



характеристика эмоциональной сферы // Вестник СПбГУ. Сер. 12. – 2014. – Вып. 1. – С. 69–77.

15. Пет-терапия. База знаний. PSYWEB [Электронный ресурс]. – URL: <https://psyweb.global/database/knowledge/article-80-pet-terapiya>.

16. Пожиткина Н. В., Савенок Д. А., Папушина А. В. Анализ эмоционального благополучия дошкольника в контексте его психологического здоровья [Электронный ресурс] // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 6. – URL: <https://psychology.snauka.ru/2012/06/856>.

17. Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – М.: ЧеРо, 2002. – 752 с.

18. Сергеева Н. Ю. Эмоциональное благополучие детей // Народное образование. – 2004. – № 2. – С. 184–188.

19. Урунтаева Г. А., Афонькина Ю. А. Практикум по детской психологии. – М.: Изд. «Владос», 1995. – 96 с.

20. Тарабакина Л. В. Эмоциональное здоровье школьника: теория и практика психологического сопровождения: автореферат дисс. ... д-ра психол. наук. – М., 2000. – 40 с.

21. Фрайфельд И. В., Терентьев А. Е. Организация физкультурно-оздоровительных занятий при формировании эмоционального благополучия дошкольников 3-5 лет // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. СоциокINETика. – 2009. – № 4. – С. 146–150.

22. Шувалов А. В. Интерсубъективные условия психологического здоровья детей: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2000. – 26 с.

**О. А. Лебеденко**

УДК 159.922

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

На протяжении всей жизни человек адаптируется ко всему, что его окружает. Социально-психологическую адаптацию можно определить как процесс взаимоотношений личности со средой, где происходит двусторонний процесс удовлетворения потребностей. Результатом успешной социально-психологической адаптации, на наш взгляд, можно считать комфортное пребывание личности в социальной среде, непрерывный процесс развития, реализации личностного потенциала.

Социально-психологическая адаптация является механизмом, посредством которого происходит социализация подростка, формирование самооотношения и личной ответственности подростка. В подростковом возрасте адаптационный процесс направляется на социальное окружение, выбор дальнейшего жизненного пути. Согласно ФГОС общего образования подросток должен использовать свои знания для адекватной ориентации в окружающем мире, выработки способов адаптации в нем, успешной социализации. [9]

Особенность социальной ситуации развития заключается в том, что подросток включается в новые взаимоотношения с окружающими, занимая среди них новое место и выполняя новые функции. Включение подростка в различные виды общественной деятельности способствует усвоению социальных ценностей, а также формированию нравственных качеств личности.

Цель исследования состояла в изучении взаимосвязи социально-психологической адап-





тации и самооотношения подростков. Была выдвинута гипотеза о существовании взаимосвязи уровня социально-психологической адаптации и компонентов самооотношения в подростковом возрасте. В соответствии с целью исследования были сформулированы следующие задачи: выявить уровень социально-психологической адаптации старших подростков; определить уровень сформированности компонентов самооотношения у подростков; проанализировать наличие взаимосвязи между социально-психологической адаптации и самооотношением подростков.

В исследовании приняли участие подростки МАОУ «Школа 96 Эврика-Развитие» г. Ростова-на-Дону в возрасте 14-15 лет. Общая выборка составила 65 человек.

Методики исследования: методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (в адаптации А. К. Осницкого), тест-опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев); методы математической статистической обработки (корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Спирмена в программе SPSS Statistics 17.0).

В психологической науке существуют различные подходы к определению понятия «социально-психологическая адаптация». А. А. Налчаджян под социально-психологической адаптацией подразумевал такие взаимоотношения между группой и личностью, когда человеку удается эффективно реализовывать любую деятельность, удовлетворяя свои социальные потребности, не вступая в конфликты с обществом и самим собой. [5, с. 25].

Н. А. Ошуркова полагает, что во время социально-психологической адаптации человек связан с социальной средой через определенную социальную ситуацию, которая предоставляет ему комплекс социальных норм. Автор рассматривает социально-психологическую адаптацию как проблемную нормативную ситуацию, которая определяется совокупностью внешних и внутренних условий, поскольку, с одной стороны, индивиду необходимо реализовать деятельность в соответ-

ствии с полученными социальными нормами, а с другой стороны, он не может этого сделать из-за отсутствия необходимого поведенческого шаблона [4, с. 6].

Опыт, накопленный подростком к этому возрасту, уже недостаточен для эффективного взаимодействия с окружающим миром. Поэтому выделяются некоторые особенности данного периода. Перед подростками стоит задача найти хороших и верных друзей, единомышленников. Значимым являются эмоциональные контакты, доверительное общение [6, с. 32]. Взаимодействуя со сверстниками, сопоставляя свои черты характера, особенности поведения, подросток определяет, кто он есть. Круг сверстников играет важную роль в социальном развитии подростков. Уровень самооценки и притязаний подростков корректируется внутри отношения с другом. Здесь очень ценятся такие качества, как смелость, умение владеть собой, знания, сообразительность [7, с. 57].

При анализе социально-психологической адаптации в подростковом возрасте З. К. Абдукеримова в своем исследовании опирается на типы общения как основы овладения ролевыми функциями и социального статуса, определяющие «эмоциональный комфорт и удовлетворение от пребывания в социальной среде». Нерегламентированный тип общения отвечает характеру возникающих потребностей подростков и способствует высокой адаптации, а вот подростки с преобладающим регламентированным типом адаптации находятся на низком уровне процесса адаптации [1, с. 4].

В современной психологии образования отдельного внимания заслуживает анализ развития самооотношения в подростковом возрасте, который характеризуется стремлением к взрослости, выбором дальнейшего жизненного пути, ростом самосознания, чувствительностью к оценкам окружающих людей и развитием самооотношения и «Я-концепции».

На данный момент в психологии не существует единого подхода к пониманию строения самооотношения. Одни ученые рассмат-



ривают его как одномерное понятие, другие – как сложную структуру [2, с. 75]. Термин «самоотношение» впервые был введен Н. И. Сарджвеладзе, который рассматривал его «как отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направлено на самого себя» [8, с. 6].

Самоотношение представляет собой личностное новообразование и его суть возможно отобразить исключительно посредством жизненных ситуаций, а также в видах деятельности, имеющих мотивационный подтекст и подкрепленных процессом личностной самореализации. В подростковом возрасте о человеке можно говорить, что когнитивный, поведенческий и эмоциональный элементы самоотношения сформированы на уровне нормы для взрослого человека. Кроме того, неизменным спутником процесса определения самосознания является рефлексивный метод.

А. В. Мантикова полагает, что самоотношение в старшем подростковом возрасте характеризуется нестабильностью и уязвимостью к неконструктивной критике. Несмотря на то, что самоотношение является эмоциональным продуктом личности, на его становление в подростковом возрасте огромную роль оказывают внешние оценки родителей, учителей и ровесников, то есть оно тесно связано с процессом адаптации к социуму [3, с. 6]. Поэтому целью эмпирического исследования явилось изучение взаимосвязи социально-психологической адаптации и самоотношения подростков.

На первом этапе исследования определялся уровень социально-психологической адаптации с помощью опросника «Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда» (в адаптации А. К. Осницкого).

Данная методика позволила выявить особенности социально-психологической адаптации подростков в социуме. Результаты исследования по интегральному критерию адаптации показали, что значительная часть респондентов обладает высоким уровнем адаптации, что составляет 47 % от общей выборки

респондентов, и средним уровнем адаптации – 42 % старших подростков. Следовательно, данные подростки в целом хорошо адаптированы и комфортно чувствуют себя в обществе. Группу подростков с низкой степенью адаптивности составили 21 % старших подростков. Анализ результатов по интегральным показателям социально-психологической адаптации старших подростков представлен в табл. 1.

Таблица 1

**Результаты по интегральным показателям уровня социально-психологической адаптации старших подростков**

Показатели	Средние показатели, %
Адаптация	53
Самоприятие	67
Приятие других	60
Эмоциональная комфортность	54
Интернальность	56
Стремление к доминированию	48

Проанализировав таблицу, можно сделать вывод о том, что старшие подростки наиболее высокий уровень имеют по показателям «самоприятие» (67 %) и «приятие других» (60 %), а наибольшее число респондентов (48 %) зарегистрировано по показателю «стремление к доминированию». Это означает, что в целом старшие подростки хорошо относятся к себе и к окружающим, однако не стремятся к власти над другими.

На втором этапе исследования изучались особенности самоотношения подростков с помощью теста-опросника самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев). Подросткам предлагается 57 утверждений, определяющих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям, с которыми они должны были согласиться или не согласиться. Анализ среднegrupповых показателей выраженности шкал самоотношения подростков показал, что в группе респондентов наиболее выражены



Таблица 2

**Результаты диагностики сформированности самооотношения подростков (Тест-опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев))**

№	Шкалы, %										
	Самоуважение	Аутосимпатия	Ожидаемое отношение от другим	Самоинтерес	Самоуверенность	Отношение других	Само принятие	Саморуководство	Самообвинение	Самоинтерес	Самопонимание
Признак не выражен	17	10	17	23	40	17	23	17	33	20	23
Признак выражен	33	40	66	43	50	60	43	33	53	47	60
Признак ярко выражен	50	43	17	33	10	23	33	50	17	33	23

такие шкалы: «саморуководство» (57,0); «самопринятие» (54,0); «самоуважение» (53,0). А вот такие шкалы самооотношения, как «самообвинение» (47,0); «ожидаемое отношение от другим» (48,0); и «самоинтерес» (48,0); выражены в меньшей степени.

Качественный анализ уровней выраженности признака по каждой шкале самооотношения подростков представлен в таблице 2.

У большинства респондентов выявлены такие признаки самооотношения, как «ожидаемое отношение от других», «самоинтерес», «самопринятие», «самопонимание», «самоуверенность», «отношение других». Наиболее ярко выраженными признаками самооотношения являются «самоуважение», «аутосимпатия», «саморуководство». Полученные результаты могут объясняться особенностями психического развития в подростковом возрасте.

Для определения взаимосвязи социально-психологической адаптации и показателей самооотношения подростков использовались методы математической статистики (коэффициент корреляции Спирмена в программе SPSS Statistics 17.0). Данные представлены в табл. 3.

Изучив полученные данные, можно сказать, что были найдены шесть значимых корреляционных связей: между уровнем адаптации и такими показателями самооотношения, как «самоуважение», «аутосимпатия», «само-

уверенность», «отношение других», «самопринятие», «саморуководство». Рассмотрим подробнее полученные значимые корреляционные связи.

Таблица 3

**Корреляции**

О	Ро Спирмена	
	Адаптация	
	Коэффициент корреляции	Знч. (2-сторон)
Самоотношение	0,052	0,734
Самоуважение	0,394**	0,007
Аутосимпатия	0,366*	0,013
Ожидаемое отношение	0,051	0,741
Самоуверенность	0,359*	0,015
Самоинтерес	-0,145	0,342
Отношение других	0,357*	0,016
Самопринятие	0,409**	0,005
Саморуководство	0,352*	0,018
Самообвинение	0,175	0,251
Самопонимание	0,051	0,738

\*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).  
 \*\*. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

Положительная корреляционная связь существует между уровнем социально-психологической адаптации и уровнем показателя «самоуважение». Таким образом, подростки



с высоким уровнем социально-психологической адаптации верят в себя, в свои силы, способности, энергию, а подростки с низким уровнем социально-психологической адаптации – наоборот.

Существует значимая положительная корреляционная связь уровня социально-психологической адаптации и показателя «аутосимпатия» самооотношения подростков. Таким образом, чем выше показатели по шкале «уровень социально-психологической адаптации», тем выше показатели по шкале «аутосимпатия».

Была выявлена положительная корреляционная связь между уровнем социально-психологической адаптации и уровнем показателя «самоуверенность». Следовательно, высокие значения по первой шкале коррелируют с высокими значениями по второй. Так, подростки с высоким уровнем социально-психологической адаптации более уверены в себе и своих силах, чем подростки с низким уровнем социально-психологической адаптации.

Была выявлена положительная корреляционная связь между уровнем социально-психологической адаптации и уровнем показателя «отношение других». Соответственно, между значениями шкал имеется прямая зависимость. Так, подростки с более высоким уровнем социально-психологической адаптации ожидают позитивное отношение к себе со стороны окружающих людей, а подростки с более низким уровнем социально-психологической адаптации – негативное отношение.

Существует положительная корреляционная связь между уровнем социально-психологической адаптации и уровнем показателя «самопринятия». В связи с этим можно сказать, что чем выше показатели уровня социально-психологической адаптации, тем выше показатели по «самопринятию». Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что подростки с высоким уровнем социально-психологической адаптации принимают себя такими, какие они есть, положительно относятся к себе как к личности.

Существует положительная корреляционная связь между уровнем социально-психоло-

гической адаптации и уровнем показателя «саморуководство». Так, подростки с более высоким уровнем социально-психологической адаптации имеют более высокий уровень саморуководства, то есть действуют в большинстве случаев на основе собственных убеждений и ценностей, чем на основе социальных норм или группового давления.

В результате проведенного эмпирического исследования были выявлены значимые положительные корреляционные связи между уровнем социально-психологической адаптации и рядом показателей самооотношения, таких как «самоуважение», «аутосимпатия», «самоуверенность», «отношение других», «самопринятие», «саморуководство».

Сформулированы следующие выводы:

- подростки, имеющие высокий уровень социально-психологической адаптации, отличаются верой в себя, в свои силы, способностью по сравнению с другими респондентами бороться с трудностями в социально-психологической адаптации;
- у подростков, имеющих высокий уровень социально-психологической адаптации, отмечается позитивная самооценка, в отличие от сверстников с низкой адаптацией в социуме;
- для подростков с высокой социально-психологической адаптацией свойственно ожидание позитивного отношения к себе со стороны окружающих людей, неадаптированные подростки ожидают негативное отношение к себе;
- хорошо адаптированные подростки в большинстве случаев действуют на основе собственных убеждений и ценностей, а не на основе социальных норм или группового давления.

Таким образом, можно считать, что гипотеза исследования подтвердилась.

Результаты эмпирического исследования могут быть использованы педагогами-психологами при осуществлении работы по повышению уровня социально-психологической адаптации и самооотношения в подростковом возрасте.

#### АННОТАЦИЯ

В контексте значимости для подросткового возраста в статье проанализированы ка-



тегории социально-психологической адаптации и самооотношения. На основании полученных результатов эмпирического исследования делается вывод о наличии взаимосвязи уровня социально-психологической адаптации и компонентов самооотношения в подростковом возрасте. Хорошо адаптированные подростки отличаются наличием позитивной самооценки, высоким уровнем самоуправления и способностью доверять себе в отличие от респондентов с недостаточным уровнем социально-психологической адаптации. Полученные выводы будут интересны психологам системы образования при проектировании групповой и индивидуальной работы поддержки подростков, их родителей и педагогических работников.

**Ключевые слова:** адаптация, социально-психологическая адаптация, подростковый возраст, самооотношение, показатели самооотношения подростков.

#### SUMMARY

In the context of significance for adolescence, the article analyzes the categories of socio-psychological adaptation and self-attitude. Based on the results of the empirical study, a conclusion is made about the presence of a relationship between the level of socio-psychological adaptation and the components of self-attitude in adolescence. Well-adapted adolescents are distinguished by the presence of positive self-esteem, a high level of self-guidance and the ability to trust themselves, in contrast to respondents with an insufficient level of socio-psychological adaptation. The findings will be of interest to psychologists of the education system when designing group and individual work to support adolescents, their parents and teachers.

**Key words:** adaptation, socio-psychological adaptation, adolescence, self-attitude, indicators of self-attitude of adolescents.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абдукеримова З. К. Формирование навыков межличностной коммуникации в процессе социально-психологической адаптации подростков: автореф. дисс. ... канд. псих. наук [Электронный ресурс]. – 2011. – 22 с. –

URL: <https://www.dissercat.com> (дата обращения: 24.06.2022).

2. Кольшко А. М. Психология самооотношения. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.

3. Мантимова А. В. Особенности и средства коррекции самооотношения в старшем подростковом возрасте // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – № 4. – С. 81–91.

4. Ошуркова Н. А. Динамика социально-психологической адаптации: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 1995. – 20 с.

5. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.

6. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2010. – 816 с.

7. Мандель Б. Р. Психология развития (детство, юность, молодость): история и проблематика. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 407 с.

8. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – 204 с.

9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 [Электронный ресурс]. – URL: <http://standart.edu.ru> (дата обращения: 01.06.2022).

