

Е. В. Битюцкая

КОГНИТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ С ПОЗИЦИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА А.Н. ЛЕОНТЬЕВА

В наиболее цитируемой психологической теории стресса и копинга Р. Лазаруса понятие «когнитивное оценивание» описано как «угроза», «потеря», «вызов», «контроль над ситуацией»; а также дан анализ возможностей копинга. Этот подход базируется на разделении когнитивной оценки и эмоции. В статье представлена иная точка зрения, теоретическими основаниями которой являются концепция образа мира А.Н. Леонтьева, принцип единства когнитивного и эмоционального компонентов оценки, процесс категоризации как основа оценивания. В опоре на работы А.Н. Леонтьева и его последователей описаны процессы формирования и структура образа трудной жизненной ситуации. Восприятие формирует чувственный образ ситуации, когниция — значение, что связано с пониманием ситуации, ее осмыслением. Рефлексия репрезентирует в сознании личностный смысл, рассматриваемый как отношение мотива к цели. В процессе категоризации ситуация относится к категории трудных путем соотнесения с признаками — критериями. На основе теоретического анализа и эмпирических данных автора показано, что результатом оценивания являются: а) значимость ситуации; б) установление соответствия происходящего мотивам и личностному смыслу; в) определение успешности реализации деятельности в отношении к цели; г) оценки степени подконтрольности, понятности, прогнозируемости ситуации, ее влияния на будущую жизнь; д) соизмерение своих возможностей с условиями; е) степень трудности ситуации.

Ключевые слова: когнитивное оценивание, трудная жизненная ситуация, образ мира, чувственный образ ситуации, значение, личностный смысл, эмоция, мотив, цель.

In the most cited psychological theory of stress and coping by R. Lazarus the concept of “cognitive appraisal” includes evaluation of “threat”, “loss”, “challenge”, “control”, as well as the analysis of the possibilities of coping. The approach is based on separation of cognitive appraisal and emotion. The article presents a different point of view, the theoretical foundations of which are world image concept by A.N. Leontiev, the principle of unity of the cognitive and emotional components of the appraisal, and the categorization as the basis of evaluation. The processes

Битюцкая Екатерина Владиславовна — канд. психол. наук, доцент кафедры общей психологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* bityutskaya_ew@mail.ru

of formation and the structure of the image of a difficult situation are described on the basis of the works by A.N. Leontiev and his followers. Perception creates a sensual image of the situation; cognition creates a meaning, which is linked with understanding of the situation. Reflection represents in one's conscious a personal meaning, understood as the ratio between the motive and the goal. In the course of categorization the situation is classified as difficult on the basis of certain features (criteria). Based on the theoretical analysis and empirical data, the author shows that the results of evaluations are: a) the significance of the situation; b) matching the events with motives and personal meaning; c) the definition of success of the activities in relation to the goal; d) assessment of accountability, clarity, predictability of the situation, and its impact on the future life; e) the comparison of one's capabilities with the conditions; f) level of the situation difficulty.

Key words: cognitive appraisal, difficult life situation, world image, the sensual image of the situation, meaning, personal meaning, emotion, motive, goal.

1. Возникновение понятия «когнитивное оценивание» в теории стресса и копинга

Разработка понятия "*Cognitive Appraisal*" — «когнитивное оценивание» связана с изучением стресса и процесса, направленного на его преодоление, — копинга (совладания). Одним из первых на когнитивную природу стресса обратил внимание Ричард Лазарус. До 1960-х гг. в психологии считалось, что объективные стрессоры вызывают предсказуемые реакции. Опыты Р. Лазаруса и его сотрудников с демонстрацией кинофильмов о кровавых ритуалах аборигенов доказали, что уровень испытываемого стресса у зрителей (измеряемый по физиологическим и психологическим показателям) существенно зависит от полученной предустановки (Lazarus et al., 1962). Важным результатом этих исследований было то, что стресс стал рассматриваться как результат субъективной оценки стимула индивидом.

Сам Р. Лазарус признавал первенство в постановке проблемы когнитивного оценивания за Р.Р. Гринкером и Дж.П. Шпигелем, которые еще в 1945 г. отметили, что «оценка ситуации требует умственной активности, включающей анализ, установление различий и выбор действий, основанный в значительной степени на прошлом опыте» (цит. по: Lazarus, Folkman, 1984, p. 25). Еще одна предшественница Р. Лазаруса, Магда Арнолд, разрабатывая в 1950—1960-е гг. теоретические вопросы психологии эмоций, пришла к выводу о том, что оценка ситуации порождает эмоцию, является ее когнитивной детерминантой. Автор описала когнитивное оценивание как быстро и автоматически протекающий интуитивный процесс, отличающийся от более длительных и осознанных процессов мышления, рефлексии. В то же время интуитивная оценка ситуации не исключает высокого

уровня когнитивной активности субъекта. Эти процессы могут протекать параллельно (Arnold, 1960).

Взяв за основу описанные идеи, Р. Лазарус в 1960-е гг. сформулировал и в течение всей своей жизни развивал (при участии многочисленных коллег) концепцию, до сих пор являющуюся самой цитируемой в психологии совладания. В этом подходе когнитивное оценивание стресса понимается как «процесс категоризации внешних воздействий с учетом их значения для благополучия» субъекта (Lazarus, Folkman, 1984, p. 31). Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют три формы этого процесса.

Первичная оценка (*Primary Appraisal*) может быть трех видов: 1) *благоприятная* (*benign-positive*): предвосхищаемый исход события воспринимается как благополучный; 2) *незначимая* (*irrelevant*): происходящее не несет угрозы благополучию, но и не связано с положительными последствиями (ничего значимого не происходит); 3) *стрессовая* (*stressful*), которая может быть связана с потерей, угрозой или вызовом.

Оценка, названная «*ущерб/потеря*» (*harm/loss*), предполагает, что нанесен вред благополучию личности. Например, в ситуациях болезни, а также утраты чего-то ценного (разрыв отношений с близким человеком, известие о том, что сгорел дом, и др.). Оценка «*угроза*» (*threat*) имеет отношение к антиципации неприятных последствий: событие пока еще не произошло, но прогнозируется как неблагоприятное, несущее возможные потери. Наконец, оценка «*вызов*» (*challenge*) также связана с предвосхищаемыми ситуациями, но при этом на первый план выступают возможные достижения, победа, положительные приобретения, приятные эмоции. Эта оценка предполагает контроль над собой (своими эмоциями) и над условиями внешней среды.

Таким образом, если оценка «*потеря*» касается события, которое уже состоялось и нанесло вред благополучию человека, то в случае оценок «*угроза*» и «*вызов*» результат ситуации еще неизвестен и локализован в будущем. При этом Р. Лазарус и С. Фолкман подчеркивают, что последние две оценки не исключают друг друга, а в ряде ситуаций (например, экзамена, поиска работы) могут возникать одновременно.

Вторичная оценка (*Secondary Appraisal*) связана с анализом возможностей изменения ситуации, планированием своих действий, прогнозированием последствий при разных вариантах развития событий.

Третий вид представляет собой **переоценку** ситуации (*Reappraisal*), которая базируется на анализе развития ситуации в сопоставлении с действиями, направленными на ее преодоление. Это может привести к изменению первичной оценки (например, угроза

модифицируется в вызов), вследствие чего корректируется представление субъекта о своих ресурсах и способах копинга.

По образному выражению авторов, «первичные оценки того, что поставлено на кон, и вторичные оценки способов копинга, взаимодействуя друг с другом, формируют уровень стресса, силу и качество эмоциональной реакции» (Lazarus, Folkman, 1984, p. 35). То есть *сила стресса* зависит от соотношения значимости события, степени угрозы благополучию с возможностями повлиять на стрессор.

Таким образом, понятие когнитивной оценки (стресса у Р. Лазаруса, эмоции у М. Арнолд) изначально предполагает разделение рационального и аффективного компонентов восприятия ситуации. Более того, авторы указывают, что когнитивное оценивание предшествует эмоции и детерминирует ее возникновение. Именно ввиду такого разделения в термине *когнитивная* оценка выделен ментальный компонент.

2. Развитие взглядов на когнитивное оценивание и современное состояние проблемы

В более поздних исследованиях Р. Лазаруса и его коллег (1980—1990-е гг.) зафиксированы многочисленные связи когнитивных оценок с конкретными эмоциями. Вариации сочетания таких компонентов оценки, как релевантность (соответствие личным интересам), конгруэнтность (соответствие целям), локус ответственности, ресурс копинга, обуславливают проявление тех или иных эмоций. Например, в случае, когда события оцениваются как релевантные и неконгруэнтные, а ответственность за происходящее лежит на других людях, вероятнее всего, возникает гнев. Если же события релевантны и неконгруэнтны, но ответственность за происходящее человек берет на себя, то он испытывает вину (Lazarus, Smith, 1988).

Другая линия исследований оценивания стресса связана с изучением контроля над ситуацией. Так, контроль рассматривается как важный фактор оценки (Affleck et al., 1987; Hudek-Knezevic, Kardum, 2000; Peacock, Wong, 1990; Puente-Diaz, Anshel, 2005). Е. Пикок и П. Вонг (Peacock, Wong, 1990) выделили следующие уровни контроля: ситуация подконтрольна мне, контролируется другими, не контролируется никем. Б. Вайнер (Weiner, 1992) показал, что воспринимаемая подконтрольность ситуации влияет на проявление таких эмоций, как вина, стыд, гнев, жалость, гордость. Если причины неудач воспринимаются субъектом как неподконтрольные, то вызывают смирение, жалость; в противоположном случае человек испытывает гнев или самообвинение.

В ряде работ Р. Лазаруса и его сотрудников ранее предложенная модель оценки была описана более подробно. Так, во вторичной оценке были выделены 4 компонента: 1) возможность изменения

ситуации; 2) возможность принятия (приспособление к обстоятельствам, изменение своих переживаний и оценок); 3) объяснение локуса ответственности (кто ответствен за сложившуюся ситуацию — я, другие люди или обстоятельства); 4) создание прогнозов о развитии ситуации (что и каким образом изменится) (Folkman et al., 1986; Lazarus, Smith, 1990). Данная классификация широко применяется в современных исследованиях при изучении связи оценок и разных типов совладания.

В отечественной психологии, несмотря на всплеск интереса к проблеме совладания, тема когнитивного оценивания представлена немногочисленными исследованиями. В.А. Бодров (2006) выделяет следующие факторы оценки события как стрессогенного: *эмоции*, связанные с данным событием; *неопределенность ситуации*, вызванная дефицитом информации или непредсказуемостью; *значимость* события, отражающая степень его опасности для человека (или окружающих) и важность для достижения конечного результата.

В работе Ф.Б. Березина (1988) изучена связь ощущения угрозы в ситуации с личностной тревожностью и предшествующим опытом человека. Автор отмечает, что «возникновение психического стресса в определенной ситуации может отмечаться не в силу ее объективных характеристик, а в связи с субъективными особенностями восприятия и сложившимися индивидуальными стереотипами реагирования» (там же, с. 10).

В исследовании Е.Р. Исаевой (1999) показано, что формирование у больных шизофренией активных проблемно ориентированных копинг-стратегий затруднено в связи с ограниченностью внутренних ресурсов совладания. По мнению автора, проблема заключается не в том, что такие больные не могут конструктивно реагировать, а в том, что они «не способны *адекватно оценить* стрессовую ситуацию и степень своих возможностей по совладанию с ней» (там же, с. 74; курсив мой. — Е.Б.). Автор отмечает, что характерные для больных шизофренией когнитивные расстройства затрудняют адекватное восприятие жизненных событий и как следствие нарушают оценку собственных возможностей. Именно это и определяет дефицит копинг-стратегий и неумение конструктивно выражать свои эмоции.

Теоретический анализ работ в области совладания позволяет сделать следующий вывод. Определения когнитивного оценивания, используемые российскими авторами (Л.А. Александровой, Ф.Б. Березиным, В.А. Бодровым, Т.Л. Крюковой и др.), в значительной степени опираются на подход Р. Лазаруса, в частности апеллируют к понятию угрозы. При этом разделение когнитивной оценки и эмоции, базовое для данного подхода, не учитывается. С нашей точки зрения, в отечественной психологии имеется основа для иного понимания когнитивного оценивания трудной жизненной

ситуации. Так, Л.И. Анцыферова характеризует данный процесс как «распознавание особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных ее сторон, определение смысла и значения происходящего» (Анцыферова, 1994, с. 7). А.А. Реан и соавторы определяют субъективную оценку ситуации как «индивидуальное отражение объективной реальности в сознании человека, восприятие ситуации посредством обработки на когнитивном и эмоциональном уровнях» (Реан и др., 2002, с. 131). По нашему мнению, привнесение категории смысла (Л.И. Анцыферовой) и рассмотрение когнитивного оценивания в контексте отражения и восприятия переводит анализ этого понятия на другие методологические позиции. В этой связи мы сочли возможным предложить понимание когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации как одного из процессов, формирующих субъективный образ ситуации в индивидуальном сознании, а также представить его разработку, основанную на традиции теории А.Н. Леонтьева.

3. Деятельностный подход к изучению когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации

3.1. Концепция образа мира как теоретическая основа изучения оценивания ситуации

Рассмотрение анализируемой проблемы в контексте деятельностного подхода предполагает обращение к понятию *образа мира*. А.Н. Леонтьев формулирует проблему восприятия как «проблему построения многомерного образа мира». При этом принципиально важно положение об активности субъекта: психическое отражение как «переход материального в идеальное» является процессом деятельности субъекта, которая первоначально существует во внешнем, практическом плане, затем приобретает форму внутренней деятельности сознания (Леонтьев, 1977). «Сознание в своей непосредственности есть открывающаяся субъекту картина мира, в которую включен он сам, его действия и состояния» (там же, с. 125). Важнейшими характеристиками сознательного образа мира являются свойства осмысленности, устойчивости и категориальности. Развивая идею, С.Д. Смирнов определяет образ мира как «совокупность или упорядоченную систему знаний человека о мире, о себе, других людях, которая опосредует, преломляет через себя любое внешнее воздействие» (Смирнов, 1985, с. 142). По словам С.Н. Ениколопова, «картина мира представляет собой систему образов (представлений о мире и о месте человека в нем), связей между ними и порождаемые ими жизненные позиции людей, их ценностные ориентации, принципы различных сфер деятельности. Она определяет своеобразие восприятия и интерпретации... событий и явлений» (Ениколопов, 1997, с. 35, 36).

Структура сознания как образа, по А.Н. Леонтьеву, включает три «образующие» — чувственную ткань, значения и личностный смысл. Первый компонент составляет чувственную основу, «материю» образов реальности различной модальности. Особая функция *чувственной ткани* состоит в том, что благодаря ей образы воспринимаются как реальные, объективные, существующие «вне сознания» — как объект деятельности. «В значениях представлена преобразованная и свернутая в материи языка идеальная форма существования предметного мира, его свойств, связей и отношений, раскрытых совокупной общественной практикой» (Леонтьев, 1977, с. 141). С одной стороны, значения выступают для субъекта в качестве «объектов его сознания»; с другой — как «способы и механизмы осознания», поскольку функционируют в процессах познания. «Особую субъективность значений, которая выражается в приобретаемой ими пристрастности», А.Н. Леонтьев называет *личностным смыслом* (там же, с. 148). Иными словами, смысл — это значение предмета, явления или события для субъекта.

Поскольку конкретная жизненная ситуация выступает фрагментом, частью мира человека, то можно применить эту структурную модель и к изучаемой нами области. Как уточняет В.А. Петровский (в личной беседе), «Образ ситуации есть целокупность *перцептов* как непосредственно видимого (являющегося результатом восприятия), а также *значений и смыслов*, которые приписываются перцептам. Эти значения и смыслы суть результат когнитивного оценивания: когниция основывается на значениях, а оценка производит смыслы. Сам процесс когнитивного оценивания представляет собой действие или, в терминах В.П. Зинченко, — живое движение».

3.2. Процессы формирования и структура образа трудной жизненной ситуации

При обсуждении понятия субъективного образа трудной жизненной ситуации в традициях теории А.Н. Леонтьева нам представляется важным подробно рассмотреть компоненты образа и процессы его «порождения». Процесс восприятия формирует *чувственный образ ситуации*. Объективные события, предполагающие пространственно-временной контекст, определенные условия (в том числе социальные), «переходят» в субъективный план в виде ощущений разной модальности, приобретающих форму чувственного образа. Через процессы восприятия, мышления, познания в целом образ становится осмысленным, означивается. При этом познание выступает как целостный процесс. «Знания, мышление не отделены от процесса формирования чувственного образа мира, а входят в него, прибавляясь к чувствительности» (Леонтьев, 1979, с. 12). Поскольку значения выражают «познанные объективные связи предметного мира», сложившиеся в

общественной практике (там же, с. 6), можно описать значение *ситуации* как понимание и осмысление происходящего; как рациональное определение ситуации, предполагающее «взгляд со стороны», будто с позиции наблюдателя. В отличие от значения *личностный смысл* обладает пристрастностью, определяя субъективную значимость жизненной ситуации. Отметим, что смысл ситуации может быть осознан человеком либо нет: «Смысл не всегда понятийно репрезентирован, не всегда осознан и не всегда может быть четко выражен доступными средствами» (Леонтьев Д.А., 2007, с. 78). Доступным же для осознания смысл становится в процессе рефлексии.

Личностный смысл отражает мотивы, «порождаемые действительными жизненными отношениями человека» (Леонтьев, 1977, с. 154). В теории деятельности *мотив* — «то, ради чего совершается действие» (Леонтьев А.Н., 2007, с. 432). Функция мотивов «состоит в том, что они как бы “оценивают” жизненное значение для субъекта объективных обстоятельств и его действий в этих обстоятельствах, придают им личностный смысл, который прямо не совпадает с понимаемым объективным их значением» (Леонтьев, 1977, с. 150). Как правило, мотив актуально не осознается (в отличие от мотивировки — не соответствующего действительному мотиву объяснения значения собственного действия). Формой презентации мотива и личностного смысла в сознании выступают переживаемые человеком *эмоции*: «Сами переживания... еще не открывают субъекту своей природы; хотя они кажутся внутренними силами, движущими его деятельностью, их реальная функция состоит... в том, что они сигнализируют о личностном смысле событий, разыгрывающихся в его жизни» (Леонтьев, 1977, с. 157). Этот механизм Д.А. Леонтьев (2007) называет «эмоциональной индикацией» смысла. Анализируя различия между последней и «рефлексивным осознанием личностного смысла» автор отмечает конкретность смысла: «...он содержит указание на те мотивы, которые придают личностную значимость данному объекту или явлению, и на содержательное отношение между ними». В противоположность этому, эмоция «дает лишь общую, поверхностную характеристику личностного смысла; ... упрощает реальную сложность жизненных отношений» (Леонтьев Д.А., 2007, с. 169). Другим механизмом презентации личностного смысла в образе, по мнению Д.А. Леонтьева, являются «эффекты трансформации психического образа». Имеются в виду трансформации пространственных, временных параметров действительности, причинно-следственных отношений, субъективная интерпретация неопределенной информации как «структурирование образов целостной ситуации» (там же, с. 170).

Таким образом, говоря о личностном смысле в понимании А.Н. Леонтьева, мы приходим к необходимости включения в струк-

туру образа ситуации мотивов и эмоций. Кроме того, важным компонентом является *цель* (по одному из определений автора, смысл выражает отношение мотива к цели). Сравнивая мотивы с целями, А.Н. Леонтьев отмечает, что «цели и отвечающие им действия необходимо сознаются» (Леонтьев, 1977, с. 204). Цель — предвосхищаемый осознанный результат деятельности. Процесс достижения результата направлен на «осуществление» деятельности, которая удовлетворит потребность, опредмеченную в соответствующем мотиве. Любая цель «объективно существует в некоторой предметной ситуации» и предполагает, по меньшей мере, два аспекта: что должно быть достигнуто (конкретизация цели); каким способом и в каких условиях это может быть достигнуто (операционный аспект действия) (там же). О.К. Тихомиров (2005) выделил ряд значимых для понимания целеобразования положений. При соотнесении целей и результатов действий последние разделяются на успешные и неуспешные. Образ будущего результата связан с оценкой значимости и достижимости предполагаемого результата. Само психическое отражение будущих результатов характеризуется разной степенью ясности, определенности, может выступать в разных формах (не только цель, но и перцептивный образ, представление). Вводится понятие «операциональный смысл цели», под которым понимается «конкретное (контекстуальное) значение, которое выбирает сам испытуемый из множества возможных значений» (там же, с. 117). Анализируя осознанность целенаправленного действия, О.К. Тихомиров выделяет следующие параметры: осознанный характер самого результата, его предвосхищения, последствий; осознание отношения целей к объективной ситуации (возможные и невозможные цели), к потребностям (приемлемые и неприемлемые цели), к способностям (легкие и трудные цели); осознание самого процесса целеобразования.

3.3. Понимание оценивания с позиций деятельностного подхода

Рассмотрев процессы, формирующие субъективный образ ситуации в индивидуальном сознании и структуру образа, проанализируем вопрос о том, что представляет собой при таком подходе оценивание.

Как было показано выше, А.Н. Леонтьев описывает *оценивание «жизненного значения»* ситуации как функцию мотивов. Человек либо создает, либо стремится (осознанно или нет) к таким ситуациям, которые соответствуют его потребностям; условия, позволяющие реализоваться потребностям, окрашиваются личностным смыслом и становятся значимыми. Кроме того, значение трудной ситуации может определяться утратой, разрушением (реальным или предпо-

лагаемым) того важного, что есть в жизни человека. Так, Л.И. Анцыферова (1994) подчеркивает: «Ценность, которая в определенных условиях может быть потеряна или уничтожена», является главным при определении жизненных трудностей. Значимость — это одна из наиболее важных оценок трудной жизненной ситуации (Л.А. Александрова, В.А. Бодров, Ф.Е. Василюк, Р.С. Лазарус, Н.И. Наенко и др.), что подтверждено эмпирически (Битюцкая, 2007).

Функцию оценки *соответствия происходящего мотивам и личностному смыслу* выполняют эмоции, что проявляется в механизме «эмоциональной индикации» смысла. Кроме того, «особенность эмоций состоит в том, что они отражают отношения между мотивами (потребностями) и успехом или возможностью успешной реализации отвечающей им деятельности субъекта. При этом речь идет не о рефлексии этих отношений, а о непосредственно-чувственном их отражении, о переживании. Таким образом, они возникают вслед за актуализацией мотива (потребности) и до рациональной оценки субъектом своей деятельности» (Леонтьев, 1977, с. 198). То есть, с одной стороны, эмоции являются довербальной оценкой соответствия развития ситуации мотиву; с другой стороны, они «сигналят» об *успешности движения деятельности к осуществлению цели*. Эмпирические доказательства этого утверждения представлены в ряде работ, выполненных под руководством О.К. Тихомирова (2005). Например, Ю.Е. Виноградовым показано, что эмоциональные оценки осуществляют «эмоциональное наведение» на объективно правильные действия. Это является необходимым условием для принятия их как правильных; при отсутствии же эмоционального предвосхищения объективно верные действия не определяются как таковые, затрудняется формирование общего замысла решения. И.А. Васильев описал механизм формирования личностного смысла цели мыслительной деятельности. В качестве важной составляющей этого процесса выступают интеллектуальные эмоции, выполняющие функцию внутренних сигналов о формировании смысла конечной цели на отдельных этапах ее конкретизации. В исследованиях В.Е. Ключко представлены доказательства того, что переход от потребности к осознанию предметной цели есть переход от эмоциональных оценок к вербальным; эмоциональная оценка определяет «зону», в которой нужно искать противоречие задачи. Н.Б. Березанская обосновала значимость оценок достижимости результата для процесса формирования цели. В случаях, когда внушалась трудность достижения результата, резко снижалась продуктивность деятельности, испытуемые отказывались от реализации цели. Автором показано, что цель включает не только осознанный образ будущего результата, но и неосознанную оценку достижимости этого результата. Такие параметры, как время решения задачи, структура поиска решений,

достижимость цели, могут быть функцией оценок. Согласно результатам исследования Т.В. Корниловой, оценка задачи как интересной и положительное эмоциональное отношение к ней коррелируют с эффективностью решения. В то же время результаты деятельности (найден ли решение) могут влиять на переоценку: несправившиеся испытуемые были склонны оценивать задачу как неинтересную, неумную, т.е. использовали мотивировки для оправдания неудачи. Таким образом, исследования школы О.К. Тихомирова показывают значимость эмоциональных и рациональных оценок для разных этапов конкретизации и достижения целей, формирования замысла решения и его реализации. При этом особо подчеркивается и подтверждается эмпирическими данными единство и взаимодействие когнитивного и эмоционального аспектов при целеобразовании, поиске решений и анализе ситуации. Ввиду важности и неоднозначности вопроса о единстве или разделении этих двух аспектов остановимся на определении позиции деятельностной теории А.Н. Леонтьева и его последователей.

3.4. Единство когнитивного и эмоционального компонентов как методологический принцип оценивания

Традиция рассмотрения данного вопроса основывается на методологической платформе, заложенной Л.С. Выготским и известной как «принцип единства аффекта и интеллекта». При обосновании этого принципа важна идея «динамической смысловой системы» (Выготский, 1982, с. 22), которая позже, в работах школы Тихомирова, была описана как «функциональная система интегрированных эмоциональных и когнитивных процессов» (Тихомиров и др., 1999). Идеей единства этих процессов «пропитан» ряд терминов деятельностного подхода. Например, личностный смысл, по А.Н. Леонтьеву, выражает пристрастность. Развивая этот концепт, В.К. Вилюнас определяет эмоциональные отношения как основу смысловых образований. Понятия «эмоциональное решение», «интеллектуальные эмоции», «эмоциональная регуляция мыслительной деятельности», разрабатываемые представителями смысловой теории мышления, также подчеркивают неразделенность когнитивных и эмоциональных процессов. Как отмечает О.К. Тихомиров, «с мыслительной деятельностью связаны (в ней участвуют) все виды эмоциональных явлений – и аффекты, и собственно эмоции, и чувства... Можно также говорить об интеллектуальной агрессии, интеллектуальном стрессе, интеллектуальной фрустрации» (Тихомиров, 2005, с. 93—94).

Таким образом, понимание оценивания ситуации в системе понятий теории А.Н. Леонтьева предполагает единство когнитивного, эмоционального, а также мотивационного компонентов:

мотив образует личностный смысл через установление жизненной значимости события, эмоция репрезентирует мотив в сознании, а также указывает на успешность действий в отношении к цели. Это единство разных компонентов оценки ставит вопрос о более дифференцированном использовании термина «*когнитивное оценивание*», поскольку он указывает на ментальную сферу решений, суждений, умозаключений.

3.5. Категоризация как основа оценивания

Такой представляется общая схема анализа оценивания жизненных событий, выполненная в рамках теории А.Н. Леонтьева. Однако отметим, что речь идет об определенной категории жизненных событий — о трудных ситуациях. Трудность — это не просто «объективная данность, с которой приходится иметь дело, реальность “по ту сторону” нашего сознания, которую можно впустить в сознание или, проявляя сопротивление, исключить из поля осознания» (Битюцкая, Петровский, 2010, с. 87). Характеристика трудности ситуации — это результат процесса оценивания, но прежде — категоризация ситуации как трудной. Рассмотрим категоризацию в контексте формирования образа трудной жизненной ситуации.

Являясь психологической основой процессов создания субъективного образа объективного мира, категоризация представляет собой процесс активного восприятия внешнего мира и предполагает анализ информации, выделение существенных признаков предмета и включение его в соответствующую систему категорий (Лурия, 1977). Дж. Брунер (1977) рассматривает категоризацию как отнесение воспринимаемого предмета (события) к какому-то классу или идентификацию его с неким множеством, обладающим характерными признаками, что определяется как категория. Понятие категоризации важно для психосемантического подхода. А.Г. Шмелев (1983) утверждает, что психологический смысл категоризации заключается в подготовке решения путем отнесения объекта к определенной категории, что существенно сокращает время принятия решения. Исходя из определения сознания А.Н. Леонтьева, В.Ф. Петренко (1988) характеризует категориальную структуру индивидуального сознания как иерархизированный набор наиболее обобщенных категорий, определяющих построение и содержание значения. Н.В. Гришина указывает, что когнитивные категории являются «активными конструктами, влияющими на наше восприятие и интерпретацию входящей информации» (Гришина, 1997, с. 129). Таким образом, можно полагать, что, категоризация — важный этап восприятия и оценивания ситуаций. Признаки, на основе которых ситуации категоризируются как трудные жизненные, могут считаться критериями когнитивного оценивания. Каковы же эти критерии?

3.6. Эмпирическое исследование когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций

Мы провели серию эмпирических исследований для выявления критериев категоризации ситуаций как трудных и создания методики «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций». Методика состоит из двух частей. В *первой* респонденту предлагается описать актуальные для него ситуации, которые он воспринимает как трудные, и указать (по предложенной шкале), насколько часто каждая из них происходит в жизни. *Вторая часть* состоит из 34 утверждений, соответствующих критериям оценивания, которые нужно соотнести с описанными ситуациями по шкале от 0 (утверждение совершенно не соответствует ситуации) до 6 баллов (абсолютно верно). Для выявления обозначенных критериев в 2005—2013 гг. были проведены исследования с помощью специально разработанных незаконченных предложений (общая выборка составила 1245 человек в возрасте от 17 до 43 лет, 738 женщин и 507 мужчин). Первоначально в перечень утверждений методики было включено 20 наиболее типичных, отобранных экспертами признаков, на основе которых люди категоризируют ситуации как трудные жизненные (Битюцкая, 2007); позже добавлено еще 14 пунктов. При создании методики использован психосемантический прием субъективного шкалирования ситуаций по параметрам, соответствующим критериям когнитивного оценивания. Важной особенностью является обращение к субъективному опыту респондента: испытуемому предлагается проанализировать конкретные, актуальные для него жизненные трудности.

В исследовании по апробации методики приняли участие 704 человека (403 женщины и 301 мужчина) в возрасте 17—45 лет, проживающие в разных регионах России. Согласно результатам эксплораторного факторного анализа, методика делится на шкалы: общие признаки трудных жизненных ситуаций; неподконтрольность; непонятность ситуации; необходимость быстрого активного реагирования; затруднения в принятии решения; недостаточная прогнозируемость; сильные эмоции; перспектива будущего. Значение коэффициента внутренней согласованности альфа Кронбаха составляет 0,826. Полученные факторы соответствуют критериям оценивания. Общие признаки (к которым относятся значимость, беспокойство, повышенные затраты ресурсов) характеризуют трудные жизненные ситуации как категорию, частные признаки варьируют в зависимости от типа ситуации и личностных особенностей. Перечисленные критерии можно назвать когнитивными «шкалами», на основе которых совершается оценка трудности ситуации.

В заключение отметим, что описание образа трудной жизненной ситуации и «порождающих» его процессов было бы неполным без упоминания *психологической защиты*, которая, как неоднократно

было показано (Б.Д. Карвасарским, И.М. Никольской, Е.Т. Соколовой, З. Фрейдом, Н. Хаан и др.), «автоматически запускается», когда человек сталкивается с конфликтной/стрессогенной/трудной ситуацией. Результатом влияния механизмов психологической защиты всегда является искаженная картина ситуации в сознании человека. Мы предполагаем, что действие защитных механизмов может осуществляться на разных уровнях и этапах построения образа. Так, психологическая защита может исказить перцепт. При этом утрачивается способность ясно воспринимать ситуацию, например, человек может не замечать предмет, вызывающий конфликт. При воздействии механизмов защиты на осмысление образа возникают затруднения в понимании происходящего, определении характеристик ситуации. Влияние защитных механизмов на категоризацию и когнитивное оценивание проявляется в том, что ситуацию, несущую реальную опасность, человек не определяет как трудную (а порой, наоборот, воспринимает эйфорически). Совместно с В.А. Петровским мы описали когнитивное оценивание трудной ситуации как «антизащитный механизм»: человек должен оценить ситуацию как трудную, иначе он не преодолет ее (Битюцкая, Петровский, 2010). Наконец, психологическая защита может препятствовать осознанию смыслов. Подробный анализ и эмпирическое изучение формирования и трансформаций образа ситуации под влиянием психологической защиты составляют перспективу исследований в данном направлении.

Выводы

Проведенный анализ позволяет рассматривать когнитивное оценивание как процесс, участвующий в формировании и функционировании субъективного образа ситуации в индивидуальном сознании. Исходя из анализа положений теории А.Н. Леонтьева структура образа ситуации состоит из чувственного образа, значения ситуации, личностного смысла (как соотношения мотива и цели), репрезентируемого в сознании эмоцией. На наш взгляд, при изучении образа трудной жизненной ситуации важными элементами являются оценки как заключения о трудности ситуации. Кроме того, важно учитывать действие механизмов психологической защиты, изменяющих образ ситуации.

Теоретическими основаниями для понимания когнитивного оценивания как процесса построения образа ситуации являются следующие положения: концепция образа мира А.Н. Леонтьева; принцип единства когнитивного и эмоционального аспектов оценивания (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, школа О.К. Тихомирова); категоризация как основа процессов восприятия (Дж. Брунер, В.Ф. Петренко) и оценивания.

В опоре на эти положения и эмпирическое исследование результатом оценивания трудной жизненной ситуации являются:

- значимость ситуации как функция мотивов;
- установление соответствия происходящего мотивам и личностному смыслу как функция эмоций (механизм «эмоциональной индикации» смысла);
- определение успешности достижения цели, поставленной в ситуации;
- оценки степени подконтрольности, понятности, прогнозируемости ситуации, ее влияния на будущую жизнь;
- соизмерение своих возможностей с условиями;
- степень трудности как комплексная характеристика ситуации.

Такое понимание оценивания принципиально отличается от концепта Р. Лазаруса по методологическим основаниям (разделение *vs* единство когнитивного и эмоционального; теория стресса *vs* теория восприятия и концепция образа мира А.Н. Леонтьева), по описанию механизма (когнитивная оценка как детерминанта силы стресса *vs* оценивание как процесс формирования образа трудной жизненной ситуации) и по содержанию понятия (оценки «угроза», «потеря», «вызов», «контроль над ситуацией» *vs* оценивание в соотношении с мотивом, личностным смыслом, целью; оценка как заключение о трудности ситуации).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3—19. [**Ancyferova, L.I.** (1994). *Lichnost' v trudnyh zhiznennyh uslovijah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashchita*. *Psikhologicheskij Zhurnal*, 15, 1, 3—19]

Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. [**Berezin, F.B.** (1988). *Psichicheskaja i psihofiziologicheskaja adaptacija cheloveka*. Leningrad: Nauka]

Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. 2007. № 4. С. 87—93. [**Bitjuckaja, E.V.** (2007). *Trudnaja zhiznennaja situacija: kriterii kognitivnogo ocenivanija*. *Psihologicheskaja Nauka i Obrazovanie*, 4, 87—93]

Битюцкая Е.В., Петровский В.А. Когнитивное оценивание, психологическая защита и тревожность в структуре субъективного образа трудной жизненной ситуации // Психология индивидуальности: Мат-лы третьей Всеросс. науч. конф. (Москва, 1—3 декабря 2010 г.): В 2 ч. / Отв. ред. А.Б. Орлов. М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2010. Ч. 1. С. 87—88. [**Bitjuckaja, E.V., Petrovskij, V.A.** (2010). *Kognitivnoe ocenivanie, psihologicheskaja zashchita i trevozhnost' v strukture subektivnogo obraza trudnoj zhiznennoj situacii*. *Psihologija individual'nosti: Materialy tret'ej Vseross. nauch. konf. (Moskva, 1—3 dekabrja 2010 g.): V 2 ch.* / Отв. ред. А.Б. Орлов. Москва: Изд. дом ГУ ВШЭ. Ч. 1, 87—88]

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006. [Bodrov, V.A. (2006). *Psichologicheskij stress: razvitie i preodolenie*. Moskva: Per SE]

Брунер Дж. Психология познания. М.: Прогресс, 1977. [Bruner, Dzh. (1977). *Psihologija poznaniya*. Moskva: Progress]

Выготский Л.С. Мышление и речь // Собр. соч.: В 6 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1982. С. 5—361. [Vygotksy, L.S. (1982). *Myshlenie i rech'. Sobr. soch.: V 6 t. T. 2. M.: Pedagogika*, 5—361]

Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций // Вопросы психологии. 1997. № 1. С. 121—132. [Grishina, N.V. (1997). *Psihologija social'nyh situacij. Voprosy Psihologii*, 1, 121—132]

Ениколопов С.Н. Три образующие картины мира // Модели мира / Отв. ред. Д.Н. Пospelов. М.: РАНС, 1997. С. 35—40. [Enikolopov, S.N. (1997). *Tri obrazujuschie kartiny mira*. In: D.N. Pospelov (Otv. red.), *Modeli mira* (ss. 35—40). Moskva: RANS]

Исаева Е.Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией. Дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 1999. [Isaeva, E.R. (1999). *Koping-mehanizmy v sisteme prisposobitel'nogo povedenija bol'nyh shizofreniej*: Diss. ... kand. psihol. nauk. Sankt-Peterburg]

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М.: Политиздат, 1977. [Leontiev, A.N. (1977). *Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost'*. 2-e izd. Moskva: Politizdat]

Леонтьев А.Н. Психология образа // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1979. № 2. С. 3—13. [Leontiev, A.N. (1979). *Psihologija obraza. Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya*, 2, 3—13]

Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 4-е изд. М.: Смысл, Академия, 2007. [Leontiev, A.N. (2007). *Lekcii po obshhej psihologii: Ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij*. 4-e izd. Moskva: Smysl, Akademija]

Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е изд., доп. М.: Смысл, 2007. [Leontiev, D.A. (2007). *Psihologija smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoj real'nosti*. 3-e izd., dop. Moskva: Smysl]

Лурья А.Р. Предисловие редактора русского издания книги Брунера // Брунер Дж. Психология познания. М.: Прогресс, 1977. С. 5—7. [Lurija, A.R. (1977). *Predislovie redaktora russkogo izdaniya knigi Brunera*. In: Bruner Dzh. *Psihologija poznaniya* (ss. 5—7). Moskva: Progress]

Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности: Учебно-научное издание. СПб.: Мед. пресса, 2002. [Rean, A.A., Kudashev, A.R., Baranov, A.A. (2002). *Psihologija adaptacii lichnosti: Uchebno-nauchnoe izdanie*. Sankt-Peterburg: Med. pressa]

Петренко В.Ф. Психосемантика сознания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. [Petrenko, V.F. (1988). *Psihosemantika soznaniya*. Moskva: Izd-vo Mosk. un-ta]

Смирнов С.Д. Психология образа: проблема активности психического отражения. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985. [Smirnov, S.D. (1985). *Psihologija obraza: problema aktivnosti psicheskogo otrazhenija*. Moskva: Izd-vo Mosk. un-ta]

Тихомиров О.К. Психология мышления: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. [Tikhomirov, O.K. (2005). *Psihologija myshlenija: Ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij*. Moskva: Akademija]

Тихомиров О.К., Бабаева Ю.Д., Березанская Н.Б., Васильев И.А., Войскунский А.Е. Развитие деятельностного подхода в психологии мышления // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н. Леонтьева / Под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К. Тихомирова. М.: Смысл, 1999. С. 191—234. [Tikhomirov, O.K., Babaeva, Ju.D., Berezanskaja, N.B., Vasiliev, I.A., Vojskunsij, A.E. (1999). *Razvitie dejatel'nostnogo podhoda v psihologii myshlenija*. In: *Tradicii i perspektivy dejatel'nostnogo podhoda v psihologii: shkola A.N. Leontieva* (ss. 191—234) / A.E. Vojskunsij, A.N. Zhdan, O.K. Tihomirov (Eds.). Moskva: Smysl]

Шмелев А.Г. Введение в экспериментальную психосемантику: теоретико-методологические основания и психодиагностические возможности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. [Shmelev, A.G. (1983). *Vvedenie v jeksperimental'nuju psihosemantiku: teoretiko-metodologicheskie osnovanija i psihodiagnosticheskie vozmozhnosti*. Moskva: Izd-vo Mosk. un-ta]

Affleck, G., Tennen, H., Pfeiffer H., Fifield, J. (1987). Appraisals of control and predictability in adapting to a chronic disease. *Journal of Personality Social Psychology*, 53, 2, 273—279.

Arnold, M.B. (1960). *Emotion and personality*. Volume I: Psychological aspects. Volume II: Neurological and physiological aspects. New York: Columbia University Press.

Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality Social Psychology*, 50, 3, 571—579.

Hudek-Knezevic, J., Kardum, I. (2000). The effects of dispositional and situational coping, perceived social support, and cognitive appraisal on immediate outcome. *European Journal of Psychological Assessment*, 16, 3, 190—201.

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R.S., Smith, C.A. (1988). Knowledge and appraisal in the cognition-emotion relationship. *Cognition and Emotion*, 2, 281—300.

Lazarus, R.S., Smith, C.A. (1990). Emotion and adaptation. In: L.A. Pervin (Ed), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609—637). New York: Guilford.

Lazarus, R., Speisman, J., Mordkoff, A., Davison, L. (1962). A laboratory study of psychological stress produced by a motion picture film. *Psychological Monographs: General and Applied*, 76, 34. Whole No. 553. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Peacock, E.J., Wong, P.P. (1990). The stress appraisal measure (SAM): a multi-dimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*, 6, 227—236.

Puente-Diaz, R., Anshel, M.H. (2005). Sources of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies among highly skilled Mexican and U.S. Competitive tennis players. *Journal of Social Psychology*, 145, 4, 429—446.

Weiner, B. (1992). *Human Motivation: Metaphors, Theories, and Research*. Newbury Park, CA: Sage.