

**Зенина Ольга Юрьевна**

студентка

*Научный руководитель*

**Шурова Наталья Владимировна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»

г. Тула, Тульская область

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОСВЯЗИ САМОСОЗНАНИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

***Аннотация:** в статье представлен теоретический анализ взаимосвязи самосознания и межличностного общения в подростковом возрасте. Рассмотрены основные подходы к пониманию самосознания, его структура. Проанализированы особенности общения подростков: значимость референтной группы, интимно-личностный характер. Обоснована двусторонняя связь: развитие самосознания происходит через механизмы социальной перцепции и обратной связи в общении, а сформированная Я-концепция определяет стиль общения. Показано, что подростковый возраст является сензитивным периодом для становления рефлексии. Сделан вывод о необходимости интегративного подхода.*

***Ключевые слова:** самосознание, межличностное общение, подростковый возраст, Я-концепция, самооценка, рефлексия.*

*Выражается признательность научному руководителю за помощь и благодарность друзьям за поддержку в исследованиях.*

Подростковый возраст традиционно рассматривается как один из наиболее сложных этапов онтогенеза, характеризующийся кардинальными изменениями в физической, когнитивной и социальной сферах. Это закономерно актуализирует проблему становления самосознания и характера межличностного общения. Несмотря на обилие исследований, вопрос об их системной взаимосвязи остаётся

недостаточно разработанным. Цель данной статьи – систематизировать теоретические подходы к взаимосвязи самосознания и межличностного общения в подростковом возрасте и выделить ключевые механизмы их взаимообусловленности.

Понятие самосознания в психологии имеет множество трактовок. В отечественной традиции [3; 9; 13] самосознание понимается как сложное психическое образование, включающее процессы самопознания, эмоционально-ценностного отношения к себе и саморегуляции поведения. И.С. Кон подчёркивал, что самосознание – продукт социального взаимодействия [7]. В.В. Столин выделил три уровня самосознания: организмический, социально-личностный и духовно-личностный [9]. Для подросткового возраста ведущим становится социально-личностный уровень, поскольку именно в этот период интенсивно формируется представление о себе как о члене референтной группы.

В зарубежной психологии понятие «самосознание» часто заменяется термином «Я-концепция» – динамической системой представлений о себе, включающей когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты [2]. Согласно Р. Бернсу, Я-концепция формируется под влиянием трёх факторов: социальных реакций значимых других, сравнений с другими и внутренних стандартов [2]. Для подростков, как показали исследования Д. Мида и Э. Эриксона, наиболее значим первый фактор – отражённое «Я» [1; 17]. Это создаёт прямую связь между качеством межличностного общения и содержанием самосознания.

Структура самосознания включает три компонента. Когнитивный – совокупность знаний о себе. В подростковом возрасте этот компонент бурно развивается благодаря появлению формально-логического мышления и рефлексии. Аффективный компонент – самооценка, эмоциональное принятие себя. Для подростков характерна лабильность самооценки, её зависимость от ситуативных успехов и неудач в общении [3; 18]. Регулятивный компонент – способность управлять поведением на основе самосознания; у подростка он только формируется.

Межличностное общение в подростковом возрасте приобретает статус ведущей деятельности (Д.Б. Эльконин) [16]. На первый план выходит общение со сверстниками в связи с потребностью в автономии от родителей, поиском идентичности, апробацией социальных ролей. Характерные черты подросткового общения: интимно-личностный характер, появление референтных групп, феномены конформизма и нонконформизма [4; 16]. Именно в общении подросток получает обратную связь о своих качествах, что напрямую влияет на его самосознание.

Взаимосвязь самосознания и межличностного общения имеет двусторонний характер. С одной стороны, общение выступает главным механизмом социализации и формирования образа «Я». Теория символического интеракционизма Дж. Мида утверждает, что самосознание возникает через «принятие роли другого» [1]. В реальном общении подросток интернализует оценки окружающих, которые становятся частью его Я-концепции [8]. Механизм социальной перцепции тесно связан с рефлексией – способностью осознавать, как ты выглядишь в глазах собеседника. Чем интенсивнее общение, тем больше возможностей для развития рефлексии.

С другой стороны, сформировавшееся самосознание определяет стратегии и успешность общения. Подросток с адекватной самооценкой легко идет на контакт, не боится быть отвергнутым. Подросток с заниженной самооценкой избегает общения или проявляет агрессию. Завышенная самооценка приводит к высокомерному отношению [2; 7]. Таким образом, самосознание выступает внутренним регулятором общения.

Подростковый возраст является сензитивным для развития самосознания. Л.С. Выготский связывал этот период с возникновением «чувства взрослости» [4]. Л.И. Божович показала, что центральным новообразованием является формирование «Я-концепции» [3]. Однако это формирование невозможно вне социального контекста – именно в общении со сверстниками подросток проверяет свои гипотезы о себе. Особую роль играет интимно-личностное общение

(по Д.Б. Эльконину), позволяющее получить эмпатийную поддержку и укрепить позитивную Я-концепцию [16].

Эмпирические исследования [8; 18] подтверждают корреляцию между качеством общения со сверстниками и параметрами самосознания. Подростки, занимающие благоприятное положение в системе межличностных отношений, имеют более высокую и устойчивую самооценку. Отвергаемые и изолированные демонстрируют низкую самооценку и тревожность. Вопрос о причинно-следственных связях остаётся открытым: вероятно, имеет место циклическая взаимосвязь, где оба фактора усиливают друг друга.

Особого внимания заслуживает рефлексия как механизм, связывающий самосознание и общение. Рефлексия – способность анализировать собственные состояния и понимать восприятие себя другими. В подростковом возрасте рефлексия приобретает личностный характер [4]. Именно через рефлексию опосредуется влияние общения на самосознание: внешняя оценка становится внутренним знанием только при условии её осмысления. У подростков с недостаточно развитой рефлексией наблюдается «размытое Я» – зависимость от случайных внешних оценок.

Гендерные особенности также значимы. У девушек-подростков самосознание в большей степени связано с качеством межличностных отношений (дружба, доверие), у юношей – с социальным статусом в группе. Девушки больше ценят интимно-личностное общение в диадах, юноши – групповые формы [7]. Нарушения в общении по-разному сказываются на самооценке: девушки острее переживают потерю близкой подруги, юноши – снижение статуса.

Культурный контекст также модифицирует взаимосвязь. В коллективистских культурах самосознание более социцентрично, общение направлено на поддержание гармонии. В индивидуалистических культурах самосознание автономно, а общение служит самовыражению [2]. Современная российская ситуация характеризуется смешением тенденций, что создаёт дополнительные противоречия для подростков.

Практическая значимость анализа очевидна. Понимание того, что коррекция самооценки невозможна без изменения характера общения, а улучшение коммуникативных навыков требует работы с самосознанием, лежит в основе психолого-педагогических программ для подростков. Особенно актуально это для подростков «группы риска»: с застенчивостью, социальной тревожностью, девиантным поведением.

Несмотря на значительный объём теоретических и эмпирических данных о взаимосвязи самосознания и межличностного общения в подростковом возрасте, современное состояние психологической науки нельзя считать полностью удовлетворённым. Прежде всего, большинство существующих моделей (включая классические концепции Дж. Мида, Р. Бернса, И.С. Кона) описывают преимущественно линейные или двусторонние детерминации, не учитывая нелинейную динамику, пороговые эффекты и самоорганизующийся характер этой связи. Эмпирические исследования, как правило, фиксируют корреляции, но не раскрывают причинно-следственных механизмов в их развитии во времени. Остаётся открытым вопрос: является ли адекватная самооценка предпосылкой успешного общения или, напротив, результатом длительной благоприятной коммуникативной практики? Лонгитюдных работ, позволяющих ответить на этот вопрос, крайне недостаточно.

Второй существенный пробел связан с трансформацией самого феномена межличностного общения в условиях цифровой среды. Подавляющее большинство цитируемых в статье исследований (работы Л.И. Божович, Д.Б. Эльконина, М.И. Лисиной) выполнено до широкого распространения интернета, социальных сетей и мессенджеров. Современное общение подростков включает не только интимно-личностное общение в малых группах, но и виртуальные коммуникации с анонимными или частично анонимными собеседниками, где механизмы социальной перспективы и обратной связи существенно искажены. Возникает феномен «цифровой Я-концепции» – образа себя, сконструированного для онлайн-среды, который может расходиться с реальным самосознанием. Как эти новые формы

общения влияют на рефлексию и самооценку подростка – остаётся малоизученной областью.

Третье проблемное направление – недостаточная культурная и субкультурная спецификация. Упоминание коллективистских и индивидуалистических культур остаётся на уровне общей типологии, не учитывающей гибридные формы, а также влияние конкретных подростковых субкультур (геймерские сообщества, фанатские группы, движения в духе «тикток-поколения»). Современная российская ситуация характеризуется не просто «смещением тенденций», а фрагментацией коммуникативных пространств, где подросток одновременно включён в несколько нормативных систем (семья, школа, дворовая компания, онлайн-сообщество). Как согласуются между собой самооценки, полученные из разных референтных групп – вопрос, не имеющий систематического ответа.

Наконец, практический запрос на психолого-педагогические программы опережает теоретическое осмысление. Существующие коррекционно-развивающие подходы часто эклектичны: они либо тренируют коммуникативные навыки без работы с глубинными структурами самосознания, либо фокусируются на повышении самооценки в отрыве от реальной коммуникативной практики. Отсутствуют валидизированные модели, учитывающие как двустороннюю связь, так и опосредующую роль рефлексии в цифровой среде.

В связи с этим перспективы дальнейших исследований видятся в следующих направлениях. Во-первых, необходим переход от корреляционных схем к структурно-динамическому моделированию, включая кросс-лагерные панельные исследования и анализ временных рядов. Во-вторых, требуется разработка новых диагностических инструментов, фиксирующих особенности самосознания и общения в гибридной (офлайн + онлайн) среде. В-третьих, актуально проведение сравнительных исследований подростковых субкультур с выделением инвариантных и вариативных механизмов взаимосвязи. В-четвёртых, перспективным представляется создание и апробация коррекционно-развивающих программ, построенных на принципах интегративного подхода, с включением модулей по ра-

боте с цифровой идентичностью. Решение этих задач позволит не только восполнить указанные пробелы, но и выйти на новый уровень понимания подросткового возраста как сензитивного периода в условиях постоянно меняющейся коммуникативной реальности.

### *Список литературы*

1. Mead G.H. Mind, Self and Society / G.H. Mead. – Chicago: University of Chicago Press, 1934. – 401 p.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
4. Выготский Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – С. 5–242.
5. Ермолова Е.О. Динамика становления самоотношения в онтогенезе / Е.О. Ермолова, Н.В. Тютюникова // Развитие человека в современном мире. – 2021. – №4. – С. 7–10. EDN КНТИС
6. Изучение отношения подростка к себе. – URL: <https://forpsy.ru/works/kurovaya/izuchenie-otnosheniya-podrostka-k-sebe> (дата обращения: 19.04.2026).
7. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с. EDN VXLCUH
8. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с. EDN QXXJKN
9. Максимова Р.А. Особенности самооценки подростков в зависимости от положения в системе межличностных отношений / Р.А. Максимова // Вопросы психологии. – 2019. – №3. – С. 45–52.
10. Особенности самоотношения в подростковом возрасте // Молодой ученый. – 2023. – №555. – URL: <https://moluch.ru/archive/555/122008/> (дата обращения: 19.04.2026).

11. Яранская Ю.С. Психологические особенности формирования позитивного самоотношения в подростковом возрасте / Ю.С. Яранская // Теория и практика современной науки. – 2021. – №12(78). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-formirovaniya-pozitivnogo-samootnosheniya-v-podrostkovom-vozhraсте> (дата обращения: 19.04.2026).

12. Развитие самосознания и формирование позитивной «Я-концепции» подростков. – URL: <https://www.sites.google.com/site/psihologiaotnoshenij/psihologia-podrostkovogo-vozhraста/razvitie-samosoznania-i-formirovanie-pozitivnoj-a-konceptcii-podrostkov> (дата обращения: 19.04.2026).

13. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.

14. Елькина М.А. Структура, параметры и функции самоотношения / М.А. Елькина // Кронос. – 2021. – №12(62). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-parametry-i-funksii-samootnosheniya> (дата обращения: 19.04.2026).

15. Ермоленко О.Н. Теоретический анализ понятия и структуры самоотношения / О.Н. Ермоленко // Вестник магистратуры. – 2016. – №12-4(63). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-ponyatiya-i-struktury-samootnosheniya> (дата обращения: 19.04.2026).

16. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977. – 144 с.

17. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.

18. Эриксон Э. Идентичность. Юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Психоанализ.рф, 2025. – URL: [https://www.psychanalysis.ru/library/erikson\\_ident.htm](https://www.psychanalysis.ru/library/erikson_ident.htm) (дата обращения: 19.04.2026).

19. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Флинта, 2006. – 352 с.