

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

Факультет философии и психологии

Кафедра общей и социальной психологии

**Психологические особенности переживания одиночества и  
внутриличностной конфликтности у пожилых людей,  
проживающих в учреждениях интернатного типа**

Бакалаврская работа

Направление 37.03.01 Психология

Профиль Психология личности

Зав. кафедрой	_____	д. пс. н., доц. К. М. Гайдар	__._.2019 г.
	<i>подпись</i>		
Обучающийся	_____	А. С. Пастушкова	
	<i>подпись</i>		
Руководитель	_____	к. пс. н., доц. И. В. Завгородняя	
	<i>подпись</i>		

Воронеж 2019

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение	3
Глава 1. Теоретическое исследование внутриличностной конфликтности и переживания одиночества у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа	10
1.1. Психологическая характеристика переживания одиночества	10
1.2. Внутриличностная конфликтность как психологический феномен	19
1.3. Психологические особенности пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа	27
Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей внутриличностной конфликтности и переживания одиночества у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа	38
2.1. Программа эмпирического исследования	38
2.2. Анализ, обсуждение результатов и выводы	49
Заключение	62
Список литературы	68
Приложение А	76
Приложение Б	78
Приложение В	83

## ВВЕДЕНИЕ

Одна из основных проблем социума нашего времени – обеспечение достойной старости. Пожилые люди – ценность для всех поколений и общества в целом, показатель социального благополучия [25]. От состояния здоровья, самоощущения, настроения, психологических особенностей людей зависит их работоспособность, выход на пенсию, а, значит, и связанные с этим вопросы трудовых ресурсов, и, в конечном счёте, многие экономические проблемы страны. В связи с увеличением средней продолжительности жизни, изменением законодательства в отношении положения и статуса пожилых людей в социуме изучение их психологических особенностей приобретает особую актуальность [31].

Пожилым возрастом является достаточно кризисным периодом, в котором происходит переоценка ценностей, смена социальных статусов и ролей, что может повышать внутриличностную конфликтность [39]. Кроме того, на данном возрастном этапе в силу объективных (потеря близких) или субъективных (осознание конечности бытия) причин актуализируется одиночество [48]. Проживание в учреждениях интернатного типа может создавать дополнительные условия для проявления данных особенностей пожилых людей.

Переживание одиночества может способствовать снижению удовлетворенности жизнью, появлению различных искажений психологического и психосоматического характера, нарушать функционирование человека [75]. Высокая внутриличностная конфликтность снижает адаптивность индивида в обществе. Повышенная внутриличностная конфликтность вместе с переживанием одиночества создают риск суицидального поведения [63].

Следовательно, актуальность темы исследования продиктована практическими запросами социальной сферы общества, связанными с увеличением средней продолжительности жизни и актуальной задачей поддержания достойных условий для старшего поколения, обеспечения их физического и

психологического комфорта, в связи с чем также возникает необходимость пополнения научных знаний о переживании одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей как важных его составляющих.

Научные исследования феномена одиночества посвящены выявлению сущности одиночества (Ю. Н. Давыдов, М. И. Михайлов, Ю. М. Швалб и др.), рассмотрению одиночества как социально-психологического феномена (Л. И. Старовойтова, Ж. В. Пузанова и т. д.), изучению его культурной специфики (Н. Е. Покровский, Б. Г. Ананьев и др.), выявлению особенностей переживания одиночества в различных возрастах (Р. С. Немов, И. В. Романова, И. С. Кон). Конфликтность рассмотрена в рамках работ Н. П. Фетишкина, Н. В. Гришиной и др. Внутриличностная конфликтность изучалась такими авторами, как А. Я. Анцупов, А. И. Шпилов и др. Внутриличностный конфликт как часть внутриличностной конфликтности рассмотрен с точки зрения разных теоретических подходов и позиций (З. Фрейд, К. Хорни, Л. Фестингер и др.)

**Проблема** исследования заключается в противоречивости взглядов авторов на существование психологической специфики пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа. Согласно работам ряда ученых [6, 12, 23] прослеживаются психологические особенности пожилых людей в связи с условиями их проживания. Другие авторы не выделяют подобную специфику и распространяют результаты исследования психологических характеристик пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, на весь пожилой возраст [9, 11, 27].

**Цель** данной работы – изучение особенностей переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа.

Под особенностями переживания одиночества и внутриличностной конфликтности в данном исследовании мы понимаем отличия в проявлении уровня переживания одиночества и внутриличностной конфликтности и

уровня выраженности их видов у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, в сопоставлении с пожилыми людьми, проживающими в семьях.

**Объект** исследования – личностные особенности пожилых людей.

**Предмет** – переживание одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа.

В качестве *гипотезы* исследования выступило предположение о том, что пожилые люди, проживающие в учреждениях интернатного типа характеризуются высоким уровнем переживания одиночества с выраженностью диффузного и отчуждающего видов, а также высоким уровнем внутриличностной конфликтности с выраженностью конфликтов нереализованного желания, ролевого и адаптационного.

Данное предположение выдвинуто на основании работ А. Я. Анцупова, А. И. Шипилова, С. Г. Корчагиной, О. В. Красновой, А. Г. Лидерса, согласно которым пожилые люди в учреждениях интернатного типа вынуждены приспосабливаться к новым условиям существования, исполнять роли, которые им были несвойственны, что влечет перестройку поведения. Они зависимы от персонала и режима учреждения, что оказывает влияние на удовлетворение потребностей, создает психологический дискомфорт для пожилого человека. Это дает основание предполагать, что у них может наблюдаться высокий уровень внутриличностной конфликтности и преобладать конфликты нереализованного желания, ролевые и адаптационные.

Согласно М. А. Бражниковой, для пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, характерно приравнять одиночество к отсутствию близкого человека, испытывать связанные с этим негативные переживания. В силу особенностей условий жизни им может быть свойственна тенденция к заполнению собственного внутреннего мира другим содержимым, попытки отторжения собственного «Я». Это позволяет предположить, что пожилые люди, проживающих в учреждениях интернатного ти-

па, будут характеризоваться высоким уровнем переживания одиночества с выраженностью диффузного и отчуждающего видов.

В данном исследовании поставлены следующие **задачи**:

- 1) охарактеризовать психологическую специфику переживания одиночества;
- 2) рассмотреть внутриличностную конфликтность как психологический феномен;
- 3) проследить психологические особенности пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа;
- 4) эмпирическим путем выявить особенности переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа;
- 5) разработать рекомендации для психологов и других специалистов, работающих с пожилыми людьми, проживающими в учреждениях интернатного типа, для оптимизации психологического состояния пожилых людей.

Наше исследование основывается на **методологических принципах** системности и детерминизма.

Принцип системности начал использоваться в психологической науке Б. Ф. Ломовым [45]. С позиций принципа системности психические явления изучаются как системы, то есть сложноорганизованные и постоянно развивающиеся объекты. Внутриличностная конфликтность и одиночество рассматриваются как системы взаимосвязанных компонентов, которые включены в систему личности, а также образуют определенную структуру и находятся во взаимосвязи со средой, в виде которой выступают условия проживания в учреждениях интернатного типа.

Принцип детерминизма, разработанный в отечественной психологии С. Л. Рубинштейном и другими учеными [70], рассматривается в нашей работе в форме положения о причинности психических явлений как совокуп-

ности обстоятельств, предшествующих во времени их появлению (формированию). Относительно исследуемой проблемы мы полагаем, что проживание в специализированном учреждении выступает фактором развития психологических особенностей переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей.

В работе использовались следующие *методы*:

1) методы сбора теоретической информации: анализ, синтез, сравнение, обобщение и систематизация имеющихся в психологической литературе научных представлений по теме исследования;

2) методы сбора эмпирической информации: метод стандартизированного самоотчета и проективный метод;

3) методы обработки полученных данных: качественный и количественный, в том числе статистический, анализ эмпирических данных (t-критерий Стьюдента).

*Базой* эмпирического исследования выступили БУ ВО Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Пансионат «Коротоякский» (с. Коротояк Острогожского района Воронежской области), БУ ВО Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Пансионат «Каширский» (с. Каширское Каширского района Воронежской области), БУ ВО Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Новоусманский» (с. Орлово Новоусманского района Воронежской области).

*Научная новизна* исследования заключается в рассмотрении характерных для пожилых людей видов одиночества и внутриличностной конфликтности, выявлении особенностей переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа.

*Теоретическая значимость* исследования заключается в уточнении содержания понятий «переживание одиночества», «одиночество», «внутриличностная конфликтность», систематизации научных положений о фено-

мене внутриличностной конфликтности в психологии, выявлении содержательной специфики переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа.

**Практическую** значимость проведенного исследования мы видим в том, что полученные результаты исследования и сформулированные рекомендации будут полезны социальным работникам, психологам, работающим в специализированных учреждениях, персоналу данных заведений. Учет особенностей переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, может оптимизировать их психологическое состояние и улучшить качество жизни.

**Апробация** результатов исследования осуществлена в форме онлайн участия в научной практической конференции «Социальная адаптация пенсионеров через образование» (г. Самара, 16-17 ноября 2018) [58], очного участия в студенческой научной сессии факультета философии и психологии ВГУ (г. Воронеж, 8 апреля 2019), а также Третьем Международном студенческом форуме «Студенческое сообщество и развитие гуманитарных наук в XXI веке» (г. Воронеж, 18-20 апреля 2019).

Исследование было проведено в период с 2018 по 2019 гг. и включало в себя следующие **этапы**.

Первый этап (сентябрь 2018 г. – ноябрь 2018 г.): изучение и анализ психологической литературы по проблеме исследования, уточнение категориального аппарата, выдвижение гипотезы, разработка программы эмпирического исследования.

Второй этап (ноябрь 2018 г. – январь 2019 г.): уточнение теоретических аспектов исследования и его гипотезы, корректировка программы эмпирического исследования.

Третий этап (февраль – май 20019 г.): осуществление основного эмпирического исследования, обработка, анализ и интерпретация полученных результатов, формулирование выводов и психологических рекомендаций, целостное оформление выпускной квалификационной работы.

**Структура** выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, заключения, имеет 3 приложения. Список литературы содержит 93 источника, среди них 4 на иностранном языке.

**Ключевые слова:** пожилой возраст, учреждения интернатного типа, дома-интернаты, внутриличностная конфликтность, внутриличностный конфликт, одиночество, переживание одиночества, отчуждающее одиночество, диффузное одиночество, диссоциированное одиночество.

**Keywords:** elderly age, residential institutions, boarding houses, intrapersonal conflictness, intrapersonal conflict, loneliness, experience of loneliness, alienation loneliness, diffuse loneliness, dissociated loneliness.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВНУТРИЛИЧНОСТНОЙ КОНФЛИКТНОСТИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ИНТЕРНАТНОГО ТИПА

## 1.1. Психологическая характеристика переживания одиночества

Проблема одиночества интересовала людей на протяжении всей истории, оно притягивает и в то же время пугает людей. В современном мире данный аспект существования встает особенно остро в связи с растущей урбанизацией, повышением темпа жизни, большей психологической отдаленностью индивидов и отстраненностью их от проблем друг друга. Вместе с тем то, как человек относится к одиночеству, как переживает факт его наличия в своей жизни, оказывает влияние на психологическое состояние, деятельность личности и ее адаптированность в обществе.

Категория переживания в отечественной психологии связана с такими авторами, как Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, Ф. Е. Василюк и др. Так, Л. С. Выготский [59] подчеркивал значимость преломления внешних событий через внутреннее состояние, особенности личности. Можно сказать, что происходит интериоризация, присвоение средовых влияний внутреннему миру человека. Развитие представляет собой историю сменяющих друг друга переживаний индивида. С. Л. Рубинштейн [70] говорил о двух типах переживаний: исходном, охватывающем все внутренние состояния индивида, присущие только ему, не пригодные ни для кого другого, и уровень переживаний, которые становятся событиями внутренней жизни, эмоционально окрашиваются, присваиваются личностью.

Ф. Е. Василюк [14] определил переживание следующим образом. Переживание – особая деятельность по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни.

Для переживания характерны следующие моменты: проявление активности личности, субъектность (присуще сознанию субъекта), субъективность (индивидуальность), эмоциональная окрашенность, направленность на переосмысление ценностей, возникновение в трудных ситуациях, связанных с борьбой мотивов или фрустрацией.

Следует соотнести понятия «переживание», «одиночество» и «переживание одиночества». Одиночество включает в себя переживание, эмоционально окрашенное и возникающее в трудной ситуации – невозможности чувствовать отклик, принятие другими людьми. При этом одиночество – это состояние, а переживание подразумевает процесс, в ходе которого формируется субъективное содержание данного состояния. Таким образом, можно сказать, что переживание одиночества есть особая деятельность по установлению психологического соответствия между сознанием и бытием, в ходе которой возникает восприятие своей отдельности, субъективной невозможности принятия и признания себя другими людьми что характеризует состояние одиночества. И. М. Слободчиков [71] рассматривает переживание одиночества как центральный момент в исследовании одиночества, определяя его как сущностную личностную характеристику. Следовательно, состояние одиночества выступает определенным результатом переживания.

Феномен одиночества рассматривается во многих науках, ученых интересуют различные стороны данной проблемы - психологическая, философская, медицинская, социологическая, статистическая и т. д. Это обстоятельство позволило И. М. Слободчикову [71] проследить ход развития интереса к анализу феномена и выделить следующие периоды: условно говоря, дофилософский, который представлен житейским интересом, частными рассуждениями, упоминаниями в художественных книгах; философский; фундаментальных исследований в области психологии одиночества; частных теорий и прикладных разработок.

Для исследователей проблема одиночества представляла огромный интерес, но вызывала сложности на протяжении всего периода изучения. Часто термин «одиночество» заменяет сходные понятия, либо рассматривается в контексте других тем. Ю. М. Швалб [56] синонимизирует одиночество, изоляцию и уединение. В. И. Лебедев [44] называет одиночеством сенсорную депривацию. Одиночество может иллюстрировать другие феномены, например, особенности возраста, что представлено в работах И. С. Кона [32].

Одиночество следует отличать от данных понятий. Изоляция в своей основе имеет внешнюю обусловленность, связывается с физическими, пространственными, временными аспектами локализации индивида, всегда существует предмет, относительно которого происходит изолирование, исключение одного из своей жизни. Одиночество же субъектно, направлено на человека. Подчеркивается, что мы можем быть в изоляции, но не чувствовать одиночество, как и наоборот.

Одиночество соотносят с различными категориями [56]:

- 1) чувство – переживание отличия от других, возникающее ощущение непонимания;
- 2) процесс – потеря человеком места в социуме, возникающая вследствие утраты возможности реализовывать общественные нормы;
- 3) отношение – непринятие мира как ценности для себя;
- 4) жизненная позиция – осознанно выработанное нежелание поддержания отношений и контактов;
- 5) состояние – переживание утраты гармонии с миром с собой, целостности.

Среди исследователей остается нерешенным вопрос о влиянии одиночества на личность и ее жизненный путь: деструктивно ли оно или является необходимым условием самопознания и дальнейшего развития, неотъемлемо от индивида или его можно избежать. В силу этого, определяя понятие оди-

ночества, представляется возможным проанализировать различные подходы, авторские модели и проследить попытки решения данного противоречия.

Рассмотрим модели, раскрывающие одиночество в контексте негативных переживаний. Одиночество в отрицательном контексте связывается с тем, что оно нарушает внутреннюю целостность личности; выступает механизмом защиты, оказывает влияние на другие процессы, состояния, чувства.

В литературе можно встретить следующие трактовки одиночества, в которых прослеживается его отрицательное значение для индивида.

Одиночество – психогенный фактор, влияющий на психическое здоровье человека [62].

Одиночество – это состояние человека, когда ему не с кем разделить свою жизнь и не о ком заботиться [10].

Одиночество – это ощущение человека, находящегося в условиях реальной или мнимой коммуникативной депривации [44].

Эпизодическое ощущение напряжения, связанное со стремлением к отношениям [65].

Отсутствие удовлетворительных отношений (реальное или ощущаемое), при котором могут возникать симптомы психического расстройства [60].

В данных трактовках мы можем увидеть, что одиночество определяется как совокупность неприятных ощущений, подчеркивается социальный характер одиночества и отрицательное влияние на человека.

В различных психологических направлениях определяются акценты в понимании феномена одиночества. В психодинамическом подходе подчеркивается, что одиночество возникает вследствие накопления нарциссизма, агрессивности и мании величия. На одиночество взрослого человека оказывает негативное влияние ранний детский опыт. В описании невротических личностей К. Хорни [85] можно проследить проявления одиночества.

Д. Зилбург [65] выделил сходные с З. Фрейдом личностные черты, способствующие формированию одиночества, дополнив тем, что одинокий человек ощущает себя всемогущим и центрирован на себе. Г. Салливан [85] отметил, что в подростковом возрасте существует потребность в близком друге, при неудовлетворении которой возникает одиночество и в том возрасте, и в последующей жизни. Ф. Фромм-Рейхман [70] говорит, что одиночество столь мучительно, что можно пойти на все, лишь бы его избежать. Оно разрушительно, деморализует и приводит к развитию психотических состояний.

Э. Фромм [79] говорит об отрицательном отношении человека к одиночеству, выделяя потребность в общении, привязанности, системе ориентации как антагонистов одиночества.

В когнитивном направлении одиночество рассматривается в виде конструкта сознания: если человек осознал, что у него наблюдается расхождение желаемого и реально существующего уровня контактов, он начинает чувствовать себя одиноким, обозначив это состояние как одиночество. Э. Пепло [85] говорит о том, что именно собственное сосредоточение на внутреннем переживании одиночества способствует его повышению в реальной жизни. Личность определяет данное переживание по совокупности чувств, поступков, мыслей. Для одиноких людей характерна ориентация на себя при общении, низкая самооценка, трудности концентрации внимания. Представители когнитивного подхода (Дж. Янг, А. Бек) разрабатывали модели психотерапевтической работы с одинокими людьми. По их мнению, одиночество может возникать при расхождении внутренней и внешней реальности, сопровождаться тревогой, снижением настроения и негативными мыслями [7].

В интеракционистском подходе рассматривают личностный аспект одиночества – предрасположенность к нему, и ситуативный – ситуации, детерминирующие одиночество. Р. Вейс [35] определяет одиночество через результат действия обеих групп факторов, где весомую роль отводит различ-

ным событиям в жизни человека. В. Серма [36] относит одиночество к личностным кризисам.

Феноменологический подход говорит о том, что при расхождении норм общества и индивидуальных представлений человек переживает свою оторванность от большинства, в основном эмоции отрицательные, но иногда индивид способен перенаправить переживания в творческую конструктивную форму. К. Роджерс [85] видел одиночество в отчуждении личности от ее истоков. Для одиночества характерна погруженность в себя.

Приватный подход (В. Дерлега, С. Маргулис) говорят о потребности человека в близких отношениях. В обществе существует тенденция к множеству поверхностных контактов, что способствует формированию чувства одиночества [35].

Существуют подходы, рассматривающие одиночество как неотъемлемую часть жизни индивида, переживание которого стимулирует развитие. Это реализуется через функции самопознания, саморегуляции, творчества, стабилизации состояния и защиты от деструктивных внешних сил.

Представители экзистенциального направления выдвигают данную точку зрения. Люди изначально одиноки, им свойственно при неудовлетворяющих их отношениях предпочесть одиночество. К. Мустакас [35] противопоставляет «суету одиночества» и истинное одиночество. Истинное одиночество возникает при опыте пограничных экзистенциальных ситуаций. И. Ялом [89] выделяет виды изоляции: внутриличностная, межличностная и экзистенциальная, характеристика, сопутствующая факту существования. Экзистенциалисты подчеркивали творческий, активизирующий характер одиночества. С ними согласны представители гуманистического подхода. А. Маслоу [51] выделял потребность в одиночестве как особенность самоактуализировавшейся личности. Дж. Фландерс [85], придерживающийся системного подхода, определял одиночество как индикатор необходимости сменить уровень самореализации.

Социологический подход определяет одиночество через негативные переживания, но подчеркивают их «нормальность» для общества. Д. Рисмен [67] говорит, что люди, ориентированные вовне или на других, не удовлетворены качеством межличностного общения. При увеличении такой тенденции растет и число людей, испытывающих одиночество, образуя «одинокую толпу». Представители подхода видят причину одиночества в социальных изменениях, особенно подчеркивая ослабление связей в первичной группе, увеличение семейной и социальной мобильности.

Дж. Качиоппо [90] подчеркивал, что одиночеству свойственна заразительность – наблюдается тенденция к повышению числа одиноких людей при общении с ощущающим одиночество.

При анализе подходов можно наблюдать тенденцию к тому, что исследователи рассматривают одиночество как негативное состояние, но признают его ценность для развития человека, подчеркивают то, что оно присуще каждому человеку в той или иной степени. Представители данных направлений сходятся в том, что одиночество чаще всего социально детерминировано, а человек с высоким уровнем одиночества имеет тенденцию к центрированности на себе.

Одним из наиболее современных ориентаций в изучении переживания одиночества является личностно-деятельностный подход, в рамках которого рассматривается генезис одиночества как процесс смены идентификации и отчуждения. Одиночество всегда принадлежит субъекту [35].

С. Г. Корчагина [35] одиночеством называет психическое состояние человека, которое отражает переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми. На данное определение мы будем опираться в нашей работе, в силу того, что оно отражает основные тенденции различных подходов к определению данного понятия.

Д. Янг [60] выделял синдромы одиночества, в которых реализуются поведенческие, когнитивные и эмоциональные черты: неспособность быть одному, низкая самооценка, тревожность различного характера (в общении, относительно своей внешности и т. д.), коммуникативная некомпетентность, трудности в выборе партнера, непонимание себя, недоверие к окружающим, страх отвержения, страх близких отношений, безынициативность, нереалистичные ожидания.

Существуют различные подходы к классификации данного феномена. И. С. Кон [32] выделил временное чувство одиночества с пониженным настроением, ситуативное, возникающее в ответ на острые события, хроническое, сопутствующее человеку на протяжении долгого времени.

Дж. Янг рассматривал три типа одиночества [60]: хроническое, ситуативное и преходящее. Р. Вейс [35] выделил социальное одиночество, вызванное отсутствием общения, и эмоциональное, выражающееся через негативные переживания от отсутствия близких, интимных отношений.

У. Садлер и Т. Джонсон [43] выявили четыре измерения одиночества: космическое (связанное с природой, Богом), культурное (в связи с нормами), социальное (включенность в контакты) и межличностное (потребность в отношениях).

Человеку требуется объяснение собственного одиночества. Причины данного чувства можно отнести к следующим категориям [62]: локализация причинности (внутренняя или внешняя), стабильность (постоянная или изменяется во времени), контролируемость (способность к контролю чувств).

С. Г. Корчагина [35] выделила следующие виды одиночества: отчуждающее, диффузное, диссоциированное. Отдельно рассматриваются уединенность в контексте позитивных переживаний и клинические формы одиночества.

Отчуждающее одиночество вызывается механизмами обособления, носит длительный временной характер. При таком виде одиночества наблюда-

ется обособление последующее отчуждение от объектов: мест, близких людей, привычек и т. д. При углублении люди дают обратную связь в виде игнорирования, создавая новый виток переживаний. Часто человек осознает происходящее, трезво оценивает ситуацию.

Диффузное вызвано механизмом идентификации, преобладает тенденция идентифицироваться с другими людьми, идеями, при этом происходит потеря собственного «Я», формируется зависимость от окружающих, заполнение внутреннего мира, часто представляемого как пустого, чужими мыслями, чувствами.

Диссоциированное представляет собой смену обособления и идентификации, в силу чего человек испытывает амбивалентные чувства к одному и тому же объекту. Такие люди ищут себе «зеркала», но меняют их по своим потребностям.

Данные виды одиночества при некоторых условиях могут перейти в клинические формы.

Одиночество следует отличать от уединенности. Уединенность – позитивное, оптимальное соотношение механизмов обособления и идентификации, принятие одиночества, осознание своей индивидуальности и самости, возникающее при условии психологической устойчивости личности, стремящейся к актуализации. Может вырабатываться как самостоятельно, так и в процессе терапии других видов одиночества.

Проблеме одиночества посвящено много современных исследований. Большое внимание уделяется одиночеству в пожилом возрасте, что будет рассмотрено отдельно, в подростковом и юношеском возрастах, критических жизненных ситуациях. Например, И.В. Романова [68] изучала адаптацию одиноких женщин к пост-трудовому образу жизни. Таким женщинам нужно пережить кризис, адаптироваться к изменяющимся условиям. Они переживают острое состояние одиночества. Около 80% испытуемых оценивают си-

туаацию негативно, предпочитают тактику защитного поведения, видят выход в создании новой семьи.

Следует отметить достаточно новое исследование А. Д. Корепановой [34]. В нем изучалась связь видов одиночества и статусов идентичности первокурсников. Показано, что для отчуждающего одиночества характерна диффузная идентичность, а для диффузного одиночества – принятая идентичность.

Рассмотрев феномен одиночества в психологии, можно сделать следующие выводы:

1. Генезис научных исследований свидетельствует о наличии тенденции к рассмотрению одиночества как негативного переживания, но необходимого для развития личности.

2. Одиночество – психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания почувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми

3. Основными видами одиночества являются отчуждающее, диффузное, диссоциированное одиночество, для которых характерно различное сочетание механизмов идентификации и обособления, и, как следствие, разное переживание, эмоции и поведение.

## **1.2. Внутриличная конфликтность как психологический феномен**

Конфликты являются частью нашей жизни: мы можем конфликтовать на работе, дома, в общественном месте, официальных учреждениях, со знакомыми и случайными людьми. То, как человек поведет себя в конфликте, зависит как от внешних, ситуативных факторов, так и внутренних, устойчивых, в том числе конфликтности личности. Каждый человек имел опыт внут-

риличностного конфликта, конструктивный выход из которого является стимулом личностного роста. Вместе с тем ускорение темпа жизни, возрастание количества требований к индивиду, многозадачность, совмещение многих ролей ведут к повышению внутриличностной конфликтности. Длительный неразрешенный внутриличностный конфликт может приводить к нарушению эффективности деятельности личности, снижению показателей жизненной удовлетворенности, адаптированности, замедлению и торможению развития человека, в крайних случаях может выступить причиной суицида [39].

Понятия «внутриличностный конфликт» и «внутриличностная конфликтность» рассматриваются вместе, при этом следует разграничивать их.

В рамках отечественной и западной психологии внимание уделяется анализу внутриличностных конфликтов (К. Левин, Л. Фестингер, А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов, Н. В. Гришина и др.). Внутриличностные конфликты состоят в столкновении различных личностных образований, представлены в сознании соответствующими переживаниями.

А. Р. Лурия [21] занимался изучением особого рода конфликтов, связанных с сильными стрессовыми факторами, аффектом, как следствие, дезорганизацией поведения, развитие и разрешение которых стремился проследить в максимально естественных условиях. Под внутриличностным конфликтом понимал ситуацию, при которой в поведении сталкиваются две сильные противоположные тенденции.

В. С. Мерлин [17] дал следующее определение внутриличностного конфликта: состояние дезинтеграции личности, которое выражается в обострении существовавших ранее или возникновении новых противоречий между различными сторонами, отношениями и действиями личности. Для возникновения конфликта требуются следующие условия: невозможность удовлетворения потребности, порождающая усиление внутренних противоречий, субъективная неразрешимость ситуации.

Ф. Василюк [14] относит внутренний конфликт к видам критических жизненных ситуаций и подчеркивает, что внутриличностно он протекает в форме особого «ценностного переживания».

Исследователи занимаются изучением трех основных разновидностей конфликтов, которые соотносятся со сферами личности и ее жизни: мотивационные, когнитивные и деятельностные, в рамках разработки которых складываются определенные теории и подходы.

Исследование мотивационных конфликтов связано с работами психоаналитиков и других психотерапевтических направлений. З. Фрейд [85] видел конфликт в борьбе инстинктов жизни и смерти, проявляющиеся в личности как противоречия Оно и Сверх-Я. А. Адлер говорил о комплексе неполноценности как основе формирования конфликта. К. Юнг [18], рассматривая типологию личностей, предлагает выделять различную направленность – экстраверсию и интроверсию и отмечает, что экстраверт более подвержен внутриличностным конфликтам. Э. Фромм [79] основывается на «экзистенциальной дихотомии» и называет причинами конфликтов дихотомичную природу человека, что реализуется в больших возможностях человека, но ограниченности их реализации, проблеме жизни и смерти и т. д. Э. Эриксон [85] говорил о прохождении личностью определенных стадий, переход с одной на другую связывается с разрешением кризисной ситуации. При неблагоприятном варианте личность переходит на следующий этап с неразрешенными проблемами, что влечет внутренние переживания.

К. Левин [18] занимался изучением конфликтов, связанных с борьбой мотивов. Конфликт – одновременное воздействие на индивида противоположно направленных сил равной величины. Выделил три варианта конфликтов: при первом наблюдается необходимость выбора из двух привлекательных, но взаимоисключающих альтернатив, второй вариант предполагает наличие двух непривлекательных возможностей, для третьего варианта характерна одна цель, содержащая в себе и плюсы, и минусы.

В гуманистическом направлении конфликт рассматривается как противоречие ложных осознаваемых самооценок и неосознаваемых представлений (К. Роджерс) или нереализованная потребность в самоактуализации (А. Маслоу) [51]. В логотерапии внутриличностный конфликт заключается в потере смысла жизни [78].

В основе когнитивных конфликтов лежит столкновение несовместимых представлений. Л. Фестингер [21] разработал теорию когнитивного диссонанса, согласно которой человек стремится к уменьшению дискомфорта, связанного с наличием двух противоречивых мнений. Конфликт после принятия решения, в котором индивид не уверен, является ситуацией когнитивного диссонанса.

В сфере деятельности личность переживает ролевые конфликты. У человека как субъекта деятельности есть совокупность представлений о своих ролях, своих возможностях в них. При возникновении противоречий в этой структуре человек может переживать ролевой конфликт. Выделяют два основных вида ролевого конфликта: «Я-роль», заключающийся в противоречии между требованиями роли и возможностями личности для ее осуществления, и межролевой конфликт, при котором роли и соответствующее им поведение одного человека не могут быть совмещены [21].

Следует отметить понимание внутриличностного конфликта в бихевиоризме и необихевиоризме. Конфликт – плохая привычка, результат ошибочного воспитания, или фрустрация, реакция на препятствие [18].

По мнению С. М. Емельянова [24], внутриличностному конфликту свойственны следующие характеристики:

- в нем отсутствуют субъекты взаимодействия, так как противоречия существуют во внутреннем мире личности;
- конфликт сопровождается эмоциональным напряжением;
- внутриличностные переживания сложно диагностировать.

Исходя из анализа работ авторов и их обобщения, можно выделить основные характеристики внутриличностного конфликта – противоречия в личностных образованиях, наличие несогласующихся, противоположных позиций и потребностей, напряжение, переживаемое человеком во внутреннем мире.

Таким образом, внутриличностный конфликт – острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решения [2].

Внутриличностный конфликт – вид конфликта, следовательно, мы можем выделить причины конфликта, проследить динамику, обозначить функции, выявить структуру (объект, предмет, влияние среды, мотивы, особенности восприятия, поведение и переживание конфликта).

Принято выделять следующие показатели внутриличностного конфликта [3]: в когнитивной сфере происходят задержки в принятии решения, состояние осознается как безвыходное, снижается самооценка; в эмоциональной – нарастают напряжение и негативные переживания; в поведенческой сфере снижается качество деятельности, удовлетворенность ей. Интегральными показателями выступают нарушение адаптации, повышение стресса.

Для возникновения внутриличностного конфликта необходим ряд условий. К личностным условиям можно отнести наличие сложной иерархии мотивов, высокий уровень развития чувств и ценностей и т. д. Ситуативные условия делятся на внешние (различные препятствия на пути достижения цели) и внутренние (противоречия различных сторон личности) [82].

В психологии предприняты попытки классификации внутриличностных конфликтов. Можно отметить подход, охватывающий целостность внутреннего мира человека, обращающийся к описанию самосознания [83]. Кон-

фликт – стадия внутреннего противоречия, рассогласование различных тенденций в самосознании, взаимодействующих в процессе развития.

По причинам в основе конфликта [1] их можно разделить на возникающие как результат внешних противоречий вовнутрь (моральные, адаптационные), из внутренних противоречий (мотивационные, неадекватной самооценки).

По последствиям [3] конфликты делятся на конструктивные (стимулирующие развитие) и деструктивные (препятствующие развитию).

В. Н. Мясищев [53] классифицировал невротические конфликты, выделив три типа: истерический (завышенные притязания, недооценка требований), обсессивно-психастенический (борьба потребностей, желаний и долга), неврастенический (борьба возможностей индивида и завышенных требований к себе).

М. В. Васильченко [8] выделил три вида внутриличностных конфликтов: конфликт потребностей, конфликт социальных норм, конфликт потребности и социальной нормы.

А. Я. Анцупов и А. И. Шипилов [2] разработали достаточно полную классификацию внутренних конфликтов, в основе которой находятся структуры, вступающие в конфликт: мотивы (стремления – потребности, мотивы и др., выражается через «Я хочу»), ценности (эталоны должного, обозначение через надо, должен), самооценка (ценность себя для себя, находит выражение через могу или не могу, «Я есть»).

Основные виды внутриличностных конфликтов:

1. Мотивационный (различные стремления, влечения, потребности, мотивы, «хочу» и «хочу»).
2. Нравственный (желания и долг, «хочу» и «надо»).
3. Нереализованного желания («хочу» и «могу», желание и действительность, блокирующая достижение).

4. Ролевой («надо» и «надо», невозможность реализации ролей, представлений о роли).
5. Адаптационный («надо» и «могу», требований и возможности, нарушение равновесия).
6. Неадекватной самооценки («могу» и «могу», расхождение притязаний и возможностей).

А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов рассматривают вид внутриличностного конфликта в рамках внутриличностной конфликтности.

Вопрос о сущности конфликтности рассматривался как зарубежными (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Фромм и др.), так и отечественными (А. И. Шипилов, Е. П. Ильин, А. А. Бодалев, Н. В. Гришина и др.) психологами.

Конфликтность – степень готовности человека к развитию и завершению проблемных ситуаций социального взаимодействия путем конфликтов, а также относительная частота участия человека в реальных конфликтах по сравнению с другими людьми [17].

Конфликтность, отражая готовность вступить в конфликт, может рассматриваться как степень вовлеченности в развитие конфликта [21].

Конфликтность является интегральным свойством личности, которое отражает частоту вступления в конфликты [24].

Д. Шеффер [83] в понятие конфликтности вкладывает обидчивость, вспыльчивость (гневливость), подозрительность.

По причинам возникновения выделяют внутреннюю (отношение личности к миру) и внешнюю (ситуативную, детерминируемую обществом) конфликтность [2].

Исходя из анализа определений конфликтности, можно сказать, что большинство авторов рассматривают конфликтность в межличностном контексте, но вместе с тем, конфликтность отражает степень готовности личности к конфликту, в силу этого имеется возможность применить это понимание к внутриличностной конфликтности. Следовательно, внутриличностная

конфликтность может рассматриваться как готовность личности к переживанию внутренних конфликтов.

Э. Г. Исаева [28], разработав концепцию внутриличностной конфликтности как многомерного образования на примере школьников, предлагает следующее определение внутриличностной конфликтности. Это состояние психики, проявляющееся в поведении, вытекающее из истории развития личности, определяющее жизненный стиль. При этом ее можно рассмотреть как систему детерминант, в которую входят элементы когнитивной, эмоциональной, поведенческой сфер. В структуре внутриличностной конфликтности автор выделяет: 1) феноменологический симптомокомплекс; 2) энергоемкость – затраты различного характера: эмоциональные, нравственные и интеллектуальные; 3) иерархичность процесса, его глубину.

А. Я. Анцупов и А. И. Шипилов [2] разработали опросник на определение уровня внутриличностной конфликтности и видов переживаемых конфликтов. Они выделили крайне низкий, низкий, средний, высокий и сверхвысокий уровни внутриличностной конфликтности. Авторы классифицировали внутриличностные конфликты, которые входят в феномен внутриличностной конфликтности. При характеристике людей с различными уровнями внутриличностной конфликтности происходит смешение внутриличностной конфликтности с другими личностными особенностями: эмоционально-волевой сферой личности, адаптационным ресурсом, тревожностью, агрессивностью.

При оценке персонала А. Я. Анцупов [5] определял внутреннюю конфликтность через расхождение «Мое отношение» и «Отношение ко мне», устанавливая прямую связь данного расхождения и конфликтности.

Ю. Н. Орлов [2] занимался изучением внутриличностной конфликтности у курсантов высших военных училищ.

Анализ исследовательских работ позволяет сформулировать определение внутриличностной конфликтности следующим образом. Внутриличностная конфликтность – устойчивая характеристика личности, отражающая час-

тоту возникновения негативных переживаний, вызванных противоречиями структур внутреннего мира.

Таким образом, рассмотрев внутриличностную конфликтность как психологический феномен, можно сделать следующие выводы:

1. На данный момент в психологической науке различают понятия «внутриличностный конфликт» и «внутриличностная конфликтность», однако их сущностная специфика выделена недостаточно.

2. Внутриличностная конфликтность – устойчивая характеристика личности, отражающая частоту возникновения негативных переживаний, вызванных противоречиями структур внутреннего мира.

3. Внутриличностная конфликтность отражает частоту возникновения 6 видов внутриличностных конфликтов: мотивационный, нравственный, нереализованного желания, неадекватной самооценки, адаптационный, ролевой.

### **1.3. Психологические особенности пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа**

Жизнь в пожилом возрасте может осложняться и быть более напряженной вследствие увеличивающейся зависимости от других людей, связанной с бытовыми проблемами, снижением собственных возможностей и актуализацией экзистенциальных вопросов. Данная зависимость является психологической задачей, требующей научного и социального решения, которое поможет пожилому человеку ощущать собственную значимость. Старики обладают огромным опытом и жизненной мудростью, которыми могут поделиться с молодым поколением. Вместе с тем, в сознании большинства людей старость прочно слилась с обликом немощного человека. Обеспечение дос-

тойной, активной, ненапряженной старости – актуальная задача, в частности, для тех пожилых людей, которые проживают в учреждениях интернатного типа, в силу специфики их ситуации и, как следствие, психологического состояния.

Геронтология – наука о старении живых существ, в том числе человека [25]. В нее входят биология старения, клиническая геронтология (гериатрия), геронтопсихология и социальная геронтология (геронтогигиена).

Процесс старения – генетически запрограммированный процесс, который сопровождается определенными возрастными изменениями в организме. Выделение периода старения и старости связано с комплексом социально–экономических, биологических и психологических причин. Старение представляет собой неоднородный процесс, в силу этого традиционно выделяют три градации периода геронтогенеза [42]: пожилой возраст (для мужчин – 60–74 года, для женщин – 55–74 года), старческий возраст (75–90 лет) и долгожители (90 лет и старше). Современные исследования показывают, что в последние десятилетия процесс старения замедляется, что может оказать влияние на определение границ возраста, при этом уже на данный момент наблюдаются изменения в социальном статусе пожилого человека.

При этом авторы, занимающиеся проблемой геронтогенеза, по-разному определяют границы пожилого возраста. Чешский профессор Б. Пржигода [66] отмечает, что старение – это возрастной промежуток от 60 до 75 лет, старческий возраст – от 75 до 100 лет.

По мнению Э. Б. Харлока [86], старость или старение начинается от 60 лет и заканчивается смертью.

Д. Б. Бромлей [19], изучая жизненный путь человека в условиях Англии, выявила, что цикл старения образован тремя стадиями: удаление от дел – 65 – 70 лет; старость – 70 лет и более; дряхлость, болезненная старость и смерть – до 110 лет.

В соответствии с классификацией Европейского регионального бюро ВОЗ [17], старение (пожилой возраст) длится у мужчин с 61 до 74 лет, у женщин – с 55 до 74 лет. С 75 лет наступает старость (преклонный возраст). Период старше 90 лет – долгожительство (старчество).

У ученых разных специальностей (антропологов, геронтологов, психологов) имеются различные точки зрения на периодизацию человеческой жизни и возрастной отсчет старения, но большинство эмпирически выбирают возраст 60–65 лет как начало старости.

Старению подвержены все телесные органы и системы организма, даже при оптимальных генетических и средовых условиях. В период жизни человека после зрелости происходит постепенное ослабление деятельности организма. Пожилые люди менее способны к нагрузкам, медленнее происходит процесс реагирования на изменения среды.

Сложность процесса старения выражается в усилении и специализации действия закона гетерохронии, в результате чего имеют место длительная сохранность и даже улучшение функционирования одних систем и ускоренная, происходящая разными темпами, инволюция других. Дольше всего сохраняются в организме те структуры и функции, которые тесно связаны с осуществлением основного жизненного процесса в его наиболее общих проявлениях [25].

В пожилом возрасте происходят следующие психофизиологические изменения [37]: замедляются реакции, повышается утомляемость, снижаются способности к восприятию, концентрации, воспроизведению информации, сосредоточению и распределению внимания.

Ведущая деятельность в старости может быть направлена либо на сохранение личности человека (поддержание и развитие его социальных связей), либо на обособление, индивидуализацию и «выживание» его как индивида на фоне постепенного угасания психофизиологических функций. Оба варианта старения подчиняются законам адаптации, но обеспечивают раз-

личное качество жизни и даже ее продолжительности. В литературе наиболее описан второй вариант старения, при котором возрастные изменения проявляются в качественно своеобразной перестройке организма с сохранением приспособительных функций на фоне их общего спада [9]. Эта стратегия предполагает постепенную перестройку основных жизненно важных процессов и в целом структуры регуляции функций.

Прошлое пожилого человека, воспоминания, также как и будущее всегда с ним, в настоящем. Отсюда появляются такие черты как осторожность, бережливость, запасливость. Подобному сохранению подвергаются и духовный мир, интересы, ценности. Бег времени становится более плавным. Заблаговременно планируется то или иное действие: сходить в аптеку, магазин, к друзьям, в больницу. К ним пожилой человек готовится морально [30].

Пожилой человек нередко подходит к периоду своего старения отягощенный соматической патологией, которая так или иначе негативно отражается на психике. Более четко осознаваемым является комплекс изменений, вызываемых социальными коллизиями. К ним авторы относят такие социальные изменения, как уход на пенсию, проблемы семейных отношений, утрата воспитательной функции, социальных ролей, социального престижа [38]. Изменения, происходящие на уровне индивида, состоят в том, что у пожилых людей значительно снижаются социальная и биологическая адаптивность, работоспособность, продуктивность деятельности, ухудшается общий фон самочувствия. Более сложными оказываются изменения на уровне личности, касающегося системы отношений к самому себе, окружающим людям, к миру в целом. При этом наблюдаются существенное снижение самооценки, неудовлетворенность собой, неуверенность в своих силах, обостряется чувство беспомощности, одиночества, происходит сужение интересов.

Таким образом, большое значение имеет социальная сторона жизни личности с переживаниями потери прежних социальных ролей, уменьшения доходов, ограничения социальных контактов. Все это способствует развитию

мнительности, неуверенности, сосредоточению интересов на здоровье и глубоко жизненных проблемах. Однако было бы ошибкой думать, что такие изменения эмоций распространяются на все пожилое население. Имеется большая категория лиц, у которых до глубокой старости сохраняется оптимистическое настроение, высокая работоспособность. Этому способствуют многие факторы, в том числе упорядоченный образ жизни, овладение специальными методами психической саморегуляции, наличие интересов, активная общественная жизнь, благополучная семейная ситуация.

В силу этого в зависимости от позиции пожилого человека выделяются следующие типы личности [37]:

– Конструктивный тип: характеризуются такими чертами, как внутренняя уравновешенность, позитивный эмоциональный настрой, критичность по отношению к себе и терпимость к другим.

– Зависимый тип – социально приемлем. Выражается в подчиненности супружескому партнеру или ребенку, в отсутствии высоких жизненных и профессиональных претензий.

– Защитный тип: преувеличенная эмоциональная сдержанность, прямолинейность в поступках и привычках, стремление к «самообеспеченности». Расценивается как невротический тип.

– Агрессивно-обвинительный тип. Пожилые люди стремятся «переложить» на других вину и ответственность за собственные неудачи, не принимают свою старость, отгоняют мысль о выходе на пенсию, с отчаянием думают об утрате сил и смерти, враждебно относятся к молодым людям, ко всему «новому, чужому миру». Их представление о себе и о мире рассматриваются как неадекватные.

– Самообвинительный тип – обнаруживается пассивность, безропотность в принятии трудностей, склонность к депрессиям и фатализму. Чувство одиночества, покинутости, пессимистическая оценка жизни в целом, когда смерть воспринимается как избавления от несчастливого существования.

И. С. Кон [32] в качестве критерия для выделения социально–психологических типов пожилого человека использует направленность деятельности. Благополучные типы пожилых людей могут включаться в семейную среду, продолжать заниматься активной деятельностью, устраивать свою жизнь или прилагать силы для сохранения здоровья.

Отрицательные типы проживания старости: агрессивные ворчуны; разочаровавшиеся в себе и в жизни, одинокие и грустные неудачники, глубоко несчастные.

А. И. Анцыферова [17] выделяет два типа стариков, отличающихся по уровню активности, отношению к миру и себе, удовлетворенности жизнью: у людей первого типа наблюдается высокая активность, позитивная установка на будущее, удовлетворенность жизнью. Старики второго типа характеризуются пассивностью, пессимистичным отношением к жизни, тяжелым переживанием периода, уходом в прошлое.

Характерной особенностью пожилого возраста Р. В. Шмелева [87] называет самоизоляцию от социального окружения: происходит потеря контактов, имевших значение на предыдущих жизненных этапах. Это явление нередко сопровождается переживанием одиночества. Анализ исследований теоретического и эмпирического характера показал, что одиночество в старости выступает сильным стрессором, проблемой. Отмечается суицидоопасность пожилых людей, которую исследователи связывают с одиночеством [13]. При этом одиноко проживающие среди лиц пожилого и старческого возраста составляют около 40% [72]. Выделяют следующие предпосылки одиночества в пожилом возрасте [15]: несформированность образа будущего, недовольство своей настоящей жизнью и прошлым, неверие в способность контролировать свою жизнь, страх естественности, открытости, непринятие себя, низкая коммуникативная компетентность.

Зарубежные исследования [93] говорят об одиночестве как эмоциональном состоянии воспринимаемой изоляции, подчеркивают его распро-

страненность у пожилых людей и заносят в ряд факторов риска смерти в ряду с ожирением и курением. Облегчение данного состояния возможно благодаря общественной поддержке и достаточно новому способу – социальным сетям.

Исследования [27] позволяют выявить, что одиночество оказывает негативное влияние на удовлетворенность жизнью и настроение пожилых людей. Пожилые люди, ощущающие поддержку семьи, переживают одиночество в меньшей степени, более оптимистичны в определении жизненной перспективы. При этом отмечается, что пожилые люди, имеющие отдельную комнату в семейном доме, менее удовлетворены жизнью и семейной ситуацией [23]. Одинок проживающие пожилые люди характеризуются низким уровнем социальной активности [12].

В 2002 году люди около 50 лет проходили опрос, в котором содержанием вопросов выступала частота ощущения изолированности, что при определенном количестве баллов позволяло выявить одинокого человека. Спустя 6 лет было организовано повторное исследование, которое позволило установить следующие тенденции: одинокие люди склонны к депрессии, суицидальному поведению, обладают низким уровнем подвижности [26].

Большое влияние на проживание данного периода оказывает социальная среда, в которой пожилой человек обитает – дома или в специальном учреждении. Количество различных геронтологических отделений на 2018 год: дома престарелых общего типа – 819, геронтологические отделения при психоневрологических интернатах – 531, геронтологические центры – 30, дома милосердия – 20. Для работы с пожилыми людьми используется 60 % таких заведений. В 2016 году в России насчитывалось 1277 домов престарелых разного типа на 257 тыс. мест [72]. Среди специальных учреждений стационарного типа (с проживанием) выделяют следующие виды: пансионаты для ветеранов труда и инвалидов (дома-интернаты, дома престарелых), пансионаты для ветеранов ВОВ, пансионаты для отдельных профессиональных ка-

тегорий престарелых (артистов и др.), специальные дома для одиноких и бездетных супружеских пар с комплексом служб социально-бытового назначения, специализированные дома-интернаты для бывших заключенных, достигших старческого возраста. Дома-интернаты для престарелых и инвалидов подразделяются на следующие категории: дома престарелых общего типа, интернаты для лиц, освобожденных после отбывания наказания, психоневрологические дома престарелых, учреждения в форме пансионата.

Главная цель психосоциальной помощи в таких учреждениях – это дать стойкое убеждение в том, что они полноценные граждане своего государства, общества и всего окружающего мира. Решаются следующие задачи:

- 1) обеспечивается специализированный уход;
- 2) повышаются жизненные интересы;
- 3) сохраняется физическое состояние;
- 4) не покидает ощущение собственной востребованности у окружающих;
- 5) поддержание активной жизненной позиции;
- 6) сохраняется социальный статус человека в обществе.

Можно выделить следующие проблемы, возникающие при проживании в учреждении интернатного типа: ощущение внезапности, безысходности пожилым человеком, схожесть обращения с проживающими, зависимость пожилого человека, отсутствие активности и недостаточный уровень контактов [30].

Помощь пожилым людям в учреждении интернатного типа должна основываться на следующих принципах: активности, приспособления, независимости.

Выделяют ошибки со стороны персонала, оказывающие негативное влияние на состояние пожилого человека: ложь и манипулирование, выполнение работы за проживающего, обращение как с маленьким ребенком, обвинение в невыносимости, холодность, игнорирование [38].

Отмечается, что мотивация поступления в учреждение интернатного типа для пожилых людей различна [39]: проживание в одиночку, напряженные отношения с родственниками, трудности самообслуживания, страхи. Причины ухода в учреждение интернатного типа можно классифицировать следующим образом: здоровье, семейная ситуация, желание независимости. Переезд для пожилого человека выступает кризисной ситуацией, в которой происходит изменение образа жизни, способа адаптации, перестройка ценностной сферы.

Исследования [22] показывают, что информация об учреждении для проживания может оказывать положительное влияние на процесс адаптации. Вместе с тем, и отечественные, и зарубежные исследователи говорят о том, что пожилые люди имеют весьма приблизительные представления, им не хватает информации для сознательного выбора.

Жизнь в учреждении интернатного типа подразумевает определенный режим, зависимость от обслуживающего персонала, что оказывает влияние на поведение пожилого человека: ему становится свойственно соответствовать ожиданиям персонала, играть формальную роль, инертность, пассивность, беспомощность, ощущение собственной некомпетентности и неспособности справиться с собственной жизнью.

И. П. Лотова [46] говорит о возрастании числа правонарушений пожилых людей. Пожилые люди составляют почти треть числа освобожденных из мест заключения. В силу этого актуальны типы специализированных учреждений, способствующих адаптации бывших заключенных.

Анализ исследований одиночества пожилых людей в учреждении интернатного типа показал, что пожилым людям в таких учреждениях не хватает домашнего тепла, уюта, любви и поддержки. Пожилые люди, проживающие в учреждении интернатного типа, испытывают достаточно устойчивое чувство одиночества, при этом воспринимают его как негативное переживание, подразумевают отсутствие заботы, близкого человека рядом [6]. При

этом в других исследованиях можно увидеть, что чувство одиночества менее остро для пожилых людей в учреждении интернатного типа в сравнении с одиноко проживающими [23].

Можно сказать, что пожилой возраст достаточно кризисный период, в ходе которого происходит перестройка ценностей, что может говорить о повышении внутриличностной конфликтности. Исследователи говорят о том, что у пожилых людей, проживающих в учреждении интернатного типа, присутствуют глубокие неразрешенные конфликты, маскирующиеся мелкими бытовыми недовольствами [39].

Рассмотрев психологические особенности пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, можно сделать следующие выводы:

1. Период старости наступает после 55 – 60 лет, и в нем выделяют следующие периоды: пожилой возраст (в среднем 55–74 года), старческий возраст (75–90 лет), долгожительство (старше 90 лет).

2. Старость в физиологическом плане определяется количеством прожитых лет и уровнем изношенности организма (состояние здоровья, самочувствие, заболевания различных систем организма, показатели выносливости).

3. Пожилые люди, проживающие в учреждениях интернатного типа, обладают особенностями, свойственными пожилому возрасту:

- специфичными характеристиками пожилого возраста на физиологическом уровне можно назвать снижение психической активности, которая выражается в замедлении психомоторных реакций, сужении объема восприятия и затруднении сосредоточения внимания, снижении скорости познавательных процессов;
- на социальном уровне особенностями пожилого возраста выступают прекращение активной трудовой деятельности, выход на пенсию, и как следствие, проблема дальнейших целей жизни; при этом прохождение периода

старости обусловлено рядом социальных, экономических условий среды, в которой находится пожилой человек;

- на психологическом уровне мы можем наблюдать такие черты характера, как мнительность, тревожность, замкнутость. У пожилых людей наблюдается консерватизм в отношении правил поведения, норм, лабильность настроения, снижение интенсивности эмоций.

1. Пожилые люди, проживающие в учреждениях интернатного типа, проявляют ряд специфических черт: зависимость от персонала, пассивность, ощущение неконтролируемости своей жизни и т. д.

2. Среди исследователей нет единой точки зрения на одиночество пожилых людей в учреждениях интернатного типа, но отмечается, что одиночество в целом присуще пожилому возрасту, в особенности в различных критических ситуациях.

3. Внутриличностная конфликтность пожилых людей, особенно проживающих в учреждениях интернатного типа, исследована мало, но можно говорить о ее повышенном уровне в пожилом возрасте.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВНУТРИЛИЧНОСТНОЙ КОНФЛИКТНОСТИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ИНТЕРНАТНОГО ТИПА**

### **2.1. Программа эмпирического исследования**

Актуальность эмпирического исследования особенностей переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, продиктована запросами практики со стороны социальной сферы: увеличением средней продолжительности жизни населения, и вместе с тем возрастающим количеством учреждений для пожилых людей, в которых внимание необходимо направлять на оптимизацию не только физического, но и психологического состояния личности. Условия жизни пожилых людей – показатель качества жизни общества в целом, что ставит перед государством задачу обеспечения достойной старости. На сегодняшний день более двухсот пятидесяти тысяч человек проживают в специализированных учреждениях [72]. Условия проживания в учреждениях интернатного типа могут оказывать влияние на проявление психологических особенностей личности, в частности, на внутриличностную конфликтность и переживание одиночества. Переживание одиночества и повышенная внутриличностная конфликтность могут нарушать нормальное функционирование человека, снижать его адаптированность к обществу, создают риск суицидального поведения [63]. В пожилом возрасте они могут актуализироваться, так как происходит переоценка ценностей, собственной жизни, меняется положение в обществе, осознается конечность бытия.

**Целью эмпирического исследования** является проверка гипотезы о том, что пожилые люди, проживающие в учреждениях интернатного типа характеризуются высоким уровнем переживания одиночества с выраженностью диффузного и отчуждающего видов, а также высоким уровнем внутрилич-

ностной конфликтности с выраженностью конфликтов нереализованного желания, ролевого и адаптационного.

В данном исследовании поставлены следующие **задачи**:

- 1) подобрать комплекс психодиагностических методик в соответствии с гипотезой исследования;
- 2) выявить уровень выраженности видов переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа;
- 3) определить уровень выраженности видов переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в семьях;
- 4) сопоставить полученные результаты и выделить особенности переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа;
- 5) выработать практические рекомендации психологам и другим специалистам, которые работают с пожилыми людьми в учреждениях интернатного типа, направленные на оптимизацию психологического состояния проживающих в них пожилых людей.

Под особенностями переживания одиночества и внутриличностной конфликтности в данном исследовании мы понимаем отличия в проявлении уровня переживания одиночества и внутриличностной конфликтности и уровня выраженности их видов у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, в сопоставлении с пожилыми людьми, проживающими в семьях.

В качестве **объекта эмпирического исследования** выступают проживающие в учреждениях интернатного типа пожилые люди в возрасте от 55 до 74 лет в количестве 107 человек, из них 43 человека мужского пола, 64 – женского пола. Контрольную группу представляют пожилые люди, проживающие в семьях (с. Коротояк, с. Новая Усмань), в количестве 107 человек от

55 до 74 лет, из них 72 – женского пола, 35 – мужского пола. Общий объем выборки составляет 214 человек.

**Базами эмпирического исследования** являются следующие учреждения интернатного типа: БУ ВО Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Пансионат «Коротоякский», БУ ВО Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Пансионат «Каширский», БУ ВО Дом-интернат для престарелых и инвалидов «Новоусманский».

Для достижения поставленных задач был использован **метод стандартизированного самоотчета**, представленный следующими методиками:

1. Опросник для определения вида одиночества С. Г. Корчагиной [35] (Приложение А), позволяющий выявить глубину переживания одиночества и его вид. Цель применения методики в нашем исследовании – определение общего уровня переживания одиночества и уровней выраженности его видов у пожилых людей на осознаваемом уровне.

Методика представляет собой 30 вопросов. Обработка результатов производится в соответствии с ключом, простым суммированием баллов по каждой шкале, представляющей отдельный вид одиночества. Для определения общего уровня одиночества предназначена отдельная шкала. При совпадении с ключом начисляется 1 балл. Для выделения уровней переживания одиночества и стандартизации результатов после обработки результатов сырые баллы были переведены в Z-оценки по каждой шкале.

Диффузное

«+» 4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26

«-» 2, 11, 24, 27

Отчуждающее

«+» 1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29

«-» 11, 13, 14, 23, 25, 26, 30

Диссоциированное

«+» 1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 28

«-» 17, 20, 27, 30

Состояние одиночества (общее)

«+» 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22

«-» 13, 14, 30, 24

Людей, переживающих диффузное одиночество, отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. В состоянии острого переживания диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Это не удается, потому что человек не общается в собственном смысле, не делится своим, не обменивается, а лишь примеривает на себя личину другого, то есть отождествляется с ним, становясь как бы живым зеркалом. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки. Интуитивно предчувствуя свое истинное, экзистенциальное одиночество, человек испытывает колоссальный страх. Он пытается «убежать» от этого ужаса к людям и выбирает ту стратегию взаимодействия с ними, которая, по его мнению, обеспечит ему хотя бы временное принятие – идентификацию. Он демонстрирует абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами того, с кем коммуницирует. По сути, человек начинает жить психическими ресурсами объекта идентификации, то есть существовать за счет другого. Стремясь к истинному человеческому общению, он действует так, что не оставляет себе не малейшего шанса осуществить данное стремление. Следствием этого, конечно, является жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего су-

ществования. При успешной терапии данного состояния личностные характеристики клиентов меняются в сторону гармонизации и согласованности.

Отчуждающее одиночество проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособности к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях. Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является отчуждение человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, заброшенным в чуждый и непонятный ему мир. Он не может уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Когда мысль об этом овладевает сознанием, теряется интерес к жизни вообще. Человек оценивает свое бытие как оторванное от себя. Его жизнь протекает будто во сне, и он неосознанно отвечает ей тем, что сумел выделить в ней и акцентировать: отверженностью, неприятием, небрежением. Подобное отношение к жизни делает ее столь невыносимой, что нередко возникают мысли о самоубийстве. Обычно мы наблюдаем у таких людей недоверие, подозрительность, приписывание другим плохих намерений, тоску, депрессию, реже – тревогу. Это неудивительно, если понять, что человек находится в состоянии одиночества осознанного, не имея возможности с кем-то поделиться, потому что рядом, по его представлениям, нет никого, способного выслушать и понять). Термин «отчуждающее» предполагает протяженность процесса и состояния во времени, с одной стороны, с другой – двусторонний характер отчуждения, то есть со временем объекты отчуждения становятся его субъектами и сами проявляют это по отношению к человеку, переживающему такой вид одиночества.

Следующий вид одиночества – диссоциированное – представляет собой наиболее сложное состояние, как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное. Диссоциированное одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, что, безусловно, является противоположными тенденциями.

2. Методика по определению уровня внутриличностной конфликтности А. И. Шипилова [см 2, 76] (Приложение Б), позволяющая определить уровень внутриличностной конфликтности и вид внутриличностного конфликта (как ее часть). В нашем исследовании применяется для определения уровня внутриличностной конфликтности и выраженности видов внутриличностных конфликтов у пожилых людей.

Методика состоит из 36 вопросов. Обработка результатов производится в соответствии с ключом.

Ключ

### Виды внутриличностного конфликта

1. Мотивационный конфликт – 6, 12, 18, 24, 30, 35.
2. Моральный конфликт – 5, 11, 17, 23, 29, 36.
3. Конфликт нереализованного желания – 4, 10, 16, 22, 28, 34.
4. Ролевой конфликт – 3, 9, 15, 21, 27, 33.
5. Адаптационный конфликт – 1, 8, 14, 20, 26, 32.
6. Конфликт неадекватной самооценки – 2, 7, 13, 19, 25, 31.

По каждому виду внутриличностного конфликта начисляется общее количество баллов.

### Порядок начисления баллов:

- «не переживаю» или «открыто выражаю свои эмоции» – 0 баллов;
- «слегка переживаю» – 1 балл;
- «переживаю» – 2 балла;
- «я в отчаянии» – 3 балла.

### Определение наиболее конфликтной структуры внутреннего мира личности:

Мотивация – $K_m$	$K_m = K_1 + K_2 + K_3$
Должестование – $K_d$	$K_d = K_2 + K_4 + K_5$
Самооценка – $K_c$	$K_c = K_3 + K_5 + K_6$

$K_1$  – мотивационный конфликт,  $K_2$  – моральный конфликт,  $K_3$  – конфликт нереализованного желания,  $K_4$  – ролевой конфликт,  $K_5$  – адаптационный конфликт,  $K_6$  – конфликт неадекватной самооценки.

Определение общего уровня внутриличностной конфликтности ( $K_{вк}$ ):

$$K_{вк} = K_1 + K_2 + K_3 + K_4 + K_5 + K_6$$

Интерпретация результатов

Квк = 0–6 баллов. Внутриличностная конфликтность крайне низкая. Это человек, как правило, железной воли и холодного расчета, для которого чужды сомнения и переживания.

Квк = 7–29 баллов. Низкий уровень внутриличностной конфликтности. Внутренние конфликты и переживания возникают лишь изредка в серьезных и очень значимых ситуациях, которые в целом преодолеваются без осложнений. Человек обладает высокоразвитыми волевыми качествами, решителен, настойчив и целеустремлен в достижении значимых мотивов и поставленных задач. Возможно не слишком обременен нравственными обязательствами. Легко адаптируется. Не склонен к продолжительным сомнениям и раздумиям. Обеспечивает контроль над эмоциями. Большая вероятность завышенной самооценки. Ориентация на мотивацию достижения. Возможна повышенная агрессивность и демонстративность поведения.

Квк = 30–49 баллов. Средний уровень внутриличностной конфликтности. Часто это ответственный человек, для которого не чужды переживания и сомнения. В целом устойчив, адекватно реагирует на внезапные или трудные жизненные ситуации. Способен заниматься самоанализом. При адаптации к новой обстановке не испытывает каких-либо серьезных проблем. Гибкий, умеренная ситуативная тревожность. Большая вероятность высокого или выше среднего уровня интеллектуального развития.

Квк = 50–72 баллов. Высокий уровень внутриличностной конфликтности. Характерны сложная иерархия потребностей и мотивов, высокая развитость когнитивных структур. Нерешителен, однако обязателен и ответственен. Испытывает определенные трудности в адаптации к новой ситуации, незнакомому роду деятельности. Устойчив в привычках, не тяготеет к переменам. Ему более комфортно быть ведомым, а не ведущим, хотя часто попадает на руководящую должность. Живо и эмоционально реагирует на жизненные коллизии. Свойственны повышенная тревожность и социальные установки.

Квк > 72 баллов. Сверхвысокий уровень внутриличностной конфликтности. Это человек, жизнь которого – постоянная борьба с самим собой. Выделяется неуравновешенность нервно-психической деятельности. Низкий уровень развитости волевых качеств, не готов решать даже мелкие проблемы. Высокий уровень иррациональности в поведении. Нуждается в опеке и руководстве. Обидчив и импульсивен. Отличается противоречивостью «Образа Я», постоянной рефлексией и самоанализом, разбалансированностью самооценки.

3. В исследовании также использован **проективный метод**, представленный проективной методикой «Вид одиночества», разработанной нами в целях исследования (Приложение В). Цель применения методики – выявление преобладающего вида одиночества на неосознаваемом уровне.

Необходимость применения методики продиктована особенностями пожилого возраста: таким испытуемым сложно работать с материалом, требующим долгой работы, приложения больших усилий, самостоятельного воспроизведения имеющегося индивидуального опыта. Стимульный материал методики представляет собой рисунки, на которых изображены различные виды одиночества. Данная методика основана на работах С. Г. Корчагиной [35]. Автором были проанализированы 2 тысячи рисунков испытуемых, отражающих переживание одиночества, из которых она выделила характеристики рисунков людей с разными видами одиночества, используя параметры, представленные в таблице 1. К каждому из видов одиночества в соответствии с выделенными С. Г. Корчагиной параметрами нами подобраны по 3 картинки. Установление соответствия картинок параметрам видов одиночества осуществлялась с использованием экспертной оценки. В качестве экспертов выступили 5 преподавателей кафедры общей и социальной психологии ВГУ.

Испытуемым предлагалась следующая инструкция: «Вашему вниманию предлагается 9 картинок, на которых изображены различные виды одиночества, которые переживает человек. Выберите, пожалуйста, сначала ту

картинку, которая больше всего соответствует вашему переживанию одиночества. Затем из оставшихся картинок также выберите ту, которая больше всего подходит для обозначения вашего переживания одиночества. Продолжите выбор, пока не закончатся все картинки. Спасибо!»

Таблица 1

Параметры рисунков в соответствии с видами одиночества

Вид одиночества	Параметры рисунка (С. Г. Корчагина)	№ картин- тинки
<p><b>Отчуждающее</b> вызывается механизмами обособления, носит длительный временной характер. При таком виде одиночества наблюдается обособление и последующее отчуждение от объектов: мест, близких людей, привычек и т. д. При углублении люди дают обратную связь в виде игнорирования, создавая новый виток переживаний. Часто человек осознает происходящее, трезво оценивает ситуацию.</p>	<p>четко выделенная из остального содержания одинокая фигура (человек, дерево, лист, геометрическая фигура), с четкими очертаниями, присутствует ограждение от фона. Рисунок в нижней части листа (справа или слева).</p>	1
		2
		3
<p><b>Диффузное</b> вызвано механизмом идентификации, преобладает тенденция идентифицироваться с другими людьми, идеями, при этом происходит потеря собственного «Я», формируется зависимость от окружающих, заполнение внутреннего мира, часто представляемого как пустого, чужими мыслями, чувствами.</p>	<p>нет выделенной фигуры, обилие деталей, сложность (многоэтажные здания), дерево с падающими листьями, толпа и человек в ней, сложные геометрические фигуры, маски.</p>	4
		5
		6
<p><b>Диссоциированное</b> представляет собой смену обособления и идентификации, в силу чего человек испытывает амбивалентные чувства к одному и тому же объекту. Такие люди ищут себе «зеркала», но меняют их по своим потребностям.</p>	<p>четкая фигура и множество деталей, при этом обилие цвета и форм. Спираль, смерч, уносящий человека (или птицу, лист).</p>	7
		8
		9

Обработка результатов заключается в приписывании рангов каждой из картинок, на основании чего делается вывод об иерархии видов одиночества у испытуемого. Самый выраженный вид одиночества получает наибольший ранг.

Процедура проведения эмпирического исследования заключалась в последовательном предъявлении одновременно всем испытуемым описанного выше комплекса методик. Программа эмпирического исследования не требовала соблюдения каких-либо особых условий. Стоит отметить, что должна быть создана комфортная, доверительная обстановка, стандартные условия для всех испытуемых, включая физические компоненты среды (тепло, свет и т. д.) и состояния самого испытуемого (отсутствие выраженных болевых симптомов, психическое здоровье). Исследование лучше проводить в первой половине дня, испытуемые не должны испытывать дискомфорта, удовлетворены их физиологические потребности. В силу этого перед проведением исследования уточнялось наличие заболеваний, самочувствие человека и возможность проведения диагностики. Обстановка была им знакома, комфортна, комнаты в учреждении выполнены по определенному стандарту, создавая похожие условия для всех испытуемых. Исходя из особенностей пожилого возраста, обследование не должно быть длительным, нужно контролировать фактор усталости и снижение ресурсов познавательных процессов. При этом проективную методику рекомендуется проводить во вторую или последнюю очередь, тем самым за счет ознакомления с диагнозом и методиками происходит ослабление контроля человеком, и сочетание опросных и проективных методик позволяет переключаться, снижать усталость, что дает более точные результаты.

Обработка полученных данных проводилась с помощью количественного и качественного анализа. Для определения статистически значимых различий в переживании одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, и у по-

жилых людей, проживающих в семьях, используется параметрический t-критерий Стьюдента [81]. Для обеспечения возможности его использования был осуществлен перевод сырых баллов в Z-оценки, что дает получение более сильной интервальной измерительной шкалы. Параметрический t-критерий Стьюдента более точен и эффективен при использовании на больших выборках (больше 60), что соответствует нашему исследованию.

## 2.2. Анализ, обсуждение результатов и выводы

Полученные данные по опроснику для определения вида одиночества С. Г. Корчагиной позволяют выявить уровень переживания одиночества и его вида у пожилых людей.

Для удобства анализа соотношения результатов в выборке мы представили их в следующих диаграммах (рис. 1, 2):

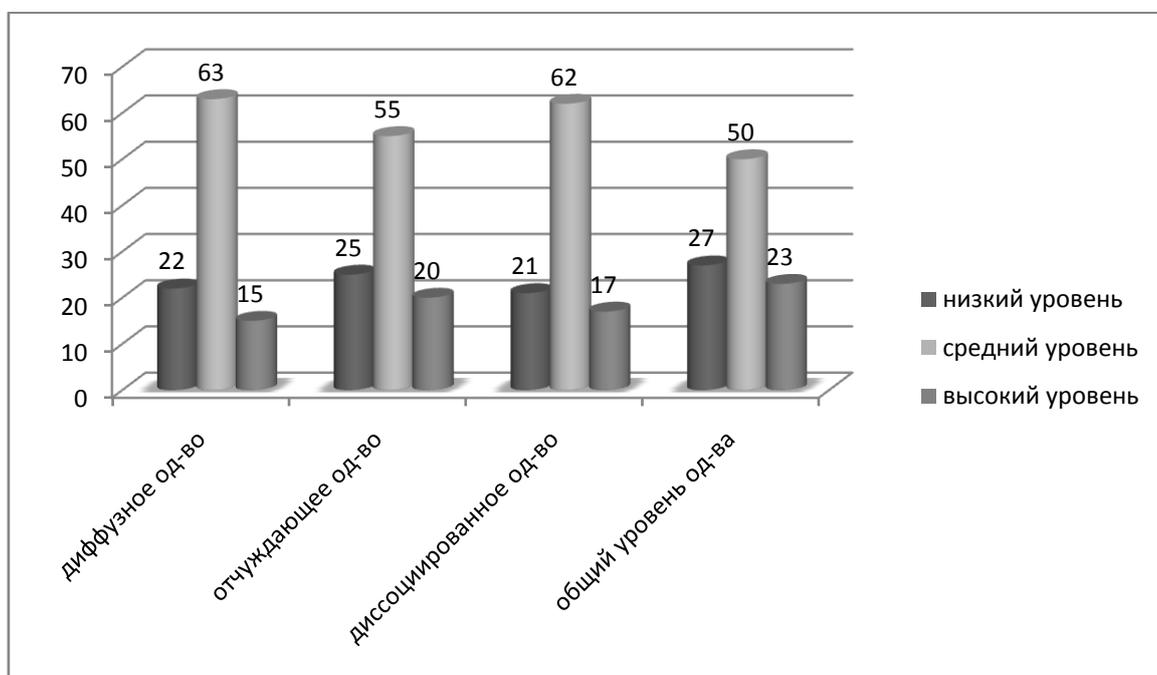


Рис. 1. Частота встречаемости уровней и видов переживания одиночества у пожилых людей, проживающих в учреждении интернатного типа, на осознаваемом уровне, по методике С. Г. Корчагиной (в %)

Анализируя диаграмму (рис. 1), можно отметить, что 50,0 % пожилых людей, проживающих в учреждении интернатного типа, демонстрируют средний уровень переживания одиночества. У них довольно часто могут возникать негативные переживания, связанные с восприятием своей отдельности, непринятия другими людьми, присутствует эмоциональный дискомфорт. Низкий уровень переживания одиночества показывают 27,0 % испытуемых. У них редко возникают переживания своей отдельности. Им свойственна тенденция к общительности, оптимизм, уверенность в себе и мире. Высокий уровень переживания одиночества характерен для 23,0 % пожилых людей. У них очень часто или постоянно присутствуют переживания своего непринятия, отдельности. Испытуемые склонны к застенчивости, скептицизму, выраженной потребности в признании. Возможно, включенность в социум снижает интенсивность негативных эмоций, связанных с ощущением отдельности.

Высокий уровень переживания чаще встречается в отношении отчуждающего (20,0 %) и диссоциированного (17,0 %) видов одиночества. Диффузное одиночество высокого уровня характерно для 15,0 % испытуемых. Пожилые люди, демонстрирующие одиночество отчуждающего вида достаточно тревожны, подозрительны, обладают невысоким уровнем эмпатии, стремятся к отчуждению принятых норм, ценностей и обособлению от других людей, вследствие чего теряют связи и контакты, интимность общения. Они остро ощущают себя ненужным. Пожилые люди, характеризующиеся одиночеством диссоциированного вида, показывают следующую тенденцию: сначала отождествляют себя с другим, после резко отчуждаются от того же объекта. Это прослеживается в отношении к самому себе: дни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Они остро, болезненно переживают одиночество, при этом чаще всего осознают его. Такие люди тревожны, возбудимы, демонстративны, при этом сочетают высокую и низкую эмпатию, эгоистичность и подчиняемость в отношениях.

Люди, характеризующиеся диффузным одиночеством, идентифицируются с окружающими, заполняя внутренний мир чужими мыслями. Они обладают противоречивыми характеристиками: тревожностью, возбудимостью, сопротивлением и подчинением в конфликтах, всеми уровнями эмпатии. Можно сказать, что пожилые люди, проживающие в учреждениях интернатного типа, стремятся к обособлению от других, что может быть вызвано постоянным присутствием большого числа людей, не все из которых вызывают приятные эмоции. Диссоциированное одиночество может возникать вследствие адаптации к новым условиям, соединением прошлого опыта и новых условий, или эта стратегия выработана ранее.

Исходя из диаграммы (рис. 2), можно сказать, что 29,0 % пожилых людей, проживающих в семьях, по результатам методики показывают низкий уровень переживания одиночества. Для них характерно отсутствие или редкое возникновение негативных эмоций, связанных с восприятием своей отдельности. Средним уровнем переживания одиночества характеризуются 50,0 % испытуемых. У них иногда или довольно часто могут возникать переживания относительно своей отдельности, ненужности, с которыми они способны справиться или те переходят в более высокую степень переживания. Высокий уровень переживания одиночества характерен для 21,0 % проживающих в семьях. Испытуемые часто или на протяжении длительного времени переживают ощущение ненужности.

У пожилых людей, живущих в семьях, высокий уровень переживания одиночества всех видов встречается примерно с одинаковой частотой. Это может быть связано с различиями в условиях и жизненном опыте пожилых людей, проживающих в семьях, а также с их личностными характеристиками.

Сравнивая результаты пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, и пожилых людей, живущих в семьях, можно выявить следующие особенности (рис. 1, 2). В целом большее количество пожилых

людей, проживающих в учреждении интернатного типа, по сравнению с проживающими в семьях, показывают более высокий уровень переживания одиночества и меньшее количество – низкий уровень, что говорит о более высоком уровне переживания одиночества пожилыми людьми, проживающими в учреждении интернатного типа. Можно сказать, что испытуемые в учреждении интернатного типа, несмотря на проживание в комнатах по несколько человек, наличие определенного круга общения и совместного досуга, испытывают негативные переживания отдельности, что может быть связано с недостаточным уровнем близости общения, доверия, теплоты в отношениях.

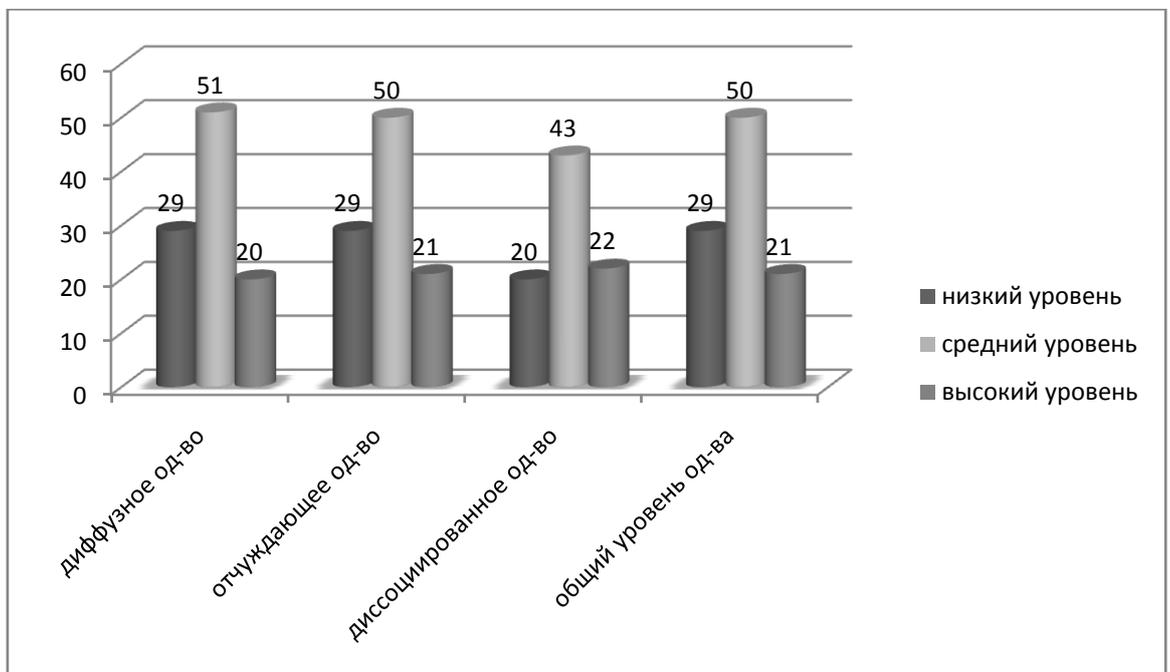


Рис. 2. Частота встречаемости уровней и видов переживания одиночества у пожилых людей, проживающих в семьях, на осознаваемом уровне, по методике С. Г. Корчагиной (в %)

Сравнивая уровни переживания одиночества различных видов у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, и у пожилых людей, проживающих в семьях, можно сказать, что пожилые люди, проживающие в учреждении интернатного типа, демонстрируют меньшую выраженность высокого уровня переживания одиночества диффузного (15,0 % по

сравнению с 20,0 % у семейных) и диссоциированного (17,0 % и 22,0 % у семейных) видов. Это может быть связано с тем, что у них не так выражено стремление к идентификации с другими людьми вследствие того, что объекты для идентификации не так близки человеку.

По данным методики «Вид одиночества» можно выявить выраженность переживания различных видов одиночества на неосознаваемом уровне.

Анализируя диаграмму (рис. 3), можно сказать, что у проживающих в учреждении интернатного типа пожилых людей на неосознаваемом уровне более выражено одиночество отчуждающего (среднее значение 19,81 по сравнению с 16,05 у семейных) и диффузного (15,56 и 14,62) видов. Испытуемые стремятся к обособлению от других людей или, наоборот, к идентификации с окружающими. Люди, переживающие диффузное одиночество, подозрительны, сопротивляются и приспосабливаются в конфликтах, возбудимы, тревожны. Они стремятся к общению для подтверждения своей значимости, но при этом не делятся своими переживаниями, поэтому общение не удается. Они демонстрируют абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами того, с кем коммуницируют. При этом такие люди полны разнонаправленных тенденций, что связано с идентификацией с разными людьми, обладающими различными характеристиками, своими особенностями. Такие результаты могут быть связаны со стремлением обособиться, вызванным постоянным присутствием большого числа чужих людей и усталостью. При этом некоторые испытуемые стремятся к заполнению внутреннего мира другим содержимым, стремясь убежать от обстановки учреждения.

Переживание одиночества диссоциированного вида ниже у пожилых людей, проживающих в учреждении интернатного типа (9,44), по сравнению с пожилыми людьми, проживающими в семьях (14,36). Людей, переживающих диссоциированное одиночество, отличает возбудимость, демонстративность характера, эгоистичность и подчиняемость. Они отождествляют себя с человеком, идентифицируются с ним, а после происходит отчуждение от

него. У пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, на неосознаваемом уровне механизмы проекции-идентификации не находятся в постоянном конфликте, возможно, вследствие бессознательного выбора стратегии уже присутствует гармоничность данных механизмов, или не так близки объекты идентификации, при этом пожилые люди принимают себя, свои как положительные, так и отрицательные черты.

Расхождение выраженности видов переживания одиночества на осознаваемом и неосознаваемом уровне можно объяснить тем, что выбор стратегии часто осуществляется бессознательно, при этом обработка на когнитивном уровне в силу различных личностных особенностей и психологических защит может отличаться. Следует отметить, что диссоциированное одиночество у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, менее выражено как на осознаваемом, так и бессознательном уровнях.

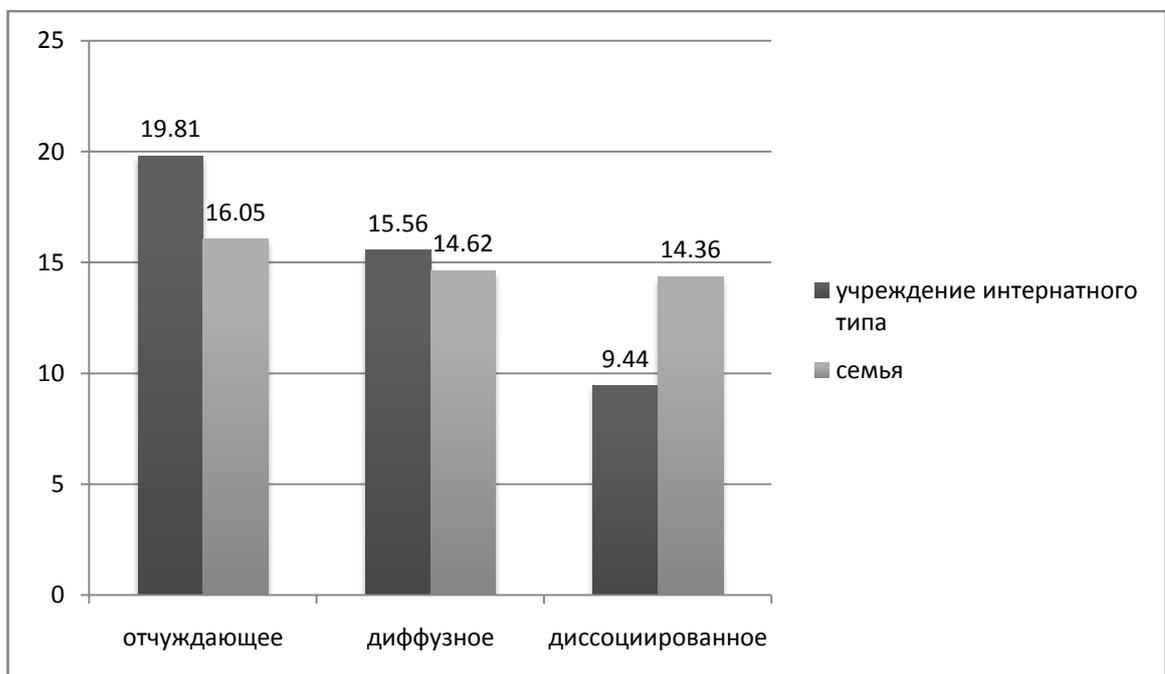


Рис. 3. Средние значения выраженности видов переживания одиночества у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, и у пожилых людей, проживающих в семьях, по методике «Вид одиночества»

Особенности внутриличностной конфликтности пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, исследовались с помощью методики А. И. Шпилова. Результаты представлены в диаграммах (рис. 4, 5).

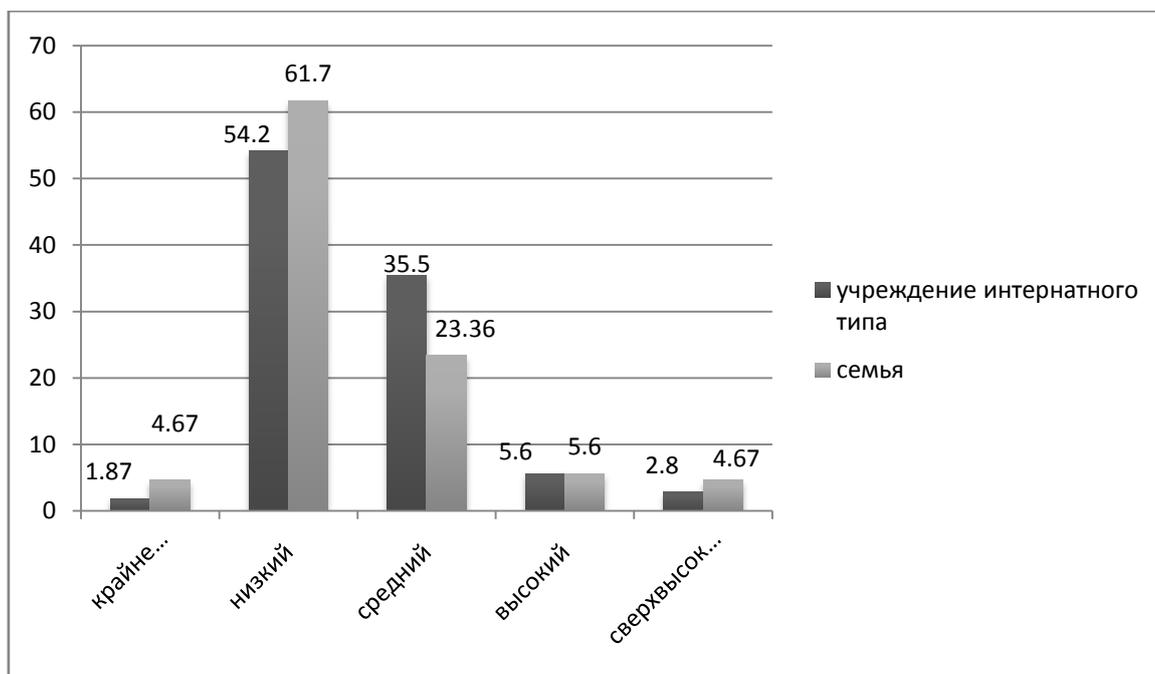


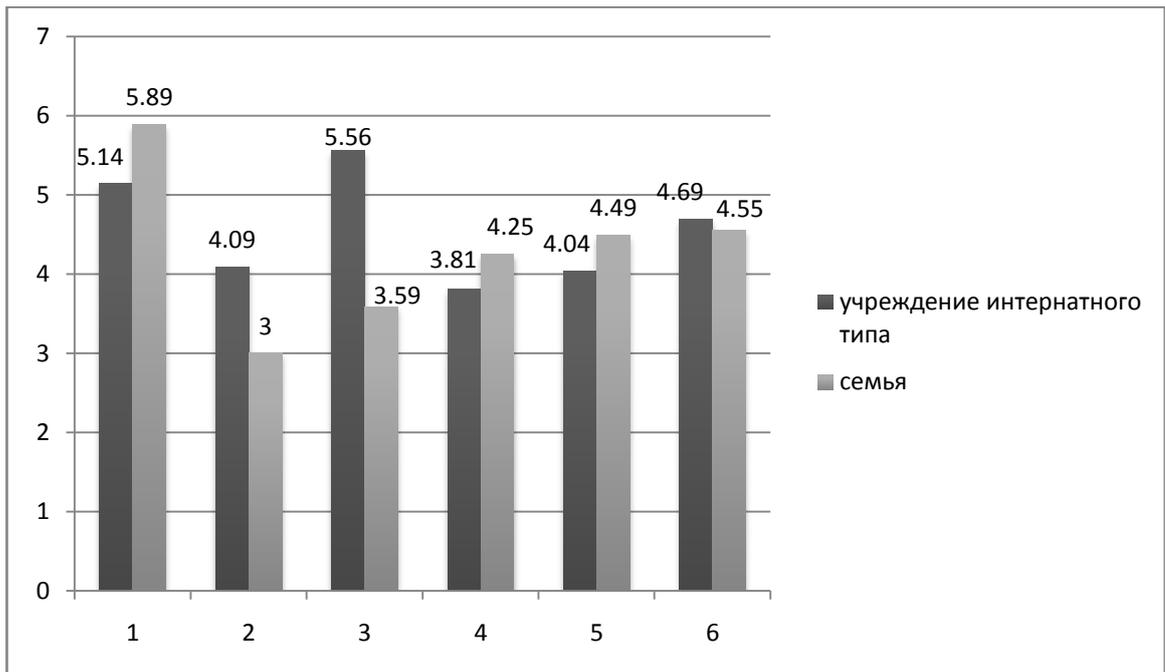
Рис. 4. Частота встречаемости уровней внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждении интернатного типа, и у пожилых людей, проживающих в семьях (в %)

Сравнивая уровень внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, с пожилыми людьми, проживающими в семьях, можно сказать, что большая часть испытуемых обеих групп обладает низким и средним уровнем внутриличностной конфликтности. У испытуемых внутренние конфликты и переживания возникают лишь изредка в серьезных и очень значимых ситуациях, в целом проявляется личностная устойчивость. Они обладают высокоразвитыми волевыми качествами, решительны, настойчивы. Вероятно, в пожилом возрасте снижается интенсивность внутриличностных конфликтов, их актуальность, при

этом некоторые противоречия структур внутреннего мира остаются. Крайне низкий (1,87 % к 4,67 % у семейных) и сверхвысокий (2,87 % к 4,67 %) уровень внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, встречается реже. Это может говорить о том, что у данной группы испытуемых более сходные характеристики внутриличностной конфликтности, в то время как у пожилых людей, проживающих в семьях, диапазон внутриличностной конфликтности более широк, что может быть связано с большим разнообразием условий жизнедеятельности.

У пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, чаще встречается средний уровень внутриличностной конфликтности (35,5 % к 23,36 % у семейных), и реже – низкий уровень (54,2 % к 61,7 % у семейных). Это может говорить о том, что у испытуемых в учреждении интернатного типа внутриличностная конфликтность более высокого уровня, у них чаще могут возникать внутренние конфликты, что может быть связано с проживанием среди большого количества людей, необходимостью адаптации, а также их личностными характеристиками, приобретенными в течение жизни.

Анализируя выраженность внутриличностных конфликтов у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа (рис. 5), можно сказать, что в сравнении с пожилыми людьми, проживающими в семьях, у них более выражены конфликты нереализованного желания (5,56 и 3,59), неадекватной самооценки (4,69 и 4,55) и моральный (4,09 и 3) конфликт. Пожилые люди в учреждении испытывают негативные переживания, связанные с противоречиями между своими желаниями и долгом, желаниями и действительностью, блокирующей их достижение, притязаниями и возможностями. Это может быть связано с условиями проживания – они ограничены в собственных возможностях и осуществлении желаний, при этом вынуждены приспосабливаться и контактировать с большим количеством людей, не всегда по своим предпочтениям.



Условные обозначения: 1 – мотивационный конфликт, 2 – моральный конфликт, 3 – конфликт нерезализованного желания, 4 – ролевой конфликт, 5 – адаптационный конфликт, 6 – конфликт неадекватной самооценки.

Рис. 5. Средние значения выраженности видов внутриличностного конфликта у пожилых людей, проживающих в учреждении интернатного типа, и у пожилых людей, проживающих в семьях

У пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, менее выражены в сравнении с пожилыми людьми, проживающими в семьях, мотивационный (5,14 и 5,89), ролевой (3,81 и 4,25), адаптационный (4,04 и 4,49) конфликты. У них не так часто возникают негативные переживания, связанные с противоречиями между различными мотивами, невозможностью реализации ролей, нарушением равновесия. Это может быть связано с тем, что испытуемые, проживающие в учреждении, могут выбирать более приоритетные мотивы и потребности, они уже пережили процесс адаптации к смене условий жизни, им не требуется, как проживающим в семьях, выпол-

нять достаточно большое количество социальных ролей. Мотивационный конфликт рассматривается также как конфликт между бессознательными влечениями и потребностью в безопасности, можно предположить, что испытуемые способны совершать выбор между ними, или у них удовлетворена потребность в безопасности, в силу обеспечения достойных условий жизнедеятельности, ухода. Наличие статистически значимых различий переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, и у пожилых людей, проживающих в семьях, определялись с помощью критерия Стьюдента. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Значения t-критерия Стьюдента для выявления статистически значимых различий в показателях видов переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, и у пожилых людей, проживающих в семьях

параметр	значение критерия
Виды одиночества	
диффузное	2,3 <sup>**</sup>
отчуждающее	2,4 <sup>**</sup>
диссоциированное	0,6
общий уровень	3,4 <sup>*</sup>
«Вид одиночества»	
диффузное	1,4
отчуждающее	5,7 <sup>*</sup>
диссоциированное	8,3 <sup>*</sup>
Внутриличностная конфликтность	
мотивационный	1,3
моральный	2,4 <sup>**</sup>
нерелизованного желания	3,5 <sup>*</sup>
ролевой	0,9
адаптационный	0,8
неадекватной самооценки	0,3
общий уровень внутриличностной конфликтности	0,3

Условные обозначения: \* – статистически значим на уровне  $p \leq 0,01$ , \*\* – статистически значим на уровне  $p \leq 0,05$

Выявлены статистически значимые различия в переживании одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, и у пожилых людей, живущих в семьях, по следующим показателям:

– Общий уровень одиночества ( $t = 3,4, p \leq 0,01$ ). У пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, уровень одиночества выше, чем у пожилых людей, проживающих в семьях.

– Диффузное одиночество на осознаваемом уровне ( $t = 2,3, p \leq 0,05$ ). У пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, уровень диффузного одиночества выше, чем у пожилых людей, проживающих в семьях.

– Отчуждающее одиночество на осознаваемом ( $t = 2,4, p \leq 0,05$ ) и неосознаваемом ( $t = 5,7, p \leq 0,01$ ) уровнях. У пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, уровень отчуждающего одиночества выше, чем у пожилых людей, проживающих в семьях.

– Моральный конфликт ( $t = 2,4, p \leq 0,05$ ). У пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, моральный конфликт встречается чаще, чем у пожилых людей, проживающих в семьях.

– Конфликт нереализованного желания ( $t = 3,5, p \leq 0,01$ ). У пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, конфликт нереализованного желания встречается чаще, чем у пожилых людей, проживающих в семьях.

– Диссоциированное одиночество на неосознаваемом уровне ( $t = 8,3, p \leq 0,01$ ). У пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, уровень диссоциированного одиночества ниже, чем у пожилых людей, проживающих в семьях.

Результаты, полученные при выявлении статистически значимых различий переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, и у пожи-

лых людей, проживающих в семьях, можно объяснить влиянием места проживания, особенностями условий жизни в учреждении, наличием определенного регламента пребывания, может оказывать влияние семейная ситуация и устойчивые личностные характеристики. Моральный конфликт выражается в противоречиях между желаниями и долгом, что может быть связано с проживанием в большом коллективе и необходимостью соблюдения норм, ограниченностью самовыражения.

Подводя итог нашему исследованию, на основании качественной и количественной обработки, можно сказать:

1. Переживание одиночества на осознаваемом уровне значимо выше у пожилых людей, проживающих в учреждении интернатного типа, по сравнению с пожилыми людьми, живущими в семьях, при этом у большинства наблюдается средний уровень переживания одиночества. Они включены в социум, присутствует совместный досуг, что может снижать негативные переживания отдельности, ненужности, при этом им не хватает близости, тепла, доверительных контактов.

2. Значимо выше по сравнению с проживающими в семьях переживание одиночества диффузного (на осознаваемом уровне) и отчуждающего видов у пожилых людей, живущих в учреждениях интернатного типа, что может говорить об усталости от большого количества людей, и значимо ниже диссоциированное одиночество, что может быть связано с отсутствием подходящих объектов для идентификации или более полным принятием себя.

3. Внутриличностная конфликтность статистически значимо не различается у пожилых людей, проживающих в учреждении интернатного типа, и у пожилых людей, проживающих в семьях. Чаще встречаются низкий и средний уровни внутриличностной конфликтности, в силу этого можно предположить, что это особенность возраста, при этом прошлый опыт и приобретенные в течение жизни знания и навыки могут влиять на данную особенность.

4. Статистически значимо выше конфликт нереализованного желания и моральный конфликт у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, что может быть связано с проживанием в учреждении, и как следствие, ограниченными возможностями удовлетворения желаний, а также оценкой пройденного жизненного пути.

В целом, гипотеза нашего исследования о том, что пожилые люди, проживающие в учреждениях интернатного типа характеризуются высоким уровнем переживания одиночества с выраженностью диффузного и отчуждающего видов, а также высоким уровнем внутриличностной конфликтности с выраженностью конфликтов нереализованного желания, ролевого и адаптационного, подтвердилась частично. Подтвердилось предположение о более высоком уровне переживания одиночества пожилыми людьми, проживающими в учреждениях интернатного типа, по сравнению с проживающими в семьях, о выраженности переживания одиночества диффузного и отчуждающего вида, о выраженности конфликта нереализованного желания.

Не подтвердилось предположение о высоких уровнях переживания одиночества и внутриличностной конфликтности, о выраженности ролевого и адаптационного конфликтов. Это можно объяснить тем, что испытуемые уже смогли пережить процесс адаптации к условиям проживания, у них менее разнообразный статусно-ролевой набор. Невысокие уровни переживания одиночества и внутриличностной конфликтности могут быть связаны с особенностями возраста, в котором в силу многих причин происходит снижение интенсивности эмоций и другие изменения, что влечет за собой снижение интенсивности переживания и рассматриваемых феноменов. При этом нельзя исключать влияние фактора семейной ситуации, прошлого опыта пожилого человека и личностных особенностей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Люди пожилого возраста являются достаточно уязвимой категорией населения. От состояния здоровья, самоощущения, психологических особенностей людей зависит их работоспособность. В силу этого государство уделяет большое внимание обеспечению их функционирования. В современном обществе наблюдается тенденция увеличения средней продолжительности жизни, происходят изменения законодательства в отношении положения и статуса пожилых людей в социуме, поэтому изучение их психологических особенностей приобретает особую актуальность [34].

В пожилом возрасте происходит осмысление собственной жизни, подведение итогов, переоценка достижений, ценностей, смысла существования. Это может повышать внутриличностную конфликтность [33]. В силу различных причин актуализируется одиночество. Повышенная внутриличностная конфликтность вместе с переживанием одиночества создают риск суицидального поведения [80]. Проживание в учреждениях интернатного типа может создавать предпосылки для развития данных особенностей.

**Объект** исследования – личностные особенности пожилых людей.

**Предмет** – переживание одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа.

В качестве **гипотезы** исследования выступило предположение о том, что пожилые люди, проживающие в учреждениях интернатного типа характеризуются высоким уровнем переживания одиночества с выраженностью диффузного и отчуждающего видов, а также высоким уровнем внутриличностной конфликтности с выраженностью конфликтов нереализованного желания, ролевого и адаптационного.

**Научная новизна** исследования заключается в выявлении особенностей переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа.

Переживание одиночества – особая деятельность по установлению психологического соответствия между сознанием и бытием, в ходе которой возникает восприятие своей отдельности, субъективной невозможности принятия и признания себя другими людьми что характеризует состояние одиночества. При этом одиночество – психическое состояние человека, отражающее переживание своей отдельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми. Выделены следующие виды одиночества: отчуждающее, диффузное, диссоциированное. Отчуждающее одиночество вызывается механизмами обособления, наблюдается обособление последующее отчуждение от объектов: мест, близких людей, привычек и т. д. Диффузное вызвано механизмом идентификации, преобладает тенденция идентифицироваться с другими людьми, идеями, при этом происходит потеря собственного «Я». Диссоциированное представляет собой смену обособления и идентификации, в силу чего человек испытывает амбивалентные чувства к одному и тому же объекту. Генезис научных исследований свидетельствует о наличии тенденции к рассмотрению одиночества как негативного переживания, но необходимого для развития личности.

Внутриличностная конфликтность – устойчивая характеристика личности, отражающая частоту возникновения негативных переживаний, вызванных противоречиями структур внутреннего мира. Внутриличностный конфликт – острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решения. Выделяют следующие виды внутриличностных конфликтов: мотивационный (различные стремления, влечения, потребности, мотивы, «хочу» и «хочу»); нравственный (желания и долг, «хочу» и «надо»); нереализованного желания («хочу» и «могу», желание и действительность, блокирующая достижение); ролевой («надо» и «надо», невозможность реализации ролей, представлений о

роли); адаптационный («надо» и «могу», требований и возможности, нарушение равновесия); неадекватной самооценки («могу» и «могу», расхождение притязаний и возможностей).

При работе с пожилыми людьми, проживающими в учреждениях интернатного типа, нужно учитывать, что они, проявляют ряд специфических черт: зависимость от персонала, пассивность, ощущение неконтролируемости своей жизни и т. д.

Среди исследователей нет единой точки зрения на одиночество пожилого человека в учреждениях интернатного типа, но отмечается, что одиночество в целом присуще пожилому возрасту, в особенности в различных критических ситуациях. Внутриличностная конфликтность пожилых людей, особенно проживающих в учреждениях интернатного типа, исследована мало, но можно говорить о ее повышенном уровне в пожилом возрасте. Выбор нашего исследования обосновывается на сформированности и актуальности для данного возраста переживания одиночества и внутриличностной конфликтности, возможностью коррекции в случае необходимости.

Проанализировав результаты, полученные в ходе изучения переживания одиночества и внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа, установили, что гипотеза нашего исследования подтвердилась частично. А именно в исследовании нашло подтверждение предположение о том, что пожилые люди, проживающими в учреждениях интернатного типа, по сравнению с проживающими в семьях, характеризуются более высоким уровнем переживания одиночества с выраженностью диффузного и отчуждающего видов, и выраженным конфликтом нереализованного желания.

Не нашло подтверждения предположение о том, что пожилые люди, проживающие в учреждениях интернатного типа, обладают высоким уровнем переживания одиночества и внутриличностной конфликтности, с выраженными ролевым и адаптационным конфликтами.

Пожилые люди, проживающие в учреждении интернатного типа, демонстрируют средний уровень переживания одиночества, при этом более высокий по сравнению с пожилыми людьми, живущими в семьях, с выраженностью одиночества отчуждающего вида, что может говорить об усталости от большого количества людей, и более низким уровнем диссоциированного одиночества.

Статистически значимых различий в уровне внутриличностной конфликтности у пожилых людей, проживающих в учреждении интернатного типа, и у пожилых людей, проживающих в семьях не выявлено. При этом можно отметить более высокую выраженность низкого и среднего уровня внутриличностной конфликтности в обеих группах, в силу этого можно предположить, что это особенность возраста. Пожилые люди, проживающие в учреждении интернатного типа, проявляют более высокую выраженность конфликта нереализованного желания, что может быть связано с условиями повседневного проживания, и, как следствие, ограниченными возможностями удовлетворения желаний, а также оценкой собственного прошлого опыта.

Влияние на результаты исследования могли оказать возрастные изменения эмоций, когнитивной сферы, семейная ситуация, личностные особенности и жизненный опыт пожилых людей.

Практическая значимость исследования заключается в том, что знание психологами, которые работают с пожилыми людьми, проживающими в учреждениях интернатного типа, персоналом учреждений особенностей переживания одиночества и внутриличностной конфликтности пожилого человека, может расширить возможности консультативной, психотерапевтической работы, способствовать оптимизации психологического состояния пожилых людей, их эффективности, продуктивности и удовлетворенности жизнью. Практический выход полученные результаты могут найти и среди

родственников пожилых людей, проживающих как в учреждениях интернатного типа, так и в семьях, при построении отношений, взаимодействия.

В связи с результатами проведенного нами исследования мы можем предложить следующие рекомендации, направленные на оптимизацию психологического состояния пожилых людей, проживающих в учреждениях интернатного типа.

## 1. Рекомендации для психологов.

1.1. Проведение групповых встреч, направленных на взаимодействие пожилых людей, создание доверительных отношений. Групповая работа дает возможность поддержки, понимания того, что ты не один в данных условиях, способствует принятию отдельных лиц группой.

1.2. Желательна индивидуальная работа с пожилыми людьми, демонстрирующими высокий уровень переживания одиночества, внутриличностной конфликтности и выраженность их видов.

1.3. Работа как в индивидуальном, так и групповом формате может быть направлена на осознание собственной уникальности, формирование идентичности, оптимизацию психологических защит, ослабление механизмов идентификации-обособления, принятие себя, собственных возможностей, ограничений, поиск путей реализации своих желаний, ориентировать на возможность получения положительных эмоций в данных условиях.

1.4. Полезно использовать рисуночные и другие проективные методики, позволяющие получить доступ к бессознательному и дающие возможность самовыражения для человека.

1.5. Обеспечить возможность уединения, психологической разгрузки пожилого человека, позволяющие восстанавливать психологические ресурсы и эмоциональную стабильность.

## 2. Рекомендации для специалистов, работающих с пожилыми людьми в учреждениях интернатного типа.

2.1. Организовывать досуг пожилых людей, основанный на их увлечениях.

2.2. Устраивать различные мероприятия, направленные на более близкое знакомство пожилых людей с другими проживающими, создание теплой, доверительной, домашней обстановки. Важно это учитывать и при личном общении с пожилым человеком.

2.3. Специалисту рекомендуется проявлять заботу, теплоту, в силу этого очень важны личностные качества сотрудника что создает необходимость обеспечения профилактики профессионального выгорания.

В качестве перспектив дальнейших исследований можно обозначить проведение исследований в гендерном аспекте, выявление связи переживания одиночества и внутриличностной конфликтности с другими личностными особенностями, определение динамики изменений переживания одиночества и внутриличностной конфликтности в пожилом возрасте, в том числе в сравнении с другими возрастными периодами.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев В. И. Конфликтология / В. И. Андреев. – Москва : Народное образование, 1995. – 127 с.
2. Анцупов А. Я. Конфликтология / А. Я. Анцупов. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 512 с.
3. Анцупов А. Я. Конфликтология в схемах и комментариях: учеб. пособие для студентов / А. Я. Анцупов. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 304 с.
4. Анцупов А. Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 526 с.
5. Анцупов А. Я. Социально-психологическая оценка персонала / А. Я. Анцупов, В. В. Ковалев. – Москва : Проспект, 2018. – 352 с.
6. Арутюнян А. А. Зависимость возникновения чувства одиночества у пожилых людей от места проживания / А. А. Арутюнян // Молодой ученый. – 2015. – № 19.1. – С. 5–8.
7. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 298 с.
8. Богданов Е. Н. Психология личности в конфликте : учеб. пособие / Е. Н. Богданов, В. Г. Зазыкин. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 127 с.
9. Боженкова К. А. Психологические особенности людей пожилого возраста / К. А. Боженкова // Приволжский научный вестник. – 2016. – № 3 (55). – С. 130–132.
10. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2005. – 666 с.
11. Бондарева Е. В. Анализ досуга пожилых людей / Е. В. Бондарева // Молодой ученый. – 2009. – № 6. – С. 149–150.
12. Бражникова М. А. Взаимосвязь одиночества и личностных особенностей пожилых людей, проживающих в доме престарелых / М. А. Бражникова, В. В. Болучевская // Молодой ученый. – 2016. – № 27. – С. 770–772.

13. Быдтаева Э. Л. Одиночество пожилых людей как психологическая проблема / Э. Л. Быдтаева // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – Т. 8, № 6. – С. 224–227.
14. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – Москва : Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
15. Вульф Л. С. Одиночество пожилых людей / Л. С. Вульф // Социальное обеспечение. – 1998. – № 5 – С. 12–28.
16. Галаганов В. П. Организация работы органов социального обеспечения / В. П. Галаганов. – Москва : Академия, 2005. – 140 с.
17. Гамезо М. В. Возрастная и педагогическая психология / М. В. Гамезо. – Москва : Педагогическое общество России, 2004. – 512 с.
18. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : (курс лекций) : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности психология / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2009. – 351 с.
19. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха. – Киев : Наукова Думка, 1984. – 209 с.
20. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 551 с.
21. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 544 с.
22. Дементьева Я. Ф. Социально-психологическая адаптация лиц старших возрастов в начальный период пребывания в домах-интернатах : методические рекомендации / Я. Ф. Дементьева, Е. Ю. Шаталова. – Москва : ЦИЭТИН, 1992. – 18 с.
23. Дьяченко И. А. Социальные условия проживания как фактор переживания одиночества в пожилом возрасте / И. А. Дьяченко // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2013. – № 161. – С. 274–279.

24. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии / С. М. Емельянов. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 384 с.
25. Ермолаева М. В. Практическая психология старости / М. В. Ермолаева. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с.
26. Заворотных Е. Н. Особенности взаимосвязи одиночества и депрессии / Е. Н. Заворотных // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия «Социология». – 2008. – № 2. – С. 286–293.
27. Ибрагимова Ф. Х. Взаимосвязь переживания одиночества в пожилом возрасте с субъективной удовлетворенностью жизнью / Ф. Х. Ибрагимова. – URL:[https://universiade.msu.ru/archive/Lomonosov\\_2016/data/8506/uid104069\\_report.pdf](https://universiade.msu.ru/archive/Lomonosov_2016/data/8506/uid104069_report.pdf) (дата обращения: 03.03.2019).
28. Исаева Э. Г. Внутриличностная конфликтность и ее коррекция в педагогическом процессе : автореф. дис. ... доктора психологических наук / Э. Г. Исаева. – Москва, 2007. – 50 с.
29. Исаева Э. Г. Внутриличностная конфликтность как проблема научной рефлексии / Э. Г. Исаева // Известия ТРТУ. Психология. – 2006. – С. 202–207.
30. Кирдяшкина Т. А. Проблемы геронтопсихологии : учеб. пособие / Т. А. Кирдяшкина. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2006. – 29 с.
31. Козлов А. А. Социальная геронтология : учеб. пособие / А. А. Козлов. – Москва : Союз, 1995. – 27 с.
32. Кон И. С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И. С. Кон. – Москва : Политиздат, 1984. – 335 с.
33. Кон И. С. Дружба : этико-психологический очерк / И.С. Кон. – Москва : Политиздат, 1987. – 350 с.
34. Корепанова А. Д. Особенности видов одиночества студентов 1 курса факультета психологии / А. Д. Корепанова // Материалы XIII межрегиональной научно-практической конференции «Ярмарка научно-

- практических инициатив студентов». – Пермь : Изд-во ПГГПУ, 2016. – С. 67–69.
35. Корчагина С. Г. Психология одиночества : учеб. пособие / С. Г. Корчагина. – Москва : МПСИ, 2008. – 228 с.
36. Корягина К. А. Особенности переживания состояния одиночества / К. А. Корягина, Н. А. Смирнова // Молодой ученый. – 2018. – № 2. – С. 224-227.
37. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – Санкт–Петербург : Питер, 2000. – 992 с.
38. Краснова О. В. Психология старости и старения / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – Москва : Академия, 2006. – 416 с.
39. Краснова О. В. Социальная психология старости / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – Москва : Академия, 2002. – 288 с.
40. Краснова О. В. Практикум по работе с пожилыми людьми : опыт России и Великобритании / О. В. Краснова. – Обнинск : Принтер, 2001. – 231 с.
41. Краткий психологический словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. – 505 с.
42. Кулагина И. Ю. Возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина. – Москва : Сфера, 1997. – 237 с.
43. Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов / Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 346 с.
44. Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции : учеб. пособие для вузов / В. И. Лебедев. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 407 с.
45. Ломов Б. Ф. Системность в психологии / Б. Ф. Ломов. – Москва ; Воронеж : Изд-во Моск. Психол.-соц. ин-та ; МОДЭК, 1996. – 384 с.
46. Лотова И. П. Особенности социально-психологической адаптации престарелых к условиям проживания в стационарных учреждениях социаль-

- ного обслуживания / И. П. Лотова // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 1998. – № 1. – С. 23.
47. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 583 с.
48. Максимова С. Г. Социально-психологические особенности личности позднего возраста / С. Г. Максимова. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2008. – 99 с.
49. Максимова С. Г. Социально-психологические проблемы в геронтологии / С. Г. Максимова. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2006. – 223 с.
50. Марков Г. Н. Справочник по конфликтологии, общению и менеджменту / Г. Н. Марков. – Санкт-Петербург : Альфа, 2000. – 174 с.
51. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 351 с.
52. Мириманова М. С. Конфликтология / М. С. Мириманова. – Москва : Издательский центр Академия, 2000. – 320 с.
53. Мясищев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – Москва : МПСИ, 2011. – 158 с.
54. Немов Р. С. Психология : в 3 книгах : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 686 с.
55. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – Москва : Педагогическое общество России, 2001. – 442 с.
56. Одиночество : социально-психологическая проблема / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. – Киев : Украина. – 1991. – 270 с.
57. Омельченко Н. А. Психология конфликта : учеб.-метод. пособие / Н. А. Омельченко ; Воронеж. Институт экономики и социал. управления. – Воронеж : ВИЭСУ, 2005. – 71 с.

58. Пастушкова А. С. Отношение к жизни и смерти у пожилых людей как фактор их социальной адаптированности / А. С. Пастушкова // Социальные явления. – 2018. – № 2 (9). – С. 56–61.
59. Петровский А. В. Общая психология / А. В. Петровский. – Москва : Просвещение, 1976. – 479 с.
60. Покровский Н. Е. Лабиринты одиночества / Н. Е. Покровский. – Москва : Прогресс, 1989. – 624 с.
61. Пузанова Ж. В. Метод неоконченных предложений в изучении проблемы одиночества / Ж. В. Пузанова // Вестник РУДН. Серия «Социология». – 2004. – № 6. – С. 92–111.
62. Пузанова Ж. В. Одиночество: возможности эмпирического исследования // Вестник РУДН. Серия «Социология». – 2008. – № 4. – С. 28–36.
63. Пукинская О. В. «Триада риска» как проявление внутриличностного конфликта / О. В. Пукинская // Психол. журн. – 2010. – Т. 29, № 5. – С. 63–72.
64. Райгородский Д. Я. Психология зрелости / Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2003. – 768 с.
65. Реан А. А. Психология личности / А. А. Реан. – Санкт–Петербург : Питер, 2002. – 656 с.
66. Реан А. А. Психология среднего возраста, старения, смерти / А. А. Реан. – Москва : Прайм–Еврознак, 2003. – 384 с.
67. Рогова Е. Е. Одиночество в условиях современного общества : автореф. дис. ... доктора философских наук / Рогова Е. Е. – Краснодар, 2012. – 36 с.
68. Романова И. В. Адаптация одиноких женщин к посттрудовому периоду в условиях современного общества : автореф. дисс. ... канд. социол. наук / И. В. Романова. – Улан-Удэ, 2002. – 24 с.
69. Романова Н. П. Градация одиночества в контексте современных исследований / Н. П. Романова // Вестник ЧитГУ. – 2010. – № 2. – С. 153–160.
70. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 720 с.

71. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества / И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 3 – С. 27–34.
72. Социальное положение и уровень жизни населения России 2017 : Стат. сб. / под ред. М. К. Сабельниковой. – Москва : Росстат, 2017. – 332 с.
73. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения / Я. Стюарт-Гамильтон. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 256 с.
74. Сухова Л. С. Организация досуга и свободного времени пожилых людей / Л. С. Сухова // Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты: Сб. трудов / под ред. А. В. Флинта. – Москва : Свято-Дмитриевское училище сестер милосердия, 2008. – С. 107–121.
75. Тащева А. И. Концепция организации психологической помощи одиноким людям пожилого возраста / А. И. Тащева // Психология зрелости и старения. – 1998. – № 4. – С. 75–87.
76. Тимофеева О. В. Практикум по изучению индивидуальных, личностных и субъектных характеристик человека : учеб.-метод. пособие для вузов / О. В. Тимофеева ; Воронеж. гос. ун-т, Фак. философии и психологии, Каф. общ. и социал. психологии. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 85 с.
77. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин. – Москва : Изд-во института психотерапии, 2002. – 490 с.
78. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – Москва : Прогресс, 1990. – 372 с.
79. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – Москва: АСТ, 2017. – 288 с.
80. Фромм Э. Искусство любить / Э. Фромм. – Москва : АСТ, 2017. – 384 с.
81. Харченко М. А. Теория статистического вывода / М. А. Харченко. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 2004. – 61 с.

82. Хасан Б. И. Конструктивная психология конфликта : учеб. пособие / Б. И. Хасан. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 250 с.
83. Хасан Б. И. Психология конфликта и переговоры: учеб. пособие / Б. И. Хасан. – Москва : Академия, 2004. – 191 с.
84. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология / О. В. Хухлаева. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 367 с.
85. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 608 с.
86. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология / И. В. Шаповаленко. – Москва : Юрайт, 2013. – 567 с.
87. Шмелева Р. В. Феномен одиночества человека как социально-психологическое явление / Р. В. Шмелева // Отечественный журнал социальной работы. – № 3. – 2004. – С. 18–21.
88. Щукина Н. П. Свободный доступ пожилых людей к социальным услугам как теоретическая и практическая проблема / Н. П. Щукина, Е. А. Грищенко // Отечественный журнал социальной работы. – 2005. – № 1. – С. 29–33.
89. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – Москва : Класс, 1999. – 356 с.
90. Cacioppo J. T. Loneliness: Human nature and the need for social connection / J. T. Cacioppo. – New York : W. W. Norton & Company, 2008. – 337 p.
91. Henry J. Loneliness and Vulnerability // The Anatomy of loneliness / T. Wolfe. – New York : W. W. Norton & Company, 1981. – P. 95.
92. Rokach A. Loneliness Then and Now: Reflections on Social and emotional alienation in everyday life / A. Rokach // Current Psychology: Development Learning Personally Social. – 2004. – Vol. 23, No. 1. – P. 26.
93. Stall N. M. Loneliness in older adults / N. M. Stall, R.D. Savage, P. A. Rochon // Canadian Medical Association Journal. – 2019. – Vol. 191. – P. 17.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Опросник для определения вида одиночества С. Г. Корчагиной

Инструкция. Вам предлагается 30 вопросов или утверждений и два варианта ответов на них (да или нет), выберете тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе. Поставьте в бланке ответов «+», если ваш ответ «да», и «-», если ваш ответ «нет».

#### Опросник

1. Думаете ли Вы о том, что никто не знает Вас по-настоящему?
2. Испытываете ли Вы в последнее время недостаток в дружеском общении?
3. Думаете ли Вы о том, что близкие и друзья не очень-то беспокоятся о Вас?
4. У Вас возникает мысль о том, что по-настоящему Вы никому не нужны? (легко справятся и без Вас)?
5. Опасаетесь ли Вы показаться навязчивым со своими откровениями?
6. Кажется ли Вам, что Ваша смерть не принесет особых страданий близким и друзьям?
7. Есть ли в Вашей жизни люди, с которыми Вы чувствуете себя «своим»?
8. Бывает ли так, что Вы испытываете противоположные чувства по отношению к одному и тому же человеку?
9. Ваши чувства носят порой экстремальный характер?
10. Бывает ли у Вас ощущение, что вы «не от мира сего», все у Вас не так, как у других?
11. Вы больше стремитесь к своим друзьям, чем они к Вам?
12. Считаете ли Вы, что больше отдаете людям, чем получаете от них?
13. У Вас хватает душевных сил истинно глубоко сопереживать другому человеку?
14. Находите ли Вы средства в полной мере выразить свое сопереживание страдающему?

15. Захватывает ли Вас переживание (тоска, сожаление, боль, раскаяние) о чем-то безвозвратно ушедшем?
16. Замечаете ли Вы, что люди почему-то сторонятся Вас?
17. Трудно ли Вам простить себя за слабость, ошибку, оплошность?
18. Хотелось бы Вам как-то изменить себя?
19. Считаете ли Вы нужным что-то менять в своей жизни?
20. Чувствуете ли Вы достаточный резерв сил, чтобы самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему?
21. Испытываете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами?
22. Чувствуете ли Вы, что другие люди понимают, что Вы отличаетесь от них и в общем-то – «чужой»?
23. Ваше настроение, состояние зависит от настроения, состояния, поведения других людей?
24. Вам нравится быть наедине с собой?
25. Когда Вы чувствуете, что не нравитесь кому-то, стремитесь ли изменить о себе мнение?
26. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы все и всегда Вас правильно понимали?
27. Считаете ли Вы, что хорошо знаете свои привычки, особенности, склонности?
28. Бывает ли так, что Вы сами себя удивляете неожиданным поступком (реакцией, словом)?
29. Случается ли так, что Вы не можете установить устраивающие Вас отношения?
30. Было ли когда-нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятым?

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Методика по определению уровня внутриличностной конфликтности А. И. Шипилова

Инструкция. Вам предлагается тест-опросник с вопросами-ситуациями и на отдельном листе регистрационный бланк с номерами вопросов и вариантами ответов. Внимательно прочитайте нижеперечисленные вопросы с ситуациями выбора. Определите, как Вы обычно реагируете на необходимость такого выбора. Напротив каждого номера вопроса в графе «Варианты ответов» выберите наиболее характерную для Вас реакцию на предлагаемую ситуацию и отметьте любым знаком («крестиком», «птичкой» и т. п.)

1. Если Вы пришли в гости, а там оказался человек, встреча с которым Вам неприятна, то Вы...?
2. Если Вы проиграли в лотерею большую сумму денег (а до этого часто выигрывали), то Вы...?
3. Если Вы стали свидетелем уличного происшествия и надо остаться и дать показания, но у Вас серьезная служебная (деловая) встреча, то Вы...?
4. Если Вы хотели добиться высоких результатов, а Вашу работу и усилия не оценили соответствующим образом, то Вы...?
5. Если Вам звонит милый человек противоположного пола, который Вам симпатичен и с которым Вы давно ждете встречи, но должны закончить очень важную работу, то Вы...?
6. Если по телевизору идет фильм, который Вы давно хотели посмотреть, а у Вас на руках билет на последний концерт вашей любимой группы (певца и др.), то Вы...?
7. Если Вы надеялись на поддержку влиятельных людей, а оказалось, что они помогли другому, то Вы...?
8. Если вы видите ссорящихся подростков, но по какой-то причине не вмешиваетесь, то вы...?

9. Если, готовясь к соревнованиям, вы должны работать на высокий результат, но у вас не очень хорошее самочувствие, надо позаботиться о своем здоровье, то вы...?

10. Если вы хотите познакомиться с человеком, но не можете из-за своей скромности, то вы...?

11. Если вам не нравится какое-либо установленное правило, а хочется его нарушить, то вы...?

12. Если вам предстоит длительная поездка, хочется взять побольше вещей, но все взять вы не сможете, то вы...?

13. Если работу или должность, к которым вы стремились, досталась другому, то вы...?

14. Если вам поручено выступить перед аудиторией, но ваш внешний вид вас не удовлетворяет, то вы...?

15. Если вы обещали помочь другу, но это может отрицательно повлиять на ваш служебный престиж, то вы...?

16. Если вы хотите убедить в чем-то собеседника, но вы недостаточно осведомлены, то вы...?

17. Если к вам кто-нибудь неоднократно и бесцеремонно обращается с  
18. неуместными вопросами и вы хотите ответить грубостью, но должны сдерживать себя, то вы...?

18. Чтобы купить необходимую вещь, вам придется отстоять очень длинную очередь. Вы можете отказаться от своего намерения о покупке или можете встать в хвост очереди и томиться в ожидании. Что вы чувствуете при этом?

19. Если противник, которого вы считали слабым, не оставил вам никаких шансов на победу, то вы...?

20. Если вы были грубы с близким вам человеком, но по какой-то причине не хотите извиниться, то вы...?

21. Если вы выполняете срочную работу, а отец (мать, жена и т. п.) отвлекает вас важным для себя вопросом, то вы...?

22. Если вы торопитесь домой, ждете автобус, но его нет, то вы...?

23. Если вы едете за рулем автомобиля и вам «показали хвост» (обогнали), а вы хотите догнать «обидчика», но нарушать правила дорожного движения нельзя, то вы...?

24. В столовой вам подали недоброкачественное блюдо. Вы можете промолчать и остаться голодным или потребовать новое блюдо. Что вы чувствуете в этой ситуации?

25. Если вы обещали близкому человеку отказаться от вредной привычки, но не сдержали слово, то вы...?

26. Если вы опаздываете на работу, то вы...?

27. Если задержавшись на службе, вы знаете, что дома будете выслушивать упреки со стороны близких, то вы...?

28. Если в компании вы хотите рассказать интересную, на ваш взгляд, историю (анекдот), но вас никто не слушает, то вы...?

29. Если вас отправляют в командировку, а вам не хочется ехать, то вы...?

30. Если вы хотите пораньше уйти с работы, но могут быть из-за этого неприятности, то вы...?

31. Если человек, казавшийся вам надежным, не оправдал ваших ожиданий, подвел вас, то вы...?

32. Если вас оскорбил начальник, а вы не можете ответить тем же по какой-либо причине, то вы...?

33. Если вы пообещали проводить друга на поезд, но у вас дома кто-то заболел и вы должны остаться с ним, то вы...?

34. Если вы хотите понравиться кому-то значимому для вас, но это у вас не получается, то вы...?

35. Если вам хочется съесть какое-то вкусное блюдо (выпить напиток), но вы знаете, что от него у вас могут быть проблемы со здоровьем, то вы...?

36. Если в соответствии со своими должностными обязанностями вы должны помочь (оказать услугу) человеку, который ранее доставил вам неприятности, то вы...?

Спасибо за работу!

Бланк к тест-опроснику А. И. Шипилова

№	Варианты ответов					
	Не переживаю	Слегка переживаю	Переживаю	В отчаянии	Открыто выражаю свои эмоции	Другое
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						

18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						



**Стимульный материал**



1



2



3



4



5



6



7



8

