

Секция «Подростковый и юношеский возраст: в поисках себя»

**Самооценка и эмоциональный интеллект как факторы выбора
копинг-стратегий в подростковом возрасте**

Данилова Анастасия Олеговна

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в

г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: mery_super93@mail.ru

Современный мир характеризуется постоянным процессом глобализации, непрерывного развития. Перед человеком открывается всё больше путей для самореализации, всё больше возможностей для личностного и профессионального роста. Однако вместе с тем также растёт и количество различных стрессогенных факторов: каждый день человек сталкивается с проблемами разного масштаба, накопление которых ведёт к росту внутренних переживаний и, как следствие, к стрессу. Каждый человек в тот или иной период времени оказывается в стрессовой ситуации.

Особой группой людей, подверженных стрессовым реакциям, являются подростки. Они наиболее уязвимы перед воздействием стрессоров, так как в силу возрастных особенностей переживают биологические изменения и социальные перемены: формирование образа своего тела, психологическая адаптация при переходе из начальной в среднюю и старшую школу [1].

Подростковый возраст - это период становления личности, переход из детства во взрослую жизнь. Любая стрессовая ситуация оказывает значимое влияние на формирование самоидентичности. В то же время определенные личностные характеристики воздействуют на то, каким образом подросток будет пытаться преодолеть упомянутую стрессовую ситуацию.

Исходя из вышесказанного, представляется важным исследование связи личностных особенностей, таких как самооценка и эмоциональный интеллект, и совладающего поведения именно в подростковом возрасте, когда происходит становление личности, формируется самооценка, образ собственного Я, на фоне обостренной эмоциональности меняются взаимоотношения с окружающими.

Эмпирические данные исследования показали, что на уровне статистической значимости наблюдается систематическая связь между уровнем самооценки и предпочитаемыми копинг-стратегиями.

Подростки с заниженной самооценкой чаще применяют неадаптивные и относительно адаптивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций. В то время как адекватная и завышенная самооценка связана с выбором адаптивных копинг-стратегий эмоционального характера. Возможно, это объясняется тем, что подростки с заниженной самооценкой стараются меньше контактировать с окружающими, реже обращаются за помощью, фокусируются больше на собственных переживаниях. Как следствие, основными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций для них будут являться стратегии избегания и отвлечения, которые, в свою очередь, и относятся к неадаптивным и относительно адаптивным стратегиям, соответственно.

Также в ходе исследования была выявлена устойчивая связь между уровнем эмоционального интеллекта и используемыми подростками копинг-стратегиями.

Подростки с низким уровнем эмоционального интеллекта предпочитают неадаптивные стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Средний и высокий уровень эмоционального

интеллекта, напротив, свидетельствуют о выборе адаптивных и относительно адаптивных копинг-стратегий.

Это объясняется тем, что способность понимать и управлять своими собственными эмоциями, являющаяся компонентом эмоционального интеллекта [2], делает более возможным сосредоточение на стрессовой ситуации, фокусирование на проблеме, а не на эмоциях. Это, в свою очередь, приводит к более эффективному преодолению сложившейся трудной ситуации.

Таким образом, полученные результаты исследования могут лечь в основу коррекционных и развивающих программ, а также программ тренингов совладающего поведения для подростков. К тому же информация об исследуемых явлениях может оказать значимое влияние на установление родителями и преподавателями взаимоотношений с подростками.

Источники и литература

- 1) Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. — 9-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 940 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
- 2) Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.

Слова благодарности

Выражаю огромную благодарность своему научному руководителю, Рябовой Марине Сергеевне, с которой мы работаем уже второй год, за помощь и поддержку, за то, что направляли и вселяли уверенность в процессе работы над исследованием!