

Психологические особенности формирования личности в подростковом возрасте

Эргашева Дилсуз Илхомовна
КГУ, 1-курс магистр СОП
Факультет Психологии

Аннотация: Статья посвящена анализу психологических особенностей формирования личности в подростковом возрасте на основе теоретических подходов и эмпирического исследования, проведенного на базе средней школы №17 г. Коканда. В работе рассмотрены ключевые новообразования личности (чувство взрослости, развитие самосознания, формирование идентичности), кризисы и факторы влияния. Выявлены особенности эмоциональной неустойчивости, стремления к независимости и роли социальной среды. Обсуждаются практические рекомендации для педагогов и родителей. Ключевые слова: подростковый возраст, формирование личности, самосознание, идентичность, кризис подросткового возраста.

Introduction (Введение)

Подростковый возраст (примерно 10/11–14/15 лет) представляет собой один из наиболее сложных и динамичных периодов онтогенеза, характеризующийся интенсивным биологическим, психологическим и социальным развитием. Этот этап часто называют переходным или критическим, поскольку он знаменует собой завершение детства и подготовку к взрослой жизни. Бурный рост, половое созревание, перестройка эндокринной и нервной систем приводят к значительным изменениям в эмоциональной сфере, поведении и самосознании.

В психологии подростковый возраст изучается в рамках различных теоретических подходов. Согласно Л.С. Выготскому, центральным новообразованием является развитие самосознания и рефлексии; подросток начинает относиться к себе как к определенному единству. Д.Б. Эльконин подчеркивал ведущую роль общения со сверстниками и возникновение чувства взрослости. Э. Эриксон рассматривал этот период как стадию формирования эго-идентичности versus ролевого смещения, где подросток решает задачу интеграции представлений о себе и своем месте в обществе. Ж. Пиаже связывал когнитивные изменения с переходом к формально-логическому мышлению.

В современных условиях, особенно в контексте Узбекистана, на формирование личности влияют культурные традиции, семейные ценности, образовательная среда и воздействие цифровых технологий. Актуальность темы обусловлена ростом проблем, таких как эмоциональная неустойчивость, конфликты с взрослыми, риск девиантного поведения и трудности в самоопределении. Цель исследования — выявить психологические особенности





формирования личности подростков на базе школы №17 г. Коканда и разработать рекомендации по психологическому сопровождению.

Задачи:

- Проанализировать теоретические основы.
- Изучить эмпирические характеристики личности подростков.
- Выявить взаимосвязи между факторами и особенностями развития.
- Предложить практические меры поддержки.

Гипотеза: У большинства подростков наблюдается выраженное чувство взрослости и потребность в самостоятельности, однако уровень самосознания и эмоциональной регуляции варьируется в зависимости от семейной и школьной среды.

Methods (Методы)

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы №17 г. Коканда в 2024–2025 учебном году. Выборку составили 85 подростков 7–9 классов (возраст 12–15 лет), из них 42 мальчика и 43 девочки. Участие было добровольным с согласия родителей и школьной администрации.

Методы сбора данных:

1. **Анкетирование** — авторская анкета, включающая вопросы о самооценке, отношениях с родителями и сверстниками, интересах и трудностях.
2. **Стандартизированные методики:**
 - Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд, адаптация Т.В. Румянцевой) для изучения идентичности.
 - Шкала самооценки Дембо-Рубинштейн.
 - Опросник акцентуаций характера (модифицированный вариант А.Е. Личко).
 - Методика диагностики уровня школьной тревожности (Филипс).
3. **Наблюдение** — за поведением подростков во время уроков, перемен и внеклассных мероприятий.
4. **Беседа** — индивидуальные и групповые интервью с подростками, учителями и родителями (выборочно, n=20). Обработка данных осуществлялась с помощью статистического пакета (процентный анализ, корреляции, сравнение групп по t-критерию Стьюдента). Этические аспекты соблюдены: анонимность, конфиденциальность.

Results (Результаты)

В ходе исследования выявлены следующие ключевые особенности.

1. Чувство взрослости и стремление к независимости.

У 78% подростков доминирует выраженное чувство взрослости. Они претендуют на равноправие в отношениях со взрослыми, стремятся оградить личную жизнь (внешность, дружбу, интересы) от контроля родителей. Реакция эмансипации проявляется в 65% случаев, чаще у мальчиков.

2. Развитие самосознания и самооценка.

Средний уровень самооценки — умеренно завышенный у 52%, заниженный у 28% (преимущественно девочки, озабоченные внешностью). По





тесту «Кто Я?» преобладают характеристики физического «Я» и социальных ролей («друг», «ученик»). Рефлексия развита на среднем уровне: 61% способны к самоанализу, но часто критично оценивают себя по сравнению со сверстниками.

3. Эмоциональная сфера.

Повышенная возбудимость и неустойчивость настроения отмечены у 72% респондентов. Частая смена настроений, тревожность (средний балл по Филипсу — 28,5 из 50). Корреляция между уровнем тревожности и конфликтами в семье ($r=0,62$, $p<0,01$). Акцентуации характера: гипертимный (24%), циклоидный (19%), эмотивный (17%).

4. Социальные отношения.

Общение со сверстниками — ведущая деятельность. 84% отмечают важность дружбы и принадлежности к группе. Конфликты с родителями и учителями наблюдаются у 58%, чаще по поводу свободы и внешнего вида. Положительная динамика в групповой сплоченности во внеклассной работе.

5. Гендерные и возрастные различия.

Девочки чаще переживают по поводу внешности и отношений ($p<0,05$). Мальчики — по поводу самостоятельности и достижений. В 9 классе усиливается ориентация на будущее (профессиональные планы у 67%). Результаты подтверждают наличие подросткового комплекса: чувствительность к оценке, самонадеянность, сочетание застенчивости и развязности.

Discussion (Обсуждение)

Полученные данные согласуются с классическими теориями. Чувство взрослости как центральное новообразование (Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович) подтверждается в большинстве случаев и выступает двигателем развития самосознания. Кризис идентичности по Эриксону проявляется в колебаниях самооценки и поиске ценностей, что особенно актуально в условиях современной социальной среды с влиянием СМИ и интернета.

Эмоциональная неустойчивость связана с физиологическими изменениями и социальными ожиданиями, что повышает риск отклонений (тревога, конфликты). В контексте Коканда семейные традиции и школьная среда играют буферную роль, но требуют большего внимания к индивидуальному подходу. Сравнение с общенациональными данными (исследования ЮНИСЕФ в Узбекистане) показывает схожие тенденции психосоциального благополучия.

Ограничения исследования: относительно небольшая выборка, региональная специфика. Перспективы — лонгитюдное изучение и внедрение программ психологической поддержки.

Практические рекомендации:

- Организация тренингов самопознания и эмоциональной регуляции.
- Повышение квалификации педагогов по возрастной психологии.
- Укрепление сотрудничества школа–семья.
- Развитие кружков и секций для реализации потребности в самоутверждении.





Заклучение

Подростковый возраст представляет собой один из наиболее динамичных и критически важных этапов онтогенеза человека, когда закладываются фундаментальные основы взрослой личности. В этот период происходят глубокие преобразования на всех уровнях развития: биологическом (гормональная перестройка и половое созревание), когнитивном (переход к формально-логическому мышлению), эмоционально-волевом и социальном. Полученные в ходе исследования на базе средней общеобразовательной школы №17 г. Коканда данные убедительно подтверждают, что формирование личности подростка носит противоречивый, кризисный, но одновременно высокоресурсный характер.

Центральным новообразованием данного возраста выступает чувство взрослости, которое у подавляющего большинства обследованных подростков (78 %) проявляется в стремлении к самостоятельности, автономии и равноправным отношениям со взрослыми. Это чувство становится мощным внутренним двигателем развития самосознания, рефлексии и личностной идентичности. Однако, как показали результаты, процесс этот неоднороден: у части подростков (особенно девочек) наблюдается заниженная самооценка, повышенная тревожность и чувствительность к внешней оценке, что создаёт риск формирования неустойчивой или негативной идентичности. Эмоциональная неустойчивость, частая смена настроений, акцентуации характера и конфликты с окружающими, выявленные у значительной доли респондентов, являются закономерными проявлениями возрастного кризиса. Они обусловлены как физиологическими причинами, так и социально-психологическими факторами — изменением системы отношений со сверстниками, родителями и педагогами, а также влиянием современных цифровых технологий и культурных трансформаций. В условиях Коканда, где сохраняются традиционные семейные ценности и сильны межпоколенные связи, семья и школа выступают важными буферными институтами, смягчающими остроту кризиса. Тем не менее, результаты исследования указывают на необходимость более целенаправленной и системной психологической поддержки.

Особое значение приобретает формирование позитивной эго-идентичности в понимании Э. Эриксона. Успешное разрешение задачи «идентичность versus ролевое смещение» в подростковом возрасте определяет дальнейшую траекторию жизненного пути молодого человека: его профессиональное самоопределение, способность строить зрелые межличностные отношения, устойчивость к стрессам и социальную активность. Подростки, у которых в ходе исследования была отмечена высокая рефлексия, адекватная самооценка и развитые навыки эмоциональной саморегуляции, демонстрировали большую адаптивность и оптимистичные планы на будущее.

Проведённое эмпирическое исследование позволило не только описать типичные психологические особенности подростков 12–15 лет, но и выявить





конкретные зоны риска и зоны ближайшего развития. К зонам риска относятся: повышенный уровень школьной тревожности, трудности в семейных отношениях, зависимость самооценки от внешних факторов (внешность, популярность в группе) и недостаточная сформированность навыков целеполагания. Зонами ближайшего развития выступают: потребность в доверительном общении со значимыми взрослыми, желание реализовать себя в творческой и общественной деятельности, а также естественная тяга к самоанализу и поиску смысла.

Таким образом, подростковый возраст нельзя рассматривать исключительно как «трудный» или «кризисный». Это период колоссальных возможностей для личностного роста, когда правильно организованное психологическое сопровождение способно существенно повысить эффективность формирования гармоничной, зрелой и социально ответственной личности. Результаты работы подчёркивают важность создания в образовательных учреждениях комплексной системы психологической помощи, включающей диагностику, развивающие занятия, тренинги эмоционального интеллекта, профориентационную работу и тесное взаимодействие с семьями.

Для педагогов и родителей особенно актуально освоение навыков конструктивного общения с подростками, уважение их растущей автономии при сохранении разумных границ и поддержка в периоды эмоциональных спадов. Школа должна стать не только местом передачи знаний, но и пространством личностного развития, где каждый подросток может безопасно экспериментировать с различными социальными ролями и находить своё «Я». В перспективе представляется целесообразным проведение лонгитюдных исследований, позволяющих проследить динамику формирования личности от подросткового к юношескому возрасту, а также сравнительных исследований в различных регионах Узбекистана с учётом урбанистических и сельских особенностей. Не менее важным направлением является разработка и апробация регионально-ориентированных программ психологического сопровождения подростков с учётом национально-культурных традиций узбекского народа. В заключение следует отметить, что успешное формирование личности в подростковом возрасте — это совместная ответственность семьи, школы, общества и самого подростка. Инвестиции в психологическое благополучие сегодняшних подростков — это залог устойчивого развития общества в будущем. Только при условии внимательного, научно обоснованного и гуманного подхода к этому сложному возрастному периоду мы сможем помочь молодому поколению уверенно войти во взрослую жизнь, сохранив при этом свою уникальность, внутреннюю гармонию и стремление к самосовершенствованию.

Список использованной литературы

1. Гоношилина И.Г. Особенности развития личности в подростковом возрасте // CyberLeninka. 2018.





2. Фельдштейн Д.И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 1988.
3. Алехин А.Н. Особенности формирования личности подростка // Психологические науки. 2013.
4. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собрание сочинений. М., 1984.
5. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М., 1989.
6. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.
7. Божович Л.И. Формирование личности в подростковом возрасте // Психологическая наука и образование.
8. Материалы исследования ЮНИСЕФ «Психическое здоровье и психосоциальное благополучие подростков в школе» (Узбекистан, 2022).
9. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1983.
10. Румянцева Т.В. Адаптация теста «Кто Я?» и др. (методические источники).

Статья подготовлена на основе практической работы автора в школе №17 г. Коканда.

