественной литературе наиболее четко взгляд на монотонию как на операциональное состояние изложен М. И. Виноградовым и З. М. Золиной. Их объяснение основывается на предположении И. П. Павлова, что воздействие на одни и те же клетки длительно действующего раздражителя приводит к их быстрому истощению, к развитию запредельного охранительного торможения, которое иррадирует по коре головного мозга и проявляется в фазах парабриоза.

Однако все эти предположения не объясняют имеющиеся экспериментальные данные. В частности, эффект длительного воздействия раздражителя на одни и те же нервные клетки не объясняет, почему монотония возникает и при редких сенсорных стимулах. Кроме того, при однообразной двигательной деятельности торможение должно развиваться первоначально именно в двигательных корковых центрах, что обнаружилось бы в снижении психомоторных показателей. Однако по данным Е. В. Подобы (1960) и М. И. Виноградова (1966), в ряде случаев наблюдалось сокращение латентного периода сенсомоторной реакции, что никак не свидетельствует о развитии в двигательных корковых центрах запредельного торможения. Следовательно, наряду с развитием торможения в определенных корковых центрах (о чем свидетельствует нарушение дифференцировок при развитии стадий парабриоза) наблюдается и усиление возбуждения в двигательных корковых центрах. Следовательно, механизм развития состояния монотонии оказывается гораздо сложнее, чем предполагают цитированные выше авторы.

В. И. Рождественская и И. А. Левочкина (1972) связывают монотонию с развитием угасательного торможения. Но конкретная причина развития именно этого вида торможения авторами не обсуждается. Между тем его возникновение можно объяснить феноменом привыкания (адаптации) к одному и тому же раздражителю, которое приводит к ослаблению воздействия этих раздражителей. Однако влияние привыкания на кору головного мозга осуществляется не прямо, а опосредованно, через ретикулярную формацию. Будучи местом конвергенции сенсорных путей, ретикулярная формация получает от всех афферентных путей потоки импульсов, которые здесь перерабатываются, суммируются и по неспецифическим афферентным путям передаются дальше в кору головного мозга.

В этом отношении взгляды М. Гайдера (Haider, 1962) и В. Хакера (Hacker, 1967) на механизмы возникновения монотонии выглядят более убедительно. Эти авторы видят физиологическую основу снижения психической активности при монотонии в нейрофизиологических механизмах восходящих влияний ретикулярной формации на кору головного мозга. Гайдер сформулировал «дезактивирующую теорию» монотонии. По мнению Хакера, сужение объема внимания и его концентрация на узком круге объектов уменьшает активирующее влияние ретикулярной формации на кору.

Следует, однако, заметить, что снижение активирующего влияния на кору головного мозга будет как в случае поступления в ретикулярную формацию редких раздражителей, так и в случае уменьшения силы раздражителя при привыкании к нему, исчезновении фактора новизны. В исследовании Г. Дюрупа и А. Фессара (Dürup, Fessard, 1936) было показано, что всякий новый стимул вызывает на электроэнцефалограмме появление потенциалов быстрого ритма и небольшой амплитуды, которые сменяют медленные колебания, характерные для более низкого уровня бодрствования (альфа-ритм). Если же один и тот же стимул предъявляется с постоянным интервалом, то его активирующий эффект постепенно уменьшается, вплоть до полного прекращения блокады альфа-ритма. И наоборот, реакцию блокады альфа-ритма получить тем легче, чем больше стимул пробуждает внимание человека.

Следует отметить, что в центральной нервной системе имеются специальные нейроны, обнаруживающие свойства угасания реакций, или привыкания. Они расположены и в коре головного мозга. Но больше всего этих «нейронов новизны» именно в ретикулярной формации. Показано, что большинство клеток ретикулярной формации обладает свойством быстрого привыкания к повторной стимуляции (Horn, Hill, 1964, и др.). Таким образом, имеется целый комплекс фактов, дающих основание связывать возникновение торможения (снижение уровня активации) корковых центров с уменьшением реактивности неспецифических структур ретикулярной формации и, как следствие, уменьшением ее активирующего влияния на кору головного мозга.

При исследовании механизмов развития монотонии **Ильин Е.П.** со своими учениками во главу угла поставил субъективные переживания человека - апатию, скуку, эти непереносимые спутники однообразной работы. А они возникают как следствие потери интереса к работе при однообразии сенсорных воздействий, т. е. снижения силы мотива, превращения его из положительного в отрицательный, в желание прекратить работу.

Ильин Е.П. подчеркивает, что речь идет именно о скуке, апатии, а не об усталости, как это имеет место в работе **В. И. Рождественской** и **И. А. Левочкиной**. Дело в том, что в их исследовании жалобы испытуемых на изменение состояния фиксировались через 30-минутные временные промежутки, заданные экспериментатором. Это могло привести к искажению истинной картины развивающегося состояния монотонии (оно могло появиться раньше, а через 30 мин на монотонию уже могло наложиться утомление). В экспериментах, проведенных мною с сотрудниками, применялся другой способ хронометража: испытуемые сами сразу сообщали о появлении у них апатии или скуки, не дожидаясь окончания определенного временного интервала. Это позволило не только получать истинную картину развивающегося состояния монотонии, но и точнее определять время его появления, что особенно важно при сравнении устойчивости разных людей к фактору монотонности и влияния на эту устойчивость различных факторов.

- **Н. Д. Левитов** разделяет переживание монотонии и скуки на том основании, что первая возникает при однообразной работе, а вторая может возникнуть и при разнообразной, но неинтересной работе. Это деление спорно. Скука может быть следствием как объективного и субъективного однообразия (однообразия впечатлений), так и потери интереса к работе. Состояние монотонии характеризуется не развитием запредельного торможения в двигательных центрах, а возникновением «эмоционально-мотивационного вакуума» при однообразии рабочих операций или при редких сенсорных стимулах, когда работа перестает занимать работающего и привлекать его внимание, т. е. становится для него неинтересной. Как показано в исследовании Н. Е. Высотской, Е. П. Ильина, В. А. Перова и Н. П. Фетискина (1974), при появлении у человека скуки возрастает мышечная сила, подсознательно увеличивается темп работы, сокращается время простой сенсомоторной реакции, возрастает тонус напряжения мышц, сдвигается в сторону возбуждения «внутренний» баланс, связанный с двигательной активностью человека. Это свидетельствует о том, что развитие состояния монотонии связано с ростом возбуждения в двигательных корковых центрах.

- Все это происходит с параллельным развитием торможения на другом уровне управления, связанном с приемом и переработкой информации. Об этом свидетельствует увеличение времени сложной (дифференцировочной) реакции и «центральной задержки», ухудшение внимания, сдвиг «внешнего» (эмоционально-мотивационного) баланса в сторону торможения. Наряду с этим реакция на однообразие раздражителей проявляется в усилении парасимпатических влияний: снижается частота сердечных сокращений и артериальное давление, уменьшается потребление кислорода, снижаются энерготраты на килограмм массы тела, отмечается небольшой сдвиг в кислую сторону (Hacker, 1967; Высотская, Ильин, Перов, Фетискин, 1974; Замкова и др., 1981; Фетискин и др., 1984).

- Можно полагать, что все эти сдвиги означают снижение уровня активации, а при работе в основном сенсорного характера - **уровня бодрствования**. Последнее видно из исследования труда шоферов, осуществляющих дальние перевозки. **Е. Брамешфельд и Г. Юнг** (Bramesfeld, Jung, 1932), а также **Г. Бартенверфер** (Bartenwerfer, 1955) показали, что в условиях езды по однообразным дорогам у водителя возникает **сумеречное состояние сознания**, снижается внимание, иногда до такой степени, что он ничего не видит, хотя глаза остаются открытыми. В реальных условиях водитель, находясь в таком гипнозоподобном состоянии, может даже проехать большое расстояние, автоматически контролируя управление машиной. Однако быстрота реагирования на внешние раздражители у него значительно снижается. И хотя водитель ясно различает приближающуюся опасность, мгновенная сознательная реакция становится для него невозможной. В условиях лабораторных экспериментов испытуемые сообщали, что временами они впадали в дремотное состояние и даже засыпали на короткое время.

В ряде исследований, проведенных во Франции и США, было показано возникновение у водителей грузовиков дальнего следования галлюцинаций. После нескольких часов пути они начинают видеть различные образы, например больших красных пауков на смотровом стекле, несуществующих животных, перебегающих дорогу, и т. п.

Об аналогичных явлениях у летчиков во время длительных ночных полетов сообщают **Л. П. Гримак и В. А. Пономаренко** (1971). Летчики перестают ощущать себя управляющим самолетом, видят себя вне кабины самолета, свободно плывущими в пространстве. Через несколько секунд они вздрагивали, приходили в себя и хватались за рычаги управления.

Итак, ***именно однообразие впечатлений*** (а не действий, как полагают физиологи) ***и служит той побудительной причиной, которая вызывает состояние монотонии***. Например, по данным **Н. П. Фетискина**, более монотонной для рабочих прессового производства Волжского автозавода была работа на крупных прессах, а не средних, так как на первых рабочие операции были более простыми и выполнялись в меньшем темпе. К такому же выводу по данным субъективного отчета рабочих пришли **К. Д. Шафранская и Т. И. Сытько** (1987), проводившие исследования на прессово-рамном заводе Камского автомобильного объединения.

Целостная картина возникающих при состоянии монотонии психологических и физиологических сдвигов становится ясной, если рассматривать это состояние с позиций системного подхода. В моем представлении эта картина следующая.

Переживание апатии и скуки вызывает желание прекратить работу. Ответной реакцией на это является усиление влияния парасимпатической части вегетативной нервной системы, «ведающей» состояниями комфорта, покоя, расслабления. Это выражается в уменьшении частоты сердечных сокращений, в падении артериального давления и прочих вегетативных изменениях.

Возникшие неблагоприятные для продолжения работы сдвиги запускают механизмы саморегуляции, противоборствующие дальнейшему углублению этого состояния, причем происходит это подчас неосознанно. Усиливается возбуждение в двигательной системе, в результате чего повышаются темп работы и степень напряжения (мышечная сила), укорачивается время простой сенсомоторной реакции, происходит более сильная тонизация корковых клеток и мотивационной сферы человека.

Можно было предположить, что высокий уровень возбуждения в двигательной системе при развитии монотонии - следствие «вработывания» при физической деятельности, а не механизм саморегуляции функциональной системы. Однако такое же повышение возбуждения в двигательной системе обнаружено и при выполнении умственной деятельности.

- В пользу того, что изменение уровня активности двигательной системы является приспособительным механизмом, регулирующим степень активированности корковых уровней, связанных с мотивацией, свидетельствуют и факты, полученные при изучении состояния психического пресыщения (Фетискин и др., 1974). При развитии этого состояния, связанного с чрезмерным возбуждением в мотивационно-эмоцио-нальном уровне регуляции, уровень возбуждения в двигательной системе у большинства испытуемых снижается. Очевидно, это служит защитным механизмом, уменьшающим тонизацию психических уровней, и без того перевозбужденных.
- Таким образом, изменения, происходящие при развитии этого эмоционального состояния, можно представить в виде функциональной системы, в которой различные подсистемы выполняют различные функции. Одни подсистемы реагируют специфическим образом на воздействующий на психику человека эмоциональный фактор (развивается торможение на эмоционально-мотивационном уровне регулирования), другие подсистемы активизируются, чтобы ослабить воздействие фактора, вызывающего данное состояние (усиление возбуждения двигательной системы и тонизации коры головного мозга). В результате изменения нейродинамики у человека во время состояния монотонии обеспечивают большую устойчивость к монотонному фактору (Фетискин, 1972а, 1974).

- Конечно, действие механизмов адаптации к изменившейся ситуации, направленных на сохранение гомеостатичности организма и личности в целом, не беспредельно. В какой-то момент времени при непрекращающемся воздействии факторов эти механизмы иссякают и развиваются более глубокие и устойчивые изменения функций. «Острое» состояние монотонии переходит в «хроническое» (перманентное).
- Описанная картина изменения психических и физиологических показателей была выявлена при физической и сенсорно-интеллектуальной работе, осуществляемой как в лабораторных, так и в естественных условиях (на производстве, на тренировочных занятиях спортсменов, во время учебной деятельности школьников и студентов). Таким образом, при разных видах монотонности механизмы развития состояния монотонии, по существу, одинаковые (Ильин, 1981). В связи с этим я не могу согласиться с утверждением В. Г. Асеева о необходимости деления монотонии на двигательную и сенсорную в связи с тем, что, как полагает автор, при двигательной однообразной работе возникает утомление и переутомление, а при сенсорной - психические состояния. Я не наблюдал такого деления в проведенных исследованиях.

# Монотония и утомление

- Как уже говорилось, в первых работах по изучению состояния монотонии оно рассматривалось многими авторами как состояние психического утомления. Однако некоторые наблюдения позволили ряду авторов разделить эти состояния. Так. Г. Верной (Vernon, 1924), один из корифеев английской психологии труда, писал, что чувство монотонности иногда не зависит от усталости и что монотония и утомление - два разных состояния. «Одна мысль о предстоящей монотонной работе приводит уже к ощущению монотонности, которое, таким образом, следует рассматривать как явление психологического характера и которое не обязательно связано с утомлением умственных центров» (с. 89). Необходимость отличать состояние, вызываемое однообразием деятельности, от утомления подчеркивал Н. Д. Левитов (1964). Справедливость такого разделения была подтверждена в исследованиях Н. П. Фетискина (1972а), Н. Е. Высотской и др. (1974), Н. П. Фетискина, Е. П. Ильина, Н. Е. Высотской (1974).

- Если при монотонии увеличивается время только сложной сенсомоторной реакции, а время простой реакции либо остается неизменным, либо даже уменьшается, то при утомлении увеличивается время и той и другой реакции. Если при монотонии сдвиг в сторону торможения наблюдается только по «внешнему» балансу, а во «внутреннем» балансе наблюдается сдвиг в сторону возбуждения, то при утомлении сдвиги в сторону торможения имеются в обоих балансах. При монотонии частота сердечных сокращений снижается, а при утомлении она увеличивается. При монотонии происходит снижение энерготрат, при утомлении же энерготраты возрастают. Увеличение темпа работы при монотонии приводит к улучшению самочувствия, уменьшению скуки, а при утомлении оно лишь усугубляет отрицательные сдвиги, в том числе и чувство усталости. Наконец, состояние монотонии предшествует утомлению, но утомление может возникнуть и без состояния монотонии.

# Факторы устойчивости к монотонности труда

На устойчивость к действию монотонности влияют как *индивидуальные*, так и *личностные особенности человека*.

**А. Кирн** (Krn, 1960) выделил «*монотонофильных*» и «*монотонофобных*» лиц. Первым монотонная деятельность даже нравится, потому что «во время нее можно думать о своем». Вторые монотонную работу не переносят, стараются ее избегать. Однако почему одни лица «монотонофилы», а другие - «монотонофобы», автор не раскрывает. Эти причины были выявлены в последующих, в основном отечественных, исследованиях.

# Влияние свойств нервной системы и

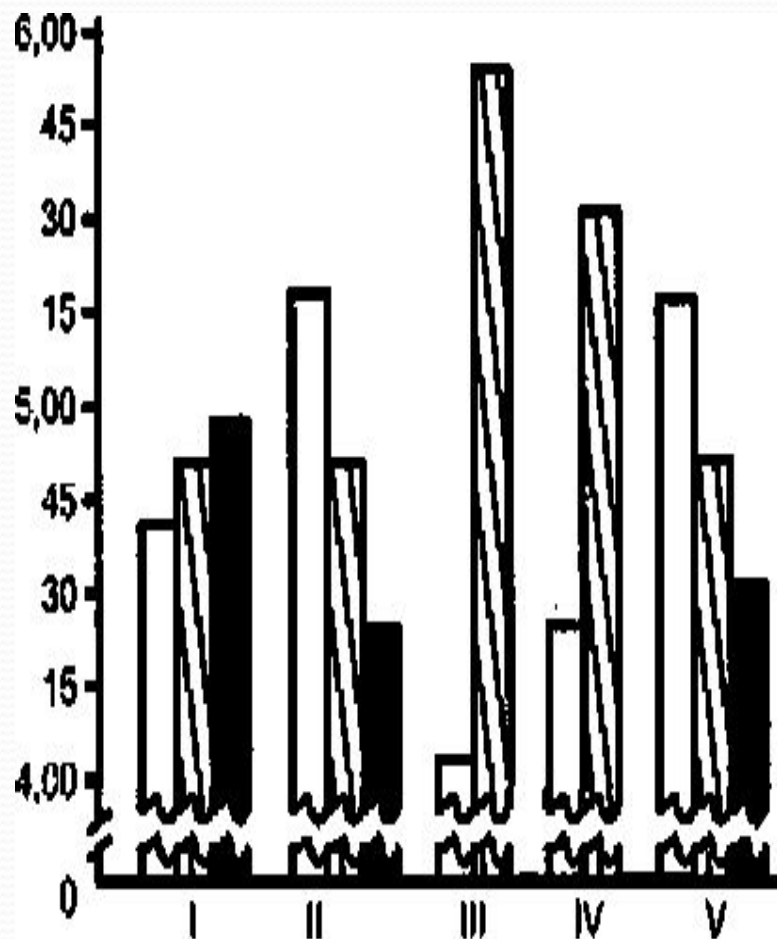
## темперамента

Во многих исследованиях показана роль типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента в устойчивости людей к однообразию деятельности.

В. И. Рождественская и И. А. Левочкина (1972) показали, что с монотонной работой лучше справляются лица со слабой нервной системой, чем с сильной.

Н. П. Фетискин (1972б) выявил типологический комплекс проявления свойств нервной системы у моноотонноустойчивых субъектов: слабая нервная система, инертность возбуждения, преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу. У лиц с этим типологическим комплексом состояние монотонии появляется намного позже, чем у лиц с противоположным типологическим комплексом, т. е. с сильной нервной системой, с подвижностью возбуждения, с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу и преобладанием торможения по «внутреннему» балансу (рис. 7.2).

С. Уайт и И. Ленгдон (Wyatt, Langdon, 1937) пришли к выводу, что к однообразной работе более склонны люди, обладающие терпением и флегматическими чертами темперамента. В. Ф. Сопов (1977) выявил, что при тренировке выносливости в беге лучше справляются с однообразной монотонной работой те, у кого имеется высокая тревожность, интроверсия, доверчивость, подчиняемость, потребность в избегании неудачи. Г. Бартенверфер (1957) и К. В. Крупецкий (1997) отмечают, что хуже переносят монотонность экстраверты.



- Рис. Время появления монотонии у лиц с различными типологическими особенностями проявления свойств нервной системы

По вертикали - время, часы, мин; по горизонтали: I - «внешний» баланс (первый столбик - преобладание возбуждения, второй - уравновешенность, третий - преобладание торможения); II - «внутренний» баланс (обозначения столбиков те же); III - первый столбик - подвижность, второй - инертность; IV - подвижность-инертность торможения (обозначения те же); V- сила нервной системы (первый столбик - слабая, второй - средняя, третий - большая)

# Влияние образовательного уровня

Чем выше образовательный уровень личности, тем более высокие требования она предъявляет к содержанию своей деятельности и тем труднее такому человеку переносить однообразную и простую деятельность. Это объясняет данные Н. Г. Валентиновой (1963), которая выявила, что лица с низким образовательным уровнем выражают удовлетворение однообразной работой, в то время как лицам со средним образованием эта работа кажется неинтересной и утомительной.

Правда, в ряде случаев уровень образования приравнивается к уровню развития интеллекта, в связи с чем делается вывод, что монотонная работа лучше воспринимается интеллектуально неразвитыми людьми (Viteles, 1924; Wyatt, 1927; Missiuro, 1947). Такой подход Н. Д. Левитов считает упрощенным и неверным. Он полагает, что умственно развитый человек переживает монотонность в меньшей степени, так как отдает себе отчет в необходимости такой работы и может лучше активизировать свою деятельность, усматривая в однообразном разнообразное. Мне представляется, что это мнение Н. Д. Левитова слишком оптимистично. Во-первых, для того, чтобы отдавать себе отчет в необходимости той или иной работы, не требуется ни большого ума, ни высшего образования. Во-вторых, умение усматривать в однообразном разнообразное присуще только высококвалифицированным специалистам; малоквалифицированный рабочий этого сделать не может и становится, как писал В. Хакер, жертвой бесстимульного безразличия.

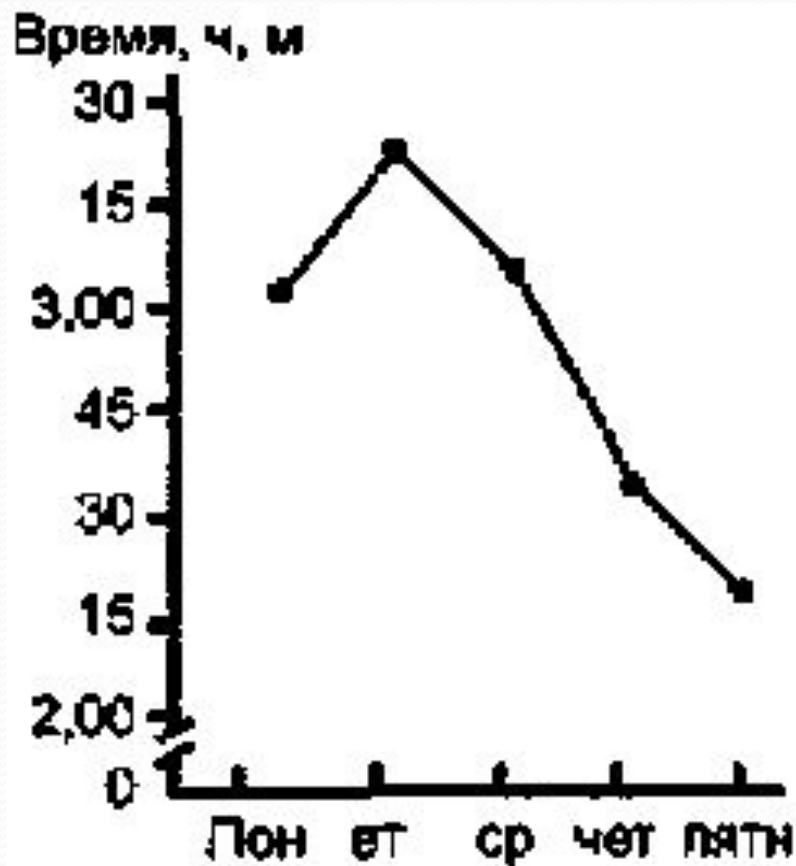
Как бы то ни было, но точка зрения С. Уайта не получила подтверждения в исследованиях П. Смита (Smith, 1955) и Г. Бартенверфера (Bartenwerfer, 1957). П. Смит даже установила противоположные соотношения: менее мононоустойчивыми швеями оказались лица с более низким интеллектом, хотя разница между группами с различным интеллектом была и не достоверной.

## **Влияние профессионального уровня.**

В некоторых исследованиях отмечается влияние уровня квалификации работников на мононоустойчивость. Однако и здесь нет единства мнений. Одни авторы связывают эту устойчивость с низким уровнем квалификации работников. В других работах (Рябинина, 1971; Соболев, Степанова, 1975) указывается на большую подверженность монотонности молодых и, как правило, еще неквалифицированных рабочих. Возможно, это связано с тем, что среди молодых еще много лиц с низкой мононоустойчивостью, которые не успели отсеяться.

## **Влияние рабочей установки.**

Показательны данные, полученные Н. Е. Высотской и др. (1974): в первые дни недели (понедельник, вторник), когда происходит «вработывание», состояние монотонии наступает раньше, чем в середине недели (рис. ). У школьников в воскресенье при выполнении однообразной интеллектуальной работы это состояние наступает значительно раньше, чем в учебные дни недели (Фетискин, 1981)



- Рис. Время возникновения состояния монотонии в разные дни недели у рабочих Конвейерного производства Волжского автозавода

## **Влияние физической тренированности.**

Н. П. Фетискин (1974а) установил, что у спортсменов с небольшим стажем устойчивость к однообразной физической деятельности выше, чем у спортсменов-новичков. Это можно объяснить возникновением по мере повышения тренированности неспецифической устойчивости к неблагоприятным факторам, неоднократно отмечавшейся физиологами спорта по отношению к радиации, температурным воздействиям, инфекциям и т. п.

## **Влияние мотивации.**

В той же работе Н. П. Фетискина был обнаружен и другой факт, на первый взгляд противоречащий вышеизложенной закономерности. Оказалось, что у спортсменов с большим стажем устойчивость к монотонии была ниже, чем у спортсменов со стажем до пяти лет. Здесь, однако, надо учесть различия в мотивации тех и других. У спортсменов младших разрядов стремление достичь высот мастерства создает и повышенный мотив, в результате чего они тренируются увлеченно, с азартом, о чем свидетельствует и то, что они замечают монотонию только когда устают. У спортсменов с большим стажем на фоне высокой тренированности мотивация к тренировочной деятельности снижена (проявление психического, или эмоционального, «выгорания»), в результате чего на многие тренировочные занятия они идут с неохотой, в силу необходимости. Жалобы на монотонию у них появляются задолго до появления усталости.

В другой работе Н. П. Фетискин (1999) изучал на группе студентов зависимость времени появления состояния монотонии от нейтрального, развивающего (развитие психомоторики), творческого мотивов и мотива долга. Раньше состояние монотонии появлялось при первых двух мотивах, позже всего - при мотиве долга. Очевидно, эти различия объясняются значимостью предлагавшихся мотивов для испытуемых.

Мотивы деятельности связаны с оценкой своей пригодности для данной деятельности. Чем ниже эта оценка, тем ниже и мотивация. Очевидно, именно этим объясняется выявленный И. А. Шурыгиной на детях музыкальной школы факт, что чем ниже оказывался у них уровень способностей, тем чаще на уроках у них появлялась скука. Факторы, влияющие на монотоную устойчивость, в обобщенном виде представлены на таблице.

### **Влияние возраста.**

И. А. Шурыгиной (1984) на учащихся детской музыкальной школы показано влияние на монотоную устойчивость возрастных особенностей. Наибольшая чувствительность к однообразию учебно-музыкальной деятельности отмечалась у учащихся подросткового возраста (6-7-го класса общеобразовательной школы).

Таблица  
Факторы, влияющие на мононоустойчивость (по Н. П. Фетискину)

| Факторы мононоустойчивости            | высокая                        | низкая                      |
|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Возраст Пол                           | свыше 25-30 лет<br>женский     | от 16 до 24 лет<br>мужской  |
| Образовательный уровень               | невысокий                      | высокий                     |
| Профессиональная квалификация         | высокая                        | низкая                      |
| Отношение к монотонной работе         | положительное                  | отрицательное               |
| Склонность к однообразной работе      | выражена                       | отсутствует                 |
| Самооценка                            | низкая и средняя               | высокая                     |
| Уровень притязаний                    | средний                        | ниже среднего               |
| направленность фрустрации             | интрапунитивная                | экстрапунитивная            |
| Сила нервной системы                  | слабая                         | сильная                     |
| подвижность нервных процессов         | инертность                     | подвижность                 |
| «Внешний» баланс нервных процессов    | преобладание торможения        | преобладание возбуждения    |
| «Внутренний» баланс нервных процессов | преобладание возбуждения       | преобладание торможения     |
| тип темперамента                      | меланхолический флегматический | холерический сангвинический |
| Экстраверсия                          | не выражена                    | сильно выражена             |
| нейротизм                             | низкий и средний               | высокий                     |
| Ригидность                            | высокая                        | низкая                      |

# Меры борьбы с монотонией

Долгое время, пока монотония связывалась только с работой на конвейере, считалось, что главным средством борьбы с монотонией является полная автоматизация труда (В. Хакер). Хотя это мера и не исключается, решить проблему монотонии она не может хотя бы потому, что большинство видов деятельности автоматизировать нельзя (например, нельзя вместо спортсмена заставить выполнять объемные монотонные тренировочные нагрузки автомат). Поэтому борьба с монотонностью деятельности должна предусматривать разные способы, учитывая и физиологические, и психологические, и социальные факторы.

Н. Д. Левитов и В. Хакер рекомендуют работающему отыскивать интересное в однообразной работе или же во время работы думать о чем-то своем, заполняя таким образом «мотивационный вакуум». Последнее, однако, возможно только при автоматизированности выполняемых действий. Известны, например, случаи, когда бегуны-марафонцы перед соревнованием читают детективные романы и повести, чтобы во время бега можно было поразмыслить о логичности тех или иных поступков героев этих книг. Однако положительный эффект от такого «свободного размышления» будет только в том случае, если работающий не ищет удовлетворения от самого процесса работы. В противном случае «свободное размышление» работающего снова будет замыкаться на работе и переживаться как раздражение данной работой.

## *Действенными средствами уменьшения фактора монотонности являются:*

- 1) усложнение рабочих операций, выполняемых действий, объединение их в комплексы (З. М. Золина);
- 2) увеличение темпа работы или подачи информации (сигналов);
- 3) расчленение общего задания на отдельные части для того, чтобы появились промежуточные (поэтапные) цели;
- 4) организация пауз в работе с заполнением их физическими упражнениями, прослушиванием музыки и другими мероприятиями, соответствующими «активному отдыху», по И. М. Сеченову;
- 5) усиление мотивации через объяснение значимости деятельности;
- 6) смена деятельности, рабочих мест (Мюнстерберг, 1912; Ruff, 1961).

Правда, последнее не всегда эффективно. Как показано Н. П. Фетискиным и В. И. Молодцовой (1983), смена рабочих мест в течение рабочей смены дает положительный эффект только для лиц с подвижностью нервных процессов. Для инертных эта мера неэффективна, больше того, она отрицательно влияет на результаты деятельности.

### 3. Отвращение (состояние психического пресыщения)

- Монотонная обстановка также приводит к появлению состояния психического пресыщения, связанного с возникновением **отвращения** к выполняемой работе. Вообще, отвращение связывают чаще всего с эмоциональным тоном ощущений, т. е. с биологическим эмоциональным реагированием. Однако **К. Изард** справедливо отмечает, что по мере взросления и социализации человека он научается испытывать отвращение к самым разнообразным объектам окружающего мира, в том числе и к самому себе. В связи с этим Изард говорит о психологическом отвращении. Кстати, о нем писал еще **К. Д. Ушинский** (1974): «... Замечательно, что это отвращение остается, когда тошнота проходит, так что мы не можем есть этого блюда даже во время сильного аппетита. Это относится далеко не к одним вкусовым ощущениям, и если, например, мы станем насильно занимать ребенка тем, что даже ему понравилось сначала, то можем возбудить в нем отвращение к предмету. Этого не понимают многие педагоги, которые, чувствуя сильную любовь к какому-нибудь предмету, толкуют о нем детям *до пресыщения*».

Психологическое отвращение возникает не раньше семи лет; правда, этот срок касается только отвращения к пище (Rozin, Fallon, 1987). В более позднем возрасте оно может относиться и к извращенным формам секса, а также другим непривычным способам совершения того или иного действия. Важно отметить, что психологическое отвращение как условнорефлекторная эмоциональная реакция на то, что человеку противно, может сопровождаться легким ощущением тошноты и выражает реакцию отторжения неприятного ощущения или воспринимаемого объекта.

Для понимания отвращения, вызываемого длительной однообразной работой, важно учесть следующее замечание, высказанное К. Д. Ушинским (1974): «Отвращение к предмету часто появляется тогда, когда он, удовлетворив нашему стремлению... насильно удовлетворяет стремлению, которого уже нет. Так, мы можем получить положительное отвращение к такому блюду, которого наелись до тошноты...» (с. 394).

Изучение состояния психического пресыщения впервые началось, очевидно, в лаборатории К. Левина, где А. Карстен (Karsten, 1927) изучала явление так называемого «психического насыщения», которое состоит в том, что в результате длительного выполнения какой-либо однообразной деятельности у человека наступает сначала просто нежелание ее выполнять, а затем при ее дальнейшем выполнении резко отрицательное к ней отношение (вплоть до аффекта) и настойчивое стремление ее прекратить. А. Карстен, а вслед за ней и И. М. Соловьев-Элпидинский (1935), работавший в лаборатории Л. С. Выготского с умственно отсталыми детьми, показали, что это состояние не связано с утомлением.

- Позднее это состояние изучалось Н. Майером (Maier, 1955). В его экспериментах испытуемым предлагалось чертить на листке бумаги вертикальные линии, группируя их в соответствии с заданным образцом. Испытуемые должны были, не останавливаясь, заполнять один за другим листки бумаги, запасы которой непрерывно пополнялись. Через четыре часа работы испытуемые отказывались выполнять задание. Чтобы убедиться, что отказ не связан с мышечным утомлением, испытуемым давалась другая инструкция, которая восстанавливала способность писать.
- Надо отметить, что в обозначении этого состояния существует неопределенность. Словосочетание «психическое насыщение» больше подходит для обозначения состояния монотонии, а «психическое пресыщение» должно обозначать именно пресыщение, когда насытившийся человек продолжает есть, в результате чего у него появляется отвращение к пище. У авторов же эти два состояния либо не разделяются, либо, как это имеет место у Л. С. Славиной (1969), состояние «насыщения» (монотонии) называется состоянием «пресыщения». Отсутствие разделения состояния монотонии и психического пресыщения имеется у К. Левина и А. Карстен, а также у Н. Майера. Есть основание подозревать, что в их экспериментах речь может идти о монотонии, а не пресыщении. По крайней мере в их работах не приводится четких симптомов последнего.

- В ряде работ (Фетискин, Ильин, Высотская, 1974; Замкова и др., 1981; Фетискин, Ершова, Полякова, 1984) было показано, что состояние психического пресыщения сопровождается появлением чувства раздражения по отношению к выполняемой деятельности, отвращением к ней. Этот рост эмоционального возбуждения сопровождался и характерными изменениями нейродинамических и психомоторных показателей. Так, по «внешнему» балансу проявилась тенденция его сдвига в сторону возбуждения, а по «внутреннему» - в сторону торможения. Время простой сенсомоторной реакции оставалось неизменным, а часто даже увеличивалось, время же сложной (дифференцировочной) реакции укорачивалось. Все это происходило на фоне усиления парасимпатических влияний, что проявилось в снижении частоты сердечных сокращений и тонуса мышц в покое, а также уменьшении мышечной силы. Снижались объем вентиляции легких и потребление кислорода, и соответственно этому - энерготраты. Более чем у половины испытуемых наблюдался сдвиг  $pH$  в кислую сторону. Немного увеличивалась частота основного тона речи, что характерно для раздраженной интонации голоса.

Таким образом, при развитии состояний монотонии и психического пресыщения наблюдаются как одинаковые, так и различные изменения ряда показателей. Сходство состоит в усилении парасимпатических влияний как реакции на однообразие деятельности. Различие же состоит в качестве переживаний, связанных со снижением эмоционального возбуждения при монотонии и ростом его при пресыщении, что нашло отражение в нейродинамических показателях «внешнего» и «внутреннего» баланса и времени простой и сложной сесомоторной реакции. Если при монотонии нарастало возбуждение в двигательных корковых центрах для повышения тонизации коры, то при пресыщении, наоборот, снижалось возбуждение двигательных центров, чтобы уменьшить тонизацию коры головного мозга, находящейся в состоянии высокой активации. Отсюда и мерой борьбы с состоянием психического пресыщения является прекращение данной деятельности.

Состояние психического пресыщения чаще всего появлялось как следствие состояния монотонии, если работа не прекращалась, но могло возникать и первично (хотя нельзя исключить и того, что состояние монотонии все же было, но не очень выраженное и кратковременное, вследствие чего оно не нашло отражения в переживаниях человека). В последнем случае неустойчивыми к состоянию психического пресыщения оказались лица со слабой нервной системой и подвижностью возбуждения, т. е. с характеристиками, отличающими холерический тип темперамента. Кроме того, как и для монотононеустойчивых, для них характерно преобладание торможения по «внутреннему» балансу, т. е. низкая потребность в активности.

## 4. Феномен «эмоционального выгорания»

В конце XX века большой интерес исследователей привлек феномен «эмоционального выгорания» как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников, полицейских, юристов, тренеров, работников сферы обслуживания и др.).

**Сущность феномена.** Термин «эмоциональное выгорание» (*burnout*) ввел американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг (1974) для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Затем феномен «эмоционального выгорания» был детализирован, в результате чего выделился его синдром (Maslach, 1982; Pelman, Hartman, 1982). Б. Пельман и Е. Хартман, обобщив многие определения «выгорания», выделяли три главных компонента: эмоциональное и/или физическое истощение, деперсонализация и сниженная рабочая продуктивность. В контексте данной книги главный интерес, естественно, представляет первый компонент - «выгорания».

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше.

Деперсонализация связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам. Подобные состояния имеют место в замкнутых рабочих коллективах, выполняющих длительное время (до полугода) совместную деятельность.

Сниженная рабочая продуктивность проявляется в снижении самооценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, негативном отношении к себе как личности. Подобное явление обнаружил у учителей со стажем свыше 30 лет С. А. Гаранин (1993).

**К трем основным факторам**, играющим существенную роль в «эмоциональном выгорании», относят следующие: **личностный, ролевой и организационный.**

**Влияние личностных особенностей.** Среди личностных особенностей, способствующих «выгоранию», выделяют эмпатию, гуманность, мягкость, увлекаемость, идеализированность, интровертированность, фанатичность (Х. Фрейденберг). Имеются данные, что у женщин эмоциональное истощение наступает быстрее, чем у мужчин, хотя это подтверждается не во всех исследованиях. А. Пайнс с коллегами (1982) установили связь «выгорания» с чувством значимости себя на рабочем месте, с профессиональным продвижением, автономией и уровнем контроля со стороны руководства. Значимость работы является барьером для развития «выгорания». В то же время неудовлетворенность профессиональным ростом, потребность в поддержке, недостаток автономии способствуют «выгоранию». В. И. Ковальчук (2000) отмечает роль таких личностных особенностей, как самооценка и локус контроля. Людям с низким уровнем самооценки и экстернальным локусом контроля больше угрожает напряжение, поэтому они более уязвимы и подвержены «выгоранию».

К. Кондо (Kondo, 1991) наиболее уязвимыми, «выгорающими», считает тех, кто разрешает стрессовые ситуации агрессивно, в соперничестве, несдержанно, любой ценой, а также «трудооголиков», т. е. людей, решивших посвятить себя только реализации рабочих целей, кто нашел свое призвание и работает до самозабвения.

**Ролевой фактор** проявляется в ролевой конфликтности, ролевой неопределенности (Кондо, 1991; Киппагриу, 1984).

**Внешние факторы. К организационному фактору**, способствующему развитию «выгорания», относят: многочасовой характер работы, не оцениваемой должным образом, имеющей трудноизмеримое содержание, требующей исключительной продуктивности; неадекватность характера руководства со стороны начальства содержанию работы и т. д.

Как отмечает В. И. Ковальчук, среди организационных факторов «выгоревшие» лица указывают на следующие причины «выгорания»: чрезмерный уровень напряжения и объем работы, особенно при нереальных сроках ее выполнения; монотонность работы вследствие слишком большого количества повторений; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценке; физическое изнеможение, недостаточный отдых или отсутствие нормального сна; работа без дальнейшего профессионального совершенствования; напряженность и конфликты в межличностных отношениях; недостаточная поддержка со стороны коллег; эмоциональная насыщенность или когнитивная сложность коммуникации и др.

Показано наличие синдрома «эмоционального выгорания» у учителей (Форманюк, 1994; Румянцева, 1998), у врачей и медицинских сестер (Абрамова, Юдчиц, 1998; Малышева, 2000; Dierendonck et al., 1994; Schaufeli, Yanczur, 1994), у ученых (Nowo-rol, Marek, 1994), у управленцев (Водопьянова и др., 1997). Таким образом, этот синдром, очевидно, довольно распространен среди многих профессий, в том числе и не исследованных психологами.

Спасибо за внимание!!!

