

КОГНИТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ СТУДЕНТАМИ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

А. С. Дзыгуи (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *М. Б. Овчинникова*,

канд. психол. наук

В последние годы отмечается рост исследовательского интереса к проблеме преодоления стресса в юношеском возрасте (И. Н. Базаркина, 2013; Т. Ю. Морозова, 2014; С. А. Хазова, 2014 и др.). В то же время современными авторами недостаточно внимания уделяется рассмотрению особенностей когнитивного оценивания студентами трудных жизненных ситуаций (далее – ТЖС). Изучение обозначенного аспекта позволит установить, как трудности жизнедеятельности отражаются в сознании субъектов, какие характеристики ситуаций детерминируют возникновение стрессовых переживаний у студенческой молодежи.

Целью настоящего исследования было установление характера когнитивного оценивания студентами ТЖС. Выборку исследования составили 40 студентов в возрасте от 17 до 21 лет ($M = 19$ лет). Для реализации цели исследования использовалась методика «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» Е. В. Битюцкой [1].

Посредством контент-анализа были установлены ситуации, воспринимаемые респондентами как сложные, стрессогенные. Выявлено, что наиболее распространенными в жизнедеятельности субъектов

являются трудные ситуации, связанные с конфликтным взаимодействием с друзьями и близкими людьми, проблемами в учебе и дефицитом времени. Кроме того, в жизни студентов достаточно часто встречаются трудности, связанные с нехваткой материальных средств и переживанием внутриличностных противоречий.

Анализ показателей когнитивного оценивания студентами ТЖС показал, что субъективная трудность указанных ситуаций обусловлена их высокой значимостью, эмоциогенностью, повышенным расходом сил и ресурсов, а также необходимостью быстрого и активного реагирования. На наш взгляд, это обусловлено тем, что в юности молодые люди впервые сталкиваются с новыми сложностями, связанными с изменением социальной ситуации развития, возрастанием требований со стороны социума, необходимостью овладения профессией, построением различных по близости и устойчивости межличностных отношений. Вследствие отсутствия жизненного опыта молодой человек часто испытывает затруднения с принятием решения, нахождением адекватного варианта разрешения проблемной ситуации, что, в свою очередь, сопровождается переживанием сильных негативных эмоций и состояний.

Литература

1. **Битюцкая, Е. В.** Методика диагностики когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций / Е. В. Битюцкая // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т. / Костром. гос. ун-т ; редкол.: Т. Л. Крюкова (отв. ред.) [и др.]. – Кострома, 2013. – Т. 2. – С. 276–278.