

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему **ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВОЗРАСТНОГО КРИЗИСА
ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ПЕРИОДУ МОЛОДОСТИ**

Студент

Р.И. Коршиков

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Л.Ф. Чекина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О.Фамилия)

(личная подпись)

« ____ » _____ 20 __ г.

Тольятти 2019

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему особенностей возрастного кризиса при переходе к периоду молодости.

Выбор темы исследования обусловлен проблемой особенностей протекания кризиса при переходе к периоду молодости. Содержание данного кризиса заключается в процессе самоопределения и поиска своего места в социуме. В процессе кризиса осуществляется переход к периоду молодости, приобретают актуальность вопросы смысла жизни, предназначении человека, формируется мировоззрение, что отражается на последующей жизни человека.

Бакалаврская работа основана на гипотезе, которая уточняется в следующих допущениях:

1. Чем выше показатель осмысленности жизни у юношей и девушек, тем они выбирают более адаптивные и продуктивные копинг-стратегии, что позволяет выйти из кризисного периода данного возраста.
2. Существуют различия между юношами и девушками при выборе копинг-стратегий совладания со стрессовыми ситуациями.

В ходе работы решаются следующие задачи: проанализировать существующие подходы к изучению феномена возрастного кризиса при переходе к периоду молодости; осуществить экспериментальное изучение психологических особенностей проявления возрастного кризиса при переходе к периоду молодости; произвести качественную и статистическую обработку результатов исследования; обобщить результаты и сформулировать выводы о проделанной работе.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (41 источник), 2-х приложений. Текст сопровождается 4-ю таблицами, 2-я рисунками. Объем работы – 47 страниц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретический анализ к изучению преодоления кризиса при переходе к периоду молодости.....	8
1.1 Понятие возрастного кризиса в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2 Психологическая характеристика юношеского возраста.....	12
1.3 Психологические особенности кризиса перехода к периоду молодости.....	19
Выводы по первой главе.....	21
Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей проявления кризиса при переходе к периоду молодости.....	24
2.1 Методы и организация исследования.....	24
2.2 Представление результатов исследования особенностей проявления кризиса при переходе к периоду молодости.....	25
2.3 Статистический анализ и интерпретация результатов исследования психологических особенностей кризиса при переходе к периоду молодости.....	36
Выводы по второй главе.....	39
Заключение.....	42
Список используемой литературы.....	45

Введение

Актуальность исследования. В период юности человек становится на пороге самостоятельной жизни и ему предстоит один из самых важных выборов своей жизни, а именно кем и каким именно быть уже во взрослой жизни. Как правило к этому моменту юноши и девушки психологически готовы вступить в новую для них самостоятельную жизнь. Тем не менее, с момента окончания школы в их сознании встречаются идеальные жизненные планы и настоящая реальность, которая может отличаться от их представлений. Образование на этом этапе становится специальным, работающие юноши и девушки обретаю большую материальную независимость от родителей, образуют свои собственные семьи. Процесс вливания в самостоятельную жизнь в рамках общества, начало процесса индивидуализации не всегда происходит ровно и бесконфликтно. Поступление в профессиональное учебное заведение или начало трудовой деятельности представляется как совершенно новая, незнакомая эпоха в жизни каждого человека.

Процесс адаптации в профессиональном учебном заведении или на первой работе, как правило, может сопровождаться переживаниями негативного характера. Эти переживания связаны с потерей устоявшего школьного коллектива с его понятными нормами и правилами, взаимной поддержкой, недостаточно развита саморегуляция поведения и деятельности, что осложняет процесс обучения и работы, поиск оптимального режима дня и т.д. Эти и многие другие факторы провоцируют проявления нормативного кризиса перехода к периоду молодости.

В процессе кризиса юности человек впервые сталкивается и с экзистенциальным кризисом, то есть кризисом смысла жизни. Содержание данного кризиса заключается в процессе самоопределения и поиска своего места в социуме. В процессе кризиса перехода к периоду молодости приобретают актуальность вопросы смысла жизни, предназначении человека,

о своем внутреннем мире. Как правило, юноши и девушки начинают проявлять интерес к нравственно-этическим вопросам, самопознанию и самовоспитанию.

Если у молодого человека отсутствуют внешние и внутренние ресурсы разрешения данного кризиса, то это может привести к крушению надежд, а также провоцировать аддиктивное поведение. В связи с этим, одним из важнейших предметов изучения проявления кризиса в данном возрасте, мы видим исследование копинг-стратегий и смысложизненных ориентаций. Период кризиса юности сопровождается большими стрессовыми нагрузками, так как человек полностью меняет условия своего существования. Копинговые стратегии представляют собой когнитивные, эмоциональные и поведенческие механизмы в борьбе с ежедневными стрессами. От того насколько успешно и быстро адаптируется к новым условиям человек, может зависеть его дальнейшее мировосприятие, соответственно, и смысложизненные ориентации, которые как раз формируются в этот период.

Цель исследования: изучить особенности преодоления возрастного кризиса при переходе к периоду молодости.

Объект исследования: преодоление возрастных кризисов при переходе к периоду молодости.

Предмет исследования: психологические особенности возрастного кризиса перехода к периоду молодости.

Гипотеза исследования: предполагается, что чем выше показатель осмысленности жизни у юношей и девушек, тем они выбирают более адаптивные и продуктивные копинг-стратегии, что позволяет выйти из кризисного периода данного возраста. Так же существуют различия между юношами и девушками при выборе копинг-стратегий совладания со стрессовыми ситуациями: для девушек характерны копинг-стратегии «самоконтроля» и «принятие ответственности», в то время, как для юношей характерны дистанцирование и конфронтационный копинг.

Задачи исследования:

1. Проанализировать существующие подходы к изучению феномена возрастного кризиса при переходе к периоду молодости.
2. Осуществить эмпирическое изучение психологических особенностей проявления возрастного кризиса при переходе к периоду молодости.
3. Произвести качественную и статистическую обработку результатов исследования.
4. Обобщить результаты и сформулировать выводы о проделанной работе.

Методологическая и теоретическая база исследования: данное исследование опирается на научные принципы исследования в психологии: принцип системности; принцип детерминизма; принцип историзма; принцип единства сознания и деятельности; принцип индивидуальности; принцип развития психических явлений. Научным обоснованием данного исследования являются подходы отечественной психологии: культурно-историческая концепция Л.С. Выготского и теория психического развития ребенка Д.Б. Эльконина, деятельностный подход А.Н. Леонтьева, принцип единства сознания и деятельности С.Л. Рубинштейна, концепции формирования личной идентичности Э. Эриксона, концепции критических возрастов К.Н. Поливановой, Е.Л. Солдатовой.

Методы и методики исследования:

1. Теоретический анализ и обработка научных источников по теме исследования;
2. Психодиагностические тесты и методики в бланковой форме:
 - Тест смысловые ориентации (СЖО), Д. А. Леонтьев.
 - Копинг-тест Т. Лазаруса.
 - Тест «Экспресс диагностика уровня самооценки личности».
3. Методы статистического анализа и обработки данных с использованием описательной статистики, корреляционного анализа,

факторного анализа, табличного и графического представления полученных результатов.

Практическая база исследования: в исследовании приняли участие 20 человек (10 юношей и 10 девушек) в возрасте от 18 до 20 лет.

Достоверность результатов и выводов аргументирована опорой на принципы психологического исследования и общенаучные принципы, применением надежных и валидных методик психологической диагностики, применением методов математической статистики при обработке данных, а также содержательным анализом выявленных фактов и репрезентативной выборкой испытуемых.

Практическая значимость результатов: результаты данного исследования могут применяться в различных областях психологической деятельности:

- при составлении программ психологической адаптации первокурсников в учебных заведениях профильного направления;
- при коррекции и профилактике кризисных проявлений данного возрастного этапа;
- для дальнейшего исследования особенностей проявления возрастного кризиса при переходе к периоду молодости.

Глава 1. Теоретический анализ к изучению преодоления кризиса при переходе к периоду молодости

1.1 Понятие возрастного кризиса в отечественной и зарубежной психологии

Возрастной кризис ознаменует собой переход от одного этапа развития к другому. Кризис представляет собой как бы столкновение двух реальностей – реальности психической, которая включает мировоззрения человека, детерминанты его поведения и т.д., и той реальности объективной действительности, которая может противоречить его предыдущему жизненному опыту. Эта действительность уже воспринята человеком, но не преобразована, и преобразование ее затруднено или сейчас невозможно, так как для этого требуются качественно иные механизмы, в данный момент отсутствующие [38].

В своих работах Л.С. Выготский предлагает рассматривать развитие как внутренне детерминированный процесс, который имеет свою цель, может протекать не равномерно, местами противоречиво, через возникновение и последующее преодоление внутренних конфликтов [10]. Л.С. Выготский в связи с этим предлагает обращать повышенное внимание на переходный или критические периоды жизни, в рамках которых за короткий промежуток времени в человеке происходят такие изменения, которые явно заметны окружающим. Согласно теории данного автора, кризис являет собой время качественных изменений, в результате которых возможен переход личности на вышестоящую ступень развития. По мнению Л.С. Выготского основное содержание возрастного кризиса кроется в распаде настоящей социальной ситуации развития и возникновении на ее месте новой. Л.С. Выготский также выделяет основные характеристики переходных периодов [10]:

- наличие резких изменений в короткие отрезки времени;

- неотчетливость границ кризиса, т. е. трудность определения моментов его наступления и окончания;
- конфликты с окружающими и трудновоспитуемость ребенка, выпадение его из системы педагогического воздействия;
- наличие разрушения в развитии: «на первый план выдвигаются процессы отмирания и свертывания, распада и разложения того, что образовывалось на предшествующей стадии» [11].

Как показали последующие исследования и современная практика положения, выдвинутые Л.С. Выготским, применимы и к интерпретации закономерностей развития взрослого человека.

А.Н. Леонтьев в своих работах разделяет понятие кризиса и кризисного периода, в отличие от Л.С. Выготского и его последователей. А.Н. Леонтьев считает, что кризисный переход явление неотвратимое, неизбежен переход на следующие стадию развития, но при правильном управлении процессом развития со стороны, кризисов можно избежать. Возникновение новой деятельности связано с механизмом возникновения новых мотивов, происходит сдвиг мотива на цель. Кризис, то есть болезненный, острый период в развитии, не является определяющим, необходимым симптомом перехода от одного стабильного периода к другому, от одной ведущей деятельности к другой [23].

Большой вклад в исследование возрастных кризисов внесли работы Л.И. Божович, особое внимание в которых уделялось вопросам понятия «переживание». Л.И. Божович в процессе исследования феномена переживания ввела представление о внутренней позиции. Это понятие особенно подробно исследовалось в ситуации перехода ребенка от дошкольного возраста к младшему школьному [8].

В рамках отечественной психологии возрастной кризис чаще всего рассматривается как поведенческий симптом перехода к новому возрастному этапу, который содержит в себе болезненную реакцию на неадекватное поведение взрослых и неправильное педагогическое воздействие. В данном

случае отличается позиция Д.Б. Эльконина, который считает, что кризисы лишь определяют переходный этап от одной системы к другой, от овладения одной сферой деятельности к другой [39]. Автор называет переходы между возрастными эпохами большими кризисами. Каждая новая эпоха ознаменует собой новый период развития мотивационной и потребностной сфер личности [39].

В рамках отечественной психологии можно выделить две концептуально различные позиции относительно трактовки сущности возрастных кризисов:

1. В первом подходе возрастные кризисы трактуются как неизбежные и нужные периоды в процессе развития, в период которых происходят особые психологические модификации в структуре личности. Итогом данных изменений является возникновение возрастных новообразований, в содержании которых преобразуется структура личности, и новая ситуация развития. Данного подхода возрастной периодизации придерживались Л.С. Выготский и Д.Б. Эльконин [39].

2. Во втором подходе признается необходимость качественных преобразований, суть которых заключается в смене ведущей деятельности с условием перехода в измененную систему отношений. В данном случае ведущая роль отводится внешним социальным факторам и условиям, внутренние психологические механизмы развития уходят на второй план. Данная концепция находит свое отражение в работах психологов таких, как А.Н. Леонтьева и Л.И. Божович.

В современной отечественной и зарубежной возрастной психологии авторы придерживаются мнения о том, что возрастной кризис представляет собой нормативное явление и является необходимым этапом при переходе на новый возрастной этап. Такое понимание кризисного периода на данный момент является общепризнанным, несмотря на это не прекращаются дебаты по поводу самих механизмов и особенностей проявления кризисов, их временным рамкам и т.д. [8].

Наиболее распространённой теорией психического развития за рубежом является эпигенетическая теория Э. Эриксона, согласно которой кризис заключается в выборе, который каждый человек должен сделать. Этот выбор стоит между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач, который определяет дальнейшее развитие. Последствия каждого выбора находят отражение в последующей жизни субъекта, его успешности/неуспешности и т.д. Непосредственно через кризисы, последующий за ним выбор, происходит личностное развитие человека, его идентификация. Исходя из вышесказанного, кризис ознаменует собой конфликт противоположных тенденций последующего развития, возникающих вследствие достижения какого-либо уровня психологической зрелости. В этом случае кризис представлен не как нечто плохое, деструктивное, а наоборот, как движущая сила развития, момент изменения [41].

В своих работах Г. Крайг дает определение критическому периоду как единственному временному отрезку в жизненном развитии организма, когда определенный фактор среды способен вызвать эффект. Таким образом представления Г. Крайга основываются на двухфакторной модели детерминации развития, которая включает в себя влияние окружающей среды и наследственность. Согласно данной модели, критический период означает наступление момента синхронизации внутреннего созревания и воздействие окружающей среды. Это говорит о наличии сенситивных периодов развития каких-либо способностей и свойств личности [17].

С точки зрения Д. Левинсона развитие рассматривается как регулярная последовательность стабильных и переходных периодов. В стадии стабильности характер развития субъекта имеет характер постепенного достижения представленных целей, так как наиболее существенные задачи развития уже решены в этом периоде. В стадии перехода предметом рефлексии индивида выступают способы самореализации, а новые возможности выступают как предметы поиска [1].

В отличие от Э. Эриксона и его последователей многие зарубежные исследователи выделяют движущей силой возрастного развития смену онтогенетических структур. Этих авторов прежде всего интересуют условия, необходимые для возникновения новых структур, прежде всего – когнитивной. Понимание кризиса как органической части процесса развития личности присутствует также в работах психологов экзистенциально-гуманистического и трансперсонального направления – К. Юнга, С. Гроффа, Р. Ассаджиоли, А. Маслоу и др. Кризис рассматривается ими в аспекте духовного роста человека [1].

Подводя итог, можно сказать, что на современном этапе развития науки исследователи придерживаются мнения о кризисном периоде как дающем новые возможности и побуждающим к открытию внутренних ресурсов личности. С одной стороны, кризис затрудняет движение вперед, но с другой стороны, результаты возрастного кризиса зависят от самого человека и от его окружения. Бывают случаи патологического протекания кризисного периода, при котором может исказиться нормальная динамика развития человека, человек может «застрять» на каком-либо возрастном этапе, вследствие чего не сформируются или сформируются в искаженном виде необходимые новообразования данного возрастного этапа. В условиях нормального протекания кризиса он побуждает развитие, становится ступенью для нового возрастного этапа и дальнейшей эволюции, это революционный путь развития личности.

1.2 Психологическая характеристика юношеского возраста

Юношество является возрастным периодом, предшествующим периоду молодости, а затем взрослости. На данный момент не существует точного определения возрастных границ данного возраста. Некоторые возрастные периодизации объединяют юношеский и предшествующий ему подростковый период развития. Также существуют концепции, которые

выделяют период молодости после юношества. Верхней границей юношеского возраста принято считать в районе 22-23 лет [1].

Для юношеского возраста характерно стремительное развитие когнитивных процессов. Формируются логическая или смысловая память, для которой характерен процесс запоминания, сводимый к мышлению, через установление логических отношений внутри запоминаемого материала. Таким образом, процесс припоминания материала заключается в восстановлении этих логических отношений. Механическая память замедляется при этом в своем развитии [19].

В юношеском возрасте для людей характерно стремление к логическому мышлению, склонность к теоретизированию, их занимают размышления о нравственном и духовном начале человека, интересуют политические и религиозные темы, что в дальнейшем вытекает во взаимопроникновение мышления и речи [19].

Для юношеского возраста также характерно стремительное развитие и последующее становление абстрактно-логического мышления. Это приводит к тому, что в данном возрасте становится ведущей потребность оперировать абстрактными категориями, легко усваиваемыми в юношеском возрасте. Одновременно с данными именениями наблюдается интеллектуализация и всех остальных когнитивных процессов. Довольно часто данная потребность актуализируется через так называемое «юношеское философствование». Такие философские рассуждения могут касаться абсолютно любых тем, в зависимости от интересов конкретного индивида [27].

Изменения в когнитивных структурах детерминируют быстрый рост развития сознания и самосознания, что приводит к расширению сферы осознаваемого, развитию и углублению знаний о самом себе и окружающем мире в целом. Результатом указанных изменений является изменение мотивационных структур и смена ведущей деятельности. Таким образом согласно возрастной периодизации Д.Б. Эльконина и А.Н. Леонтьева в подростковом возрасте ведущей деятельностью выступает интимно-

личностное общение со сверстниками, в период юности ведущей деятельностью выступает учебно-профессиональная деятельность [39]. Даже если юноша или девушка еще учатся в школе, смена ведущей деятельности находит отражение в профиле предпочитаемых предметов, дальнейшем выборе профессии, подготовке к поступлению в среднее или высшее учебное заведение соответствующего направления.

Дальнейшее бурное развитие самосознания является определяющим для уровня притязаний и требований субъекта к самому себе и окружающим людям, может проявляться в усилении самокритичности, росте требований к моральному облику и нравственным качествам своего ближайшего окружения. Последняя характеристика наиболее характерна для девушек [27].

В структуре самооценки людей юношеского возраста больше преобладают суждения о своих недостатках, нежели о достоинствах. Для молодых людей характерно выделять в структуре своего характера отдельные черты, например, эгоизм, грубость, наглость, преданность, готовность помочь и т.д. В этом процессе на первый план выходят коммуникативные качества, которые помогают устанавливать контакты с окружающими или, наоборот, препятствуют ему.

Все также на фоне формирования самосознания наблюдается выраженное поло-ролевое обозначение границ, формируется и устанавливается половая идентичность, происходит становление характерного мужского/женского поведения, для юношей и девушек характерно перенимание на себя половых социальных стереотипов поведения [19].

В процессе общения друг с другом в юношеском возрасте формируются коммуникативные навыки и способности. Субъект учится устанавливать контакт с незнакомыми людьми, особенно после окончания школы и поступления в среднее или высшее учебное заведение. После установления контакта юноши и девушки учатся добиваться расположения и

взаимопонимания с окружающими. В процессе профессионального обучения и последующей или параллельной трудовой деятельности происходит развитие профессионально-личностного общения, происходит становление практических умений и навыков, которые в дальнейшем могут быть использованы для повышения своей профессиональной компетенции [27].

Для конца подросткового и всего периода юношеского возраста характерен процесс самоопределения, субъект предпринимает попытки разобраться в самом себе и окружающем мире, ведется активный поиск смысла жизни, предпринимаются попытки установки жизненных целей. Как следствие у юношей и девушек формируется убеждения и взгляды на жизнь, складывается общее мировоззрение. В юношеском возрасте практически окончательно формируются когнитивные и личностные постулаты мировоззрения. В связи с этим от позитивности и успешности протекания становления мировоззрения, зависит насколько верно и глубоко мировоззрение будет отражать объективный мир, истинным или ложным будет взгляд на мир, прогрессивным или реакционным, реалистичным или идеалистичным, оптимистичным или пессимистичным и т.д. От сложившегося мировоззрения будет зависеть весь дальнейший путь развития личности, определение ее социальной ориентации [29].

Если у субъекта самосознание достигло достаточно высокого уровня, то формируется мотивация индивида систематизировать и обобщать знания о себе, что приводит к самоопределению через самовоспитание.

Процесс самовоспитания в данном возрасте сопряжен с некоторыми психологическими препятствиями, которые перечислены ниже:

1. Молодые люди проявляют чрезмерные волевые усилия в попытках добиться желаемого результата.
2. Юноши и девушки пытаются внутренне дифференцировать свою оценку, действовать согласно своим собственным убеждениям, но при этом очень восприимчивы к нравственной оценке своей личности со стороны окружающих.

3. Юноши и девушки ставят для себя определенные приоритеты, тем самым проявляя принципиальность в более важных для них делах, а беспринципность в менее значительных.

4. Для них характерно чрезмерное желание сформировать определённые качества личности [27].

Из вышесказанного вытекает, что главным приобретением юности является открытие для себя внутреннего мира. Таким образом, новообразованиями данного жизненного периода выступают саморефлексия, осознание собственной индивидуальности, формирование мировоззрения, стремление к самовоспитанию, готовность к самоопределению [19].

В связи с этим в групповом общении юноши и девушки соревнуются за установление авторитета в обществе, причем наряду с этим ищут дружбу как прочную эмоциональную привязанность. Юноши и девушки уже достаточно успешно разграничивают понятия дружбы и товарищества. В этом возрасте дружеские взаимоотношения отличаются выраженной избирательностью, устойчивостью к внешним ситуативным факторам. В период юности интересы, предпочтения отличаются большей устойчивостью, нежели в предшествующих периодах. Развитие интеллектуальных способностей позволяет интегрировать противоречивую информацию, отодвигая частности на задний план. В связи с этими изменениями в сфере межличностного общения юноши и девушки проявляют большую терпимость, пластику и толерантность, нежели подростки [33].

Дружба представляется как форма эмоциональных привязанностей. В отличие от подросткового возраста решающим фактором в установлении дружеских связей является не близость интересов, а реальная или предполагаемая личностная близость. Дружба в юношеском возрасте по своей природе полифункциональная, в связи с этим может наблюдаться разновидность форм дружбы – от просто совместного времяпрепровождения, до полного самораскрытия друг другу. Дружба в юношеском возрасте выступает как первая и самостоятельно выбранная глубокая индивидуальная

привязанность, по сути своей опережая любовь, но и частично включая ее. В ее структуре преобладает потребность быть в согласии с самим собой, желание раскрытия своего потенциала [1].

В юношеском возрасте возможны некоторые коммуникативные проблемы, одной из которых выступает застенчивость. Данная проблема может быть вызвана целым рядом факторов, в том числе личностными переживаниями или индивидуальными особенностями личности. Например, часто данная проблема провоцируется негативным опытом публичных выступлений, неудачных межличностных отношений, социальной ситуацией в семье и т.д. Застенчивость тесно связана с низкой самооценкой и недостаточным уровнем самоуважения, что в дальнейшем может провоцировать психосексуальные трудности и аддикции. Благоприятный социально-психологический климат между одноклассниками, дружелюбная атмосфера, интимная и доверительная дружба помогает молодым людям преодолеть застенчивость и несет в себе терапевтический эффект [19].

Трудности в коммуникативной сфере в юношеском возрасте могут нанести отпечаток на дальнейшее развитие личности. Грубые вторжения во внутренний мир субъекта в этом возрасте недопустимы, так как коммуникативные качества максимально важны.

Согласно концепции З. Фрейда, в юношеском возрасте происходит половое созревание достаточно быстрыми темпами, что может привести к раздробленности полового и эмоционального влечения. Это выражается в том, что стереотипное мужское и женское поведение и представления об отношениях частично сформированы, но за ними не успевает развитие на достаточном уровне коммуникативных навыков общения с противоположным полом, что не позволяет установить благоприятные и долгосрочные романтические отношения. Юноши и девушки стремятся в своих мыслях и мечтах о любви к максимальному эмоциональному контакту и всестороннему и полному пониманию со стороны партнера. Это может привести к тому, что объект любви чрезмерно идеализируется, на него

переносится чувственное желание, но на самом деле этот идеал может не соответствовать реальности, вследствие чего возникнет чувство разочарования в любви [14].

В юношеском возрасте любовь представляется как самый высокий уровень интимности, гораздо выше, чем дружба. В любви духовное общение, близость соотносится с сексуальной близостью, что предполагает максимальное самораскрытие своей личности перед другим человеком. Так как в юношеском возрасте в современном мире модель взаимоотношений носит достаточно упрощенный характер, современный ритуал ухаживаний не имеет общепринятой формы или норматива. Указанная неопределенность вызывает озабоченность вопросом ухаживаний и установления контакта с противоположным полом. В юношеском возрасте данная проблема может провоцировать возникновение психосексуальных затруднений и быть причиной одиночества в данном возрасте.

Таким образом, юношеский возраст играет свою определенную роль в жизненном пути развития каждого человека. В юношеском периоде развиваются и окончательно формируются когнитивные процессы, формируется самооценка, оформляется общее мировоззрение, ставятся жизненные цели, выбирается дальнейший профессиональный путь. В этом возрасте люди учатся устанавливать контакты с окружающими, эти контакты должны быть не только приятными, но и продуктивными, полезными. Юношеский возраст во многом определяет дальнейший жизненный путь человека, в этот период завершается формирование индивидуальных черт личности, которые будут играть большую роль в дальнейшем развитии и жизни [1].

1.3 Психологические особенности кризиса перехода к периоду молодости

Как было отмечено выше, возрастной период юности следует за подростковым и предшествует зрелым возрастам. Границы данного возраста достаточно размыты и имеют зависимость от социальной ситуации развития человека. Нижнюю границу данного возраста обычно относят к моменту окончания школы (16-17 лет), а завершается данный период кризисом встречи с молодым периодом взрослости (21-23 года) [19].

Основной задачей развития на данном возрастном этапе является необходимость переживания и разрешения кризиса встречи со взрослостью. Э. Эриксон называет данный кризис кризисом идентичности. По мнению того же Э. Эриксона есть два фактора, детерминирующие данный кризис [3]:

1. бурный физический рост и окончательное половое созревание;
2. необходимость найти свое профессиональное призвание.

Как социальную причину данного кризиса можно выделить удлинение в современном мире периода, в течение которого человек должен выбрать и подготовиться к будущей профессии, при этом утрачивается возможность созидательной деятельности.

Е.И. Исаев и В.И. Слободчиков в своих работах связывают кризис юношеского возраста со становлением авторства в собственной жизни, со вступлением в самостоятельную жизнь. Стоит отметить, что социально-психологические свойства особенности данной возрастной группы напрямую зависят от социально-профессионального положения личности [32].

Кризис юности находит свое отражение в крушении планов на жизнь, если молодой человек не поступил в желаемое учебное заведение, в сомнении в правильности собственного профессионального выбора, в несоответствии представлений об условиях и содержании деятельности, ее реальном воспроизведении. Отсутствие внутренних и внешних ресурсов для разрешения кризиса могут привести к негативным последствиям, вплоть до наркомании и алкоголизма. Застывание на данном кризисе может привести в дальнейшем к деструктуризации личности [34].

На первый план в юношеском возрасте выходит поиск своей индивидуальности, формирование своего собственного отношения к культуре, социальной реальности, к настоящему историческому периоду. Кризис перехода к молодости обуславливается поиском авторства в становлении своего собственного взгляда на жизнь, своих способностей и интересов. В юношеском возрасте личность обособляется от образа себя в представлении окружающих, старается преодолеть стереотипы, сложившиеся в общественном мнении, старается объективно взглянуть на свои собственные качества, старается сложить о себе объективное мнение со всеми недостатками и достоинствами. Кризис перехода к периоду молодости характеризуется как поиск самости, своего места в жизни, сопровождается чувством утраты прежних ценностей, интересов и представлений, может появиться разочарование от реальной действительности [34].

Как говорилось выше, отечественные и зарубежные исследователи выделяют как положительные, так и отрицательные стороны кризиса данного возраста. Отрицательные факторы обуславливаются утратой налаженной формы жизнедеятельности. Вступление в новый жизненный этап для юношей и девушек сопрягается с изменением социального окружения, изменения привычных форм и норм межличностных взаимоотношений, меняется форма и способы учебной деятельности, меняется режим дня, все это сопровождается увеличением информационной нагрузки. К положительной стороне кризиса юности можно отнести новые возможности для оформления индивидуальности, формирование ответственности, выбор дальнейшей профессии, целенаправленное и сознательное образование [1].

В юношеском возрасте происходит выбор и дальнейшее освоение профессии, часто это возраст для создания семьи, безустанный поиск своего места в жизни, оформление планов дальнейшего жизненного пути и сознательного развития.

Кризис перехода к периоду молодости рассматривается в психологических трудах с разных позиций. С одной стороны, он связан с

профессиональным самоопределением и дальнейшим выбором профессионального образования, с другой стороны, это возраст вхождения в обособленную и самостоятельную жизнь в социуме, овладение новым социальным статусом и новыми социальными ролями. Также необходимо учитывать, что это возраст активной перестройки внутреннего мира человека, поиск смысла жизни, построения Я-концепции, оформления собственного взгляда на жизнь, постановки дальнейших жизненных целей. Большинство исследователей соотносят кризис юности с началом третьего десятилетия жизни человека (20 - 23 г.) и связывают с окончанием периода обучения в учебном заведении.

Выводы по первой главе

Отличительной особенностью юношеского возраста выступает окончательный переход к периоду молодости, ранней зрелости, в этот период заканчивается оформление индивидуальных устойчивых черт личности. Детские черты, свойственные подростковому возрасту, практически полностью утрачиваются, в этот период формируется личностная и социальная зрелость.

Окончательно созревают и развиваются все структурные компоненты личности, включая мотивационно-потребностную сферу, эмоционально-волевую сферу, интеллектуальные структуры, активно развиваются творческие способности личности.

В качестве основных психологических особенностей данного возраста можно выделить следующие:

1. В юношеском возрасте происходит становление самосознания и самоопределения. На роль ведущей деятельности данного возраста приходится поиск своего смысла и места в жизни. Юношеский период развития приходится на начало профессионального самоопределения. Это связано с окончанием школьного образования, выбором будущей профессии,

началом профильного образования или началом трудовой деятельности. Данные факторы требуют личностного и профессионального выбора, идентичности. К новообразованиям юношеского возраста можно отнести осознание себя как определенной личности, в связи с чем формируются жизненные цели и планы. В этом процессе претерпевает изменения самооценка, она становится более объективной, стремится к целостности и идентичности.

2. Юношеский возраст характеризуется становлением мировоззрения. В данном возрасте итогом кризиса перехода к молодости выступает оформление ценностно смысловых ориентаций личности, образ окружающей действительности. Юношей и девушек интересуют нравственные вопросы, они размышляют на тему добра и зла, справедливости, порядочности, любви и дружбы. К концу юношеского периода большинство людей уже обладают практически окончательно сформированными нравственными представлениями и более-менее устойчивыми моральными принципами. Мировоззрение представляет собой целостную систему взглядов, убеждений, которые являются жизненной философией каждого человека, которой он руководствуется в своих жизненных выборах.

3. Принятие всего комплекса социальных ролей взрослого человека и овладение ими (на основе личностного и профессионального самоопределения). Именно в юности человек обретает независимость и осознанно берет на себя социальные обязательства. Юность выступает как период принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, выбор смысла жизни, выбор спутника жизни, создание семьи.

4. В связи с оформлением мировоззрения в данном возрасте оформляется собственная позиция относительно межличностных отношений. В юношеском возрасте часто встречается первая любовь, строятся семьи, устанавливаются более крепкие дружеские отношения.

5. В юношеском возрасте происходит стабилизация психических состояний, если брать сравнение с предыдущим подростковым периодом. В юности реже происходят острые межличностные конфликты со сверстниками и родителями, нивелируются проявления негативизма, происходящее вокруг воспринимается более объективно. Это связано с нормализацией гормонального фона, общим улучшением как физического, так и эмоционального состояния. В связи с этим повышается уровень общительности, человек больше расположен к контактам, при этом в своем поведении субъект более сдержан, в суждениях более толерантный, снижается общая тревожность, связанная с общением.

Для юношеского возраста характерно формирование личности как системы отношений, субъект стремится оформить свою личную позицию по отношению к себе, к окружающей действительности, формируется своя идеология, свои моральные ценности. Юношеский возраст является очень важной эпохой в развитии каждого человека. Большинство качеств и особенностей, оформленных в данный возрастной период, оказывают влияние на всю дальнейшую жизнь.

Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей проявления кризиса при переходе к периоду молодости

2.1 Методы и организация исследования

Для подтверждения или опровержения выдвинутой гипотезы было проведено исследование, в котором приняли участие 20 человек (10 мужчин и 10 женщин) юношеского возраста (18-20 лет), все респонденты окончили среднее учебное заведение и поступили на следующий этап профессионального обучения.

Исследование проводилось согласно следующим этапам:

1. Исследование особенностей проявления кризиса при переходе к периоду молодости.
2. Качественная и статистическая обработка результатов исследования.
3. Анализ и интерпретация результатов исследования.

Стоит отметить, что нет какой-либо стандартизированной методики исследования возрастного кризиса юношеского возраста. В связи с этим фактом были подобраны следующие методики исследования:

1. Тест «Смыслжизненные ориентации» (далее методика СЖО) Д.А. Леонтьева. Тест СЖО являет собой адаптацию теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонардо Махолика. Так как системным новообразованием юношеского возраста является становление мировоззрения и становление жизненных целей, мы решили использовать данную методику, с целью изучения показателей осмысленности жизни. Данная методика включает в себя пять субшкал, которые выражаются через смыложизненные ориентации, включающие цели в жизни, насыщенность жизни, уровень удовлетворения процессом самореализации, а также измеряет локус-контроль.

2. Так как кризис юношеского возраста тесно связан со сменой социальной ситуации, окончанию школы, и т.д., было решено актуальным

изучить копинг-стратегии юношей и девушек. Для этого использовался «Копинг-тест» Р. Лазаруса. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, после чего она была адаптирована М.С. Замышляевой вместе с Т.Л. Крюковой и Е. В. Куфтык в 2004 году.

3. Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности. Методика диагностики самооценки позволяет выявить обобщенный уровень самооценки. Самооценка личности влияет на выбор стратегии поведения, на эмоциональную и психологическую сферу жизни личности.

4. Методы математической статистики:

- Коэффициент корреляции Пирсона (r -Пирсона) применяется для исследования взаимосвязи двух переменных, измеренных в метрических шкалах на одной и той же выборке. Он позволяет определить, насколько пропорциональная изменчивость двух переменных.

2.2 Представление результатов исследования особенностей проявления кризиса при переходе к периоду молодости

В первую очередь представляется выборка исследования. Напомним, что в исследовании приняли участие 20 человек (10 мужчин и 10 женщин), в возрасте от 18 до 20 лет. Их первичные данные представлены в таблице 1.

Прежде чем приступить к результатам исследования, хочется отметить, что кризис перехода к молодости детерминируется окончательным половым и физическим созреванием, а также необходимостью дальнейшего профессионального выбора, фактически выбора дальнейшего жизненного пути. У юношей и девушек образуется необходимость решать куда поступать, какую профессию выбрать, какие цели преследовать в

дальнейшей жизни. Все это сопровождается сменой социальной ситуации и необходимостью устанавливать новые контакты. Если бывший школьник 10-11 лет пребывал в более-менее стабильной и знакомой обстановке, с установившимся коллективом, с понятными и привычными нормами и правилами, то юноши и девушки попадают в ситуацию полной неопределенности, что также провоцирует кризисную ситуацию развития личности.

Таблица 1 - Характеристика респондентов исследования

Испытуемый	Пол	Возраст	Учебное заведение
1	м	18	Средне-специальное
2	м	19	Средне-специальное
3	м	18	Высшее
4	м	20	Средне-специальное
5	м	20	Высшее
6	м	20	Высшее
7	м	18	Средне-специальное
8	м	19	Высшее
9	м	19	Высшее
10	м	18	Средне-специальное
11	ж	18	Средне-специальное
12	ж	19	Высшее
13	ж	19	Высшее
14	ж	18	Высшее
15	ж	19	Средне-специальное
16	ж	20	Высшее
17	ж	20	Высшее
18	ж	18	Средне-специальное
19	ж	18	Высшее
20	ж	19	Высшее

В первую очередь представляются результаты исследования смысложизненных ориентаций, полученных с помощью методики СЖО. Для более всестороннего анализа было предложено отдельно рассмотреть результаты юношей и девушек, чтобы выявить также гендерные особенности проявления кризиса при переходе к периоду молодости. Для удобства предоставления информации результаты представляются в графическом виде. С индивидуальными показателями можно ознакомиться в Приложении А.



Рисунок 1. Средние показатели по методике СЖО по выборке исследования

Исходя из представленных данных на рисунке выше, можно сказать, что общий показатель осмысленности жизни у девушек выше практически на 15%. Это связано с более высокими средними баллами по всем показателям смысловых ориентаций, кроме показателя «цели жизни». Вообще общие показатели по выборке относительно всех критериев теста СЖО находятся чуть ниже средних значений, заявленных как норма для данного возраста.

Баллы по шкале «цели жизни» отражают наличие или отсутствие поставленных целей на будущее, которые предают смысл жизненному пути. Полученные данные демонстрируют, что для юношей более характерно наличие четких целей, их действия имеют направленность на достижение этих целей и они ясно видят временную перспективу претворения их в жизнь. Разница в средних значениях между юношами и девушками незначительная по данному критерию, поэтому перечисленные характеристики присущи и девушкам. Для них также наиболее характерно жить сегодняшним или вчерашним днем, застревание на своих неудачах,

такие люди могут не видеть реальных возможностей и перспектив, упуская жизнь между пальцев.

По субшкале «процесс жизни» средние показатели юношей на 4,3 балла ниже, чем у девушек. Данная шкала дает представление об эмоциональной насыщенности и удовлетворенностью жизнью. Таким образом, можно сказать, что для девушек более характерно принимать положительно процесс самой жизни, для них он наполнен смыслом и эмоциями. Данный факт как раз связан с показателями по предыдущей шкале. Для девушек более характерно жить здесь и сейчас, нежели задумываться о том, что будет завтра. Для юношей при данной выборке характерна общая неудовлетворенность своей жизнью в настоящий момент, при этом жизнь приобретает для них смысл с нацеленностью на будущее.

Юноши также демонстрируют средний балл ниже на 2,8, чем девушки, по субшкале «результативность жизни». Для юношей более характерно частичная неудовлетворенность прожитым отрезком времени, что может быть связано с большими устремлениями на будущее. Девушки по большей части демонстрируют общую удовлетворенность своим прошлым, что связано со стремлением жить настоящим.

По субшкале «локус контроля-Я» и у юношей, и у девушек, находятся ниже средних значений для данной возрастной группы. Это говорит о том, что респонденты по большей части не видят себя достаточно сильной личностью, сомневаются в своих силах, не верят в возможность контроля над событиями собственной жизни, что может вызвать сомнения в возможности достижения поставленных целей. Это может быть одной из особенностей проявления кризиса данного возраста.

Самая большая разница в показателях между юношами и девушками наблюдается по шкале «локус контроля – жизнь», у юношей средний показатель ниже на 7,5 баллов, чем у девушек. Для девушек более присуще осознание возможности контроля над жизнью, они более свободно принимают решения и более смело воплощают их в жизнь. Для юношей

характерно более глубокое переживание по поводу достижения поставленных целей, они больше опасаются непреодолимых жизненных трудностей на своем пути, что также связано с большей важностью собственных целей.

Также важно отметить, что критически низких баллов нет ни у одного испытуемого, также, как и критически высоких. Это говорит об относительно спокойном протекании кризиса юношеского возраста. Различные жизненные ситуации дают человеку возможность выбора в форме поступка, действия или же бездействия. Основой для выбора выступает сформированное представление о смысле жизни, мировоззрение, которое как раз формируется в юношеском возрасте и является одним из содержательных смыслов кризиса в данном возрасте. Будущее каждого юноши и девушки представляет собой совокупность потенциальных результатов приложенных усилий для достижения поставленных целей на основании собственных мировоззрений.

Далее предлагается рассмотреть показатели по копинг-тесту, данные также будут представлены отдельно по юношам и девушкам, на рисунке ниже представлены средние показатели.

Данные, представленные на рисунке 2, демонстрируют, что наиболее выраженной является стратегия и у юношей, и у девушек «поиск социальной поддержки». Это говорит о том, что испытуемые видят разрешение своих проблем в привлечении внешних, в данном случае социальных, ресурсов. Для них характерно искать информационной, эмоциональной и практической поддержки у окружающих. Это не удивительно, потому что люди в этом возрасте заканчивают школу, покидают сложившийся коллектив с устоявшимися нормами и правилами поведения, попадая в абсолютно новую для них среду. В школе были оценки, в профильном учреждении баллы, в школе урок длился сорок минут, в профильном учебном заведении почти полтора часа, совершенно другие нагрузки, совершенно другие требования. Все это провоцирует стрессовую ситуацию для субъекта, при этом он старается установить доброжелательные отношения с новыми людьми, где

также ищет социальной поддержки. В дальнейшем, при благоприятном преодолении кризиса перехода к молодости локус контроля должен быть смещен, иначе личность молодого человека может стать дезадаптированной к условиям современной жизни, которая предъявляет достаточно высокие требования.



Рисунок 2. Средние показатели копинг-теста у юношей и девушек по выборке исследования

Конфронтационный копинг в большей мере демонстрируют юноши. В большинстве своем данная стратегия рассматривается как неадаптивная, контрпродуктивная. Но с другой стороны, при умеренном использовании она позволяет человеку сопротивляться жизненным трудностям, разрешать проблемные ситуации и отстаивать собственные интересы, что может быть актуальным в период кризиса перехода к новому жизненному этапу.

Опасность представляет тот случай, когда конфронтация не является целенаправленной, не преследует желание достичь определенной цели, в этом случае получается «спор ради спора», «ссора ради ссоры», в этом случае данная стратегия перестает быть продуктивной.

Также для юношей более характерно прибегать к копинг-стратегии «дистанцирование». Данная стратегия может быть рабочей в тех случаях, когда не мешает человеку жить настоящим и достигать поставленных целей. В этом случае человек может прибегать к таким психологическим приемам, как рационализация, переключение внимания, юмора и обесценивания психотравмирующих ситуаций. Но если субъект прибегает к более сильным психологическим защитами (вытеснение, регрессия, реактивные образования и т.д.), то это чревато эмоциональным выгоранием, дезадаптацией, в крайнем случае соматизацией переживаний.

Копинг-стратегия «самоконтроля» в большей степени характерна для девушек. Соответственно, для них характерно справляться со стрессовыми ситуациями путем волевых усилий над собой, подавления неприятных эмоций, минимизации их влияния на восприятие происходящего вокруг. Девушки в большей мере стремятся к самообладанию над своими эмоциями. Это может быть связано с большим стремлением с их стороны получить поддержку и одобрение окружающих людей, особенно это актуально для данного кризисного, переходного периода.

Копинг-стратегия «принятие ответственности» также более свойственна женской половине выборки. При использовании данной стратегии субъект признает свою собственную роль в происходящем и готов нести ответственность и решать возникшие проблемы. Но, с другой стороны, преобладание данной стратегии может приводить к повышенной и не всегда оправданной критичности в отношении самого себя, переживанию беспочвенной вины и хронической неудовлетворенности.

Стратегия «избегание» более выражена у юношей, что говорит о склонности к отрицанию существующих жизненных затруднений, уход от

реальности, в этом случае могут наблюдаться инфантильные или аддиктивные формы поведения.

Копинг-стратегия «планирование решения проблемы» достаточно ярко выражена как у юношей, так и у девушек. Данная стратегия является одной из самых продуктивных, в этом случае при решении проблем субъект оперирует объективными условиями, анализирует ситуацию, ищет возможные варианты и планирует собственные действия. В этом случае анализируется прошлый опыт, дальнейшие действия планируются с опорой на все существующие ресурсы.

«Положительная переоценка» более выражена среди женской половины респондентов. При использовании данной стратегии субъект переживает негативную ситуацию за счет ее положительного переосмысления, рассмотрение ее как стимула для личного роста, работы над собой, путей самореализации. Данная стратегия также относится к наиболее продуктивным.

Таким образом видно, что все стратегии в той или иной степени могут быть продуктивными, индивидуальная выраженность каждой из них определяет поведение человека в стрессовых ситуациях, в том числе в переходный, кризисный период.

Далее предлагается рассмотреть показатели уровня самооценки у испытуемых. Для более полной картины мы составили сводную таблицу, где указали уровень самооценки, доминирующую копинг-стратегию и общий уровень осмысленности жизни.

Данные, представленные в Таблице 2 показывают, что наиболее распространенными копинг-стратегиями среди юношей выступают «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы». Отмечается, что данные копинг-стратегии сочетаются со средними или высокими показателями уровня самооценки и осмысленности жизни. Это говорит о том, что данные респонденты уверены в своих силах, знают свои сильные и слабые стороны, при этом не избегают помощи извне, что позволяет ставить

им смысловые жизненные цели и с большой вероятностью их добиваться, что поможет благополучно выйти из кризиса перехода к молодости.

Таблица 2 - Сравнительная таблица показателя уровня самооценки, ведущей копинг-стратегии и СЖО у юношей

Испытуемый	Самооценка	Доминирующая копинг-стратегия	Осмысленность жизни
1	Средняя	Поиск социальной поддержки	Средняя
2	Средняя	Поиск социальной поддержки	Средняя
3	Высокая	Бегство/избегание	Ниже среднего
4	Средняя	Планирование решения проблемы	Высокая
5	Низкая	Бегство/избегание	Ниже среднего
6	Высокая	Конфронтация	Низкая
7	Низкая	Конфронтация	Средняя
8	Средняя	Планирование решения проблемы	Высокая
9	Средняя	Поиск социальной поддержки	Средняя
10	Высокая	Планирование решения проблемы	Ниже среднего

У обоих респондентов с преобладающей стратегией «избегания» наблюдаются низкие показатели по уровню осмысленности жизни. Также примечательно, что у одного испытуемого высокая самооценка, а у другого низкая. У испытуемого с низкой самооценкой может наблюдаться низкая удовлетворенность собственной жизнью, неуверенность в своих способностях, ощущения себя хуже других, что обостряется новой социальной ситуацией. Чтобы защитить себя от психотравмирующих переживаний, субъект старается максимально отрицать наличие проблемной ситуации, прибегать к фантазированию и уходу от реальности. Испытуемый с высокой самооценкой, наоборот, чересчур приукрашивает свои возможности, не учитывает объективных обстоятельств действительности,

что также не позволяет ему достичь высокой осмысленности своей жизни, что является очень важным критерием при переходе к периоду молодости.

У одного из испытуемых с ведущей копинг-стратегией «конфронтация» наблюдается низкая осмысленность жизни в сочетании с завышенной самооценкой. Это также говорит о том, что данный испытуемый неадекватно оценивает свои возможности, прибегая к конфронтации с целью защиты своих интересов. Он видит себя жертвой, которой надо защищаться, а лучшая защита – это нападение. В связи с этим возможны проблемы преодоления кризиса перехода к молодости и смещение жизненных целей, утрата смысла жизни как такового. У испытуемого с ведущей стратегией конфронтации и средним показателем осмысленности жизни наблюдается сниженная самооценка. Это говорит о том, что скорее всего данная стратегия кажется испытуемому наиболее продуктивной и используется умеренно, что не мешает преодолению кризиса и дальнейшим постановкам целей жизни, и формированию мировоззрения.

Ниже также рассматриваются индивидуальные показатели среди девушек.

Из данных, приведенных в таблице 3, видно, что преобладающей копинг-стратегией среди девушек является «поиск социальной поддержки», при этом низких показателей осмысленности жизни не наблюдается. Стоит обратить внимание на респондента под номером 1, так как низкая самооценка сочетается с ведущей стратегией поиска социальной поддержки. В дальнейшем субъект может потерять уверенность в собственных силах, свое мнение, опираясь только на мнение окружающих, тем самым не сформировав собственное мировоззрение, что является одним из главных новообразований данного возраста. В целом, среди девушек наблюдается преобладание позитивных копинг-стратегий, что говорит о благополучном протекании кризиса перехода к периоду молодости.

Таблица 3 - Сравнительная таблица показателя уровня самооценки, ведущей копинг-стратегии и СОЖ у девушек

Испытуемый	Самооценка	Доминирующая копинг-стратегия	Осмысленность жизни
1	Низкая	Поиск социальной поддержки	Средняя
2	Средняя	Поиск социальной поддержки	Средняя
3	Средняя	Поиск социальной поддержки	Средняя
4	Высокая	Положительная переоценка	Средняя
5	Высокая	Положительная переоценка	Выше среднего
6	Высокая	Поиск социальной поддержки	Выше среднего
7	Средняя	Поиск социальной поддержки	Средняя
8	Средняя	Положительная переоценка	Средняя
9	Средняя	Принятие ответственности	Средняя
10	Средняя	Самоконтроль	Средняя

Обобщенный анализ показывает, что показатели между юношами и девушками достаточно сильно различаются. Общая осмысленность жизни у девушек немного выше, чем у юношей, но у юношей преобладают устремления в будущее, а девушки предпочитают в большей степени ориентироваться на настоящее, живя сегодняшним днем. Преобладающей копинг-стратегий среди девушек и юношей является поиск социальной поддержки, что обусловлено общими условиями протекания кризиса перехода к периоду молодости, полной смены социальной ситуации и новым коллективом. Юноши более часто выбирают для себя неадаптивные стратегии преодоления сложных жизненных ситуаций, что может быть связано с более глубоким анализом жизненного пути, неудовлетворённостью настоящей ситуацией и устремлениями в будущее. Далее устанавливаются корреляционные взаимосвязи между исследованными явлениями.

2.3 Статистический анализ и интерпретация результатов исследования психологических особенностей кризиса при переходе к периоду молодости

По методике диагностики копинг-стратегий нет усредненного, общего бала, в связи с этим мы решили установить корреляционные взаимосвязи между показателями смысложизненных ориентаций и отдельными копинг-стратегиями. Корреляционный анализ представлен ниже в таблице 4.

Таблица 4 - Корреляционные взаимосвязи между субшкалами смысложизненных ориентаций и копинг-стратегиями

		Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля -Я	Локус контроля - жизнь
Конфронтационный копинг	Корреляция Пирсона	-0,491	-0,351	-0,301	-0,417	-0,429
Дистанцирование	Корреляция Пирсона	-0,190	-0,354	0,079	-0,237	-0,275
Самоконтроль	Корреляция Пирсона	0,172	0,199	0,391	0,148	0,242
Поиск социальной поддержки	Корреляция Пирсона	-0,073	0,170	-0,361	0,178	-0,113
Принятие ответственности	Корреляция Пирсона	0,529	0,168	0,361	0,163	0,480*
Бегство/избегание	Корреляция Пирсона	-0,015	-0,324	-0,062	-0,507*	-0,499*
Планирование решения проблемы	Корреляция Пирсона	0,384	0,125	0,347	0,422	0,109
Положительная переоценка	Корреляция Пирсона	0,221	0,008	-0,169	0,162	0,365
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).						

Теперь проведётся анализ корреляционных взаимосвязей по каждому показателю. Субшкала «цели в жизни» демонстрирует прямую взаимосвязь

средней силы со стратегий «принятие ответственности» ($r=0,529$), «планирование решения проблемы» ($r=0,384$), «положительная переоценка» ($r=0,221$). Также данная субшкала обратно коррелирует со стратегиями «конфронтационный копинг» ($r=-0,491$). Это говорит о том, что постановка жизненных целей, которые придают жизни осмысленность, будет более реальна и осуществима при использовании перечисленных копинг-стратегий. Таким образом, положительная переоценка сложных жизненных ситуаций, принятие ответственности за происходящее в своей жизни, планирование решения проблем, позволяют человеку ставить адекватные жизненные цели на будущее и с большей вероятностью их достичь. Если юноша или девушка постоянно вступают в конфронтацию с окружающим миром, то теряется взгляд в будущее, человек сосредоточен на настоящем, на действительных мнимых или реальных проблемах, сложностях, что не дает ему двигаться вперед, тем самым застревая в кризисе перехода к молодости.

Субшкала смысложизненных ориентаций «процесс жизни» показывает обратную корреляционную взаимосвязь со стратегиями «конфронтационный копинг» ($r=-0,351$), «дистанцирование» ($r=-0,354$), «бегство, избегание» ($r=-0,324$). Полученные данные говорят о том, что в период кризиса перехода к молодости при использовании данных стратегий жизни у субъекта может появляться ощущение эмоциональной опустошенности, потери самого смысла жизни. В этом случае объективная реальность представляется серой и уныло, окружающие люди воспринимаются негативным образом, появляется хроническая неудовлетворенность собой и своей жизнью.

Показатель методики СЖО «результативность жизни» положительно коррелирует со стратегиями «самоконтроль» ($r=0,391$), «планирование решения проблемы» ($r=0,347$), и отрицательно взаимосвязан со стратегиями «конфронтационный копинг» ($r=-0,301$), «поиск социальной поддержки» ($r=-0,361$). Это говорит о том, что на удовлетворенность прожитом отрезком времени и процессом самореализации личности в период кризиса перехода к молодости влияет внутренний самоконтроль, то есть человек подавляет

негативные эмоции, связанные с прошлыми ошибками, и несмотря на них готов двигаться дальше, что обеспечивает благоприятный переход к следующему возрастному этапу. Также положительным образом на данный процесс влияет планирование решения проблем на основе прошлого опыта, что позволяет спланировать личностную и профессиональную самореализацию и придать жизни смысл. При чрезмерном поиске социальной поддержки со стороны окружающих на самооценку жизненного пути будет сильно влиять мнение других. Таким образом субъект не может объективно оценить свой прошлый опыт, что затруднит переход к новому возрастному этапу.

Следующая субшкала «локус контроля-Я» положительно взаимосвязан со стратегией «планирование решения проблемы» ($r=0,422$), а обратно коррелирует со стратегиями «конфронтационный копинг» ($r=-0,417$), «бегство, избегание» ($r=-0,507$). Использование данных стратегий может формировать у субъекта негативную самооценку. Юноша или девушка могут неадекватно оценивать свои возможности, что будет провоцировать установку неадекватных притязаний. В данном случае, субъект не видит себя сильной личностью, способной достичь желаемого. При использовании стратегии планирования, субъект склонен к рефлексии, знает свои сильные и слабые стороны, что позволяет целенаправленно контролировать свой жизненный путь.

Шкала «локус контроля-жизнь» демонстрирует прямую взаимосвязь со стратегиями «принятие ответственности» ($r=0,480$) и «положительная переоценка» ($r=0,365$), и обратно взаимосвязана со стратегиями «конфронтационный копинг» ($r=-0,429$), «бегство, избегание» ($r=-0,499$). Избегание, уход от проблем и постоянная конфронтация в процессе данного кризиса может формировать фаталистические убеждения по поводу жизни, в этом случае субъекту кажется, что жизнь неподвластна осмысленному контролю и планировать что-то на будущее бесполезно. При принятии ответственности и положительной переоценке прошлого опыта и настоящих

проблем, формируется убежденность контроля над жизнью, что позволяет благополучно выйти из кризиса перехода к молодости. В этом случае молодой человек свободно принимает решения в своей жизни и воплощает свои жизненные цели, устремления, что, в свою очередь, формирует позитивное и продуктивное мировоззрение.

Стоит отметить, что копинг-стратегия конфронтации обратным образом взаимосвязано со всеми показателями смысловых ориентаций личности у данной возрастной группы. Хотя сама по себе и не является полностью дезадаптивной, в данном возрасте она скорее мешает преодолеть кризис перехода к молодости, не дает оформиться позитивному мировоззрению и отрицательным образом влияет на самооценку субъекта.

Выводы по второй главе

Было проведено исследование психологических особенностей кризиса при переходе к периоду молодости, в котором приняли участие 20 человек (10 мужчин и 10 женщин) юношеского возраста (18-20 лет), все респонденты окончили среднее учебное заведение и поступили на следующий этап профессионального обучения.

В ходе исследования были сделаны следующие выводы:

1. Общий показатель осмысленности жизни у девушек выше практически на 15%. Это связано с более высокими средними баллами по всем показателям смысловых ориентаций, кроме показателя «цели жизни».
2. Для юношей более характерно наличие четких целей, их действия имеют направленность на достижение этих целей, и они ясно видят временную перспективу претворения их в жизнь.
3. По субшкале «процесс жизни» средние показатели юношей на 4,3 балла ниже, чем у девушек. Данная шкала дает представление об эмоциональной насыщенности и удовлетворенностью жизнью.

4. Юноши также демонстрируют средний балл ниже на 2,8, чем девушки, по субшкале «результативность жизни». Для юношей более характерно частичная неудовлетворенность прожитом отрезком времени, что может быть связано с большими устремлениями на будущее

5. По субшкале «локус контроля-Я» и у юношей, и у девушек, находятся ниже средних значений для данной возрастной группы. Это говорит о том, что респонденты по большей части не видят себя достаточно сильной личностью, сомневаются в своих силах, не верят в возможность контроля над событиями собственной жизни, что может вызвать сомнения в возможности достижения поставленных целей.

6. Самая большая разница в показателях между юношами и девушками наблюдается по шкале «локус контроля – жизнь», у юношей средний показатель ниже на 7,5 баллов, чем у девушек. Для девушек более присуще осознание возможности контроля над жизнью, они более свободно принимают решения и более смело воплощают их в жизнь. Для юношей характерно более глубокое переживание по поводу достижения поставленных целей.

7. Также важно отметить, что критически низких баллов по методике СЖО нет ни одного испытуемого, также, как и критически высоких. Это говорит об относительно спокойном протекании кризиса юношеского возраста.

8. Наиболее распространенными копинг-стратегиями среди юношей выступает «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы». Отметим, что данные копинг-стратегии сочетаются со средними или высокими показателями уровня самооценки и осмысленности жизни.

9. Доминирующей копинг-стратегий среди девушек является «поиск социальной поддержки», при этом низких показателей осмысленности жизни не наблюдается.

10. Также были установлены корреляционные взаимосвязи между смысловыми ориентациями и копинг-стратегиями в юношеском возрасте.

Заключение

Возрастной кризис ознаменует собой переход от одного этапа развития к другому. Кризис представляет собой как бы столкновение реальностей – реальности психической, которая включает двух мировоззрения человека, детерминанты его поведения и т.д., и той реальности объективной действительности, которая может противоречить его предыдущему жизненному опыту.

Юношество является возрастном периодом, предшествующим периоду молодости, а затем взрослости. На данный момент не существует точного определения возрастных границ данного возраста. Некоторые возрастные периодизации объединяют юношеский и предшествующий ему подростковый период развития. Также существуют концепции, которые выделяют период молодости после юношества. Верхней границей юношеского возраста принято считать в районе 22-23 лет.

Как социальную причину данного кризиса можно выделить удлинение в современном мире периода, в течение которого человек должен выбрать и готовиться к будущей профессии, при этом утрачивается возможность созидательной деятельности.

Е.И. Исаев и В.И. Слободчиков в своих работах связывают кризис юношеского возраста со становлением авторства в собственной жизни, со вступлением в самостоятельную жизнь. Стоит отметить, что социально-психологические свойства особенности данной возрастной группы напрямую зависят от социально-профессионального положения личности.

Кризис юности находит свое отражение в крушении планов на жизнь, если молодой человек не поступил в желаемое учебное заведение, в сомнении в правильности собственного профессионального выбора, в несоответствии представлений об условиях и содержании деятельности, ее реальном воспроизведении. Отсутствие внутренних и внешних ресурсов для разрешения кризиса могут привести к негативным

последствиям, вплоть до наркомании и алкоголизма. Застывание на данном кризисе может привести в дальнейшем к деструктуризации личности.

Учитывая вышесказанные особенности проявления данного возрастного кризиса, мы посчитали важным изучить особенности проявления кризиса в зависимости от смысложизненных ориентаций и копинг-стратегий, так как оба этих фактора являются ресурсными в процессе преодоления кризиса.

Нами было проведено исследование психологических особенностей кризиса при переходе к периоду молодости, в котором приняли участие 20 человек (10 мужчин и 10 женщин) юношеского возраста (18-20 лет), все респонденты окончили среднее учебное заведение и поступили на следующий этап профессионального обучения.

В ходе исследования нам удалось достичь поставленных целей и задач. Мы выявили взаимосвязи между смысложизненными ориентациями юношей и девушек и избираемые ими копинг-стратегиями, которые влияют на проявление возрастного кризиса перехода к периоду молодости.

Таким образом, гипотеза исследования полностью подтвердилась. Чем выше осмысленность жизни, тем более рабочие и адаптивные используются копинг-стратегии, что напрямую влияет на протекание данного возрастного кризиса. С помощью факторного анализа нам удалось выявить следующие полярные типы протекания кризиса при переходе к периоду молодости:

- Зрелый/избегающий
- Волевой/конфликтный
- Уверенный/подавленный
- Рациональный/зависимый

Данное исследование не охватывает весь аспект поставленной проблемы. Дальнейшие исследования данного феномена могут быть

продолжены в русле исследования взаимосвязями с другими индивидуальными свойствами личности, например, характером, темпераментом, тревожностью и т.д.

Список используемой литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова М.: Академ. Проект, 2001. -704 с
2. Ананьев, Б.Г. О системе возрастной психологии [Текст] / Б.Г. Ананьев //Психология развития. СПб.: Питер, 2001. – С. 12-23.
3. Анцыферова, Л.И. Эпигенетическая концепция развития личности Эрика Эриксона [Текст] / Л.И. Анцыферова // Принцип развития в психологии / под ред. Л.И. Анцыферовой. - М.: Наука, 1978. - С. 231 -256.
4. Баттерворт, Дж. Принципы психологии развития [Текст] / Дж. Баттерворт, М. Харрис; пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2000. - 350 с.
5. Берне, Р. Эриксон об идентичности [Текст] / Р. Берне // Общая психология: сб. текстов / под ред. В.В. Петухова. М.: Учебно-методический коллектор «Психология», 2000. - Вып. 2 «Субъект деятельности». - 123 с.
6. Бершедова, Л.И. Психологическая готовность к переходу на новый этап возрастного развития как личностное новообразование критических периодов: дисс. д-ра психол. наук [Текст] / Л.И. Бершедова. М., 1999. - 314 с.
7. Божович, Л.И. О культурно-исторической концепции Выготского и ее значении для современных исследований психологии личности [Текст] / Л.И. Божович // Вопросы психологии. — 1988. № 5. - С. 15 - 24.
8. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды [Текст] / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М - Воронеж: Международная пед. академия, 1995 — 264 с.
9. Бубнова, С.С. Методика диагностики индивидуальной структуры системы ценностных ориентации личности // Методы психологической диагностики [Текст] / Под ред. А.Н. Воронина. М., 1994. - Вып. № 2. - С. 144 – 157

10. Выготский, Л.С Психология [Текст] / Л.С Выготский М.: ЭКСМО - Пресс, 2000. - 1008 с.
11. Выготский, Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка [Текст] / Л.С. Выготский // Психология личности: тексты/ под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей. М., 1982. - С. 32 - 52.
12. Грушко, Н.В., Чернобровкина С.В. Психокоррекция творчеством в работе с молодыми людьми в период кризиса юности [Текст] // ОНВ. 2011. №5 (101).
13. Исаева, Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни: Монография [Текст] / Е.Р. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
14. Карабанова, О.А. Социальная ситуация развития ребенка: структура, динамика, принципы коррекции: дис. д-ра. психол. наук [Текст] / О.А. Карабанова. -М., 2002. 360 с.
15. Кащук, Я.Н. Переживание смысложизненного кризиса в юношеском возрасте [Текст] // Инновационные проекты и программы в образовании. 2012. №5.
16. Китаев-Смык, Л.Е. Психология стресса [Текст] / Л.Е. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
17. Крайг, Г. Психология развития [Текст] / Г. Крайг. СПб.: Питер, 2000. - 992 с.
18. Кузьмин, М.Ю. Динамика кризиса идентичности у испытуемых подросткового и юношеского возраста [Текст] // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2016. №.
19. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст] / И. Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. М.: ТЦ Сфера, 2003. -464 с.
20. Лазарус, Р. Стресс, оценка и копинг [Текст] / Р. Лазарус. – М.: Медицина, 1984. – 218 с.

21. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208.
22. Лазарус, Р. Транзактная теория и научное исследование эмоции и копинга [Текст] / Р. Лазарус. – М.: Медицина, 1987. – 67 с.
23. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. [Текст] / А.Н. Леонтьев. -М.: Педагогика, 1983. -Т.1. -391 с.
24. Леонтьев, Д.А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности [Текст] / Д.А. Леонтьев // Вестник Московского университета. Серия 14. «Психология». 1996. №4. - С. 35 - 44.
25. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО): методическое руководство [Текст] / Д.А. Леонтьев. М.: Смысл, 1993. - 16 с.
26. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
27. Мухина, В.С. Возрастная психология: От рождения до старости [Текст] / В.С. Мухина. М., 1995. -314 с.
28. Обухова, Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы [Текст] / Л.Ф. Обухова. М.: Тривола, 1995. - 360 с.
29. Поливанова, К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития: в логике культурно-исторической теории Л. С. Выготского: дис. д-ра. психол. Наук [Текст] / К.Н. Поливанова. М., 2003. - 376 с.
30. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов [Текст] / К.Н. Поливанова. -М.: Академия, 2000. 184 с.
31. Полякова, О.Н. Стресс: причины, последствия, преодоление [Текст] / Под ред. А.С. Батуева. – СПб.: Речь, 2008. – 144 с.
32. Слободчиков, В.И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие для ВУЗов [Текст] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. — М.: Школьная пресса, 2000. 416 с.

33. Солдатова, Е.Л. «Социальная ситуация развития» как критерий периодизации взрослости [Текст] / Е.Л. Солдатова, И.А. Шляпникова // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: сб. науч. тр. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. Т. 5. - С. 118 - 125.
34. Солдатова, Е.Л. Исследование социальной ситуации развития в кризисе перехода к взрослости [Текст] / Е.Л. Солдатова // Вестник ЮУрГУ. 2005. - Вып. 4. — №7 (47). -С. 169-175.
35. Солдатова, Е.Л. Психология нормативных кризисов взрослости: монография [Текст] / Е. Л. Солдатова. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. - 281 с.
36. Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез [Текст] / Е.Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2004. -384 с.
37. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл; пер. с англ. и нем.; общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева М.: Прогресс, 1990. - 368 с.
38. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость [Текст] / О.В. Хухлаева. М.: Академия, 2002. - 208 с.
39. Эльконин, Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте [Текст] / Д.Б. Эльконин // Вопросы психологии. 1971. № 4. — С. 6 — 20.
40. Эриксон, Э. Детство и общество [Текст] / Э. Эриксон / пер с англ. СПб.: Университетская книга, 1996. - 590 с.
41. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон / пер. с англ. -М.: Прогресс, 1996. 344 с.
42. LazarusR. S., FolkmanS. Stress, appraisal, and coping. N. Y., 2001.
43. Millicent H. Abel. Humor, stress, and coping strategies., 1998.

Приложение А

Индивидуальные показатели испытуемых по методике СЖО

Испытуемы й	Цели в жизн и	Процес с жизни	Результат ивность жизни	Локус контрол я - Я	Локус контро ля - жизни	Осмысленност ь жизни(общий показатель
1	21	29	14	18	21	103
2	11	21	15	18	32	97
3	14	22	29	20	31	116
4	22	16	21	21	28	108
5	15	31	30	18	30	124
6	30	25	31	19	28	133
7	14	30	30	20	25	119
8	32	21	18	14	31	116
9	28	14	22	10	38	112
10	25	22	30	11	25	113
Среднее	21,2	23,1	24	16,9	28,9	114,1

Приложение Б

Индивидуальные показатели копинг-теста Р.Лазаруса

Испытуемый	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство, избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	6	3	10	12	8	10	11	5
2	9	5	8	16	6	12	7	4
3	12	11	6	9	6	16	12	4
4	6	6	12	12	10	7	13	5
5	10	9	5	10	10	12	10	10
6	16	10	10	15	7	12	3	9
7	14	10	6	6	8	10	9	5
8	3	6	12	10	10	8	15	12
9	5	8	11	14	8	10	12	8
10	9	3	10	8	12	7	16	15
Испытуемый	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство, избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	10	5	8	17	10	6	13	10
2	8	7	6	15	10	5	8	10
3	12	6	9	15	9	8	12	8
4	6	4	9	10	9	7	11	13
5	4	6	12	5	10	5	12	13
6	4	8	10	12	18	6	10	10
7	6	8	10	14	12	9	12	8
8	12	4	12	10	13	4	9	14
9	8	2	8	7	15	7	9	8
10	8	4	14	14	9	11	10	8