

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Лебедева О. В., Маскина О. С.

Статья посвящена исследованию особенностей личностного самоопределения в период ранней взрослости (18–25 лет) как ключевого этапа развития, связанного с выбором жизненного пути и формированием устойчивой позиции в профессиональной, социальной и личной сферах. На основе теоретического анализа научных данных рассмотрены виды самоопределения (профессиональное, социальное, личностное) и его уровни (когнитивный, поведенческий, регулятивный), выявлены внутренние (сформированность «образа Я», ценностные ориентации, локус контроля) и внешние (поддержка окружения, доступность возможностей) факторы успешности личностного самоопределения. Авторами подчёркивается актуальность изучения заявленной проблематики в условиях социальной нестабильности общества и обозначены рекомендации по организации психологического сопровождения процесса личностного самоопределения молодёжи, необходимость системного, комплексного подхода (индивидуальные консультации, тренинги, наставничество) для снижения тревожности и построения осмысленной взрослой жизни.

Ключевые слова: личностное самоопределение, ранняя взрослость, идентичность, ценностные ориентации, образ Я, психологическое благополучие

FEATURES OF PERSONAL SELF-DETERMINATION IN EARLY ADULTHOOD

Lebedeva O. V., Maskina O. S.

The article is devoted to the study of the features of personal self-determination in early adulthood (18-25 years) as a key stage of development related to the choice of a life path and the formation of a stable position in the professional, social and personal spheres. Based on the theoretical analysis of scientific data, the types of self-determination (professional, social, personal) and its levels (cognitive, behavioral, regulatory) are considered, internal (formation of the "self-image", value orientations, locus of control) and external (environmental support, accessibility of opportunities) factors of success of personal self-determination are identified. The authors emphasize the relevance of studying the stated issues in the context of social instability of society and identify recommendations for the organization of psychological support for the process of personal self-determination of young people, the need for a systematic, integrated approach (individual consultations, trainings, mentoring) to reduce anxiety and build a meaningful adult life.

Keywords: personal self-determination, early adulthood, identity, value orientations, self-image, psychological well-being

Введение

Период ранней взрослости (примерно 18–25 лет) в современной психологии развития рассматривается, как отмечает Л.И. Анциферова, как один из наиболее сензитивных этапов для решения задач личностного и социального самоопределения [2]. Переход от юности к ранней взрослости сопровождается кардинальной перестройкой системы межличностных отношений, актуализируя перед индивидом необходимость осознанного выбора жизненного пути, ценностных ориентиров и социальных ролей. Проблема самоопределения в данном контексте имеет не только теоретическую, но и высокую практическую значимость. Согласно эпигенетической концепции Э. Эриксона, успешное разрешение возрастных задач

этого периода во многом определяет психологическое благополучие личности в последующие десятилетия жизни [2]. В условиях современной нестабильности – быстрых социальных изменений, глобализации, трансформации традиционных ролей – задачи самоопределения становятся ещё более сложными и требуют углублённого изучения.

Личностное самоопределение в рамках социального подхода в психологии с точки зрения В.А. Ильина и М.Ю. Кондратьева является «реальной альтернативой и конформизму, и негативизму» [6]. Оно напрямую зависит от таких устойчивых личностных характеристик, как локус контроля, ответственность, полнезависимость или, по С.А. Богомазу, «умение человека дифференцировать и структурировать сложное информационное поле, точно и быстро выделяя из него существенные и несущественные элементы» [3].

Считаем важным разграничить понятия самоопределения и идентичности. Если обратиться к определению Т.Н. Мартыновой, то самоопределение понимается как целенаправленный процесс выбора жизненного пути и позиций, в котором личность стремится реализовать установки, соотносящиеся с её потребностями и требованиями общества [9]. Идентичность тесно связана с самоопределением: каждое принятое решение вносит вклад в формирование структуры идентичности. В зарубежной психологии аналогом понятия «самоопределение» выступает категория «психосоциальная идентичность», разработанная Э. Эриксоном. Таким образом, самоопределение выступает как процесс выбора и формирования жизненных позиций, тогда как самореализация фокусируется на осуществлении возможностей и реализации способностей.

Материалы и методы

Исследование проведено путём теоретического анализа и обобщения научных данных по проблематике личностного самоопределения в период ранней взрослости. Методологическую основу составили: теоретический анализ научных публикаций (монографий, статей, авторефератов диссертаций), сравнительно-сопоставительный метод для разграничения понятий «самоопределение», «идентичность» и «самореализация», систематизация подходов к пониманию самоопределения, обобщение данных о видах и особенностях самоопределения в ранней взрослости, а также анализ эмпирических исследований, посвящённых кризисам идентичности и самоопределения при переходе к взрослости. Источником послужили научные статьи, монографии, диссертации и данные электронных научных библиотек (Dissercat, PsyJournals и др.).

Результаты исследования

В понимании психологии самоопределения сформировались различные подходы, отражающие многогранность этого феномена. Первый подход (по М.В. Ермолаевой) ставит в центр внимания самопознание, «благодаря которому он определяет свое собственное

отношение к жизни и свое место в ней». Этот процесс включает рефлексию, анализ собственных качеств, способностей и ограничений, что создаёт основу для дальнейших жизненных выборов [4].

Второй подход, разработанный Л.И. Божович, акцентирует поиск смысла существования на общественных ценностях: «самоопределение как ориентация себя в системе общественных ценностей» [4]. Личность выделяет и обосновывает ценностно-смысловые основания собственной жизни и соотносит свои устремления с социальными нормами. Это особенно важно в ранней взрослости, когда человек сталкивается с необходимостью интеграции в социальную структуру.

В третьем, субъектном подходе, сформировавшемся в 90-е гг. XX в., самоопределение понимается как саморазвитие личности. Оно основано на самостоятельном выборе направления развития на любом этапе жизненного пути. По мнению К.А. Абульхановой-Славской, самоопределение «зависит от личности, от ее социально-психологической и социальной зрелости и активности» [1]. В рамках этого подхода личность не просто адаптируется к внешним условиям, а активно преобразует их, выстраивая собственную траекторию развития.

На этапе ранней взрослости самоопределение проявляется в мотивационно-потребностной сфере и в сферах, связанных с профессиональной реализацией и социализацией. Каждый из выделенных в психологической науке видов самоопределения вносит вклад в становление целостной личности. В частности, профессиональное самоопределение связано с выбором профессии, формированием профессиональной идентичности и построением карьерных перспектив. В ранней взрослости этот процесс часто сопровождается кризисами идентичности, когда молодые люди сталкиваются с необходимостью сделать выбор, который может повлиять на всю дальнейшую жизнь. Исследование А.С. Колантаевской показывает, что уровень сформированности профессиональной идентичности коррелирует с общим психологическим благополучием, понимаемым как «экзистенциальная идентичность»: «положительная [корреляция] с чувством экзистенциальной исполненности и отрицательная с показателем экзистенциальной вины» [7].

Социальное самоопределение предполагает определение своего места в обществе, выработку жизненной стратегии и освоение новых социальных ролей партнёра, родителя или профессионала. В этот период человек активно ищет своё место в различных социальных группах, формирует круг общения и устанавливает долгосрочные отношения. Успешное социальное самоопределение способствует интеграции личности в общество. У современного молодого поколения социальное самоопределение происходит «в условиях трансформации российского общества» и характеризуется взаимодействием личности и

социальной среды, о чём рассуждает В.Б. Овчинникова. Согласно авторской точке зрения, «социальное самоопределение молодежи происходит через нахождение своего собственного «я», осмысление жизненных приоритетов и становления личности на профессиональном уровне» [10]. С одной стороны, социальная среда влияет на процесс формирования личности. С другой стороны, сам молодой человек способен воздействовать на социум, внедряя новые поведенческие нормы, соответствующие современному этапу развития общества. При этом исследователи О.В. Лебедева, Е.М., Кочнева, Н.Н. Куимова задаются вопросом, как сделать так, чтобы «условия, которые создаются социальной средой, привели к осознанному выбору реализации собственных способностей, склонностей, желаний и потребностей» [8].

Личностное самоопределение связано с системой ценностей и «Я-концепцией» и Е.Р. Тумбасовой определяется как «процесс осознания собственных потребностей, мотивов, целей и их соотнесение с внешними требованиями», а также это основа для устойчивости личности в условиях неопределённости и изменений [11]. У молодых людей усиливается саморефлексия. они всё чаще обращаются к анализу собственных мыслей, чувств и поступков, что способствует углублённому самоанализу и формированию уникального «образа Я». Одновременно появляется жизненный план: человек осознанно строит свою жизнь, ставит долгосрочные цели и продумывает стратегии их достижения, используя этот план как ориентир в условиях неопределённости. Молодые люди начинают брать на себя ответственность за принятые решения и их последствия. Также в период ранней взрослости происходит дифференциация «образа Я» на различные аспекты: профессиональный, социальный, личностный, физический, что позволяет более точно оценивать свои сильные и слабые стороны в разных сферах жизни.

Как отмечают В.Н. Иванченко и Е.С. Плотникова, «процессуальная сторона самоопределения включает в себя три уровня: когнитивный, поведенческий и регулятивный» [5]. Когнитивный уровень отражает мысленный поиск себя и своей позиции в различных ситуациях, включая анализ собственных потребностей и возможностей, оценку внешних условий, прогнозирование последствий выборов и рефлексию над прошлым опытом. Поведенческий уровень «это реально наблюдаемые действия субъекта самоопределения». Они направлены на реализацию жизненных планов, взаимодействию с окружающими в процессе самоопределения, а также пробы и ошибки. Регулятивный уровень «организует управление когнитивным и поведенческим уровнями» через механизмы самоконтроля и саморегуляции, ценностно-смысловую и эмоциональную регуляцию поведения (в т.ч. управление стрессом и тревожностью), а также целеполагание и планирование.

В ранней взрослости система ценностей становится более устойчивой, при этом оставаясь открытой к изменениям под влиянием нового опыта. Характеристики ценностных

ориентаций личности, выделенные С.В. Мерзляковой, включают «структурность, целостность или противоречивость, иерархичность, субъективность, избирательность и динамичность» [9]. Система ценностей человека побуждает его действовать, служит ориентиром при принятии решений, объединяет различные аспекты личности в единое целое, помогает найти смысл в деятельности и жизни, способствует постановке долгосрочных целей.

В исследовании А.С. Колантаевской также подчеркивается, что «значимые жизненные выборы, совершаемым человеком», включая смену профессии, переезд или создание семьи, напрямую влияют на динамику идентичности, представляющую из себя процесс формирования и трансформации личности [7]. Из этого следует, что молодые люди, стоящие перед важным решением, часто испытывают состояние тревоги и неопределенность, потому что их идентичность в этот период может быть менее сформированной, чем у тех, кто уже сделал выбор. Это сопровождается внутренними конфликтами, связанными с переживанием кризиса ранней взрослости, которые были изучены Т.Л. Шабановой и О.А. Леоновой в ходе исследования: «основные внутренние мотивационные конфликты у испытуемых связаны с недовольством собственной самореализацией, свободой и самостоятельностью, а также семейным благополучием и профессиональной успешностью» [12].

На основе анализа приведённых исследований можно выделить факторы успешного личностного самоопределения в ранней взрослости. К внутренним факторам относятся: сформированность «образа Я», чёткость ценностных ориентаций, развитый внутренний локус контроля, способность к саморефлексии и эмоциональная устойчивость. Среди внешних факторов особо выделяется: поддержка со стороны семьи и значимых других, доступность образовательных и профессиональных возможностей, стабильность социальной среды, позитивная обратная связь от окружения, а также наличие ролевых моделей как успешных примеров для подражания. При этом перечисленные личностные черты помогают преодолевать внешние трудности, а поддержка окружения способствует развитию внутренней уверенности в себе.

Обсуждение и заключение

Таким образом, проведённое исследование показало, что период ранней взрослости является ключевым этапом личностного становления, связанным с самоопределением в профессиональной, социальной и личностной сферах. В это время «образ Я» и система ценностей претерпевают значительные изменения, и молодой человек ищет себя, одновременно стремясь обрести устойчивую позицию в жизни. По нашему мнению, успешное прохождение именно данного этапа закладывает основу психологического

благополучия и определяет дальнейшую успешность в профессиональной и социальной деятельности.

При этом на молодых людей, с одной стороны, влияют нестабильность рынка труда, размытость социальных ролей и масштабные общественные изменения. С другой стороны они сталкиваются с внутренними трудностями: страхом ошибки, неготовностью брать на себя ответственность, кризисом идентичности при смене жизненных ориентиров. На наш взгляд, важными ресурсами в преодолении этих вызовов являются жизнестойкость и психологическая поддержка. Причем она должна быть направлена не только на снижение тревожности, но и на развитие навыков целеполагания, рефлексии и принятия решений.

Для эффективного психологического сопровождения молодёжи в период ранней взрослости необходим системный, комплексный подход, сочетающий как индивидуальную работу в ходе консультаций, так и групповые форматы (профилактические мероприятия и тренинги). Он должен быть направлен на создание благоприятной среды, дающей молодым людям возможности для осознанного выбора и самореализации, что в свою очередь способствует снижению тревоги и интенсивности чувства одиночества. В дальнейшем это повысит шансы на построение осмысленной и успешной взрослой жизни.

Список использованных источников

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Анцыферова Л.И. Эпигенетическая концепция развития личности Э. Эриксона // Принцип развития в психологии. 1978. С. 212-242.
3. Богомаз С.А. Когнитивный стиль полезависимость – полнезависимость: индивидуальные различия, обусловленные целеустремленностью // Теоретическая и экспериментальная психология. 2011. Т. 4. №4. С. 5-12.
4. Ермолаева М.В., Лубовский Д.В., Силаева Л.В. Проблема личностного самоопределения в трудах Л.И. Божович и ее развитие с позиций субъектного подхода // Психолого-педагогические исследования. 2018. Том 10. № 3. С. 148–159.
5. Иванченко В.Н., Плотникова Е.С. Проблема самоопределения в рамках отечественной и зарубежной психологии // Гуманитарные научные исследования. 2017. № 3. URL: <https://human.snauka.ru/2017/03/23124> (дата обращения: 03.03.2026)
6. Ильин, В.А., Кондратьев, М.Ю. (2012). Групповое давление и групповое влияние: конформизм, неконформизм, личностное самоопределение // Социальная психология и общество. 2012. № 3(1). С. 44–58.
7. Колантаевская А.С. Динамика идентичности в связи с жизненным выбором // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2017. №3. С. 224-234.

8. Лебедева О.В., Кочнева Е.М., Куимова Н.Н. Мотивация выбора как ресурс ранней профессионализации в инженерно-технологической сфере выпускников общего и среднего профессионального образования // Вестник Мининского университета. 2025. Т. 13. № 4. С. 9. DOI: 10.26795/2307-1281-2025-13-4-9.
9. Мартынова Т.Н. Некоторые аспекты феномена жизненного самоопределения личности в системе родственных понятий // Вестник Кемеровского государственного университета. 2007. № 1. С. 55-59.
10. Мерзлякова С.В. Психологические особенности ценностных ориентаций современных студентов: автореф. дисс. ... к. психол. н.: 19.00.01 / Мерзлякова Светлана Васильевна. Астрахань, 2006. 24 с.
11. Овчинникова В. Б. Социальное самоопределение молодого поколения в российском обществе: поиски, проблемы, решения // Гуманитарные и социальные науки. 2022. Т. 93, № 4. С. 8–12.
12. Тумбасова Е. Р. Особенности «Образа Я» и ценностных ориентаций личности при переходе к взрослости: автореф. дисс. ... к. психол. н.: 19.00.01 / Тумбасова Екатерина Рахматуллаевна. Москва, 2012. 24 с.
13. Шабанова Т.Л., Леонова О.А. Специфика внутренних конфликтов в период переживания кризиса ранней взрослости у современных молодых людей // Нижегородский психологический альманах. 2019. № 1. URL: psykaf417.esrae.ru/ru/21-213 (дата обращения: 27.04.2026).

Лебедева Оксана Валерьевна, доктор психологических наук, доцент, профессор, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru

Маскина Ольга Сергеевна, магистрант, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: mollya03@yandex.ru

Lebedeva Oksana Valerevna, Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor, Nizhny Novgorod State Pedagogical University after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: lebedeva-oksana.nn@yandex.ru

Maskina Olga Sergeevna, Master's student, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: mollya03@yandex.ru

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии