

12. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. — М. : ТЦ Сфера, 2001. — 464 с.

13. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. — Ростов н/Д : Феникс, 1996. — 512 с.

14. Волков, Б. С. Психология юности и молодости : учеб. пособие / Б. С. Волков. — М. : Триста : Акад. проект, 2006. — 254 с.

15. Мухина, В. С. Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество : учеб. для студентов вузов / В. С. Мухина. — М. : Академия, 2004. — 456 с.

16. Бондырева, С. К. Человек (вхождение в мир) / С. К. Бондырева, Д. В. Колесов. — М. : МПСИ ; Воронеж : НПО МОДЭК, 2007. — 272 с.

17. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. — М. : МГУ, 1983. 286 с.

Материал поступил в редколлегию 30.01.2012 г.

УДК 316.6(075.8)

С. Н. Жеребцов, А. С. Чернова

Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», Гомель

ПЕРСОНОГЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА ПОДРОСТКОМ

Аннотация. Одиночество подростков рассматривается как состояние, которое имеет динамический аспект. Динамика одиночества подростка раскрывается через его переживания. Предлагается определение переживания одиночества, анализируются два возможных механизма (вида) переживания: персонотенный и неврототенный. Проанализированы условия реализации персонотенного потенциала переживания одиночества подростком. Сделаны выводы, значимые для психолого-педагогической работы с одинокими подростками.

Ключевые слова: подросток, одиночество, переживание, персонотенность, неврототенность.

Введение

Нарастающий динамизм — одна из главных характеристик совместной жизни современных людей. Но есть категория людей, для которой изменчивость приумножена ещё и бурной динамикой возрастных характеристик. Речь идёт о подростках.

Для них принципиально важно суметь адаптироваться как к изменяющейся социокультурной ситуации, так и к изменениям пубертатным. В этих условиях актуализируется тема «Я», активизируются процессы самосознания. Но направленность на себя должна у развивающейся личности сочетаться с открытостью, с обращённостью к Другому. Для построения здоровой идентичности подростка просто необходим Другой, причём Значимый Другой. Фрустрация этой личностной потребности часто имеет тяжёлые последствия как для развития подростка, так и для его психологического благополучия.

Именно подростки чаще всего остро переживают одиночество как свою заброшенность, покинутость, непонятость и отверженность. Подросток менее (в сравнении со взрослым) защищён от негативных последствий одиночества. Он способен осознавать свою отдельность от других, свою изолированность, но не всегда способен рефлексировать по поводу причин и способов устранения данного состояния. Более того, именно одиночество, отсутствие Значимого Другого, который предоставлял бы адекватную обратную связь, препятствует самопониманию и самосознанию. Переживание одиночества у подростка может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, накладывающее отпечаток на все остальные чувства и переживания.

Основная часть

Проблемы одиночества достаточно широко освещены в психологической литературе, особенно в экзистенциальной, гуманистической, психоаналитической психологии. Теоретический анализ проблемы исследования позволил установить ряд особенностей переживания одиночества:

- одиночество связано, прежде всего, с осознанием и переживанием подростком своей обособленности и отделённости от других людей; переживание одиночества рассматривается как динамический процесс, который обусловлен утратой социальных связей, значимых для индивида;

- переживание одиночества определяет особенности развития личности в подростковом возрасте и непосредственно связано со становлением самосознания, рефлексии, формированием «Я-концепции»;

- какими бы ни были причины одиночества подростка, важнее то, как он сам воспринимает это своё состояние и как он его использует; продуктивное использование этого состояния снимает

трагическую окраску, может стать основой мотивации к развитию, к появлению личностных новообразований.

Одиночество является специфическим состоянием, но оно не статично, имеет внутреннюю динамику, определённым образом *переживается*. Мы прекрасно отдаём себе отчёт в грандиозной сложности научной задачи познания переживаний личности. Переживание — личный аспект психологической жизни, для которого не хватает никакой выразительности человеческого языка, даже метафорического языка художественной литературы, изобразительного искусства. Научный дискурс ещё более ограничен. Но трудность научного психологического изучения переживаний не говорит ещё о невозможности такого изучения. Нам представляется наиболее уместным продвигаться в данном случае путём культурно-исторической психологии, которая обладает «живыми» средствами, идеями и совокупным культуропорождающим потенциалом (к сожалению, недостаточно используемым современной психологией).

Понятие «переживание» в психологии имеет непростую судьбу. Его то активно продвигают на авансцену психологических изысканий, то отправляют на периферию по причине трудностей операционализации как понятия и формализации как психологического феномена. Представ вполне отчётливо в качестве научной проблемы в работе В. Дильтея «Описательная психология» [1], оно было подхвачено экзистенциалистами и стало для них одним из центральных в их понятийном тезаурусе. Большое значение переживания имели и для гуманистической психологии (К. Роджерс [2], А. Маслоу [3]), и для гештальт-терапии Ф. Перлза [4], хотя в этих подходах само переживание как целостный конструкт анализировалось вскользь, но фокус внимания удерживался на механизмах и многих феноменах переживания, которые оценивались с точки зрения личностной зрелости, самореализации, психологического благополучия и психического здоровья. В советской психологии проблематикой переживания занимались С. Л. Рубинштейн [5], Б. М. Теплов [6], Ф. В. Бассин [7; 8], Ф. Е. Василюк [9]. Но ещё до них особое место категория «переживание» получила в теоретической системе Л. С. Выготского [10]. Наверное, огромную роль переживаниям Л. С. Выготский отводил потому, что полагал их в качестве *собственно психологического феномена* (можно даже было бы сказать — *наиболее психологического*), существенную роль играющего в развитии личности, имеющего природную

(физиологическую) и культурную (социальную) обусловленность, но никак не сводимую ни к физиологии человека, ни к его социальной жизни. Поэтому для позиционирования переживаний в качестве полноценного предмета психологических исследований и необходимо обращение именно к культурно-историческому подходу.

Под *переживанием одиночества* мы понимаем «процесс формирования отношения к своей жизненной ситуации посредством знаково-символических форм и ценностей, в котором одной из центральных тем является неудовлетворённость системой социальных связей и неспособность в сложившейся системе данных связей реализовывать жизненные значимости» [11, с. 197]. Поэтому ситуация должна быть преобразована во внутреннем мире, определённым образом пережита, личность должна обладать средствами психической деятельности, чтобы значимое стало доступным.

Одиночество в подростковом возрасте чаще переживается негативно, как момент нежелательный (связанный с недооценкой себя, непониманием и недостатком поддержки со стороны значимых других, ограничением собственной активности). Но переживание одиночества можно рассматривать и как фактор, затрудняющий вхождение подростка в широкий контекст социальных отношений, и как возможность развития таких личностных качеств, без которых успешная интеграция в социум затруднительна. Здесь уместно говорить о персоногенных и неврозогенных переживаниях одиночества. Если под *неврозогенными переживаниями* понимается процесс выработки отношения к жизненной ситуации на основе защитных механизмов, порождающих психосоматическую симптоматику и затрудняющих продуктивные социальные связи, то *персоногенные переживания* (от лат. *persona* личность и от греч. *genos* происхождение) — это тот же процесс, но не на основе защитных механизмов, а сознательно используемый личностью как возможность для развития, самореализации, в результате чего возникают существенные новообразования, укрепляется психическое и психологическое здоровье [12].

В проведённом нами исследовании одиночества подростков [11] около 27% опрошенных (выборка составила 70 человек) пытаются анализировать ситуацию, определить причины одиночества и предотвратить их в будущем. То есть каждый четвёртый подросток настроен на раскрытие персоногенного потенциала одиночества. Многие из них рассматривают одиночество как дополнительный ресурс

для творчества, начинают писать стихи, музыку, песни. У некоторых подростков был выявлен высокий уровень субъективного переживания одиночества по шкале Рассела [13], однако они положительно оценивают данное своё переживание. В состоянии одиночества они стремятся к дифференциации собственных чувств и эмоциональных состояний, к анализу ситуации, которая привела к одиночеству, принимают важные для себя решения, исследуют свой внутренний мир.

Важной задачей, имеющей теоретическое и практическое значение, является определение условий (внутренних и внешних) персонотипического переживания одиночества.

Сразу нужно оговорить относительность такой классификации условий, поскольку переживание одиночества является и по сути, и по происхождению диалектикой внутреннего и внешнего. Переживания личности, к примеру, можно позиционировать как внутрличностные («свёрнутые») отношения. С другой стороны, если подросток не может эксплицировать или экстерииоризировать свои переживания, ему трудно обходиться с гневом в самом себе и, как следствие, трудно понимать и принимать Другого, устанавливать с ним личные контакты. Прорастанию рефлексивных переживаний в индивиде способствуют оппозиции: Мы — Они, Я — Ты, Я — Мир, Жизнь — Вечность, др.

Быть с другими и быть независимым от других — это две стороны человеческой жизни, тесно переплетающиеся друг с другом. Способность быть одному является, как это на первый взгляд ни парадоксально, необходимым условием отношений с другими. Конструктивные отношения предполагают индивидуальную свободу, субъектность каждого из общающихся.

Конечно, самое первое, лежащее на поверхности стремление, когда мы имеем дело с одиноким подростком, чьё одиночество носит невротизированный характер, — помочь ему установить разнообразные социальные связи или расширить имеющиеся. Но значение имеет не столько число связей, сколько их субъективная оценка. Нельзя полагать, что единственная альтернатива одиночеству — безграничное общение, экстенсивно поглощающее всю внутреннюю духовную жизнь человека. Может ли удовлетворять человека интенсивное общение в аспекте обмена информацией, но в котором нет смысловой содержательности и личностной значимости, не затрагиваются переживаемые личностью ценности, в котором нет теплоты и приватности, созидающих интимный мир человека? Итак, важнейшим

условием социально-психологической поддержки одиноких подростков является уточнение их интерпретации своего переживания и своих ожиданий в сфере построения отношений.

Для такого уточнения нужен диалог. Феномены переживания Другого раскрываются только в диалогическом познании. Конечно, установление диалогических отношений с подростком, для которого именно такие отношения выступают проблемой (часто в связи с его же собственными, разрушающими диалог действиями), — дело непростое. Но ничего другого не остаётся. Важны осторожное и терпеливое соприсутствие рядом, открытость и готовность к пониманию. При этом стоит придерживаться важного психотерапевтического принципа ненавязчивой доступности (речь идёт не только о физической доступности, но, прежде всего, психологической). То есть проявление искреннего интереса, неформальное взаимодействие, уместное чувство юмора, естественность поведения, отсутствие психологических защит, эмпатия, ассертивность — это те широко известные коммуникативные характеристики, которые делают человека и доступным в психологическом плане, и даже предпочитаемым партнёром по общению. Взрослому (родителю, педагогу, психологу) важно не осуждать, не обвинять, не запугивать (этот дискурс, к сожалению, в нашей культуре и педагогической практике преобладает; он связан с отрицанием другого равноправного сознания), а попытаться понять переживания, установить личностный контакт, «заговорить голосом человеческим».

Диалогический характер общения раскрывает и взрослому, и, что ещё важнее, самому подростку не только данный уровень личности, но и её возможности. Возникает вера, которая усиливает волю, для которой, в свою очередь, находятся средства достижения желаемого во внешнем мире и средства самоизменения. Да и сам диалог, если его феномены, его принцип интериоризируются, становится важнейшим средством, функциональным органом переживания и качественных отношений с другими.

К другим средствам, но более частного характера, относятся символы, знаки, слова, понятия, жесты, идеи, образы, метафоры, схемы, формулы, клише, теории и многое другое — всё то, что М. Коул называет артефактами [14]. Многообразие артефактов личности развивает её субъектность, превращает обыденную и скучную жизнь в житиетворчество. Опосредующих артефактов никогда не бывает много.

Их избыток выступает источником свободы личности (как избыточность культуры становится источником духовности общества, достоинства его граждан). Свобода как феномен, производный от «инструментальной стихии», постулирует необходимость переживаний. Там, где разнообразие, нужен выбор. Там, где выбор, необходима рефлексия, но не формальнологическая, а при- страстная, поскольку в человеческом выборе фактами выступают значимости и смыслы. Рефлексивное переживание порождено противоречивой множественностью средств и как свободный акт выступает творением жизни.

Общим свойством средств переживания является коммуникатив- ный, диалогический характер. Как это неоднократно и убедительно показано исследованиями в рамках культурно-исторической психоло- гии, средство было вначале предназначено для Другого (слово, например), а затем стало средством воздействия на себя, средством саморегуляции и переживания. Средство переживания имеет соци- альную природу. И даже сущность переживаний сосредоточена в единстве всех тех отношений к другим людям, к миру в целом, в которые вступает личность. Этот момент нередко игнорируется во многих позитивистских, феноменологических исследованиях.

Средство внутренней деятельности окультуривает человека, де- лает его активность (внутреннюю и внешнюю) личностной. Лич- ность выступает высшим интегратором поведения, субъектом дея- тельности, субъектом переживания. Благодаря инструментализации внутренней деятельности возможна интеграция эмоциональных, когнитивных, волевых процессов личности. Переживание — это не механический акт, оно невозможно без эмоций, страстей. Эмоции через деятельность опосредования вырастают до переживаний. Когда человек чему-то научается, когда он овладевает речью и, в особенности, усваивает различные понятия (словесно- логический уровень мышления), он абстрагируется, возвышается над конкретностью наличных условий и способен как-то отнестись к Другому, к ситуации, к себе самому. В соответствии с известной формулой культурно-исторической психологии, один шаг в обучении может означать сто шагов в развитии. Применительно к ситуации одиночества подростка это может означать, что он должен сформировать такое понимание одиночества, которое бы из ситуации кризисности вывело бы его на новый уровень личностного

функционирования. Эту работу никто за него сделать не сможет. Но оказать содействие в случае необходимости, пригласить к рефлексивному диалогу, помочь найти нужное слово, нужный для переживания образ — вполне.

В своём согласованном действии отдельные средства образуют системы, функциональные органы переживания. Если телесный орган необходим для возникновения ощущений, к примеру, ухо делает доступными звуки окружающего мира, то функциональный орган образован системой ненатуральных средств, которая выполняет те или иные психологические функции. Интересно, что функциональным органом переживания не обязательно должны становиться какие-то собственно психологические знания (хотя это вполне желательно), но и любые опосредующие системы из любой области науки, искусства (факты, теории, схемы, образы). Они как некие каналы, как паттерны действия—общения—мышления—переживания позволяют изначально стихийным психическим процессам придать понятное и потому управляемое движение. В этой связи следует и к психологической культуре личности относить не только узко психологические знания, умения, но всё то, благодаря чему возможна работа переживания. Артефакт оформляет и выводит из небытия, делает явной какую-то значимость. Все присвоенные человеком артефакты могут использоваться для продуцирования и динамики личностных смыслов, для обогащения и расширения ценностно-смысловой сферы личности. Решающее значение для персонного характера переживания одиночества имеет конструирование нового или трансформация имеющегося смысла на основе обладаемого личностью культурного материала.

Элементы культурного материала, используемые в качестве средств, не должны абсолютизироваться, крайне важно их употреблять рефлексивно и одновременно чувствовать скрытую за ними пристрастность. В противном случае переживания обретают ригидный характер, сами овладевают человеком. Форма артефакта становится самодовлеющей. (Именно в этом ключе представляется эффективным анализировать всевозможного вида аддикции.) В ситуации одиночества человек чувствует свою покинутость, ненужность, он отчуждается, тревожится, хотя не отдаёт себе отчёта в причинах такого состояния. Можно полагать, что само богатство и разнообразие артефактов, подвижность их форм, проницаемость границ выступает профилактикой ригидности переживания, его фиксирован-

ности при условии, что за каждым артефактом стоит смысл, что проделана работа по «очеловечиванию» артефакта. (Об этом особенно важно помнить в век лавинообразного развития виртуальной реальности, информатизации, технологизации и стандартизации.)

Динамика такого рода переживания имеет признаки, схожие с игровой деятельностью, с приключением. Переживание становится механизмом превращения, когда одни формы жизни превращаются в другие. Человек обретает, а может быть, и сам создаёт новые функциональные органы (новообразования), переживания становятся персоногенными. Игра, превращение формируют образ детства. И это не случайно: потенциал детства, его дух принципиально необходим взрослому в его переживаниях. Нужен он и подростку с его гипертрофией чувства взрослости. Не деформированное взрослым детство способно наполнять страстью каждое мгновение, порождать артефактом волшебство, восхищаться чудом превращения. В этом случае одиночество имеет низкую вероятность быть неврозогенным (хотя нужно помнить и о диалектике неврозогенности—персоногенности). Даже длительное время без общения с другими человек, используя в своём внутреннем мире переживание как механизм превращения, не будет одинок.

Принятие ответственности подростком за свои переживания вслед за дарованной умножением артефактов свободой — чрезвычайно сложная, но необходимая для взросления задача. Впрочем, далеко не для каждого взрослого она посильна. Дифференциация и разнообразие социальных связей образует внутреннюю сложность, которая востребует рефлексивные переживания. С появлением рефлексии активизируется и обратный путь: от дифференциации переживаний к дифференциации отношений, их спецификации с учётом партнёра по общению и в целом коммуникативной ситуации. Возникают и генерализируются такие переживания, которые через механизм персоногенности воплощаются в личностные образования. Эти личностные образования в психологии имеют различные названия: «самоэффективность», «самоактуализация», «аутентичность», «доверие», «креативность», «рефлексивность», «социальный интерес», «ассертивность», «эмпатия», «сенситивность» и др. Они не страхуют от одиночества, но являются в различных своих ипостасях предпосылками, внутренними условиями, функциональными системами работы переживания с конкретным состоянием. С их помощью

одиночество можно превратить в какую-то иную психологическую реальность. Но ещё раз нужно подчеркнуть, уже другими словами, что противоречие между максимальной социальностью личности и ограниченными возможностями её общения может разрешаться не только развитием культурной вооружённости, необходимой для воздействия на других, но и путём усиления интровертивной, рефлексивной установки, развитием «внутренней социальности», становлением диалогического, полифонического «Я». На самом деле, это только по направленности противоположные (на другого и на себя), но единые в своём функционировании психологические тенденции.

Другой человек в диалогических отношениях помогает не только освоить некие артефакты, которые, как мы попытались показать, онтологически необходимы для работы переживания. Характер переживания принципиально зависит от смыслов, которыми Другой наделяет различные аспекты жизни в партнёрском общении с подростком. Подросток сознательно или неосознанно ищет ответа на вопросы: «Как Другой относится ко мне, какой смысл я для него имею?», «Какие живительные смыслы открываются для меня в общении с Этим Другим, с Возможным Другим? Представляет ли Другой для меня смысл? Представляю ли я сам смысл для себя?».

Заключение

Впервые одиночество осознаётся человеком в подростковом возрасте. Это связано, прежде всего, с развитием рефлексии в этом возрасте и переходом на новый уровень самосознания, с усилением потребностей в самопознании, принятии и признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки.

Подростки чаще переживают одиночество негативно, как момент нежелательный (связанный с недооценкой себя, непониманием и недостатком поддержки со стороны значимых других, ограничением собственной активности). Такой схематизм переживания одиночества предлагается называть *неврозогенным*. Только некоторые подростки переживание одиночества могут превратить в ситуацию активизации самопознания, самовыражения и проявления своей самостоятельности, т. е. раскрыть *персоногенный* потенциал переживания одиночества.

Психологическая культура является совокупным средством концептуализации переживаний, совокупным функциональным органом персоногенных переживаний. Внутренний диалогизм, внутренняя

сложность, культурная вооружённость личности выступает потенциалом персоногенного переживания одиночества, когда человек может «растить душу» в самоанализе, внутреннем диалоге, рефлексивном переживании. Однако способность к такому переживанию во многом определяется диалогическим характером отношений со Значимым Другим.

Кроме концептуализации переживаний, кроме развития ценностно-смысловой рефлексии как ведущего механизма переживания, важно сформировать у подростка, вопреки разнообразным культурным стереотипам, общее конструктивное отношение к одиночеству. Важно, чтобы подросток позиционировал одиночество как возможность встречи с самим собой, активизации рефлексии и творческой деятельности, саморазвития в этой деятельности. Тогда переживание одиночества станет радостной деятельностью по открытию или созданию чего-то нового. Такое переживание может стать превращением одних феноменов в другие, усилит субъектное начало личности, её «Я», которое, будучи самодостаточным и не нуждаясь в психологических защитах, станет способно к открытым отношениям со многими другими «Я».

Позиционирование одиночества в контексте персоногенных и неврозогенных переживаний, признание диалогической природы и онтологии переживаний обладает большой эвристической ценностью для теоретического осмысления и практической работы психологов, педагогов, помогающих одиноким подросткам. Анализ одиночества, как и других психологических проблем человека, с использованием понятий «средство психической деятельности», «функциональный орган», «диалог», «переживание», формирование образа «человека переживающего» (а не только «разумного», «действующего», «политического», «экономического» и т. д.) позволяет если и не преодолеть, то хотя бы сократить разрыв между наукой и практикой воспитания, между культурой и жизнью. К сожалению, современные люди активно погружаются в цивилизацию и удаляются от культуры. Может быть, данная тенденция и порождает толпы одиноких людей?

Список цитируемых источников

1. Дильтей, В. Описательная психология / В. Дильтей. — СПб. : Алетейя, 1996. — 160 с.

2. *Роджерс, К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — М. : Прогресс, 1994. — 478 с.
3. *Маслоу, А.* Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. — М. : Смысл, 1999. — 425 с.
4. *Перлз, Ф.* Практика гештальттерапии / Ф. Перлз. — М. : Ин-т общегуманитарных исследований, 2001. — 480 с.
5. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб. : Питер Ком, 1999. — 720 с.
6. *Теплов, Б. М.* Проблемы индивидуальных различий / Б. М. Теплов. — М. : Знание, 1961. — 536 с.
7. *Бассин, Ф. В.* О развитии взглядов на предмет психологии / Ф. В. Бассин // Вопросы психологии. — 1971. — № 4. — С. 101—113.
8. *Бассин, Ф. В.* «Значение» переживания и проблема собственно-психологической закономерности / Ф. В. Бассин // Вопр. психологии. — 1972. — № 3. — С. 105—124.
9. *Василюк, Ф. Е.* Психология переживания / Ф. Е. Василюк. — М. : Изд-во МГУ, 1984. — 200 с.
10. *Выготский, Л. С.* Психология развития человека / Л. С. Выготский. — М. : Смысл : Эксмо, 2003. — 1136 с.
11. *Жеребцов, С. Н.* Переживание одиночества подростками-сиротами / С. Н. Жеребцов, А. А. Чернова // Психология и жизнь: психологические проблемы современной семьи : сб. тезисов V Междунар. науч. конф. — Минск : БГПУ, 2011. — С. 197—200.
12. *Коломинский, Я. Л.* Социальная психология развития личности / Я. Л. Коломинский, С. Н. Жеребцов. — Минск : Выш. шк., 2009. — 336 с.
13. *Рассел, Д.* Измерение одиночества / Д. Рассел // Лабиринты одиночества. — М. : Прогресс, 1989. — С. 192—226.
14. *Коул, М.* Культурно-историческая психология: наука будущего / М. Коул. — М. : Когито-Центр, 1997. — 432 с.

Материал поступил в редколлегию 30.01.2012 г.