

## ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Д. Д. Витко

*Белорусский государственный университет, г. Минск  
vitkodasha1505@gmail.com;  
науч. рук. – Ю. С. Смирнова, канд. психол. наук, доц.*

Статья посвящена проблеме внутриличностных конфликтов, особенности переживания которых в период ранней взрослости выступили в качестве предмета эмпирического исследования. Исследование проводилось посредством системы методик диагностики внутреннего конфликта Е.Б. Фанталовой, согласно которой о наличии внутреннего конфликта свидетельствует значительное превышение ценности чего-либо над доступностью. Показано, что в период ранней взрослости наиболее частыми являются внутренние конфликты в сферах материально-обеспеченной жизни, счастливой семейной жизни, здоровья, уверенности в себе, свободы как независимости в поступках и действиях и интересной работы. Обнаружено, что внутренние конфликты в различных ценностных сферах в период ранней взрослости могут быть сопряжены с переживанием как эмоционально-отрицательных состояний внутренней тревоги, напряженности и разлада с самим собой, так и эмоционально-положительного состояния внутреннего благополучия.

**Ключевые слова:** внутренний конфликт; соотношение ценности и доступности; дезинтеграция мотивационно-личностной сферы; переживание внутреннего конфликта; ранняя взрослость.

В истории психологической науки предпринималось множество попыток упорядочить поток различных определений конфликта, что было и до сих пор остается непростой задачей. Первым, кто взялся за изучение непосредственно внутриличностных конфликтов в отечественной психологии, был А. Р. Лурия. Под внутриличностным конфликтом он понимал ситуацию, когда в поведении индивида сталкиваются две сильные, но противоположно направленные тенденции [3]. Для более детального изучения внутренних конфликтов мы остановились на определении, которое выдвинула Е. Б. Фанталова. Она понимает внутриличностный конфликт как расхождение между двумя плоскостями сознания, где одна из плоскостей – это осознание жизненных ценностей, личностных смыслов, дальних жизненных целей, а вторая – осознание их доступности. Расхождение ценности и доступности позволяет увидеть степень неудовлетворенности текущей жизненной ситуацией, внутренней конфликтности, а также, с другой стороны, свидетельствует об уровне самореализации, внутренней идентичности и гармонии [4].

Период, о котором пойдет речь, разными авторами трактуется по-разному. Точнее будет сказать, что по сей день нет четкой возрастной периодизации и все ученые выделяют какие-то свои промежутки и гра-

ницы тех или иных возрастов. При наличии разных подходов к определению возрастных границ мы будем исходить из идеи Б. Г. Ананьева, который относил к ранней взрослости период с 18 до 25 лет [1]. На наш взгляд, это наиболее оптимальный подход, т.к. именно в данном возрастном промежутке актуализируются одни из самых важных для человека жизненных вопросов, поэтому риск нестабильности и разлада в душевной структуре человека в этот период достаточно велик.

Обзор существующих исследований по заданной теме показал, что главными ценностями в период ранней взрослости чаще всего выступают любовь, здоровье, наличие хороших и верных друзей, материально-обеспеченная жизнь и счастливая семейная жизнь. Наиболее отвергаемыми в данном возрасте являются ценности красоты природы и искусства, а также счастья других. В исследованиях было также выявлено, что по отношению к этим приоритетным сферам в период ранней взрослости чаще всего возникает внутренний конфликт, и для людей с внутриличностным конфликтом характерны проявления вербальной агрессии. Помимо того, у людей рассматриваемого возрастного периода часто не совпадают идеальные представления о мире и о себе с реальностью, а их уровень притязаний является наиболее высоким и устойчивым [2, 5, 6].

В проведенном нами эмпирическом исследовании участвовало 60 респондентов в возрасте от 18 до 25 лет. Для сбора данных использовались методики системы «Диагностика внутреннего конфликта» Е. Б. Фанталовой [4]. Полученные результаты позволили охарактеризовать внутренние конфликты респондентов.

Ниже на рисунке представлены показатели частоты переживания в период ранней взрослости внутриличностных конфликтов по основным сферам, описанным в методике «Уровень соотношения ценности и доступности» [4].

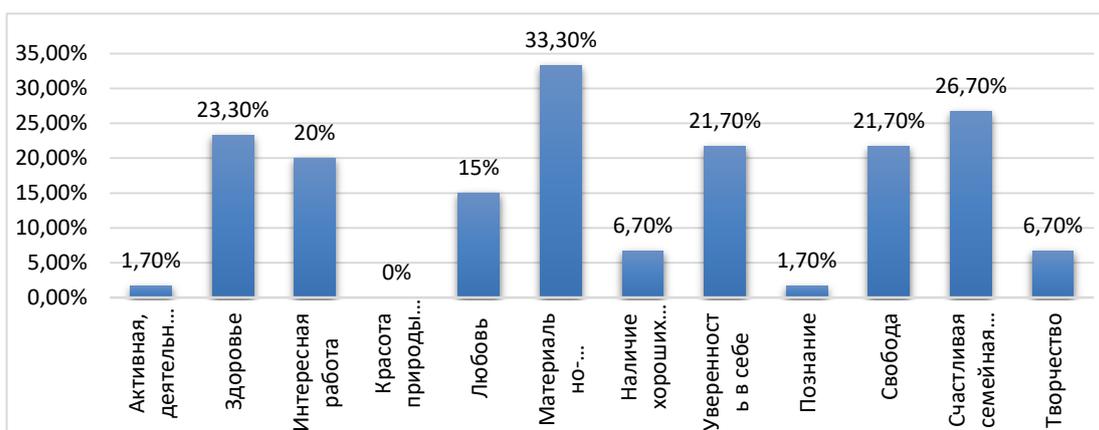


Рисунок – Частота переживания внутренних конфликтов в различных жизненных сферах в период ранней взрослости

Рисунок наглядно демонстрирует, что из 12 ценностных сфер можно выделить 6 наиболее конфликтных: это сферы «Материально-обеспеченная жизнь» (33,3%), «Счастливая семейная жизнь» (26,7%), «Здоровье» (23,3%), «Уверенность в себе» (21,7%), «Свобода как независимость в поступках и действиях» (21,7%) и «Интересная работа» (20%). К наименее конфликтным можно отнести сферы «Активная, деятельная жизнь» (1,7%), «Познание» (1,7%), «Красота природы и искусства» (0%).

Также нам удалось определить, какое количество внутренних конфликтов было у респондентов в целом по всем сферам. У 20% не было выявлено внутриличностных конфликтов, у 25% внутренний конфликт был обнаружен в какой-то одной жизненной сфере, также еще у 25% – в двух сферах, у 18,3% – в трех, у 10% – в четырех и у одного человека были выявлены конфликты в пяти ценностных сферах. Больше 5-ти внутренне конфликтных сфер не обнаружено ни у одного респондента. Мы также определили уровень дезинтеграции мотивационно-личностной сферы в период ранней взрослости: у 46,7% респондентов он является низким, у 31,7% – средним и у 21,7% был обнаружен высокий уровень дезинтеграции мотивационно-личностной сферы.

Для выявления других значимых для данного возрастного периода ценностей, мы дополнительно предложили респондентам методику «Свободный выбор ценностей». Наиболее часто в качестве значимых указывали «Целеустремленность» (53,3%), «Любовь» (как чувство мужчины к женщине и наоборот) (50%), «Чувство юмора» (43,3%), «Доброту» (36,6%), «Широту взглядов» (35%), «Деньги» (31,6%), «Искренность» (30%), «Честность» (25%), «Мудрость» (23,3%), «Жизнерадостность» (21,6%), «Твердую волю» (21,6%), «Удовольствия» (21,6%), «Наличие семьи» (20%).

Наиболее конфликтными из этого перечня являются сферы любви (как чувства мужчины к женщине и наоборот) (у 20% респондентов ценность значительно превосходит доступность); денег (16,6%) и мудрости (8,3%). Можно предположить, что, относительно этих трех жизненных ценностей у представителей раннего периода взрослости будут иметь место внутренние конфликты ввиду неспособности в актуальный момент реализовать эти ценности в собственной жизни. Отдельно можно отметить результаты относительно наиболее избираемой ценности целеустремленности. 53,3% опрашиваемых указали эту ценность среди десяти наиболее важных для себя, однако из них лишь 6,6% переживают в данной сфере внутренний конфликт. Это может говорить о том, что большинство молодых людей видят свой возрастной период как своеобразную череду испытаний, отчего значимость целеустремленности для

них возрастает, при этом они высоко оценивают не только ее ценность, но и доступность. В отдельных случаях, когда реализовать качество целеустремленности не получается, может наблюдаться развитие внутреннего конфликта.

Чтобы охарактеризовать переживания, сопровождающие внутренние конфликты в период ранней взрослости, обратимся к результатам по методикам «Семь состояний» и «Шкала оценки дискомфорта». Было обнаружено, что внутренние конфликты в сфере здоровья сопряжены с переживанием состояния внутренней тревоги (5,29); в сфере интересной работы – состояния внутреннего разлада и напряженности (4,60); в сфере материально-обеспеченной жизни – состояния внутреннего конфликта (5,00); в сфере уверенности в себе – состояния внутренней напряженности и разлада с самим собой (4,58); в сферах свободы и счастливой семейной жизни – состояния внутреннего благополучия (4,92 и 5,06 соответственно). Что касается переживания внутренних конфликтов в сфере любви, то разброс оценок выраженности различных состояний довольно высок, что свидетельствует о наличии индивидуальных различий в переживаниях такого внутреннего конфликта.

Опрашиваемым также предлагалось из 7 предложений выбрать одно, наиболее полно описывающее их внутреннее состояние на момент заполнения анкеты. 35% респондентов отметили, что испытывают чувство дискомфорта, 16,7% выбрали «нулевое состояние» и 48,3% респондентов указали на состояние комфорта.

Таким образом, в период ранней взрослости наиболее частыми являются внутренние конфликты в сферах материально-обеспеченной жизни, счастливой семейной жизни, здоровья, уверенности в себе, свободы как независимости в поступках и действиях и интересной работы. Часть таких конфликтов (в сферах здоровья, интересной работы, материально-обеспеченной жизни и уверенности в себе) сопровождается переживанием эмоционально-отрицательных состояний (внутренней тревоги, внутреннего разлада и напряженности). В других сферах (свободы и счастливой семейной жизни) расхождение ценности и доступности сопряжено с низкими оценками эмоционально-отрицательных состояний и сопровождается переживанием внутреннего благополучия.

#### **Библиографические ссылки**

1. *Ананьев, Б. Г.* Развитие психофизиологических функций взрослых людей. Москва, 1977. – 198 с.
2. *Бороздина, Л. В.* Исследование уровня притязаний. – Москва : Учебно-методический коллектор «Психология», 2000.
3. *Лурия, А. Р.* Природа человеческих конфликтов; под ред. В. И. Белопольского. – Москва : Когито-Центр, 2002. – 527 с.

4. *Фанталова, Е. Б.* Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара : БАХРАХ-М, 2001. – 128 с.
5. *Шелехов, И. Л.* Внутриличностный конфликт и одиночество // Вестник Томского гос. пед. ун-та Сер. 6, 2013. – С. 164–169.
6. *Шпунтова, В. В.* Внутриличностный ценностный конфликт и способы его разрешения (опыт эмпирического исследования) // Сб. науч. тр. / Психологические исследования. – Самара : Изд-во «Универс-групп», 2008. – Выпуск 6 (специальный). – С. 303–316.