

«Кто я?»: Я-концепция и эмоциональная регуляция при диффузной идентичности

Назаретян Сюзана Горовна

Аспирант

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, Казань, Россия

E-mail: syuzi.nazaretyan@yandex.ru

Вопрос «Кто я?» является одним из центральных в жизни каждого человека. Ответ на него складывается в процессе формирования идентичности — чувства внутренней тождественности и непрерывности собственного существования. Однако в условиях современного мира, характеризующегося нестабильностью, множественностью жизненных выборов и размыванием традиционных ценностных ориентиров, многие люди испытывают трудности в обретении устойчивого, непротиворечивого образа себя [5; 10].

Феномен диффузной идентичности, описанный Э. Эриксоном как состояние ролевой неопределенности, сегодня выходит за рамки сугубо возрастных кризисов и становится важной общепсихологической категорией [12]. В исследованиях Дж. Марсии диффузная идентичность характеризуется отсутствием как пережитого кризиса, так и сформированных приверженностей [8]. Современные авторы операционализируют этот конструкт через понятие **ясности Я-концепции** (self-concept clarity) — степени определенности, внутренней согласованности и стабильности представлений о себе [2; 9].

Особый интерес представляет связь диффузной идентичности с эмоциональной сферой личности. Предполагается, что неясное, противоречивое «Я» лишает человека внутренней опоры, делая его уязвимым к эмоциональным колебаниям и стрессам. В свою очередь, хроническая эмоциональная неустойчивость блокирует процессы рефлексии и самопознания, необходимые для преодоления диффузности. Таким образом, формируется порочный круг личностной дезинтеграции, требующий пристального изучения [3; 7].

Цель данного исследования — выявить особенности структурно-содержательных характеристик Я-концепции и их взаимосвязь с эмоциональной регуляцией у лиц молодого возраста с признаками диффузной идентичности.

Я-концепция в отечественной психологии рассматривается как сложная иерархическая система, включающая когнитивный, оценочный и поведенческий компоненты [1; 4]. **Когнитивный компонент** (образ-Я) характеризуется структурными параметрами: сложностью (дифференцированностью), ясностью (определенностью) и интегрированностью (связностью различных аспектов). **Оценочный компонент** отражает самоотношение, а **поведенческий** — потенциальные реакции личности. Нарушения в когнитивной структуре, особенно снижение ясности, приводят к неспособности интегрировать разнородный опыт и формировать устойчивую идентичность [9].

Эмоциональная неустойчивость (нейротизм) как базовое диспозиционное измерение проявляется в склонности к негативному аффекту, эмоциональной лабильности и повышенной чувствительности к стрессорам [6]. Важную роль играют стратегии эмоциональной регуляции: **когнитивная переоценка** (изменение способа мышления о ситуации) и **подавление** (сдерживание внешних проявлений эмоций). Лица с высокой эмоциональной неустойчивостью чаще прибегают к подавлению, что ведет к усилению и пролонгации негативных состояний [2; 7].

Интегративный анализ позволяет предположить, что низкая ясность Я-концепции и высокая эмоциональная неустойчивость не просто сосуществуют, но образуют системный

дефицит саморегуляции, на который указывают как зарубежные, так и отечественные исследователи [3; 10].

Эмпирическое исследование проводилось в онлайн-формате в 2025–2026 гг. Выборку составили 364 человека (185 женщин, 179 мужчин) в возрасте 20–45 лет ($M = 28,7$, $SD = 6,2$). Критерии включения: отсутствие диагностированных психических заболеваний, наличие высшего или незаконченного высшего образования (87%), информированное согласие.

Диагностический комплекс:

1. Шкала ясности Я-концепции (SCCS) в адаптации С.А. Щebetенко, В.В. Вдовенко, Е.Б. Старовойтенко [11]. Опросник из 12 пунктов оценивает степень определенности, внутренней согласованности и стабильности представлений о себе ($\alpha = 0,87$).

2. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников) [6]. Содержит 84 вопроса, шкалу искренности. Сырой балл использовался как интегральный показатель эмоциональной неустойчивости.

3. Опросник эмоциональной регуляции (ERQ) Дж. Гросса в адаптации Е.И. Расказовой, Т.В. Ивановой [7]. Диагностирует предпочтение стратегий когнитивной переоценки и подавления.

4. Методика «Двадцать утверждений» (М. Кун, Т. Мак-Партленд) в модификации Т.В. Румянцевой [5] с **авторской схемой контент-анализа**, включающей оценку категориального состава (ролевые vs. личностные характеристики), валентности, противоречивости, рефлексивности и временной перспективы.

Статистическая обработка выполнена в IBM SPSS Statistics 26: описательная статистика, корреляционный анализ (r -Спирмена), U -критерий Манна–Уитни, кластерный анализ (иерархический и k -средних). Качественный анализ проведен в MAXQDA 2022 с расчетом коэффициента конкордации Кендалла ($W = 0,86$, $p < 0,001$).

Результаты и их обсуждение

1. Взаимосвязь ясности Я-концепции и эмоциональной неустойчивости

Корреляционный анализ выявил значимую отрицательную связь между показателем ясности Я-концепции (где высокий балл означает низкую ясность) и уровнем нервно-психической устойчивости ($r_s = -0,312$, $p < 0,001$). Лица с низкой ясностью демонстрируют более высокие показатели эмоциональной неустойчивости. Кроме того, выявлена положительная связь низкой ясности с использованием стратегии подавления эмоций ($r_s = 0,287$, $p < 0,001$) и отрицательная — с когнитивной переоценкой ($r_s = -0,204$, $p < 0,01$). Эти данные подтверждают, что диффузность Я-концепции сопряжена с дефицитом адаптивных стратегий регуляции аффекта.

2. Типология профилей по критерию ясности и устойчивости

Кластерный анализ позволил выделить три устойчивые группы:

- **Группа 1 (46%)** — высокая ясность Я-концепции, высокая нервно-психическая устойчивость (условная норма)
- **Группа 2 (28%)** — низкая ясность, низкая устойчивость («двойная уязвимость»);
- **Группа 3 (26%)** — смешанный профиль.

Группа «двойной уязвимости» достоверно отличалась от первой группы по уровню тревоги ($U = 213$, $p < 0,001$), фрустрации ($U = 198$, $p < 0,001$) и обсессивно-фобических нарушений ($U = 205$, $p < 0,001$).

3. Качественные особенности самоописаний

Контент-анализ ответов на вопрос «Кто Я?» выявил значимые различия между группами (см. рис. 1).

В группе «двойной уязвимости» преобладают **ролевые идентификации** («студент», «дочь», «сотрудник») над личностными характеристиками («добрый», «целеустремленный»). Значительно чаще встречаются **взаимоисключающие утверждения** (напри-

мер, «уверенный» и «вечно сомневающийся»), что свидетельствует о внутренней противоречивости. Самооценки имеют выраженную **негативную валентность**, а рефлексивные высказывания встречаются реже.

Полученные результаты подтверждают теоретическую модель порочного круга дезинтеграции. Неясное, противоречивое «Я» не может служить внутренней опорой, что делает личность уязвимой к стрессорам и провоцирует эмоциональную нестабильность. Хроническое напряжение и использование неадаптивной стратегии подавления блокируют рефлексивные процессы, необходимые для интеграции идентичности. В итоге формируется самоподдерживающийся дезадаптивный паттерн, наглядно отражающийся в качественном своеобразии самоописаний.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Низкая ясность Я-концепции (операциональный аналог диффузной идентичности) значимо связана с высокой эмоциональной неустойчивостью и предпочтением неадаптивной стратегии подавления эмоций.
2. По критерию ясности и устойчивости выделяется группа «двойной уязвимости» (28% выборки), для которой характерны повышенные показатели тревоги, фрустрации и обсессивно-фобических нарушений.
3. Содержательные особенности самоописаний лиц этой группы включают преобладание ролевых идентификаций, высокую противоречивость, негативную валентность и сниженную рефлексивность.
4. Полученные данные обосновывают необходимость разработки диагностических и коррекционных программ, направленных на повышение ясности Я-концепции и развитие навыков когнитивной переоценки у лиц с признаками личностной дезинтеграции.

Перспективы дальнейших исследований связаны с лонгитюдным изучением динамики ясности Я-концепции в различных жизненных контекстах, а также с созданием и апробацией тренинговых программ, ориентированных на укрепление структурной определенности образа «Я» и формирование адаптивных стратегий эмоциональной регуляции.

Источники и литература

- 1) Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / пер. с англ. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
- 2) Гросс Дж. Дж. Эмоциональная регуляция: интегративный обзор // Review of General Psychology. – 1998. – Vol. 2, № 3. – P. 271–299.
- 3) Кернберг О. Ф. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии / пер. с англ. М. Н. Георгиевой. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 464 с.
- 4) Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
- 5) Румянцева Т. В. Методика «Двадцать утверждений»: модификация и анализ данных // Вестник Университета Российской академии образования. – 2006. – № 3. – С. 44–50.
- 6) Рыбников В. Ю. Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» : руководство. – СПб. : ИМАТОН, 2005. – 40 с.
- 7) Рассказова Е. И., Иванова Т. В., Горнок А. Б. Опросник эмоциональной регуляции (ERQ): русскоязычная адаптация и показатели психометрической состоятельности // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29, № 3. – С. 70–93.
- 8) Марсия Дж. Статусы эго-идентичности // Психология личности: тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. – С. 232–237.

- 9) Campbell J. D., Trapnell P. D., Heine S. J. et al. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries // Journal of Personality and Social Psychology. – 1996. – Vol. 70. – P. 141–156.
- 10) Щебетенко С. А., Старовойтенко Е. Б., Вдовенко В. В. Русскоязычная адаптация Шкалы ясности Я-концепции // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2020. – Т. 13, № 70. – С. 2.
- 11) Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. – М. : Флинта, 2006. – 352 с.

Иллюстрации

Параметр	Группа 1 (норма)	Группа 2 (двойная уязвимость)	χ^2 / U	p
Доля ролевых идентификаций	42%	64%	12,7	<0,001
Доля личностных характеристик	58%	36%	11,9	<0,001
Индекс противоречивости (среднее)	0,8	2,3	U=142	<0,001
Доля негативных характеристик	18%	32%	9,4	<0,01
Доля рефлексивных утверждений	24%	12%	8,2	<0,05

Рис. : 1. Сравнительный анализ самоописаний в выделенных группах