

КОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ КАК ПРЕДИКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛА

Чирцова Н.А., Кузьмина А.С., Кислых А.А.
ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет»

В настоящее время предмет обсуждения стресса приобретает все большую актуальность. В современных условиях значительно возрос темп, напряженность жизни, следовательно, увеличивается число негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, которые, накапливаясь, вызывают формирование выраженных и длительных стрессовых состояний. Эти состояния снижают успешность и качество выполнения своих должностных обязанностей у людей, включенных в профессиональную деятельность, или требуют дополнительных усилий для поддержания оптимального психофизиологического уровня.

Высокие требования к профессиональной подготовке могут быть реализованы лишь в том случае, когда человек сможет умело противостоять стресс-факторам, воздействующим на него в процессе профессиональной деятельности. Очевидным становится то, что устойчивость в условиях стресса является одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха профессиональной деятельности как индивидуальной, так и совместной [3, с. 243-246].

Довольно распространенный взгляд на понятие «стрессоустойчивость» как эмоциональную устойчивость, психологическую устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационную толерантность принадлежит С.В. Субботину [6, с.113].

Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных: «Стрессоустойчивость можно более конкретно определить, как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [1, с.542-543].

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б. Зильберман, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою трактовку стрессоустойчивости, понимая под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимально успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [2, с.138-172].

Когнитивная модель стресса была предложена одним из известных психологов прошлого века. Р. Лазарусом, который синтезировал уже существующие теории стресса и представил стресс как совокупность внешних факторов и внутренних проявлений, т.е. как опосредованное отношение человека к обстоятельствам, как реакцию, ответ на вызовы окружающего личность мира.

При этом наиболее значащими факторами, по его мнению, будут не столько физические свойства ситуации, сколько субъективные особенности человека и его взаимодействия с окружением, социумом [9, с.287-327].

Т.е. именно когнитивные процессы: образ мыслей, оценка ситуации, знание собственных возможностей, степень обученности способам изменения стратегии поведения, их адекватный выбор – в большей степени определяют реакцию человека на стрессовую ситуацию [8, с.73].

Отечественные авторы подчеркивают единство аффекта и интеллекта в жизни человека. Так, когнитивные процессы и высшие психические функции определяют эмоциональное состояние человека. В свою очередь, эмоции неразрывны от протекания психических процессов, они сопровождают когнитивные процессы и наполняют деятельность смыслом и сигнализируют о возможности удовлетворения потребностей. С.Л. Рубинштейн говорит о том, что эмоциональные процессы никак не могут противопоставляться процессам познавательным. «Сами эмоции человека представляют собой единство эмоционального и интеллектуального, так же как познавательные процессы обычно образуют единство интеллектуального и эмоционального. И одни и другие являются в конечном счете зависимыми компонентами конкретной жизни и деятельности индивида, в которой в единстве и взаимопроникновении включены все стороны психики» [4, с 336-337].

В прогрессирующем мире, по мнению ученых, возрастает уровень благополучия жизни людей – это приводит к снижению их способности к изменениям и адаптации, что способствует развитию подверженности различным психологическим расстройствам. При метеолабильности человека к изменениям, зависимости от внешних факторов происходит сбой адаптации, в подобных случаях первым признаком нездоровья выступает именно снижение когнитивных возможностей.

Пребывание в состоянии аффекта характерно для большинства случаев состояний стресса. При аффекте испытывают различные ярко окрашенные эмоции двух полюсов: позитивные (веселье, энтузиазм), так и негативные (раздражение, стыд, обиду, гнев, тревогу). «Эмоции (от латинского *emoveo* – волную, потрясаю) – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности» [7, с. 10].

Существующие теории стресса констатируют, что наиболее опасны не сами стрессовые ситуации, которые часто кратковременны, а последующая реакция человека на эту ситуацию. Следующая за стрессовой ситуацией реакция показывает стратегию совладающего поведения, то есть те когнитивные, эмоциональные, поведенческие стратегии, которые мы используем для того, чтобы справиться со стрессом. Если реакция продолжительная, возможно появление болезней группы психосоматических заболеваний. Иначе говоря, человек, использующий неправильные (недейственные, неэффективные) когнитивные стереотипы в ответ на вызовы социальной среды, вполне может заболеть. Например, следствием продолжительной обиды может стать гастрит или язва желудка. Причем, обида, как причина и объективный фактор, достаточно

непродолжительна по времени. А стресс, который является следствием нанесенной психологической травмы, может, как субъективное ее отражение, длиться годами [7, с. 72].

Понятие когниции включает, прежде всего, все процессы хранения, усвоения, переработки информации. Это не только «утонченные занятия человеческого духа (такие, как знание, сознание, разум, мышление, представление, творчество, разработка планов и стратегий, размышление, символзация, логический вывод), но и процессы более земные, такие как организация моторики, восприятие, мысленные образы, воспоминание, внимание и узнавание».

Когнитивное и эмоциональное находятся в отношениях зависимости такого рода, что когнитивные компоненты определяют, и модулируют эмоциональные состояния и процессы. Для указанных авторов когнитивные процессы являются независимыми переменными, и именно они определяют статус эмоциональных переживаний как зависимых переменных, как когнитивно зависимых процессуальных величин. Эмоциональное рассматривается как вторичное по отношению к логическому, периферийное по отношению к центру, пассивное по отношению к активному [5, с.9]. Без когнитивных процессов не существует никаких эмоций. Тем самым эмоции характеризуются как посткогнитивные феномены. Каждой эмоции предшествует состояние возбуждения, которое в зависимости от ситуации субъективно интерпретируется индивидом.

Эмоции, таким образом, являются когнитивными интерпретациями состояний возбуждения и определяются не как самостоятельные, первичные процессы, а как вторичные или метакогнитивные составляющие. Следовательно, можно сделать вывод о том, что развитые когнитивные функции, будут способствовать гармоничному психическому состоянию. Как известно, положительные эмоции облегчают, ускоряют и оптимизируют процессы обучения и мышления, в особенности при принятии решений, улучшают гибкость и креативность поведения, а также способности запоминания за счет эффективной организации знаний и их быстрого активирования [7, с.1349-1350].

Поскольку многое зависит от когнитивных процессов и установок личности, то и наиболее эффективными в борьбе со стрессом будут именно когнитивные науки, исследующие и разрабатывающие когнитивные техники и технологии управления стрессом. Уже сейчас среди основных подходов к управлению стрессом выделяются концепции когнитивной психологии и психотерапии. Лекарство против стресса было предложено еще в древности. Так уже в Древнем Китае появилась формула: «Здоровье есть вопрос баланса». А в Древней Греции идеалом человека был мудрец, поднявшийся над суетой окружающей жизни благодаря своей просвещенности, знанию, добродетели и бесстрастию. [9, с.72-73].

Список литературы:

1. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – 1983. – С. 542–543.

2. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974. – С. 138–172.
3. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] / А. П. Катунин // Молодой ученый. — 2012. — №9. — С. 243-246.
4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. - СПб: Изд-во «Питер», 2000. - 712 с
5. Солодилова, И. А. К вопросу о соотношении понятий «эмоция» и «когниция» [Текст] / И.А. Солодилова // Вестник башкирского университета. – 2009. - №4. – С. 1349-1350.
6. Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / С.В. Субботин. – Пермь, 1992. – 152 с.
7. Тимошенко, Т.В. Проблема стресса (дистресса) и когнитивные теории [Текст]/ Т.В. Тимошенко // Инженерный вестник Дона. - 2011. - №4. – С. 72-73.
8. Хомская, Е. Д. Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование [Текст]/ Е.Д. Хомская, Н.Я. Батова. - М.: Изд-во МГУ, 1992. - С. 6–67.
9. Lazarus, R.S. Stress-related transactions between person and environment [Text] / L.A. Pervin, M. Lewis (Eds.) Perspectives in Interactional Psychology. - New York: Plenum, 1978. - Pp. 287–327.