

ПРОЯВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДИСТРЕССА УЛИЦ С РАЗЛИЧНЫМИ КОГНИТИВНЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ

Минина В.В.

**Научный руководитель – доцент Гончаревич Н.А.
Сибирский федеральный университет г. Красноярск**

Повышение ритма жизни, интенсификация, интеллектуализация и автоматизация профессионального труда, развитие информационных технологий, межнациональные конфликты, техногенные катастрофы и, наконец, терроризм, – это далеко не полный перечень стрессогенных факторов в повседневной жизни. В большинстве развитых стран за последние 40 лет среди населения отмечается неуклонный рост состояний тревожно-депрессивного спектра, которые к концу XX века приобрели характер «большой эпидемии» и стали одной из глобальных проблем мирового сообщества. Роль переживания стрессовых ситуаций в развитии психических, и других психосоматических заболеваний показана во многих исследованиях. Таким образом, чрезвычайно актуальным является исследование факторов, позволяющих человеку сохранять психическое здоровье и равновесие в условиях повышенной стрессогенности.

Первоначально понятие «стресс» возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие на организм. Позднее стало использоваться для описания состояния индивида в экстремальных условиях на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.

Рост факторов, вызывающих стрессовую ситуацию, привел к образованию новой формы стресса – дистресс. В работах Г.Селье дистресс понимается как негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. В своей работе мы придерживаемся такого понимания дистресса, которое было определено М.А. Падун. Психологический дистресс – совокупность переживаемых индивидом негативных эмоций (депрессии, тревоги, враждебности и др.), которые при высокой частоте возникновения и интенсивности приобретают характер симптомов и имеют риск перехода на клинический уровень в форме различного вида эмоциональных расстройств. Известно, что дистресс может возникать по различным причинам, которые объединяют в три основные группы: ситуационные условия, личностные факторы и внутренние пусковые процессы.

К ситуационным условиям относятся: перегрузка или слишком малая учебная нагрузка, которые могут вызвать беспокойство, фрустрацию, а также чувство безнадежности. Ситуационный стресс может возникнуть и в результате плохих физических условий, например, отклонений в температуре помещения, плохого освещения или чрезмерного шума.

Личностные факторы включают в себя генетически предопределенные особенности нервной системы; когнитивные структуры, определяющие интерпретацию текущих событий, адаптационные способности, которые помогут пережить самые тяжелые жизненные ситуации, выстоять в самых жестких жизненных испытаниях.

К внутренним пусковым механизмам относятся физиологические механизмы стресса, к которым относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Кроме этого, к внутренним пусковым механизмам относятся и психологические проявления, которые включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям и др.

Когнитивные факторы психологического дистресса, операционализируются через концепт когнитивных способностей. Когнитивные способности рассматриваются как когнитивные механизмы взаимодействия индивида с внешней и внутренней реаль-

ностью, выражающиеся в особенностях регуляции эмоций, возникающих в результате этого взаимодействия. В психологии когнитивные способности личности понимаются как познавательные способности, имеющие отношение к познанию.

Когнитивные способности связаны, во-первых, с изучением основных моделей интеллекта личности как основы развития когнитивных способностей. Во-вторых, для когнитивных способностей важны постулаты когнитивной психологии, которая выступает как предпосылкой, так и следствием их развития и изучает то, как люди получают информацию о мире, как эта информация представляется человеком, как она хранится в памяти и преобразуется в знания и как эти знания влияют на наше поведение.

С целью выявления психологического дистресса у лиц с различными когнитивными способностями было проведено исследование, в котором участвовали студенты четвертого курса ФИСС. Исследование испытуемых проводилось с помощью методик, направленных на выявление психологического дистресса и когнитивных способностей. Нами была выдвинута гипотеза исследования: люди с высоким уровнем когнитивных способностей менее подвержены психологическому дистрессу.

Проанализировав полученные результаты, мы пришли к следующим выводам. По результатам тестовой методики «Сложные аналогии» можно сделать вывод, что у 52% респондентов высокий уровень развития понятийного мышления, свидетельствующих о том, что человек безошибочно «улавливает» логику понятий в своих и чужих рассуждениях, умеет логически четко выражать свои мысли в понятиях. У 48% студентов низкий уровень понятийного мышления. Это говорит о том что, человек часто «путанно», неточно выражает свои мысли и неверно понимает чужие сложные рассуждения, подчас допускает ошибки и неточности в использовании понятий (рисунок 1).

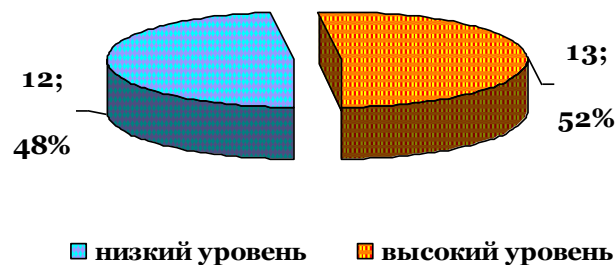


Рис. 1. Результаты по методике: «Сложные аналогии»

На втором этапе нашего исследования, на основании результатов, полученных по первому тесту, мы разделили респондентов на 2 группы – группа студентов с высоким уровнем логически-понятийного мышления и группа – с низким уровнем логически-понятийного мышления.

Проанализировав результаты исследования по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» можно сделать следующие выводы: в группе с высоким уровнем логического мышления 54% студентов ориентированы на решение задач в стрессовых условиях. Такие люди уверены в своей способности решить ту или иную проблему, достигают большую эффективность в творческом анализе трудных ситуаций. Они осознают и понимают содержание проблемы, создают альтернативные ситуации, предвидят последствия принятого решения, самостоятельно контролируют поведение и изменяют (при необходимости) решение и цели. У 23% этой группы копинг-поведение

фокусируется на эмоциях. Они игнорируют симптомы болезни или признаки развивающегося конфликта, надеясь на то, что все несчастья и огорчения пройдут сами по себе или же обстоятельства неожиданным образом изменятся. И, наконец, 23% используют стратегию избегания, физически или мысленно покидая место возникновения стресса.

В группе с низким уровнем логического мышления 50% респондентов используют стратегию избегания, которая может применяться как в практической форме (реальное поведение), так и в психологической – путем внутреннего отчуждения, отстранения себя от ситуации или подавления мыслей о ней. Копинг-поведение ориентированное на избегание, по сравнению с другими стратегиями, имеет преимущества только в течение короткого времени, так как для активного наступления на стрессор, для мобилизации личных ресурсов требуется определенное время, а стремление избежать воздействия стрессоров реализуется сразу после их появления. У 33% этой группы копинг-поведение фокусируется на эмоциях. Они игнорируют признаки развивающегося конфликта, надеясь на то, что обстоятельства неожиданным образом изменятся сами по себе. И, наконец, 16% опрошенных ориентированы на решение задач в стрессовых условиях. Такие люди эффективно анализируют проблемы, быстро находят решение в трудных ситуациях.

Табл. 1. Сводные результаты исследования

Группы	Копинг-поведение в стрессовых ситуациях		
	Решение проблемы	Эмоции	Избегание
Студенты с высоким уровнем логического мышления	54%	23%	23%
Студенты с низким уровнем логического мышления	17%	33%	50%

Заявленная нами в начале исследования гипотеза о том, что люди с высоким уровнем когнитивных способностей менее подвержены дистрессу, подтверждается. Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между когнитивными способностями и психологическим дистрессом. Полученные результаты дают основания говорить о том, что студенты с высокими когнитивными способностями, менее подвержены дистрессу, так как они уверены в своей способности решить ту или иную проблему,

Развитие логического интеллекта позволит более эффективно справляться с возникающими проблемами, повышать стрессоустойчивость, добиваться поставленных целей, тем самым снижать и купировать развитие психологического дистресса.