

Особенности когнитивного оценивания трудной ситуации у курсантов вузов МЧС России

Научный руководитель – Битюцкая Екатерина Владиславовна

Чайка Вероника Валерьевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра экстремальной психологии и психологической помощи, Москва, Россия

E-mail: vero-nika-chayka@mail.ru

Актуальность темы данной работы определяется необходимостью формирования у курсантов вузов МЧС России умения быстро и адекватно оценивать трудную ситуацию. В психологической литературе зачастую отмечаются негативные последствия трудных ситуаций для жизни человека. В связи с этим в настоящее время остро встает вопрос адаптации человека и выработки эффективных стратегий поведения при столкновении с трудностью [4].

Специфика деятельности спасателя определяется работой в экстремальных ситуациях, дефицитом информации, ограниченным количеством времени на анализ ситуации и принятие решений. Поэтому курсантам на этапе профессионального обучения так необходимо научиться сохранению адекватной оценки ситуации, иначе спасатель не сможет эффективно действовать [3].

Когнитивное оценивание мы рассматриваем как один из факторов, актуализирующих определенные способы копинга. В данной работе копинг понимается в рамках подхода Лазаруса и Фолкман. Авторы определяют копинг как когнитивные и поведенческие усилия, направленные на минимизацию противоречий внешнего или внутреннего характера, а также на управление ситуацией; при этом совладание включает как активное влияние на ситуацию, так и ее принятие, избегание. Посредством когнитивного оценивания человек определяет степень угрозы ситуации для благополучия, а также ресурсы для преодоления, подконтрольность условий, эффективность способов совладания [5].

Цель работы - исследование особенностей когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций курсантами вузов МЧС России.

Объект исследования - когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций.

Предмет исследования - особенности когнитивного оценивания курсантов во взаимосвязях со способами копинга.

Гипотеза исследования - проблемно-ориентированный копинг у курсантов будет связан с оценками подконтрольности ситуации, необходимостью быстрого реагирования и ориентацией на сигналы угрозы.

Для сбора данных использовались следующие методики:

1. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации [1].

Методика состоит из двух частей. В первой части респонденту предлагается сформулировать актуальные для него ситуации, которые он воспринимает как трудные. Затем ему надо выбрать и более подробно описать, отвечая на вопросы методики структурированного описания ситуации (даны ниже), одну из перечисленных трудных жизненных ситуаций. Вторая часть состоит из 34-х утверждений, по которым респондент оценивает описанную ситуацию, используя шкалу от 0 до 6 баллов. Данный инструмент дает возможность изучить оценки ситуации по следующим шкалам, операционализирующим

критерии трудности: общая трудность ситуации, неподконтрольность, неопределенность, быстрое реагирование, трудность прогнозирования, трудность в принятии решения, сильные эмоции, перспектива будущего.

2. Методика ОСК (Опросник способов копинга) [2].

ОСК - это методика, предназначенная для измерения копинга с актуальной для человека ситуацией, которую необходимо описать (кратко или подробно - в зависимости от целей исследования). Методика включает 66 пунктов (и еще один открытый вопрос), из которых 48 утверждений входят в состав девяти шкал. ОСК позволяет диагностировать широкий диапазон способов копинга: активные, направленные на изменение ситуации стратегии (планомерное решение проблемы; противостояние); механизмы психологической защиты и избегание (дистанцирование, фантазирование, отвлечение); способы обращения за помощью и поддержкой к социальному окружению; позитивную переоценку; самоконтроль; самообвинение.

Выборку составили курсанты и студенты 1-4 курсов дневного отделения академии государственной противопожарной службы МЧС России. Количество - 62 человека (47 юношей, 15 девушек) возраст - 18-22 года.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что у курсантов при оценке трудной ситуации выражены следующие показатели: общая трудность ситуаций, необходимость быстрого реагирования, трудности прогнозирования ситуации, сильные эмоции.

Чаще всего курсанты используют следующую копинг-стратегию: планомерное решение проблемы. Следовательно, можно сделать вывод о том, что курсанты при решении трудной задачи используют в основном одну копинг-стратегию - планомерное решение проблемы.

Значимые связи обнаружены между следующими факторами когнитивного оценивания и копинга: непонятность ситуации связана с обращением за поддержкой к окружающим; затруднение в принятии решения связано с такими копинг-стратегиями как позитивная переоценка, самообвинение и дистанцирование; при сильных эмоциях видна значимая связь между самоконтролем и дистанцированием; угроза будущему значимо связанная с дистанцированием и избеганием.

Ввиду особенностей профессиональной деятельности спасателей для курсантов вузов МЧС России важна выработка проблемно-ориентированного копинга. На основе данного исследования можно сделать выводы, что с такими способами копинга взаимосвязаны следующие оценки трудной ситуации: общая трудность ситуаций, необходимость быстрого реагирования, трудности прогнозирования ситуации, сильные эмоции. Высокая трудность задачи максимально активизирует курсантов на действия в ней.

Источники и литература

- 1) Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. – МГУ им. М. В. Ломоносова, 2007.
- 2) Битюцкая Е. В. Опросник способов копинга : методическое пособие. М.: ИИУ МГОУ, 2015. – 80 с.
- 3) Битюцкая Е.В., Елисеева И.Н., Шойгу Ю.С. К вопросу о психологических механизмах подготовки спасателей к профессиональной деятельности // В сб.: Обучение и развитие: современная теория и практика: Материалы XVI Международных чтений памяти Л.С. Выготского. Москва, 16-20 ноября 2015 г. / Под ред. В.Т. Кудрявцева: В 2 ч. Ч. 1. М.: Левъ, 2015. С. 240 – 244.
- 4) Демченко О. Ю. Особенности ценностной структуры профессионального самосознания курсантов академии ГПС МЧС России // Электронный журнал образование и наука. 2009.

- 5) Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984.