

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

Соотношение Я- концепции и школьной адаптации подростков

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Глушениковой Дианы Алексеевны

Научный руководитель
доктор психол. наук, профессор _____ М.В. Григорьева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что подростковый возраст является сензитивным периодом для формирования самосознания и целостного образа «Я», который выступает важным регулятором поведения и деятельности в образовательной среде. В условиях модернизации системы образования, характеризующейся усилением нагрузки, цифровизацией учебного процесса, требования к адаптационным возможностям подростков существенно возрастают, что делает проблему успешной интеграции в школьную среду особенно острой. Современная психолого-педагогическая практика свидетельствует о росте числа подростков, испытывающих трудности в школьной адаптации, что проявляется в повышенной тревожности, учебной неуспешности, конфликтных отношениях со сверстниками и педагогами, а также в девиантных формах поведения.

Научный интерес к данной проблеме обусловлен необходимостью углубленного изучения механизмов взаимосвязи между структурными компонентами Я-концепции и различными аспектами школьной адаптации, поскольку существующие исследования не дают целостного представления о том, каким образом особенности самооценки, самопринятия и образ «Я» влияют на успешность освоения подростком образовательной среды. В отечественной и зарубежной психологии накоплен значительный теоретический материал по вопросам самосознания и адаптации, однако вопрос их соотношения в подростковом возрасте требует дальнейшей разработки и эмпирической верификации.

Цель исследования – выявить и проанализировать соотношение Я-концепции и школьной адаптации у подростков.

Объект исследования – школьная адаптация подростков

Предмет исследования – соотношение структурных компонентов Я-концепции и показателей школьной адаптации в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие Я-концепции: структуру, функции и особенности формирования в подростковом возрасте.

2. Изучить психолого-педагогические аспекты школьной адаптации подростков.

3. Определить факторы, влияющие на формирование Я-концепции и успешность школьной адаптации у подростков.

4. Провести эмпирическое исследование соотношения я-концепции и школьной адаптации подростков.

5. Разработать рекомендации для психологов и педагогов по поддержке школьной адаптации через работу с Я-концепцией.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между компонентами Я-концепции и успешностью школьной адаптации у подростков.

Методология исследования:

- теоретические методы: анализ научной литературы по теме исследования, синтез, обобщение, систематизация теоретических данных;

- эмпирические методы: психодиагностическое тестирование с использованием стандартизированных опросников и методик;

- методы обработки данных: количественный и качественный анализ данных, включая методы математической статистики с использованием программных пакетов для статистической обработки.

Методики исследования:

1. Методика «Шкала Я-концепции» А. М. Прихожан

2. Методика «Тест социально-психологической адаптации» К. Роджерс, Р. Даймонд, адаптация: Т. В. Снегерова, А. М. Прихожан.

3. Методика «Тест межличностных отношений» Т. Лири, адаптация: Л.Н. Собчик

4. Методика «Шкала ситуативной и личностной тревожности» Ч. Спилбергер, адаптация: Ю. Л. Ханин.

5. Методика изучения школьной мотивации В. Хеннинг, адаптация: Н. В. Морозова.
6. Анализ учебной успеваемости подростков.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В теоретической части работы была предпринята попытка изучить теоретические основы соотношения Я-концепции и школьной адаптации подростков, путем рассмотрения научных теорий, с их пониманием структуры, функций и особенностей её формирования.

В параграфе 1.1 исследовалось понятие «Я-концепции», которая представляет из себя совокупность представлений человека о себе, о своих личностных качествах, о личностных характеристиках, которыми он обладает. Её возникновение не спонтанно, а развитие постепенно, устойчиво. На протяжении всего онтогенеза у ребенка формируется его «Я», сначала телесное «Я», затем происходит формирование самоидентичности, гордость за свои успехи, и, затем, расширение: категоризация своего/чужого, что, вследствие, дает толчок развитию Образа «Я» с представлением о том, кем быть. В подростковом возрасте мы видим реалистичность мышления, личностные стремления, что дадут основу составления ценностных ориентаций. В процессе развития выстраивается следующая картина: подросток сравнивает свое реальное «Я» с идеальным «Я», сталкивается с ожиданиями от социума, и, затем, оценивает эффективность своих действий, опираясь уже на выстроенную идентичность.

В параграфе 1.2 был рассмотрен психолого-педагогический аспект развития адаптации в подростковом возрасте. Была рассмотрена структура школьной адаптации в подростковом возрасте и проанализированы психолого-педагогические аспекты, определяющие успешность индивида в образовательном процессе. Здесь мы можем наблюдать работу четырех компонентов: когнитивного, социально-коммуникативного, личностно-мотивационного и регуляторно-эмоционального. Когнитивный аспект включает в себя все знания, умения и навыки подростка, что сформировались

в ходе учебной деятельности. И на основании уже сформированной самостоятельности будет зависеть успешность адаптации в подростковом возрасте. Социально-коммуникативный компонент включает в себя вопрос принятия значимыми другими. Если подросток не принимается в референтной группе сверстников, то вероятность формирования устойчивой положительной самооценки, самоценности крайне мала, и более вероятны негативные эмоциональные проявления. Личностно-мотивационный аспект привносит в подростковый возраст внутренний диалог об отношении к школе как к значимому институту, формирует стабильную положительную самооценку и закладывает основу для создания внутренней позиции школьника на более высоком уровне. Регуляторно-эмоциональный аспект включает в себя способность справляться с эмоциональными проявлениями: стрессом, тревожностью, страхом неуспешности.

Параграф 1.3 раскрывает факторы, влияющие на формирование «Я-концепции» и успешность школьной адаптации у подростков. Ввиду небольшого количества многофакторных исследований, представленных в работе, и неоднородности полученных результатов, необходимы дальнейшие исследования динамики взаимосвязей между различными источниками поддержки, самооценкой, устойчивостью и проблемами адаптации к школе. В большинстве исследований результаты показывают, что поддержка семьи и учителей оказывает косвенное влияние на проблемы школьной адаптации через самооценку и устойчивость; в то время как поддержка сверстников имеет прямую связь с этой переменной, так как именно интимно-личностное общение со сверстниками является ведущей деятельностью подросткового возраста.

Теоретический анализ подтвердил необходимость дальнейшего эмпирического изучения взаимосвязи компонентов Я-концепции и успешной школьной адаптации.

Результаты эмпирического исследования позволили установить, что у большинства подростков наблюдается средний уровень сформированности

Я-концепции, характеризующийся реалистичным отношением к себе, умеренной уверенностью в собственных возможностях и достаточным уровнем коммуникативной активности. Наиболее выраженными компонентами Я-концепции оказались уверенности в себе и общение, тогда как наименее выраженным компонентом стала удовлетворенность собственной внешностью.

Исследование особенностей школьной адаптации показало, что подростки в целом демонстрируют высокий уровень социально-психологической адаптации, положительное отношение к школьной среде, достаточную учебную мотивацию и благоприятные коммуникативные характеристики. При этом выявлена склонность части подростков к эмоциональной неустойчивости, повышенной зависимости от внешних обстоятельств и стремлению избегать проблемных ситуаций.

Проведенный корреляционный анализ подтвердил наличие статистически значимых взаимосвязей между компонентами Я-концепции и показателями и школьной адаптации. Было установлено, что уверенность в себе, положительное восприятие собственного поведения, удовлетворенность жизненной ситуацией и развитые коммуникативные качества способствуют повышению уровня адаптации подростков.

Проведенное исследование показало, что школьная дезадаптация подростков представляет собой важную и сложную психологическую проблему. Это не просто трудности в обучении или эпизодические нарушения в поведении подростков. Это взаимосвязанный конструкт непосредственно влияющий на компоненты Я-концепции. Соответственно, для поддержки школьной адаптации требуются не точечные мероприятия, а полноценная целенаправленная фундаментальная работа через работу с Я-концепцией.

В первую очередь, важно вовремя выявить и не недооценить проблему. Нарушение коммуникативных связей со сверстниками и взрослыми, повышенная агрессивность и тревожность могут быть не просто временными

явлениями, это с большей вероятностью может быть признаками школьной дезадаптации у подростков. Важно своевременно обратить внимание на проблему, поскольку самой подростку сложно осознать глубину и последствия такого состояния. Поэтому со стороны педагогов рекомендуется с помощью школьного психолога проводить регулярную диагностику, направленную на выявление не только симптомов школьной дезадаптации, но и психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности), а также нервно-психической устойчивости подростков. Включить такие диагностические мероприятия в программы психологического сопровождения школьников подросткового возраста.

Профилактические мероприятия должны быть направлены на нормализацию психологического состояния, поиск эмоционального баланса, обретение нарушенной эмоциональной устойчивости подростка, с одной стороны. С другой стороны, профилактическая и корректирующая работа должна быть проведена на глубинном уровне – обретение внутренней устойчивости, поиск смысла жизни, повышение осмысленности жизни и свободы действий, развитие субъектности и повышение удовлетворенности собственными результатами и собой как школьником.

От решения проблемы школьной дезадаптации зависит решение многих учебных, социальных и личных проблем подростков. Шаги по поддержке школьной адаптации через работу с Я-концепцией включают:

1) Осознание сильных и слабых сторон личности подростка. Необходимо выявить ресурсы, на которые можно опираться в процессе адаптации, а также области, требующие корректировки и развития.

2) Формирование позитивного самоотношения и адекватной самооценки. Нужно помочь подростку увидеть свои достижения, признать право на ошибки и неудачи, научиться ценить себя независимо от внешней оценки.

3) Развитие навыков саморегуляции и эмоционального контроля. Подросток должен научиться распознавать свои эмоции, управлять ими,

справляться со стрессом и тревогой, возникающими в процессе адаптации к школе.

4) Коррекцию негативных убеждений и установок о себе и своих возможностях. Работа с деструктивными мыслями, которые могут препятствовать успешной адаптации и формированию позитивной Я-концепции.

5) Повышение уверенности в себе и своих способностях. Предоставление подростку возможности проявить себя в различных видах деятельности, получить положительный опыт и признание со стороны окружающих.

6) Развитие коммуникативных навыков и навыков построения позитивных отношений. Обучение способам общения, умению разрешать конфликты, сотрудничать с другими, находить поддержку и создавать дружескую атмосферу вокруг себя.

Целесообразно пройти эти сложные, но важные шаги вместе с психологом. Преодоление школьной дезадаптации подростков через работу с Я-концепцией может быть долгим и сложным процессом, и важно получать в ходе его прохождения помощь и поддержку. Обращение за помощью к психологу может оказаться полезным. Именно поэтому в рамках работы была разработана программа по поддержке школьной адаптации через работу с Я-концепцией.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе теоретического анализа было установлено, что Я-концепция представляет собой сложную систему представлений личности о себе, включающую когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты. Формирование Я-концепции зависит как от внутренних личностных особенностей подростка, так и от влияния семьи, сверстников, образовательной среды и социальных факторов. Школьная адаптация рассматривается как многоаспектный процесс приспособления подростка к

условиям образовательной среды, связанный с эмоциональным состоянием, уровнем учебной мотивации, особенностями общения и степенью принятия себя и окружающих.

Эмпирическое исследование позволило выявить, что у большинства подростков наблюдается средний уровень сформированности Я-концепции и достаточно высокий уровень школьной адаптации. Подростки в целом положительно воспринимают школьную среду, стремятся к взаимодействию со сверстниками и демонстрируют удовлетворительный уровень учебной мотивации. Вместе с тем были выявлены отдельные трудности, связанные с эмоциональной неустойчивостью, зависимостью от мнения окружающих и недостаточной удовлетворенностью собственной внешностью.

Результаты корреляционного анализа подтвердили существование взаимосвязи между компонентами Я-концепции и показателями школьной адаптации. Было установлено, что позитивное самоотношение, уверенность в себе, развитые коммуникативные качества и удовлетворенность собой способствуют успешной адаптации подростков к школьной среде. В свою очередь, негативные аспекты Я-концепции повышают риск возникновения трудностей адаптационного характера.

Таким образом, цель исследования была достигнута, поставленные задачи решены, а гипотеза о наличии взаимосвязи между компонентами Я-концепции и успешностью школьной адаптации подростков получила свое подтверждение. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов при разработке программ психологического сопровождения подростков, направленных на развитие позитивной Я-концепции и повышение уровня школьной

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алмакаева, М. А. Особенности я-концепции подростков / М. А. Алмакаева, И. А. Курапова // Социально-гуманитарные науки и практики в XXI веке: из опыта молодежных исследований (человек и общество в меняющемся мире) : Материалы четырнадцатой международной молодежной

весенней научной конференции, Йошкар - Ола, 18–19 мая 2018 года / Под общей редакцией В.П. Шалаева. – Йошкар - Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. – С. 110-112.

2. Аббасалиева, А. А. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся при переходе из начальной школы в среднее звено / А. А. Аббасалиева, Т. В. Горячкина, М. В. Шустова [и др.] // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов : Сборник материалов XVIII Международной научно-практической конференции, Москва, 02 марта 2023 года. – Санкт-Петербург: Печатный цех, 2023. – С. 62-68.

3. Валеева, М. С. Психологическая адаптация школьников к переходу из начальной школы в среднее звено / М. С. Валеева // Информационные технологии в науке, управлении, социальной сфере и медицине : материалы VII Международной научной конференции, Томск, Иркутск, 17–25 октября 2022 года / Под ред. О. Г. Берестневой, И. Л. Шелехова, А. И. Труфанова, Т. А. Гладковой. – Томск, Иркутск: Томский государственный педагогический университет, 2023. – С. 179-183.

4. Габидуллина, Э. И. Особенности развития Я-концепции в подростковом возрасте / Э. И. Габидуллина, Н. Н. Калацкая // Научные исследования: теория, методика и практика : Сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 27 августа 2017 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2017. – С. 135-138.

5. Гринин, А. В. Адаптация учащихся пятого класса к обучению в основной школе: проблемы и пути их разрешения / А. В. Гринин, Е. Е. Андреева // Актуальные проблемы социогуманитарного образования : Сборник статей / Научная редакция Е.В. Донгаузер, Т.С. Дороховой. Том Выпуск 5. – Екатеринбург : [б.и.], 2022. – С. 134-137.

6. Грашина, О. В. Психолого-педагогические аспекты формирования "образа я" у младших подростков / О. В. Грашина // Научное отражение. – 2018. – № 4(14). – С. 29-31.
7. Гребенник, И. Д. Особенности я-концепции у старших подростков в зависимости от пола / И. Д. Гребенник, И. И. Рябова // Актуальные проблемы, достижения и перспективы научной и практической психологии в современном обществе : Сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 07–12 декабря 2023 года. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2024. – С. 84-88.
8. Декина, Е. В. Развитие личностных качеств младших подростков, влияющих на адаптацию к среднему звену школы / Е. В. Декина, К. С. Шалагинова // Бизнес. Образование. Право. – 2022. – № 3(60). – С. 454-457.
9. Дрожжин, Р. А. Особенности Я-концепции в подростковом и юношеском возрасте / Р. А. Дрожжин // Стратегии исследования в общественных и гуманитарных науках : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Белгород, 31 января 2022 года. – Белгород: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство перспективных научных исследований", 2022. – С. 131-133
10. Доброскокина, М. Г. Проблема адаптации пятиклассников к условиям образовательной среды основной школы / М. Г. Доброскокина, А. А. Пенькова // Человек и общество: история и современность : сборник научных трудов. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2024. – С. 74-79.
11. Ермолаева, М. В. Психология развития: Методическое пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения.– 2-е изд. / М. В. Ермолаева.– М.: НПО «МОДЭК», 2003.– 376 с.
12. Ерошкина, А. В. Реализация психологической программы как условие успешной адаптации младших подростков к обучению в пятом классе / А. В. Ерошкина, И. Л. Федотенко // Психолого-педагогические исследования -

Тульскому региону : Сборник материалов V Региональной научно-практической конференции с международным участием, Тула, 14 мая 2025 года. – Чебоксары: ООО "Издательский дом "Среда", 2025. – С. 108-111.

13. Жданов, А. А. Особенности Я-концепции обучающихся подросткового возраста / А. А. Жданов // Психология человека в образовании. – 2020. – Т. 2, № 3. – С. 230-235.

14. Зейнелова, К. Т. Адаптация пятиклассников к условиям обучения в среднем звене общеобразовательной школы / К. Т. Зейнелова, С. Ю. Галиева // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. – 2023. – № 14. – С. 39-52.

15. Замаева, А. И. Особенности психологической адаптации младших школьников при переходе в среднюю школу / А. И. Замаева // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : Тезисы докладов конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2022 года / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 27-28.

16. Королева, А. Ф. Социально - психологические особенности подросткового возраста / А. Ф. Королева // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2023. – №118-3. – С. 76-78.

17. Корева, А. В. Психологические особенности формирования я-концепции у подростков / А. В. Корева // Реализация компетентного подхода в системе профессионального образования педагога : Сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции, Евпатория, 11–12 апреля 2024 года. – Симферополь: ООО "Издательство Типография "Ариал", 2024. – С. 188-193.

18. Краева, Д. А. Я-концепция как условие саморазвития личности / Д. А. Краева // Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе : сборник научных трудов, Хабаровск,

22–25 ноября 2016 года / под ред. Е. Н. Ткач. – Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2017. – С. 114-118.

19. Лупекина, Е. А. Особенности школьной адаптации учащихся с различной привязанностью к членам семьи / Е. А. Лупекина, К. В. Корбут // Психологическое знание в контексте современности: теория и практика : Сборник статей по материалам XII Всероссийской, с международным участием, научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 11–12 августа 2022 года. – Йошкар-Ола: АНО ВО "Межрегиональный открытый социальный институт", 2022. – С. 56-65.

20. Лихоненко, Д. А. Особенности формирования Я-концепции в подростковом возрасте / Д. А. Лихоненко // Психологическая студия : Сборник статей лицеистов, студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова / Под редакцией С.Л. Богомаза, В.А. Каратерзи, С.Ф. Пашковича. Том Выпуск 16. – Витебск : Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2023. – С. 110-111.

21. Мамонова, М. Б. Особенности психологической адаптации пятиклассников к условиям образовательной среды школы / М. Б. Мамонова // ИННОВАЦИОННОЕ развитие современной науки: ТЕОРИЯ, МЕТОДОЛОГИЯ, ПРАКТИКА : Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 14 октября 2021 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2021. – С. 184-195.

22. Прусакова, К. В. Особенности "Я-концепции" в подростковом возрасте / К. В. Прусакова // Сборник материалов научной конференции с международным участием "Наука: взгляд молодых", Москва, 01–05 апреля 2019 года. Том 1. – Москва: Московский государственный университет технологий и управле

23. Польшин, Д. Р. Особенности адаптации учащихся пятых классов к обучению в средней школе / Д. Р. Польшин // Общество, образование, наука:

- современные тренды : Сборник трудов по материалам II Национальной научно-практической конференции, Керчь, 23–24 декабря 2022 года / Редколлегия: Е.П. Масюткин [и др.]. – Керчь: ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет», 2022. – С. 529-532.
24. Смирнова, Н. В. Сопровождение процесса психологической адаптации учащихся 5-х классов к обучению в средней школе: организация деятельности педагогов-психологов / Н. В. Смирнова, Е. А. Осипова, М. В. Чайковская // Збірник наукових прац Академії післядипломної адукації. – 2021. – № 19. – С. 456-470.
25. Федотова, Е. О. Социально-психологическая характеристика «я-образа» и «я- концепции» личности подростков / Е. О. Федотова // Единое образовательное пространство как фактор формирования и воспитания личности : материалы XIV Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Рязань, 23–24 апреля 2020 года / Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2020. – С. 97-99.
26. Хирамагомедова, П. М. Я - концепция" и факторы, влияющие на её развитие / П. М. Хирамагомедова // Мир детской психологии глазами студентов : Сборник материалов студенческой научно-практической конференции, Махачкала, 01 октября 2020 года. – Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2020. – С. 304-309.
27. Цоцарова, Л. А. Специфика я-концепции в подростковом возрасте / Л. А. Цоцарова, З. А. Арскиева // Наука в современном мире: взгляд молодых ученых : Материалы VIII Международной научно-практической конференции, Грозный, 27–28 мая 2022 года. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2022. – С. 604-610.
28. Чукмаева, Г. Р. Социально-психологическая адаптация школьников к обучению в среднем звене школы / Г. Р. Чукмаева // Научный потенциал. – 2020. – № 4(31). – С. 107-109.

29. Шаповалова, К. К. Становление я-концепции в подростковом возрасте / К. К. Шаповалова, А. Н. Хитрова, А. Н. Макарова // Наука молодых - будущее России : сборник научных статей 4-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых: в 8 томах, Курск, 10–11 декабря 2019 года. Том 3. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019. – С. 277-279.
30. Эльконин, Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах: учеб. для студентов вузов / Д.Б. Эльконин. – М.: Эксмо, 2008. – 387 с.