

**Особенности взаимосвязи эффективности совладающего поведения и развития я – концепции личности**

**Бардашевич Елена Михайловна**

*Студент*

*Костромской государственной университет имени Н.А. Некрасова, институт педагогики и психологии, Кострома, Россия*

*E-mail: elenabardashevich@mail.ru*

В настоящее время большое количество людей во всем мире, практически постоянно подвергаются воздействиям стресса.

Наиболее остро эта проблема ощутима у подростков, поскольку именно в этом возрасте развитие личности протекает очень активно. В подростковом возрасте складывается одна из важнейших характеристик личности – Я–концепция [1]. Самооценка, по мнению исследователей, является главной детерминантой, обуславливающей направление формирования позитивной Я–концепции в подростковом возрасте [2]. В то же время влияние ситуативных стрессовых факторов и их последствий может оказать глобальное негативное влияние на формирования Я–концепции личности.

Основной целью нашего исследования стало изучение взаимосвязи степени эффективности совладающего поведения с Я–концепцией личности и доминирующими когнитивными стилями у подростков [3,4].

Всего в исследовании принимали участие 50 испытуемых, 25 из которых младшего подросткового возраста, 25 – старшего подросткового возраста, (учащиеся МОУ СОШ №21) из них 24 девочки и 26 мальчиков. Возраст испытуемых колеблется от 13 до 17 лет.

В исследовании были использованы методики: «Юношеская копинг-шкала», авторы Е. Frydenberg, R. Lewis (E. Frydenberg, R. Lewis, 1993), адаптация Т.Л. Крюковой (Т.Л. Крюкова, 2002), методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн, в модификации А.М. Прихожан (Dembo T., 1962; Рубинштейн С.Я., 1968), проективная методика «Автопортрет» Р. Бернса, для интерпретации которой использовались критерии индивидуально-типологических особенностей, предложенные Е.С. Романовой.

Анализ эмпирических данных позволяет сделать вывод о том, что степень эффективности совладания со стрессом у респондентов младшего и старшего подросткового возраста различна. Подростки старшего возраста в большей степени ориентированы на выбор эффективных копинг-стратегий: решение проблемы, работа, достижения, также важным ресурсом данной возрастной группы является социальная поддержка. В то время как подростки младшего возраста в наименьшей степени используют стратегии социального характера, и в большей степени, такие стратегии, как отвлечение, активный отдых, уход в себя.

Подростки, обладающие адекватно высоким уровнем самооценки преимущественно склонны использовать продуктивный копинг, ориентированный на решение проблемы и поиск социальной поддержки. Напротив, респонденты, уровень самооценки которых ниже среднего значения, в большей степени используют неэффективные стратегии совладания: отвлечение, уход в себя, надежда на чудо.

Когнитивный компонент Я-концепции является значимым фактором регуляции совладающего поведения личности. Были установлены значимые различия в выборе стратегий совладания между подростками, имеющими различные когнитивные стили. Сравнительный анализ двух групп испытуемых, с доминирующим аналитическим и синтетическим когнитивными стилями показал следующие результаты: подростки, обладающие аналитическим когнитивным стилем, преимущественно ориентированы на использование эффективных копинг стратегий, таких как, решение проблемы, работа достижения, а также склонны использовать стратегии социального совладания в большей степени, чем подростки, у которых диагностировался синтетический когнитивный стиль. В свою очередь, испытуемые, с доминирующим синтетическим когнитивным стилем менее интенсивно используют эффективные стратегии совладания, а также копинг-стратегии, направленные на получение социальной поддержки. Существуют различия между уровнем самооценки у подростков, обладающих различными когнитивными стилями. Испытуемые, с доминирующим аналитическим стилем мышления демонстрируют более высокий уровень самооценки в сравнении с испытуемыми, у которых диагностируется синтетический когнитивный стиль.

Таким образом, подростки, с доминирующим аналитическим когнитивным стилем демонстрируют более высокую степень эффективности совладания, а также обладают наиболее сформированным оценочным компонентом Я-концепции, чем испытуемые с преобладающим синтетическим типом мышления.

В структуру Я-концепции личности входит множество компонентов, способных осуществлять регуляцию совладающего поведения личности. Одними из главных, являются когнитивный (когнитивный стиль) и оценочный (самооценка) компоненты, совместно детерминирующие выбора копинг стратегий и непосредственно процесс совладания с трудной жизненной ситуацией. При этом степень эффективности совладания напрямую взаимосвязана с уровнем сформированности данных компонентов.

### **Литература**

1. Бернс Р., Я- концепция и воспитание, — М., 1989. // Психология самосознания, Хрест. / Ред. Д.Я. Райгородский. — Самара, Бахрах-М, 2003, - С. 333-353.
2. Захарова А.В. Генезис самооценки: Автореф. докт. дис. - М., 1989,
3. Хазова С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: эмпирические исследования. — Кострома, 2010.
4. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд., перераб. — СПб. «Питер», 2004.

### **Слова благодарности**

Хочу выразить благодарность моему научному руководителю - Хазовой Светлане Алексеевне!