

УДК 159.922.8

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР: РОЛЬ САМООЦЕНКИ В СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ

Марина Александровна Шенгелай

магистрант

marina_shengelai@mail.ru

Яна Викторовна Шевцова

кандидат психологических наук, доцент

shevcovayanavic@ya.ru

Херсонский государственный педагогический университет

г. Херсон, Россия

Аннотация. В статье представлен развернутый теоретический анализ актуальной проблемы взаимосвязи самооценки и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте. Автор проводит комплексное исследование данного феномена, рассматривая его через призму различных психологических школ и концепций. Особое внимание уделяется анализу механизмов влияния уровня и адекватности самооценки на процесс социальной адаптации подростков в условиях современного общества.

В работе систематизированы основные научные подходы к пониманию изучаемого явления - от классических теорий (Л.С. Выготский, Э. Эриксон) до современных исследований (А. Бандура, К. Рифф). Подробно анализируются когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты данного взаимодействия.

Особый акцент сделан на практическом значении полученных результатов для психолого-педагогической работы с подростками. В заключении обозначены перспективные направления дальнейших исследований, включая изучение влияния цифровой среды и новых социальных

вызовов на формирование самооценки и адаптационные процессы в подростковом возрасте.

Ключевые слова: самооценка, социально-психологическая адаптация, подростковый возраст, психологические механизмы, теоретические подходы.

Современные исследования в области возрастной психологии все чаще обращаются к проблеме формирования самооценки в подростковом возрасте как ключевому фактору успешной социальной адаптации. Этот интерес обусловлен тем, что подростковый период представляет собой уникальный этап развития личности, когда происходит кардинальная перестройка всей системы социальных отношений и становление нового уровня самосознания. Как отмечал Л.С. Выготский, именно в этом возрасте формируются важнейшие психологические новообразования, определяющие дальнейшее развитие личности [1].

В условиях быстро меняющегося общества, где традиционные механизмы социализации дополняются новыми цифровыми форматами взаимодействия, понимание психологических механизмов взаимосвязи между самооценкой и адаптационными процессами приобретает особую актуальность. Особенно важным это становится для психолого-педагогической практики, которая призвана создавать условия для гармоничного развития подрастающего поколения.

Проблема самооценки в психологической науке рассматривается через призму различных теоретических подходов, каждый из которых вносит свой вклад в понимание этого сложного феномена. Гуманистическая психология, представленная работами К. Роджерса, рассматривает самооценку как важнейший компонент Я-концепции, который формируется в условиях безусловного позитивного принятия личности [2]. Согласно этому подходу, именно отношение значимых других создает основу для развития адекватного самовосприятия.

В отличие от этого взгляда, социально-когнитивная теория А. Бандуры акцентирует внимание на роли социального научения и опосредованного опыта в развитии системы самооценивания [3]. В рамках этого подхода подчеркивается значение успехов и неудач в различных видах деятельности, а также влияние социальных сравнений на формирование представлений о себе.

Современные исследователи, такие как К. Рифф, предлагают более комплексный взгляд на проблему самооценки, рассматривая ее как динамическую систему, включающую когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты [4]. Такой многоаспектный подход позволяет наиболее полно понять роль самооценки в процессе социально-психологической адаптации подростков, учитывая сложность и многогранность этого возрастного периода.

Анализ психологических исследований позволяет выявить несколько значимых механизмов, посредством которых самооценка влияет на адаптационные процессы подростков. Согласно концепции А. Бека, искажения в когнитивных схемах самооценивания приводят к формированию дезадаптивных поведенческих паттернов [5]. Это особенно ярко проявляется в подростковом возрасте, когда происходит активное становление идентичности и поиск своего места в социальной структуре.

Э. Эриксон в своей теории психосоциального развития отмечал, что успешное разрешение кризиса идентичности, характерного для подросткового периода, напрямую зависит от сформированности устойчивой позитивной самооценки [6]. При этом важно учитывать, что современные подростки сталкиваются с новыми вызовами, связанными с цифровой социализацией и изменением традиционных каналов коммуникации, что требует переосмысления некоторых традиционных подходов к пониманию адаптационных процессов.

Особого внимания заслуживает эмоциональный компонент самооценки, который во многом определяет способность подростка справляться со стрессовыми ситуациями и выстраивать конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми. Исследования последних лет показывают, что именно эмоциональная составляющая самооценки наиболее тесно связана с показателями социальной адаптации в подростковом возрасте [7].

Полученные в ходе теоретического анализа данные имеют важное значение для психолого-педагогической практики. Современные исследования

демонстрируют, что программы, направленные на развитие адекватной самооценки, способствуют значительному улучшению показателей социальной адаптации подростков [8]. Особую эффективность показывают комплексные подходы, которые сочетают когнитивно-поведенческие методы с технологиями развития эмоционального интеллекта и социальных навыков.

Важным аспектом практического применения полученных данных является разработка дифференцированных программ психологического сопровождения, учитывающих индивидуальные особенности формирования самооценки у различных категорий подростков. Как показывают исследования, такие программы должны включать не только работу с самими подростками, но и с их социальным окружением - родителями, педагогами, сверстниками [9].

Особую актуальность в современных условиях приобретают вопросы, связанные с влиянием цифровой среды на формирование самооценки и адаптационные процессы. Виртуальное пространство создает новые возможности для самопрезентации и социального сравнения, что требует особого внимания со стороны психологов и педагогов [10].

Проведенный теоретический анализ подтвердил ключевую роль самооценки в процессе социально-психологической адаптации подростков. Было показано, что самооценка выступает сложным системным образованием, которое опосредует взаимодействие подростка с социальной средой через когнитивные, эмоциональные и поведенческие механизмы.

Дальнейшие исследования в этом направлении должны учитывать как традиционные психологические концепции, так и новые вызовы, связанные с цифровизацией общества и изменением социальных практик. Особого внимания заслуживает разработка дифференцированных программ психологического сопровождения, которые бы учитывали индивидуальные особенности формирования самооценки в подростковом возрасте и современные условия социализации.

Список литературы:

1. Выготский Л.С. Педология подростка. Москва: Педагогика. 1984. 432 с.
2. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва: Прогресс. 1994. 480 с.
3. Bandura A. Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
4. Ryff C.D. Psychological well-being revisited // Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. Vol. 83. P. 10-28.
5. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. Москва: София. 2003. 368 с.
6. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва: Флинта. 1996. 344 с.
7. Orth U. et al. The development of self-esteem from age 4 to 94 years // Journal of Personality and Social Psychology. 2018. Vol. 115(4). P. 641-658.
8. Harter S. The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations. New York: Guilford Press, 2012. 440 p.
9. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Санкт-Петербург: Питер. 2008. 400 с.
10. Twenge J.M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. New York: Atria Books, 2017. 352 p.

UDC 159.922.8

THEORETICAL OVERVIEW: THE ROLE OF SELF-ESTEEM IN SOCIOPSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS

Maryna Al. Shengelai

master's student

marina_shengelai@mail.ru

Yana V. Shevtsova

shevcovayanavic@ya.ru

candidate of psychological sciences, associate professor

Kherson State Pedagogical University

Kherson Russia

Abstract. This article presents a comprehensive theoretical analysis of the critical relationship between self-esteem and socio-psychological adaptation during adolescence. The author conducts a systematic investigation of this phenomenon through the lens of various psychological schools and conceptual frameworks. Particular attention is given to examining the mechanisms by which the level and adequacy of self-esteem influence adolescents' social adaptation processes in contemporary society.

The study synthesizes fundamental scientific approaches to understanding this phenomenon - from classical theories (L.S. Vygotsky, E. Erikson) to contemporary research (A. Bandura, C. Ryff). The cognitive, emotional, and behavioral aspects of this interaction are analyzed in detail.

Special emphasis is placed on the practical implications of the findings for psychological and educational work with adolescents. The conclusion outlines promising directions for future research, including investigating the impact of digital environments and emerging social challenges on self-esteem formation and adaptive processes during adolescence.

Keywords: self-esteem, socio-psychological adaptation, adolescence, psychological mechanisms, theoretical approaches.

Статья поступила в редакцию 10.05.2025; одобрена после рецензирования 20.06.2025; принята к публикации 30.06.2025.

The article was submitted 10.05.2025; approved after reviewing 20.06.2025; accepted for publication 30.06.2025.