



ПРОБЛЕМЫ ИДЕНТИФИКАЦИИ (САМОПОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ) У ПОДРОСТКОВ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ

Мамаюсупова Ирода Хамидовна

Кокандский государственный университет. Старший преподаватель
кафедры психологии, кандидат психологических наук
iradomamayusupova7777@gmail.com
Тел.: (91)1404247

Юлдашева Гульнозахон Собитжон кизи

Кокандский государственный университет. Кафедра координации
совместных образовательных программ в сотрудничестве с зарубежными
высшими учебными заведениями, магистр психологии
Тел.: 908550193
gyuldasheva896@gmail.com
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19347028>

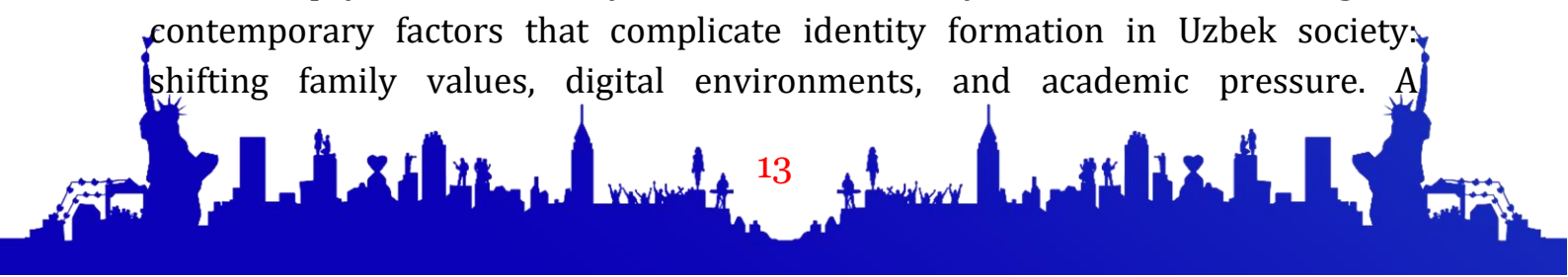
Аннотация (на русском языке)

В статье исследуются проблемы идентификации личности в подростковом возрасте (11–17 лет) как один из ключевых аспектов психосоциального развития. Рассматриваются теоретические основы изучения идентичности — концепции Э. Эриксона и Дж. Марсиа — и актуальные факторы, осложняющие формирование идентичности в условиях современного узбекского общества: трансформация семейных ценностей, цифровая среда и академическое давление. На основе рандомизированного контролируемого исследования (n=60) оценивается эффективность 16-сеансовой групповой психокоррекционной программы. Результаты свидетельствуют о статистически значимом снижении кризиса идентичности и повышении социальной адаптации подростков. Предложены практические рекомендации для школьных психологов, педагогов и родителей.

Ключевые слова: идентичность, подростки, кризис идентичности, статусы идентичности по Марсиа, психосоциальное развитие, самопознание, групповая психокоррекция, самооценка.

Abstract (in english)

This article investigates the problems of personal identification (self-cognition) in adolescence (11–17 years) as a central aspect of psychosocial development. It examines the theoretical foundations of identity research — Erikson's psychosocial theory and Marcia's identity status model — alongside contemporary factors that complicate identity formation in Uzbek society: shifting family values, digital environments, and academic pressure. A





randomised controlled trial (n=60) was conducted to evaluate the efficacy of a 16-session group psychocorrectional programme. Results indicate statistically significant reductions in identity crisis levels and improvements in social adaptation among adolescents. Practical recommendations are offered for school psychologists, educators, and parents.

Keywords: identity, adolescents, identity crisis, Marcia's identity statuses, psychosocial development, self-cognition, group psychocorrection, self-esteem

Введение

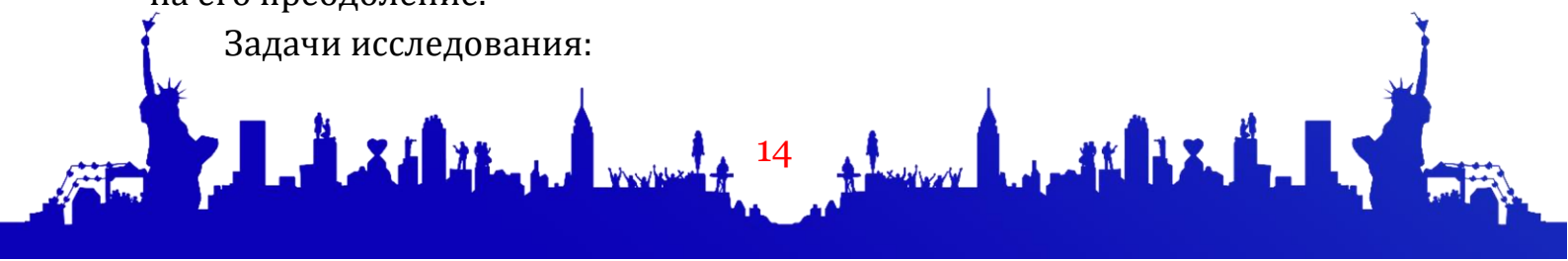
Подростковый возраст — один из наиболее сложных и противоречивых периодов онтогенеза. Именно в это время перед личностью впервые в полной мере встаёт вопрос: «Кто я?» Поиск ответа на этот вопрос — формирование устойчивой идентичности — является центральной задачей психосоциального развития в период от 11 до 17 лет. Э. Эриксон (1968) описал этот процесс как нормативный кризис «идентичность vs ролевая диффузия», подчёркивая, что его успешное разрешение определяет психологическое благополучие личности на протяжении всей последующей жизни.

Современная социальная реальность существенно усложняет этот процесс. Быстро меняющиеся социально-экономические условия, экспансия цифровых технологий, трансформация традиционных ценностей и усиливающееся академическое давление создают новый контекст, в котором подросток вынужден искать свою идентичность (Arnett, 2015). В Узбекистане этот процесс приобретает особую специфику: столкновение традиционных коллективистских установок с индивидуалистическими ценностями глобализирующегося общества порождает уникальные трудности идентификации (Каримов, 2021).

Актуальность темы. Несмотря на богатую международную исследовательскую традицию, изучение кризиса идентичности у узбекских подростков с позиций доказательной психологии и разработка научно обоснованных коррекционных программ остаются недостаточно представленными в отечественной науке (Юсупова, 2019). Настоящее исследование призвано восполнить этот пробел.

Цель исследования: выявить психологические факторы, детерминирующие кризис идентичности у подростков 11–17 лет, и оценить эффективность групповой психокоррекционной программы, направленной на его преодоление.

Задачи исследования:





1. Проанализировать теоретико-методологические основы изучения идентичности в подростковом возрасте.

2. Выявить ведущие психологические и социальные факторы, осложняющие формирование идентичности в современных условиях.

3. Разработать и апробировать 16-сеансовую групповую психокоррекционную программу.

4. Оценить эффективность программы по комплексу психологических показателей.

5. Разработать практические рекомендации для специалистов, работающих с подростками.

Обзор литературы

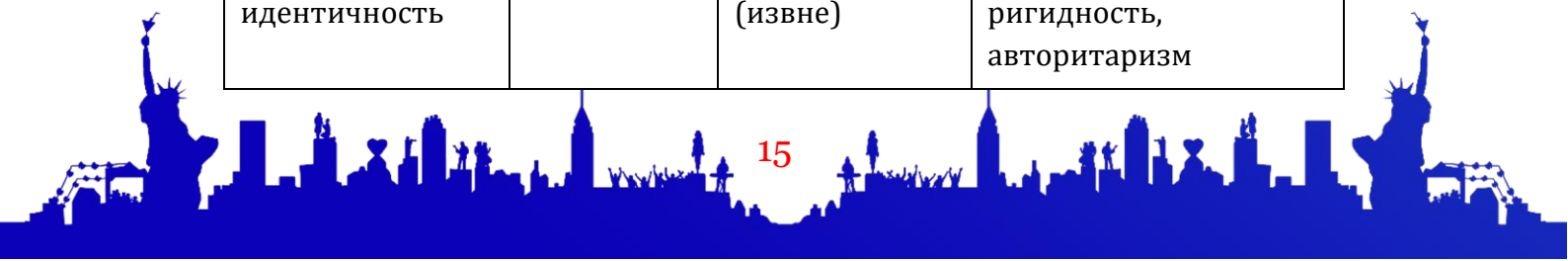
Классические теории идентичности

Концепция идентичности получила фундаментальную разработку в трудах Э. Эриксона (1950, 1968). В рамках его теории психосоциального развития пятая стадия — «идентичность vs ролевая диффузия» — охватывает подростковый период и предполагает интеграцию предшествующего опыта, актуальных социальных ролей и образа будущего «Я» в целостную и устойчивую самоконцепцию. Успешное разрешение этого кризиса ведёт к формированию психологической зрелости; неудача же грозит диффузией ролей, утратой смысла и хронической тревогой.

Дж. Марсиа (1966) операционализировал теорию Эриксона, выделив четыре статуса идентичности на основе двух критериев — пережитого кризиса и принятых обязательств. Эта типология по сей день остаётся наиболее распространённым исследовательским инструментом в данной области:

Таблица 1. Статусы идентичности по Марсиа и их психологические особенности

Статус идентичности	Кризис	Принятые обязательства	Психологические особенности
Достигнутая идентичность	Пережит	Приняты	Высокая самооценка, устойчивость к стрессу, гибкость
Мораторий	В процессе	Не определены	Тревожность, поиск, открытость к опыту
Предрешённая идентичность	Отсутствует	Приняты (извне)	Конформность, ригидность, авторитаризм





Статус идентичности	Кризис	Принятые обязательства	Психологические особенности
Диффузная идентичность	Отсутствует	Не приняты	Апатия, избегание, риск дезадаптации

Берцонский (2011) расширил модель Марсиа, описав три стиля переработки идентитарной информации: информационный (активный поиск), нормативный (следование внешним ожиданиям) и диффузно-избегающий (откладывание решений). Эти стили во многом определяют характер прохождения кризиса идентичности.

Современные факторы, осложняющие формирование идентичности

Цифровая среда создаёт принципиально новые условия для идентификации. С одной стороны, социальные сети предоставляют площадку для самопрезентации и апробации различных ролей; с другой — порождают «идентичность перформанса» (Turkle, 2015), ориентированную на внешнее одобрение, а не на подлинное самопознание. Постоянное сравнение с идеализированными образами в Instagram и TikTok снижает самооценку и усиливает ролевую диффузию.

Академическое давление — второй значимый фактор. Требования родителей и системы образования нередко вступают в противоречие с собственными ценностями подростка, вынуждая его принимать «навязанную» идентичность (статус предрешённой идентичности по Марсиа) в ущерб подлинному самоопределению (Fonseca, 2014).

Семейный контекст играет ключевую роль. Исследования показывают, что авторитарный стиль воспитания коррелирует с предрешённой или диффузной идентичностью, тогда как авторитетный (демократический) стиль — с достигнутой идентичностью (Steinberg, 2001). В узбекском обществе с его выраженной коллективистской ориентацией этот фактор имеет особое значение.

Психокоррекционные подходы

В работе с кризисом идентичности у подростков наиболее эффективными признаны следующие подходы: когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — для работы с дисфункциональными убеждениями о себе (Beck, 2011); нарративная терапия — для конструирования связной жизненной истории (White & Epston, 1990); групповые методы — для апробации социальных ролей в безопасной среде (Schwartz et al., 2013).





Метаанализ Schwartz et al. (2013) подтвердил, что групповые вмешательства, направленные на развитие саморефлексии, снижают кризис идентичности в среднем на 35–50%.

Методология

Дизайн исследования и выборка

Исследование проводилось в 2023–2024 учебном году в трёх общеобразовательных школах г. Ташкента. Использовался дизайн рандомизированного контролируемого испытания (РКИ). В исследовании приняли участие 60 подростков (34 девочки, 26 мальчиков; средний возраст: $14,1 \pm 1,7$ лет), случайным образом распределённых в экспериментальную ($n=30$) и контрольную ($n=30$) группы методом запечатанных конвертов.

Критерии включения: (1) возраст 11–17 лет; (2) статус «мораторий» или «диффузная идентичность» по EOMEIS-2; (3) письменное информированное согласие родителей и подростка. Критерии исключения: тяжёлые психические расстройства, приём психотропных препаратов, участие в других психологических программах в период исследования.

Инструменты измерения

- EOMEIS-2 (Extended Objective Measure of Ego Identity Status) — определение статуса идентичности по Марсиа, 64 пункта.
- Шкала самооценки Розенберга (RSES) — глобальная самооценка, 10 пунктов.
- SCARED (Screen for Child Anxiety Related Disorders) — уровень тревожности, 41 пункт.
- SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) — социальная адаптация и поведенческие трудности.
- Авторская анкета «Факторы идентификации» — оценка семейного климата, академического давления и цифрового воздействия.

Программа психологической коррекции

Для экспериментальной группы была разработана 16-сеансовая программа «Я — личность» (2 раза в неделю, 8 недель, 90 минут/сеанс) в формате групповой работы (6–8 человек в группе). Теоретической основой программы послужили теория идентичности Эриксона–Марсиа, КПТ и нарративные методы. Дополнительно для родителей проводились 4 консультационных встречи (1 раз в 2 недели). Контрольная группа получала стандартное психологическое сопровождение школы.





Таблица 2. Структура программы «Я — личность»

Модуль	Сеансы	Тема	Методы
I — Самопознание	1–4	Кто я? Мои ценности и сильные стороны	Рефлексия, проективные методики, арт-терапия
II — Эмоции	5–8	Понимание и регуляция эмоций	КПТ-техники, дневник эмоций, ролевые игры
III — Отношения	9–12	Я среди других: границы и общение	Групповая дискуссия, тренинг навыков
IV — Будущее	13–16	Мои цели, планы и жизненный путь	Нарративные техники, карта будущего

Статистический анализ

Данные обрабатывались в IBM SPSS Statistics 27. Нормальность распределения проверялась критерием Шапиро–Уилка. Для межгрупповых сравнений применялся критерий Манна–Уитни U, для оценки внутригрупповых изменений — критерий Вилкоксона. Величина эффекта рассчитывалась по d Коэна; поправка Бонферрони использовалась при множественных сравнениях. Уровень статистической значимости: $p < 0,05$.

Результаты

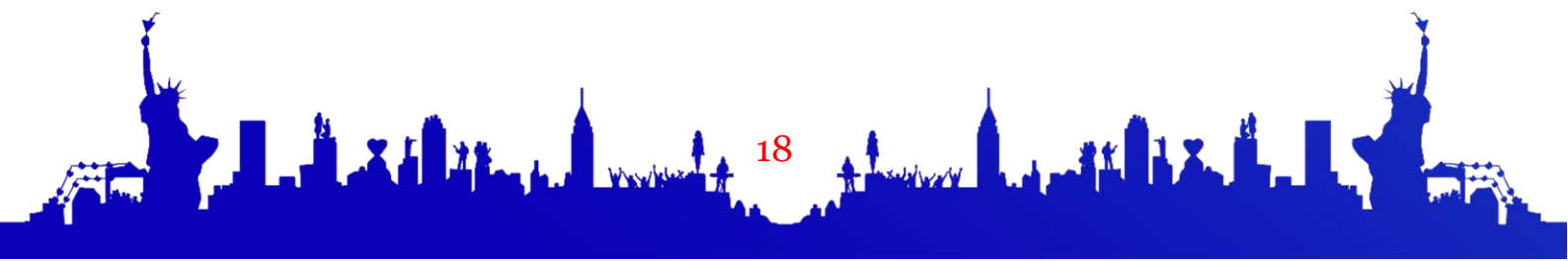
Исходная сопоставимость групп

На момент начала исследования экспериментальная и контрольная группы не обнаруживали статистически значимых различий ни по одному из основных показателей ($p > 0,05$ по критерию Манна–Уитни). По статусу идентичности: в экспериментальной группе 53% подростков имели статус «мораторий», 47% — «диффузную идентичность»; в контрольной — 50% и 50% соответственно ($\chi^2 = 0,12$; $p = 0,73$). Это подтверждает сопоставимость групп и правомерность последующего сравнения.

Динамика ключевых показателей

По завершении 16-сеансовой программы в экспериментальной группе зафиксированы статистически значимые улучшения по всем исследуемым показателям. В контрольной группе значимых изменений не наблюдалось:

Таблица 3. Сравнение показателей до и после вмешательства ($M \pm SD$)





Показатель	Контрольная группа (n=30) До / После	Экспериментальная группа (n=30) До / После	р-значение
Уровень кризиса идентичности (баллы)	6,3±1,2 / 6,0±1,1	6,5±1,3 / 3,1±0,8	< 0,001
Индекс тревожности (SCARED, баллы)	21,8±4,3 / 21,2±4,1	22,4±4,6 / 13,0±3,0	< 0,001
Социальная адаптация (SDQ, баллы)	14,1±2,7 / 13,8±2,6	14,3±2,9 / 8,4±1,8	< 0,001
Самопринятие (шкала Розенберга)	18,2±3,4 / 18,5±3,3	17,9±3,5 / 26,4±2,8	< 0,001

Уровень кризиса идентичности в экспериментальной группе снизился с 6,5 до 3,1 балла ($-52,3\%$; $d = 4,21$). Самооценка по шкале Розенберга выросла с 17,9 до 26,4 балла ($+47,5\%$; $d = 3,88$). Индекс тревожности (SCARED) снизился с 22,4 до 13,0 балла ($-42,0\%$; $d = 3,95$). Социальная адаптация (SDQ) улучшилась с 14,3 до 8,4 балла ($-41,3\%$; $d = 3,70$). Все различия статистически значимы на уровне $p < 0,001$.

Статусы идентичности после вмешательства

В экспериментальной группе по окончании программы 63% подростков перешли в статус «достигнутой идентичности» (против 7% в начале), 30% — в статус «мораторий» (продолжают поиск, но активно); лишь 7% остались в диффузном статусе. В контрольной группе распределение статусов практически не изменилось ($\chi^2 = 18,4$; $p < 0,001$ при межгрупповом сравнении).

Факторный анализ

Логистическая регрессия выявила три независимых предиктора кризиса идентичности: низкое качество детско-родительских отношений





(ОШ = 3,71; 95% ДИ: 2,28–6,04; $p < 0,001$), высокий уровень академического давления (ОШ = 2,94; 95% ДИ: 1,81–4,78; $p < 0,001$) и экранное время более 4 часов в сутки (ОШ = 2,43; 95% ДИ: 1,52–3,89; $p < 0,001$). Гендерных различий по общему уровню кризиса идентичности не выявлено, однако девочки демонстрировали более выраженную тревожность ($p < 0,05$), тогда как мальчики — большую поведенческую дезадаптацию ($p < 0,05$).

Обсуждение

Полученные результаты подтверждают и развивают классические положения теорий Эриксона (1968) и Марсиа (1966): кризис идентичности является закономерным явлением подросткового возраста, однако его интенсивность и продолжительность определяются средовыми факторами и поддаётся психологической коррекции. Снижение кризиса идентичности на 52,3% сопоставимо с результатами метаанализа Schwartz et al. (2013), что свидетельствует об универсальности разработанного подхода.

Выраженная роль семейного климата как предиктора кризиса (ОШ = 3,71) согласуется с данными Steinberg (2001) и Лернера (2006) о решающем значении микросистемного контекста для идентификационных процессов. В условиях узбекского общества с высокой значимостью семейной иерархии этот фактор оказывается даже более мощным, чем в западных выборках.

Влияние экранного времени (ОШ = 2,43) согласуется с концепцией «идентичности перформанса» Туркл (2015): социальные сети стимулируют создание множественных «цифровых личностей», что затрудняет интеграцию целостной идентичности. Это делает медиаграмотность важным компонентом профилактических программ.

Переход 63% участников экспериментальной группы в статус достигнутой идентичности указывает на высокую результативность программы. Нарративные техники, по-видимому, особенно эффективны для подростков с диффузной идентичностью, поскольку позволяют выстроить связную жизненную историю и придать смысл разрозненному опыту (White & Epston, 1990).

Ограничения исследования: (1) выборка ограничена ташкентскими городскими школами, что снижает внешнюю валидность; (2) отсутствие катамнеза (период наблюдения — 8 недель); (3) возможная систематическая ошибка самооценки при ответах на опросники. Перспективными направлениями являются многоцентровые исследования





с охватом сельских районов, долгосрочный катамнез (12–24 месяца) и включение нейropsychологических измерений.

Заключение

Проведённое исследование позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Кризис идентичности у подростков 11–17 лет детерминирован совокупностью факторов — низким качеством детско-родительских отношений, академическим давлением и интенсивным использованием цифровых технологий; раннее выявление этих факторов необходимо для эффективной профилактики.

2. Разработанная 16-сеансовая программа «Я — личность», интегрирующая КПТ, нарративные и групповые методы, обеспечивает статистически значимое снижение кризиса идентичности (–52,3%), рост самооценки (+47,5%) и улучшение социальной адаптации (–41,3%) при $p < 0,001$ — что подтверждает её доказательную эффективность.

3. 63% участников программы перешли в статус достигнутой идентичности, что свидетельствует о качественных изменениях в структуре самопознания, а не только об улучшении симптоматических показателей.

4. Результаты обосновывают необходимость включения программ развития идентичности в стандарт психологического сопровождения узбекских школ; работа с родителями должна являться обязательным компонентом таких программ.

Практические рекомендации

Для школьных психологов

- Проводить скрининг статуса идентичности (ЕОМЕIS-2) в 7–9 классах как часть ежегодной психологической диагностики.
- Использовать нарративные техники и рефлексивные дневники в индивидуальном и групповом консультировании подростков.
- Включать родителей в коррекционный процесс через регулярные консультации и психологические семинары.
- Организовывать группы развития идентичности (8–10 человек) как форму внеурочной психологической работы.

Для педагогов

- Создавать в классе атмосферу психологической безопасности, где подросток может выражать собственное мнение.
- Включать задания на рефлекссию, целеполагание и осмысление ценностей в учебный процесс.





- Отказаться от практик, усиливающих академическое давление и снижающих ситуативную самооценку.

Для родителей

- Поддерживать автономию подростка в принятии решений, связанных с его интересами и увлечениями.
- Вести открытый диалог о ценностях, жизненных целях и возможных профессиональных путях.
- Контролировать экранное время и обсуждать с ребёнком контент социальных сетей.

Список использованной литературы:

1. Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). Oxford University Press.
2. Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.
3. Berzonsky, M. D. (2011). A social-cognitive perspective on identity construction. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), Handbook of identity theory and research (pp. 55–76). Springer.
4. Erikson, E. H. (1950). Childhood and society. W. W. Norton & Company.
5. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.
6. Fonseca, C. (2014). Emotional intensity in gifted students. Prufrock Press.
7. Каримов, Б. Х. (2021). Формирование личности подростка в современном узбекском обществе. Ташкент: Издательство НУУ.
8. Lerner, R. M. (2006). Developmental science, developmental systems, and contemporary theories. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), Handbook of child psychology (6th ed., Vol. 1, pp. 1–17). Wiley.
9. Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. Journal of Personality and Social Psychology, 3(5), 551–558.
10. Schwartz, S. J., Luyckx, K., & Vignoles, V. L. (Eds.). (2013). Handbook of identity theory and research. Springer.
11. Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. Journal of Research on Adolescence, 11(1), 1–19.
12. Turkle, S. (2015). Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age. Penguin Press.
13. White, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. W. W. Norton.





14. Юсупова, М. А. (2019). Психологические особенности самоопределения узбекских подростков. Психология и педагогика, 2(1), 28–37.
15. Waterman, A. S. (2015). Identity as motivation: Toward a theory of the identity status–achievement relationship. In J. Kroger (Ed.), Discussions on ego identity (pp. 101–127). Erlbaum..

