

# ПСИХОЛОГИЯ

*Л.Б. Кузнецова*

## **Внутриличностные противоречия в период геронтогенеза**

Изучение особенностей внутриличностных противоречий является актуальной задачей в рамках комплексного анализа развития личности. Процесс личностного роста предполагает актуализацию движущих сил развития личности. В отечественной психологии и во многих зарубежных подходах общепризнанным является положение о том, что динамический потенциал развития заложен внутри самой личности. В соответствии с данной позицией «личность развивается в связи с возникающими в ее жизни внутренними противоречиями» [1, с. 18]. Именно противоречия между различными подструктурами личности дезинтегрируют личность как систему, нарушают ее динамическое равновесие, вызывая состояние напряженности, дискомфорта, что и является основой инициации активности личности, направленной на преодоление внутреннего рассогласования. Внутренняя работа, направленная на осознание, осмысление собственных противоречий, на анализ путей их преодоления и выработку стратегии их разрешения, является важнейшим звеном процесса личностного роста.

Особую актуальность проблема внутриличностных противоречий приобретает в период геронтогенеза. В этом возрасте у человека складываются объективные условия для возникновения внутриличностной дезинтеграции. Выход на пенсию кардинально изменяет образ жизни человека, включая потерю

важной социальной роли и значимого места в обществе, отделение человека от своей референтной группы, сужение круга общения, ухудшение материального положения, изменение структуры психологического времени, вызывая иногда острое состояние «шока отставки». В связи с вышесказанным этот период оказывается трудным для большинства стареющих людей, вызывая негативные эмоциональные переживания.

Как отмечают многие авторы, проблема внутриличностных противоречий в период геронтогенеза, их возникновение и развитие раскрывается в малой степени. Данную проблему не рассматривают как отдельный аспект, а освещают в общем рассмотрении периода старости и особенностей личностного развития на данном этапе. Так в трудах Э. Эриксона [2] отмечается возможность возникновения противоречий в период старения, но подробно этот вопрос рассматривается в контексте анализа возрастных кризисов. В.Д. Шапиро, Н.Ф. Шахматов касаются данной проблемы в контексте рассмотрения психологических состояний в период геронтогенеза [3, 4].

Целью проведенного нами исследования было выявление психологических особенностей внутриличностных противоречий в период геронтогенеза. Гипотеза нашего исследования была основана на предположении о том, что внутриличностные противоречия, отражая особенности личностного развития пожилого человека, обусловлены уровнем активности пенсионера, связанной с включенностью в трудовую деятельность. Выборку составили 48 человек в возрасте от 55 до 67 лет. В том числе работающих – 21 человек, неработающих – 27 человек.

Среди различных подходов к пониманию содержания внутриличностных противоречий пожилого человека наиболее продуктивным и адекватным целям нашего исследования является ценностный, согласно которому, внутриличностные противоречия всегда имеют ценностную природу, независимо от конкретного содержания и сферы проявления. При этом рассогласование в ценностно-смысловой сфере личности про-

является как на когнитивном, так и на поведенческом уровнях функционирования личности. В связи с этим мы исходили из необходимости анализа особенностей проявления внутриличностных противоречий на каждом из выделенных уровней.

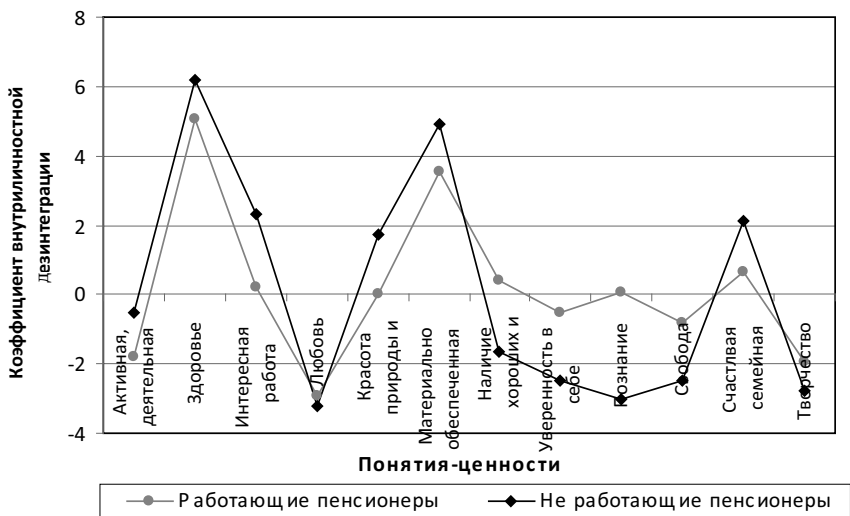
Когнитивный уровень проявления внутриличностных противоречий исследовался нами посредством изучения противоречий в структуре ценностей личности, на основе соотнесения значимости и достижимости каждой из них. С этой целью нами использовались методики: «Уровень соотношения между “ценностью” и “доступностью” в различных жизненных сферах» и «Свободный выбор ценностей» Е.Б. Фанталовой [5]. В зависимости от характера соотношения между значимостью и достижимостью ценности выявлялись три типа внутренних состояний: «Внутренний конфликт» (значимость превышает достижимость), «Внутренний вакуум» (достижимость превышает значимость), «Нейтральная зона» (рассогласование между значимостью и достижимостью не выражено). Первые два состояния характеризуются выраженной внутриличностной дезинтеграцией, последнее – отсутствием внутреннего противоречия.

Поведенческий аспект проявления внутриличностных противоречий исследовался нами на основе анализа копинг-стратегий, используемых пенсионерами для преодоления состояния внутриличностной дезинтеграции. Для этого мы использовали опросник «Способы копинга» (R. Lazarus, S. Folkman, адаптированный К.Л. Гусевой). Методика содержит 8 шкал, соответствующих одной из восьми наиболее распространенных копинг-стратегий. Каждая из стратегий может быть рассмотрена как в большей мере конструктивный или неконструктивный способ разрешения актуальных противоречий.

В результате проведенного исследования был выявлен ряд отличий в степени выраженности некоторых противоречий у работающих и неработающих пенсионеров, кроме того, значи-

мые различия были обнаружены и при анализе используемых представителями двух рассматриваемых групп копинг-стратегий.

Перейдем к более детальному анализу полученных результатов. Анализ наиболее актуальных противоречий показывает, что основные зоны внутриличностной дезинтеграции совпадают у работающих и неработающих пенсионеров. Независимо от социального статуса пенсионеры, принимавшие участие в нашем исследовании, имеют внутриличностный конфликт в сферах «Материально-обеспеченная жизнь» и «Здоровье» (рис. 1).



**Рис. 1.** Рассогласование значимости и достижимости в структуре общечеловеческих ценностей работающих и неработающих пенсионеров

Таким образом, данные ценности являются для пожилых людей значимыми, но малодостижимыми. Данный факт, по нашим предположениям, может быть связан с нестабильной экономической ситуацией в стране и материальной неза-

щищенностью пенсионеров со стороны государства. Наличие внутриличностного конфликта в сфере здоровья объясняется особенностями самого периода геронтогенеза, который характеризуется упадком сил, ослаблением иммунной системы и т.д., но стремление пенсионеров приобрести былой тонус.

Состояние внутреннего вакуума, характеризующееся снижением мотивации, ощущением избыточности присутствия, в большей мере представлено в таких сферах, как «Любовь», «Творчество». Можно предположить, что это обусловлено тем, что для реализации данных ценностей складываются благоприятные условия. Мы считаем, что это связано с появлением свободного времени в связи с уходом на пенсию и возможностью больше заниматься делами, на которые раньше не хватало времени, что повлекло за собой обесценивание данных ценностей.

Наименее выражено рассогласование у пенсионеров обеих рассматриваемых групп в структуре ценностей «Наличие хороших и верных друзей», «Уверенность в себе».

Как мы уже отмечали, существуют некоторые отличительные особенности внутриличностных противоречий работающих и неработающих пенсионеров:

1. В целом более высокая внутриличностная дезинтеграция выявлена у неработающих пенсионеров. Так, среднее значение коэффициента внутриличностной дезинтеграции (R) у них составляет 42,5, в то время как у работающих пенсионеров он составляет 27,7.

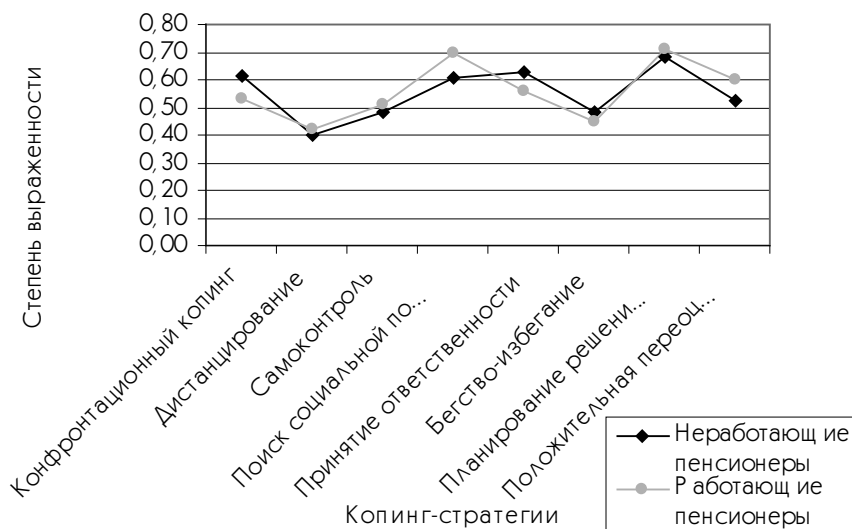
2. У неработающих пенсионеров значительно более выражены внутренние конфликты по таким ценностям, как «Счастливая семейная жизнь», «Интересная работа», «Материально-обеспеченная жизнь», «Красота природы и искусства». Таким образом, для неработающих пенсионеров большую субъективную значимость имеет проблема сохранения собственного физического и психологического благополучия. Можно предположить, что большая выраженность

данного противоречия у неработающих пенсионеров вызвана как объективными (возрастные изменения в организме), так и субъективными факторами (чрезмерное «прислушивание» к состоянию собственного организма вследствие избытка свободного времени).

3. У неработающих пенсионеров в большей мере представлены внутренние вакуумы в структуре таких ценностей, как «Познание», «Уверенность в себе», «Свобода как независимость в поступках и действиях». Более выраженное «пресыщение» в такой сфере, как «Познание», вероятно, может являться свидетельством того, что появившийся в связи с утратой профессиональной деятельности вакуум заполняется в процессе усиления познавательной активности. Вакуум в сфере «Свобода как независимость в поступках и действиях», значительно более выраженный у неработающих пенсионеров, также вполне закономерен и объясняется, на наш взгляд, появившейся в связи с выходом на пенсию утратой профессиональных обязанностей, строгого распорядка дня, режима работы.

4. Сравнивая внутриличностные противоречия можно сказать, что в группе неработающих пенсионеров чаще встречается внутренний вакуум, а в работающей группе внутриличностный конфликт. Возможно, это связано с жизненной позицией пенсионеров. Так, те, которые работают, стремятся реализовать себя в профессиональной деятельности, для них существуют ценности, доступность которых недостаточна, а неработающие пенсионеры многие ценности считают доступными и избыточными, но не столь ценными для них, что является показателем снижения динамического потенциала саморазвития.

С целью выявления уровня конструктивности способов разрешения внутриличностных противоречий, используемых пенсионерами, нами проводился опросник «Способы копинга» (рис. 2).



**Рис. 2.** Степень выраженности различных копинг-стратегий у работающих и неработающих пенсионеров

Анализируя полученные результаты, можно заметить следующие основные тенденции.

1. Наибольшую выраженность имеют такие копинг-стратегии, как планирование решения проблемы, принятие ответственности, поиск социальной поддержки. Наименее представлены такие виды копинга, как дистанцирование и бегство-избегание. Высокая степень выраженности таких конструктивных копинг-стратегий, как планирование решения проблемы, принятие ответственности, позволяет говорить о рациональном подходе пенсионеров к разрешению собственных психологических проблем.

2. У работающих пенсионеров большую степень выраженности имеют такие копинг-стратегии, как поиск социальной поддержки, положительная переоценка. Значимое преобладание данных стратегий ( $p < 0,05$ ) в целом демонстрирует более позитивный настрой работающих пенсионеров и их большую включенность в систему социальных связей.

3. У неработающих пенсионеров выявлено значимое преобладание конфронтационного копинга ( $p < 0,05$ ), что демонстрирует агрессивные усилия по изменению ситуации, которые несут деструктивные последствия, поскольку не способствуют адекватному разрешению психологической проблемы.

Таким образом, в целом можно сказать, что работающие пенсионеры демонстрируют более конструктивный стиль разрешения внутриличностных противоречий, по сравнению с неработающими пенсионерами.

Обобщая полученные результаты проведенного нами исследования, можно сделать вывод о том, что более благоприятная картина складывается при анализе внутриличностных противоречий работающих пенсионеров, поскольку, с одной стороны, внутриличностная дезинтеграция у них менее выражена, с другой – они используют в целом более конструктивные и эмоционально-нейтральные способы ее преодоления.

Подводя итог, следует подчеркнуть, что наиболее информативным показателем процесса и результата развития личности является не сам факт наличия противоречий в самосознании пожилого человека, а, прежде всего, отношение личности к ним, позиция в их разрешении. К числу важнейших условий оптимизации процесса разрешения внутриличностных противоречий в период геронтогенеза, как подтвердили результаты проведенного нами исследования, можно отнести продолжение пожилым человеком активной деятельности – если не трудовой, то творческой.

### Список литературы

1. Костюк Г.С. Принцип развития в психологии // Хрестоматия по возрастной психологии. М.-Воронеж: НПО МОДЭК, 1998.
2. Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1996.



3. *Шапиро В.Д.* Социальная активность пожилых людей в СССР. М., 1983.

4. *Шахматов Н.Ф.* Психическое старение: счастливое и болезненное. М.: Медицина, 1996.

5. *Фанталова Е.Б.* Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара: Бахрах-М, 2001.