

## **КОГНИТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАК ПРЕДИКТОР ВЫБОРА СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ**

*Ю. В. Широкий* (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *И. Н. Малашук*,  
канд. филол. наук, доцент

На сегодняшний день проблемам совладания с трудными жизненными ситуациями (далее – ТЖС) посвящено немало научных работ. Данная проблема имеет актуальность, учитывая разные ее аспекты, как,

например, стратегии совладания с ТЖС, когнитивное оценивание ТЖС. Данные вопросы изучали такие известные зарубежные и отечественные ученые, как Е.В. Битюцкая, Р. Лазарус, С. Фолкман и др. Целью нашего исследования являлось выявление взаимосвязи стратегий совладания с ТЖС и их когнитивным оцениванием. В исследовании принимали участие студенты МГУ им. А.А. Кулешова в количестве 50-и человек, среднего возраста 20-и лет, из них 33 девушки и 17 юношей. В качестве методов исследования использовались теоретический анализ литературы по теме, а также методика «Когнитивное оценивание ТЖС» Е.В. Битюцкой и опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса [1, с. 101].

В результате проведенного исследования получены следующие результаты: установлена взаимосвязь между когнитивным оцениванием и выбором способов совладающего поведения, определены предпочитаемые способы преодоления трудностей у студентов в процессе обучения, а также выявлены предпочитаемые критерии когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций. Предпочитаемыми способами преодоления трудностей у студентов в процессе обучения оказались: «поиск социальной поддержки», «самоконтроль» и «положительная переоценка». А самой редко избираемой стратегией совладания стало «Планирование решения проблемы». Самыми избираемыми критериями когнитивного оценивания ТЖС оказались «Общие признаки ТЖС» и «Сильные эмоции», в то время как «Трудность в прогнозировании» и «Неподконтрольность» избирались студентами довольно редко. Полученные результаты позволяют выявить специфику оценивания и поведения в различных типах ТЖС. Описанные в работе закономерности восприятия и интерпретации жизненных ситуаций, совладания с ними могут быть широко использованы в практике психологической помощи службы СППС в вузах страны.

## Литература

1. **Крюкова, Т.Л.** Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова // Журнал практического психолога. – М., 2007. – № 3. – С. 93–112.