

СПЕЦИФИКА ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ В ПЕРИОД ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Шабанова Т.Л., Леонова О.А.

В статье приведены результаты исследования внутренних конфликтов в связи с несогласиями в мотивационно-ценностной сфере молодых людей как основной причины переживания кризиса ранней взрослости. Выявлены доминирующие значимые и доступные ценности. Проанализированы зоны мотивационных конфликтов и мотивационного вакуума в аспекте новообразований возраста и содержания кризиса. Результаты показали, что основные внутренние мотивационные конфликты у испытуемых связаны с недовольством собственной самореализацией, свободой и самостоятельностью, а также семейным благополучием и профессиональной успешностью. Отсутствуют побуждения к установлению дружеских связей и творчеству, образующие зоны мотивационного вакуума. На основе полученных данных сформулированы задачи и способы психологической помощи по предупреждению негативных симптомов кризиса ранней взрослости. Психологическая помощь молодым людям в кризисный период должна быть направлена на осознание противоречий в мотивационно-ценностной сфере, переосмысление жизненных целей, расширение опыта.

Ключевые слова: ранняя взрослость, кризис 25 лет, мотивационно-ценностная сфера, значимые ценности, доступные ценности, мотивационный конфликт, мотивационный вакуум, негативные симптомы, психологическая помощь.

SPECIFICITY OF INTERNAL CONFLICTS IN THE PERIOD OF EXPERIENCING THE CRISIS OF EARLY ADULT AT MODERN YOUNG PEOPLE

Shabanova T.L., Leonova O. A.

The article presents the results of the study of internal conflicts in connection with disagreements in the motivational and value sphere of young people as the main cause of experiencing the crisis of early adulthood. Identified the dominant meaningful and accessible values. The zones of motivational conflicts and motivational vacuum are analyzed in the aspect of new age formations and the content of the crisis. The greatest internal motivational conflict is associated with dissatisfaction with one's own self-realization, freedom and independence, as well as family well-being and professional success. There are no incentives to establish friendships and creativity, forming zones of motivational vacuum. On the basis of the obtained data, tasks and methods of psychological assistance were formulated to prevent the negative symptoms of the crisis of early adulthood. Psychological assistance to young people during the crisis period should be aimed at understanding the contradictions in the motivational and value sphere, rethinking life goals, expanding experience.

Keywords: early adulthood, crisis of 25 years, motivational and value sphere, significant values, accessible values, motivational conflict, motivational vacuum, negative symptoms, psychological assistance.

Введение

Переход человека от юношеского состояния к состоянию полноправного взрослого определяется как кризис ранней взрослости или кризис 25 лет. Все личностные психические структуры, необходимые для полноценного «включения» в активную социальную действительность, к этому времени уже сформированы. Теперь основная задача молодых людей – войти в самостоятельную жизнь, утвердиться в ней, добиться максимально возможной самореализации в основных сферах и отношениях (профессии, семье, любви, дружбе). В период взросления в жизни человека, оказавшегося на границе прежнего и

нового, возникают своеобразные переживания, определяемые авторами как состояние лиминальности или «разотождествление» с самим собой, «разрушение старой личностной определенности» (Геннеп А., 1999; Тернер В., 1983) [9]. Неосознанные внутренние конфликты могут стать причиной различных эмоционально-личностных нарушений: травматической тревоги, излишней поглощенности собой и своими проблемами, чувства одиночества, экзистенциального вакуума и социальной изоляции. Предупреждение и преодоление внутренних противоречий и негативных проявлений кризиса переходного периода обеспечивает дальнейшее благоприятное психосоциальное развитие молодых людей.

Кризис ранней взрослости мало исследован в психологии. Он начал изучаться относительно недавно, поэтому на сегодняшний день накоплено мало теоретических и эмпирических данных о его содержании и проявлениях. Существуют разрозненные и противоречивые данные о его природе с позиции решения основных задач возраста: окончания обучения и дальнейшего профессионального становления молодых людей, с точки зрения вхождения в самостоятельную жизнь в обществе, обретения нового статуса и новых социальных ролей (супругов, родителей). Практически отсутствуют исследования причин кризиса ранней взрослости в аспекте перестройки внутреннего мира личности, ее ценностно-смысловой сферы, обретения смысла жизни и построения целостной, непротиворечивой Я-концепции.

Первые исследования кризиса ранней взрослости проведены в психоанализе (Хорни К., Фромм Э., Эриксон Э., Юнг К.). По мнению одного из ведущих представителей этой научной школы К. Юнга, его основным содержанием является столкновение человека с требованиями реальной жизни, которые не соответствуют ожиданиям, что приводит к распаду детской веры и чрезмерного оптимизма [8].

Проблема взросления и достижения зрелости также исследовалась в гуманистической и экзистенциальной психологии в аспекте реализации ценностей свободы, творчества, любви, обуславливающей психическое здоровье и благополучие человека (Маслоу А., Мэй Р., Франкл В.)

В отечественной психологии кризис ранней зрелости изучался Абрамовой Г., Максимовым М., Толстых А., Хухлаевой О. и н. др. Авторы определяют его как кризис ценностей, смены чувств и самовоспитания. Например, О.В. Хухлаева характеризует этот период как переход от детского идеализма, веры в собственное всемогущество, ощущения неистовства чувств и энергии к уединению, связанному с желанием разобраться в самом себе, переосмыслением своих желаний и возможностей [10].

Большинство авторов в качестве основной причины всех кризисов взрослости называют внутренний конфликт, который возникает в результате столкновения несовместимых

желаний, мотивов, ценностей, отношений у личности со сложившейся жизненной позицией (Василюк Ф.Е, Донченко Е.А, Михеева И.Н, Титаренко Т.М. и н.др.). Однако существует дефицит исследований, посвященных изучению специфики противоречий в системе потребностей и мотивов на разных этапах взрослости и в частности у молодых людей; дифференциации нормативных и невротических форм внутренних мотивационных конфликтов; условий и способов их осознания и преодоления. Поставленные проблемы и обуславливают актуальность выбранной нами темы исследования.

Материалы и методы

Целью нашего исследования являлось изучение специфики внутренних конфликтов - расогласований в мотивационно-ценностной сфере - как основной причины кризиса ранней взрослости (25 лет) у современных молодых людей.

Выборку испытуемых составили молодые люди в возрасте от 23 до 26 лет. Была использована Методика исследования системы ценностных ориентаций личности Е.Б. Фанталовой.

Результаты исследования

На первом этапе мы изучали значимые жизненные ценности у испытуемых молодых людей. Результаты средних значений представлены на рис.1.

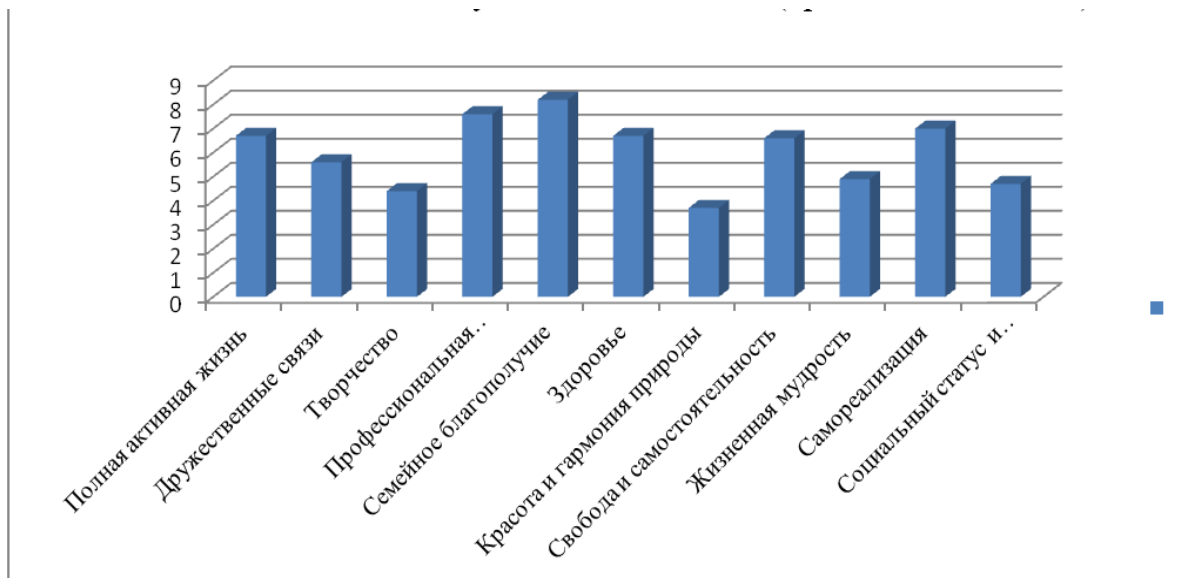


РИС.1. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЗНАЧИМОСТИ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Согласно нашим данным, наиболее значимыми ценностями для испытуемых являются семейное благополучие (8,2), профессиональная успешность (7,6), самореализация (7,0), полная активная жизнь, здоровье (6,7), свобода и самостоятельность (6,6). Такой выбор испытуемых объясняется теми задачами, которые стоят перед ними на данном возрастном

этапе жизни. Учеба заканчивается и на передний план выходит трудовая деятельность, вступление в брак, рождение детей. Человек определяет для себя общий стиль жизни и конкретные задачи на будущее, ценностные ориентации подвергаются корректировке согласно новым жизненным планам. Наименее значимы для обследованных молодых людей ценности красоты и гармонии природы (3,7), творчества (4,4).

Далее нами были рассмотрены жизненные ценности молодых людей по степени их реализации (доступности). Результаты исследования (средние значения) представлены на рис. 2.

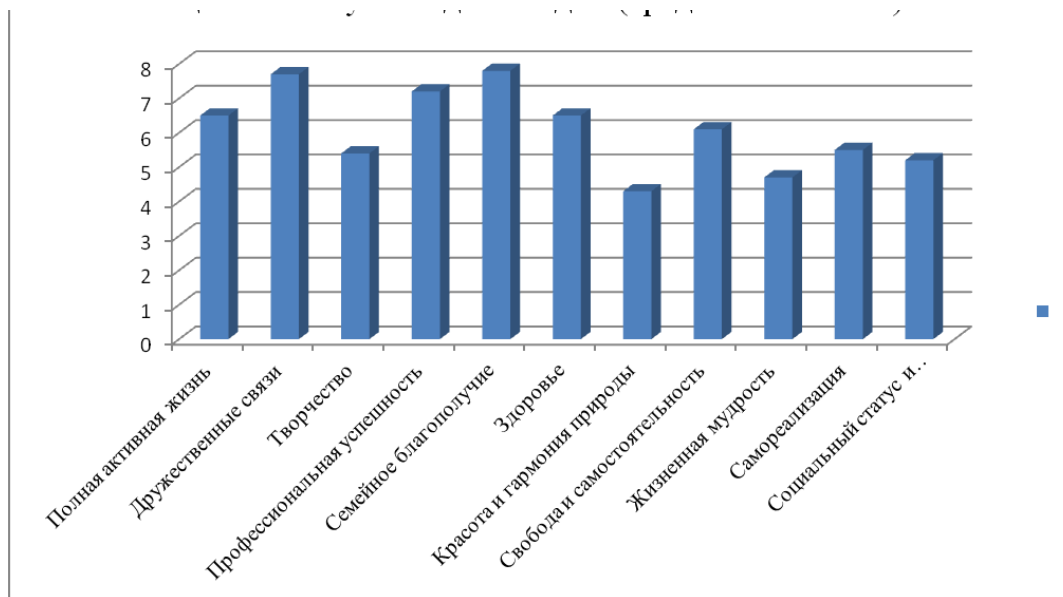


РИС.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОСТУПНОСТИ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Данные показали, что самыми реализованными ценностями у молодых людей являются семейное благополучие (7,8), дружественные связи (7,7), профессиональная успешность (7,2). Наименее достижимыми ценностями являются красота и гармония природы (4,3) и жизненная мудрость (4,7). Такое ранжирование ценностей в жизни молодых людей объясняется психологами тем, что молодость по своей природе оптимистична: человек уже начал действовать в плане осуществления своих идеалов и жизненных целей, и, пока сложности на этом пути, кажутся ему легко преодолимыми. Минуты отчаяния, сомнения, неуверенности, как правило, кратковременны и проходят в бурном потоке жизни, в процессе освоения все новых и новых возможностей [5].

Далее нами были выявлены степень и характер рассогласования между значимыми ценностями и их доступностью в разных сферах жизни. Этот «разрыв» является индикатором либо внутреннего конфликта (в случае низкой степени реализации значимых ценностей), либо внутреннего вакуума, отсутствия побуждений (в случае высокой степени реализации незначимых для личности ценностей). Индекс расхождения – это показатель

рассогласования, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, свидетельствующий о степени неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией.

Показатели рассогласованности в мотивационно-ценностной сфере молодых людей в период ранней взрослости представлены на рис.3.

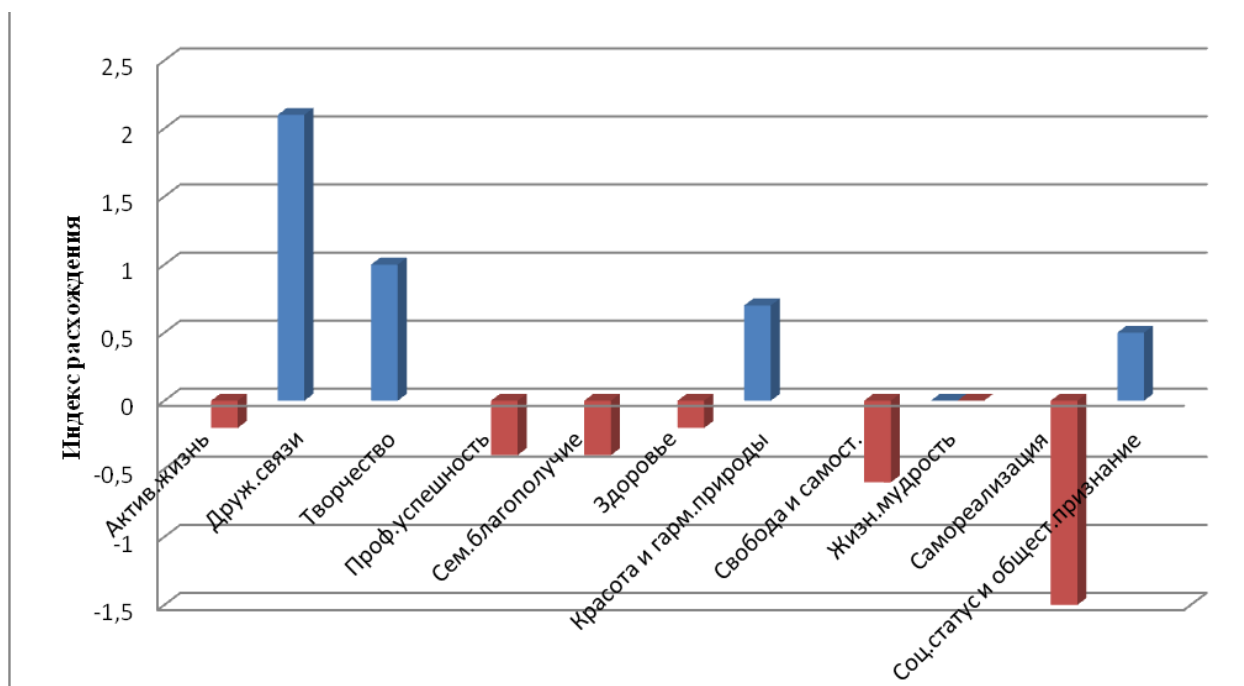


РИС.3. ИНДЕКСЫ РАССОГЛАСОВАНИЯ В МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЕ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Наибольший внутренний мотивационный конфликт вызывает неудовлетворенность потребностей в самореализации (-1,5), свободе и самостоятельности (-0,6), а также в достижении профессиональной успешности (-0,4) и семейного благополучия (-0,4). Молодые люди болезненно ощущают расхождение между намеченными планами и реальными возможностями их выполнения – переживают кризис недовольства достигнутым в этих сферах жизни.

Зону внутреннего мотивационного вакуума составили ценности дружественных связей (2,1), творчества (1,0), красоты и гармонии природы (0,7), а также социального статуса и общественного признания (0,5). В этих жизненных сферах испытуемые молодые люди не проявляют высокой активности достижения. Потребность в дружественных связях молодежь активно удовлетворяет в виртуальной среде. Такое общение доступно и зачастую вызывает пресыщение. Мотивационный вакуум в области творчества можно объяснить тем, что прагматизм достижения успеха у молодых людей доминирует над ценностью получения удовольствия от процесса работы. Мотивационный вакуум в области ценностей социального статуса и общественного признания может быть проявлением психологических защит в связи с переживаниями кризиса ранней взрослости, когда происходит борьба с

препятствиями на пути достижения нереалистично завышенных целей, которая сопровождается волнениями, тревогами, страхами [4; 6; 11].

Такое рассогласование в мотивационно-ценностной сфере свидетельствует о неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, фрустрации основных потребностей, внутреннем дискомфорте и конфликтности, что будет отражаться на уровне самореализации, внутренней идентичности, интегрированности и гармонии личности [13;14].

Психологическая помощь молодым людям в период переживания кризиса взросления имеет свою специфику. Она направлена на решение психологической задачи личности – создание, поддержание, восстановление эмоциональных и мотивационных предпосылок для успешного социального и психологического функционирования [2]. Для этого необходима интенсивная внутренняя работа. Согласно концепции изменений известного психолога К.Левина, эта работа включает в себя три этапа: 1) самовыражение и осознание причин переживаний, 2) переструктурирование смыслов, выработка новых значений, 3) формирование новых устойчивых видов поведения, реакций, эмоциональных состояний [9]. На первом этапе необходимо эмоциональное отреагирование и осознание детерминант собственных эмоциональных реакций и отношений. На втором этапе решаются задачи помощи молодым людям в построении устойчивой картины мира и определения своего места в нем. Для этого необходимо упорядочить свой опыт и систему отношений к окружающему миру и самому себе, происходящим событиям. В связи с этим может произойти трансформация и модификация системы субъективных ценностей. Эффективны в работе на этом этапе техники когнитивной и экзистенциальной терапии. Результатом третьего этапа работы является изменение поведения, достижение устойчивых эмоциональных состояний, эффективных механизмов саморегуляции. Помогает в этом личностно-ориентированная терапия, принципы и техники которой были описаны в гуманистической психологии. Достигается путем безусловного принятия, понимания и эмпатии. Дает возможность для развития и самореализации, преодоления страха неопределенности и непредсказуемости жизни.

Обсуждение и заключение

Таким образом, наше исследование показало следующее.

1) У большинства испытуемых доминирующими значимыми ценностями в жизни являются семейное благополучие, профессиональная успешность и самореализация. По мнению молодых людей, они реалистичны и достижимы.

2) Наиболее сложными в достижении ценностями, по мнению испытуемых, являются красота и гармония природы, жизненная мудрость.

3) Наибольший внутренний мотивационный конфликт связан с недовольством собственной самореализацией, свободой и самостоятельностью, а также семейным благополучием и профессиональной успешностью.

4) Зону мотивационного вакуума у испытуемых образуют ценности дружеских связей и творчества. У испытуемых молодых людей отсутствуют побуждения к саморазвитию в этих сферах жизни.

Психологическая помощь молодым людям в кризисный период должна быть направлена на осознание противоречий в мотивационно-ценностной сфере. Возможно, необходима коррекция притязаний и переосмысление значимых жизненных ценностей и способов их достижения. Развитие способностей саморегуляции предполагает преобразование у молодых людей состояний тревоги и беспомощности перед сложностью и неопределенностью мира в чувство ответственности за свое психологическое неблагополучие и отношение к нему как к сигналу о том, что необходимо изменяться, перестать жалеть себя и начать преобразования [12]. Такое восприятие внутреннего неблагополучия дает человеку возможность для появления тех или иных личностных новообразований: самостоятельности, способности принимать жизненно-важные решения, определению жизненных перспектив и смысла жизни, пластичности в поведении, сильному стремлению к самовыражению и самоутверждению, приобретению новых социальных ролей.

Список использованных источников

- 1.Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: Академический проект, 2001. – 704 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М, 1995.
3. Колосова В.В. Ценностные ориентации как психологические механизмы развития профессиональной компетентности выпускника // Нижегородский психологический альманах.–2015.–№2; URL: psykaf417.esrae.ru/5-31 (дата обращения: 08.06.2019).
4. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. – Калуга: Духовное познание, 1994. – 224 с.
- 5.Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. – М.: Эксмо, 2005. – 416 с.
- 6.Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. – М.: Издат. центр «Академия», 2000. – 184 с.
- 7.Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учеб. пособие для вузов. – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.
8. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза//Психоанализ и культура: Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. – М., 1995
9. Хрусталева Н.С. Виды кризисов и психологическая помощь в кризисных ситуациях:

Учебно-методическое пособие. – СПб.: Речь, 2010. – 187 с.

10. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. – М.: Издат. центр «Академия», 2006. – 368 с.

11. Чернобровкина С.В. Кризис ранней взрослости: особенности его переживания и преодоления молодыми людьми с различными социально-демографическими характеристиками // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2007. – №2. – С.27-36.

12. Шабанова Т.Л., Тарабакина Л.В. Исследование эмоциональной зрелости у студентов педагогического вуза // Вестник Мининского университета. 2018. Т.6. №1(22). С.13

13. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. – СПб.: Ювента, 1999. – 435 с.

14. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Изд. группа «Прогресс», 1996. – 208 с.

15. Maslow A. Motivation and Personality. Harper and Row, 1979.

16. Zimbardo P.G., Warren M.L. Time to create. Investigating the dispositional and situational determinants of creativity// Stanford University, 2008

References

1. Abramova G.S. *Vozrastnaya psixologiya* [Age-related psychology]. – М.: Akademicheskij proekt, 2001. – 704 p. (in Russian)

2. Vasilyuk F.E. *Psixologiya perezhivaniya: analiz preodoleniya kriticheskix situacij* [Psychology of experience: analysis of overcoming critical situations]. М, 1995(in Russian)

3. Kolosova V.V. *Cennostnye orientacii kak psixologicheskie mexanizmy razvitiya professionalnoj kompetentnosti vypusknika* [Value orientations as psychological mechanisms for the development of graduate professional competence] // *Nizhegorodskij psixologicheskij al`manax.*–2015.–no. 2; URL: psykaf417.esrae.ru/5-31 (data obrashheniya: 08.06.2019). (in Russian)

4. Livexud B. *Krizisy zhizni – shansy zhizni* [Life Crises - Life Chances] – Kaluga: Duxovnoe poznanie, 1994. – 224 p. (in Russian)

5. Malkina-Pyx I.G. *Vozrastny`e krizisy* [Age crises]. – М.: Eksmo, 2005. – 416 p. (in Russian)

6. Polivanova K.N. *Psixologiya vozrastnyx krizisov* [Psychology of age crises]. – М.: Izdat. centr «Akademiya», 2000.– 184 p. (in Russian)

7. Slobodchikov V.I., Isaev E.I. *Osnovy psixologicheskoy antropologii. Psixologiya razvitiya cheloveka: Razvitie subektivnoj realnosti v ontogeneze* [Basics of psychological anthropology. Psychology of human development: The development of subjective reality in ontogenesis]: Ucheb. posobie dlya vuzov. – М.: Shkol`naya pressa, 2000. – 416 p. (in Russian)

8. Xorni K. *Nashi vnutrennie konflikty. Konstruktivnaya teoriya nevroza* [Our internal conflicts. Constructive theory of neurosis] // *Psixoanaliz i kultura: Izbrannye trudy Karen Xorni i E`rixa Fromma.* – М., 1995 (in Russian)

9. Xrustaleva N.S. *Vidy krizisov i psixologicheskaya pomoshh v krizisnyx situatsiyax* [Types of crises and psychological assistance in crisis situations]: Uchebno-metodicheskoe posobie. – SPb.: Rech, 2010. – 187 p. (in Russian)
10. Xuxlaeva O.V. *Psixologiya razvitiya: molodost, zrelost, starost* [Developmental psychology: youth, maturity, old age]. – M.: Izdat. centr «Akademiya», 2006. – 368 p. (in Russian)
11. Chernobrovkina S.V. *Krizis rannej vzroslosti: osobennosti ego perezhivaniya i preodoleniya molody`mi lyud`mi s razlichnymi socialno-demograficheskimi xarakteristikami* [The crisis of early adulthood: the characteristics of his experiences and overcome young people with different socio-demographic characteristics] // *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya «Psixologiya»*. – 2007. – no. 2. – pp. 27-36. (in Russian)
12. Shabanova T.L., Tarabakina L.V. *Issledovanie emocionalnoj zrelosti u studentov pedagogicheskogo vuza* [The study of emotional maturity in students of pedagogical university] // *Vestnik Mininskogo universiteta*. 2018. T.6. no. 1 (22). P.13 (in Russian)
13. Shixi G. *Vozrastnye krizisy. Stupeni lichnostnogo rosta* [Age crises. Steps of personal growth]. – SPb.: Yuventa, 1999. – 435 p. (in Russian)
14. Erikson E. *Identichnost: yunost i krizis* [Identity: youth and crisis]. – M.: Izd. gruppа «Progress», 19 (in Russian)
15. Maslow A. *Motivation and Personality*. Harper and Row, 1979.
16. Zimbardo P.G., Warren M.L. *Time to create. Investigating the dispositional and situational determinants of creativity*// Stanford University, 2008

Шабанова Татьяна Леонидовна – кандидат психологических наук, доцент, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: shabanovatl@yandex.ru

Shabanova Tatyana Leonidovna – the candidate of psychological sciences, the associate professor, the Department of Practical Psychology, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation

Леонова Ольга Анатольевна – магистрант факультета психологии и педагогики, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: o_leonova@mail.ru

Leonova Olga Anatolievna – student, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: o_leonova@mail.ru
