

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ИЗОЛЯЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

М.А. Чулкова

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

logosxxi@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются деструктивные и конструктивные способы преодоления межличностной изоляции, которые естественным образом складываются в процессе общения и деятельности любого человека и особенно часто наблюдаются в период возрастных кризисов (в том числе, кризиса юношеского возраста); дано теоретическое обоснование для составления программы «Преодоление», направленную на коррекцию межличностной изоляции на основе формирования смысложизненных ориентаций.

Ключевые слова: Межличностная изоляция, смысложизненные ориентации, одиночество, преодоление, старшеклассники, логотерапия, экзистенциальный подход, деятельностный подход, коррекция.

Теоретический анализ проблемы межличностной изоляции показал, что о проявлении этого феномена можно говорить лишь тогда, когда человек осознает неполноценность своих отношений в каком-либо важном аспекте жизни. Человек не может быть одинок «вообще», одиночество обязательным образом связано с переживаниями, возникшими в результате неудовлетворенности отношениями с внешним миром. «Я» одиноко не столько в своем собственном существовании, сколько перед другими и среди других, в чуждом мире.

Решение проблемы межличностной изоляции мы связываем с понятием «преодоление», которое в словаре русского языка под редакцией С.И. Ожегова означает «пересилить, справиться с чем-либо» [3, с. 473]. В контексте данной работы под преодолением межличностной изоляции мы понимаем определенные усилия личности по устранению трудностей, которые возникают в ее отношениях с самим собой и окружающим миром.

Существуют деструктивные и конструктивные способы преодоления изоляции, которые естественным образом складываются в процессе общения и деятельности любого человека и особенно часто наблюдаются в период возрастных кризисов (в том числе, кризиса юношеского возраста). К деструктивным способам относятся: 1) стремление уйти в какую-либо деятельность; 2) самоизоляция; 3) «слияние» с близким человеком или с группой. Все эти способы можно обобщить единой формулировкой – психологическая защита от одиночества в форме «бегства от себя» и окружающего мира.

Конструктивный способ преодоления изоляции состоит в позитивном, творческом подходе к одиночеству, который дает возможность использовать отсутствие возможности общения с людьми для саморефлексии (В. Франкл, Э. Фромм, М. Бубер). Позитивное переживание одиночества позволяет удовлетворить потребность человека в идентичности, почувствовать свою непохожесть на других, понять, кто и что он на самом деле, и, в конечном итоге – осознать ответственность за свою жизнь. Осознание является фундаментальной природой человеческой жизни, оно позволяет жить аутентично, более полно с глубоким пониманием своей природы, постижением смысла бытия и окружающего мира.

Одиночество, вызванное изоляцией, особенно остро переживается в юношеском возрасте. Особенности юношеского возраста свидетельствуют о том, что молодому человеку трудно выйти на конструктивный уровень переживания одиночества, особенно в тех случаях, когда он оказывается отвергнутым группой сверстников и испытывает недостаток поддержки со стороны значимых взрослых людей (родителей, учителей). Как отмечает И.С. Кон, юность – это период завершения физического созревания человека, бурного роста самосознания, формирования мировоззрения, выбора профессии и начала вступле-

ния во взрослую жизнь. Поскольку процессы физического, психологического и социального созревания протекают неравномерно и одновременно, хронологические границы, отделяющие юность от подросткового возраста и от взрослости, весьма подвижны и определяются учеными по-разному. Тем не менее, можно выделить условные границы этого периода, которые, по мнению многих авторов, соответствуют возрасту от 14 до 17 лет [1].

Острота проблемы межличностной изоляции, переживаемой как одиночество, в юношеском возрасте обусловлена приоритетом таких ценностей как дружба, любовь, интимная близость, а также с активизацией процессов становления самосознания. В связи с этим, именно в этот период развития, старшеклассникам необходима профессиональная психологическая помощь.

На наш взгляд, такая помощь должна осуществляться за счет создания специальных условий, дающих возможность молодым людям найти внутренние ресурсы для того, чтобы справиться с ситуацией изоляции. Данная позиция согласуется с принципом детерминизма С.Л. Рубинштейна: внешние причины действуют через внутренние условия (осознание целей, мотивов, смысла как внутренней значимости), опосредующие все внешние воздействия и определяющие, какие из них участвуют в едином процессе детерминации жизни субъекта [4].

Аргументом в пользу акцента на внутренние ресурсы при преодолении межличностной изоляции могут также служить взгляды представителя экзистенциальной психологии Р. Мэя. С точки зрения этого автора, сам человек делает происходящие события такими, какие они есть: так или иначе, относясь к ним, осознавая их, создавая и формируя, встраивая их в каждую минуту своих отношений. Эти отношения включают в себя все возможности, которые открываются перед человеком, тот потенциал, с помощью которого человек строит, конструирует свой собственный Мир. Более лаконичный вариант данной идеи формулирует другой экзистенциальный психолог И. Ялом: «Все, что может помочь человеку, есть только внутри него самого» [6].

Особенности юношеского возраста позволяют выделить ряд внутренних факторов, способствующих преодолению межличностной изоляции в этот период. В первую очередь, к ним можно отнести особенности процессов становления самосознания, выделенные И.С. Коном.

1. Открытие своего внутреннего мира. Юноша начинает воспринимать свои эмоции не как производные от внешних событий, а как состояние своего «Я», появляется чувство своей особенности, непохожести на других, порой появляется и чувство одиночества («Другие люди меня не понимают, я одинок»).

2. Формирование целостного представления о самом себе и обобщенного отношения к себе – самоуважения. Обобщенное отношение к себе формируется на основе анализа достигнутых результатов в разных видах деятельности, учета мнений других людей о себе, а также на основе самонаблюдения и самоанализа. В юношеском возрасте в первую очередь осознаются и оцениваются особенности своего тела, внешности, привлекательности, а затем уже морально-психологические, интеллектуальные и волевые качества. Отличительной особенностью самооценок в этом возрасте является их противоречивость («Я в своем представлении – гений плюс ничтожество»), неустойчивость и достаточно часто – зависимость от оценок окружающих людей.

3. Осознание необратимости времени, понимание конечности своего существования и, как следствие, осознание своих жизненных целей. Именно понимание неизбежности смерти заставляет молодого человека всерьез задуматься о смысле жизни, о своих перспективах, о своем будущем, о своих целях. Постепенно, из идеала, как абстрактного, но часто недостижимого образца, начинают вырисовываться несколько более или менее реалистичных планов жизни, между которыми предстоит сделать выбор. Жизненный план охватывает всю сферу личного самоопределения: моральный облик, стиль жизни, уровень притязаний, выбор профессии и своего места в жизни.

Как видно из приведенного перечня процессов становления самосознания, они содержат в себе как источники проблемы межличностной изоляции, так и возможности ее преодоления. В частности: 1) возможность научиться принимать свою уникальность, непохожесть на других людей; 2) возможность сформировать общее позитивное отношение к себе (самоуважение); 3) возможность осознать свои жизненные цели.

Теоретический анализ проблемы смысла жизни позволяет утверждать, что ключевым фактором преодоления межличностной изоляции в юношеском возрасте может служить содействие формированию смысложизненных ориентаций – ценностей и целей, которые задают направление и границы самореализации личности как субъекта жизненного пути. Смысложизненные ориентации способствуют выходу на более высокий уровень саморегуляции, а, значит, и умению самостоятельно выстраивать конструктивные отношения с окружающими людьми, с собой и процессом своей жизни в целом. Выбор данного пути преодоления межличностной изоляции, переживаемой как одиночество, обусловлен тем, что сформированные смысложизненные ориентации предполагают способность человека брать на себя ответственность за их осуществление. Ответственность, в свою очередь, является одной из составляющих социальной компетентности – комплекса знаний, навыков и способов поведения, необходимых для адаптации к социальной среде. Более того, как отмечает К. Муздыбаев, это свойство является одним из компонентов мотивационно-ценностной сферы, наполнено мировоззренческим смыслом и отражает духовность личности [2].

Результаты эмпирического исследования подтвердили высокую значимость уровня сформированности смысложизненных ориентаций в ситуации межличностной изоляции, болезненно переживаемой как одиночество в юношеском возрасте. В частности, в качестве наиболее значимого по весу фактора была выделена «Осмысленность жизни» – четкие жизненные цели, стремление к эмоционально яркой и насыщенной жизни, высокая удовлетворенность жизненным опытом, представление о себе как о сильной личности, принятие ответственности за себя и свою жизнь. Чем выше показатели осмысленности жизни, тем ниже показатели межличностной изоляции.

Исходя из всего вышесказанного, в качестве методологической основы для разработки конкретных путей психологической помощи старшеклассникам целесообразно использовать положения деятельностного (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн) и экзистенциального (В. Франкл) подходов. Данные подходы не только не противоречат друг другу, но содержат общую идею: смысл жизни представляет собой высшую ценность человека, при этом человек является творцом своей собственной судьбы и несет за нее личную ответственность.

С точки зрения проблемы преодоления межличностной изоляции, переживаемой как одиночество, идея применения методов, разработанных представителями экзистенциального направления в исследовании личности, очень своевременна для наступающего времени. В стремительно меняющихся реалиях наступившего XXI века господствуют манипулятивные технологии, которые только усугубляют разрыв людей друг с другом, с природой; в то же время, для экзистенциальных психологов ключевыми категориями являются ответственное бытие, связь с природой и окружающим миром.

Логотерапия (logos – дух), основоположником которой является В. Франкл, ставит своей задачей не приспособление к обществу, а «самостояние» человека, обретение внутреннего смыслового мира, способного отвечать, взаимодействовать, а когда надо, то и противостоять внешним давлению. Очевидно, что это не простая позиция, и далеко не легкий путь, поэтому не удивительно, что немногие его выбирают и следуют ему, особенно когда вокруг столько соблазнительных обещаний быстрого и легкого решения всех проблем и возвращения к привычной позиции «как все», к пути погони за общественным успехом. Сегодня логотерапия – направление уже не только западной, но и отечественной практической психологии. Особая заслуга в этом принадлежит В. Франклу [2].

Логотерапия видит в ответственности саму сущность человеческого существования. Она стремится побудить человека к полному осознанию своей ответственности, следовательно, ему должна быть оставлена возможность выбора: за что, по отношению к чему или к кому он осознает себя ответственным, ответственным перед обществом или перед своей совестью. В логотерапии большое внимание уделяется настоящему и потенциальному (будущему). Вместо вопроса: «почему я оказался в этих условиях?», ставится вопрос: «что я могу даже в этих условиях сделать?».

Цель логотерапии – в расширении поля зрения человека с тем, чтобы весь спектр смыслов и ценностей стал видимым и осознаваемым им. Автор данного метода В. Франкл ввел в практику новую методологию, в которой нашли свое место такие понятия, как смысл, вера, совесть, ценности, свобода, ответственность. Особую задачу в достижении данной цели представляет собой познание универсальных нравственных законов и их перекодирование для себя в интегральный моральный кодекс, который и становится руководством во всех стремлениях и отношениях с другими.

Основным методом логотерапии является логоанализ. Суть его состоит в детальной инвентаризации жизни клиента. Основные принципы логоанализа состоят в следующем:

1. Всегда существуют ответы, даже если они сейчас не видны.
2. Эти ответы заключены в нас самих. Это глубокие духовные инсайты.
3. Способ открытия этих ответов – глубокий, проникающий взгляд на собственную жизнь (так называемая инвентаризация) и стимулирование творческого воображения.

В логоанализе используются две основные процедуры:

1. Расширение поля сознания (сознательного знания).
2. Стимулирование творческого воображения.

На начальном этапе логоанализа клиенту необходимо произвести оценку своей жизни: когда попал в кризисную ситуацию, где он сейчас находится, что у него есть, чего не хватает, что у него в прошлом, как он видит будущее, какие проблемы есть у него в настоящее время. Это так называемая «инвентаризация текущего момента». Процесс дальнейшей работы консультирования состоит из ряда шагов, каждый из которых требует активной самостоятельной работы клиента. Каждый шаг сопровождается обсуждением результатов, что позволяет выработать навык чаще смотреть на свою жизнь, как бы оценивая ее со стороны.

На наш взгляд, логотерапия может помочь молодому человеку обрести смысл жизни; побудить к принятию ответственности за то, что с ним происходит; помочь осознать свои возможности и ограничения, внутреннюю свободу и отношения с другими людьми. С помощью логотерапии молодой человек может осознать ответственность, которую несет за свою жизнь. В качестве иллюстрации к данному заключению можно привести следующее высказывание Рубинштейна Л.С.: «... Жизнь – это ответственность» [4, с. 485].

Необходимо также отметить, что организация процесса работы со старшеклассниками по преодолению изоляции требует разработки методологически обоснованной психологической программы. Роль программы в деятельности практического психолога очень значительна. Она позволяет спланировать основные этапы работы, подобрать адекватные методы, приемы и упражнения, предвидеть и зафиксировать результаты осуществляемого воздействия.

Итак:

1. В контексте данной работы под преодолением межличностной изоляции понимаются определенные усилия личности по устранению трудностей, которые возникают в ее отношениях с самим собой и окружающим миром.

2. Особенности юношеского возраста позволяют утверждать, что именно в этот период развития старшеклассникам необходима профессиональная психологическая помощь, которая должна осуществляться за счет создания специальных условий, дающих возмож-

ность молодым людям найти внутренние ресурсы для того, чтобы справиться с ситуацией изоляции.

3. Основным условием оказания психологической помощи старшеклассникам является содействие формированию смысложизненных ориентаций. Выбор данного пути преодоления обусловлен тем, что сформированные смысложизненные ориентации предполагают способность человека брать на себя ответственность за их осуществление. Ответственность, в свою очередь, является одним из критериев социальной компетентности – комплекса знаний, навыков и способов поведения, необходимых для адаптации к социальной среде.

4. Организация процесса работы со старшеклассниками требует разработки методологически обоснованной программы, которая позволит спланировать основные этапы работы, подобрать адекватные методы, приемы и упражнения, предвидеть и зафиксировать результаты психолого-педагогического воздействия.

5. В качестве методологической основы для разработки программы целесообразно использовать идеи деятельностного (А.Н. Леонтьев) и экзистенциального (В. Франкл) подходов, которые содержат общую идею: каждый человек является активным творцом своей судьбы, полноценным «субъектом деятельности». Поскольку ключевыми категориями экзистенциального подхода являются смысл жизни, ответственное бытие и связь с окружающим миром, одним из основных методов воздействия, включенных в программу, может служить логоанализ В. Франкла.

Литература

1. Кон, И.С. Дружба [Текст] / И.С. Кон. – М. : Изд-во политической литературы, 1987. – 350 с.
2. Муздыбаев, К. Психология ответственности [Текст] / К. Муздыбаев; АН СССР, Ин-т соц.-экон. пробл.; под ред. В.Е. Семенова. – Л.: Наука, 1978.
3. Ожегов, С.И. Словарь русского языка [Текст] / С.И. Ожегов. – М. : Русский язык, 1987. – 749 с.
4. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М. : Смысл, 1997. – 324 с.
5. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст]: сб. / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
6. Ялом, И.Д. Экзистенциальная терапия [Текст]: пер. с англ. / И.Д. Ялом. – М.: Аспект-Пресс, 1997. – 512 с.

ANNOTATION

Destructive and constructive ways of overcoming of interpersonal isolation are considered in this article. They develop naturally in the course of dialogue and activity of any person. They are observed especially often in age crises.

Including at youthful age. Also the theoretical substantiation of the program is given in article for correction of a status of isolation interpersonal. It is offered to spend correction through formation of semantic vital orientations.

KEYWORDS

Interpersonal isolation, semantic vital orientations, loneliness, overcoming, senior pupils, logotherapy, the existential approach, activity the approach, correction