

Особенности психологического консультирования по Телефону доверия подростков, переживающих субъективное чувство одиночества

Основин И.В.

Среди причин обращения в службу «Детский Телефон Доверия» особое место занимает подростковое одиночество. «Я никому не нужен», «Меня никто не любит», «Мне скучно и одиноко» – прямо или косвенно сообщают подростки телефонному консультанту.

Причинами подобных переживаний у абонентов являются особенности подросткового возраста и стремительное изменение социально-культурной ситуации в мире.

Феномен одиночества известен человечеству с древнейших времен. Еще в ветхозаветной книге Екклесиаста можно встретить убедительное описание социального одиночества: «Человек одинокий, и другого нет; ни сына, ни брата нет у него; и всем трудам его нет конца, и глаз его не насыщается богатством» [3].

Платон и Аристотель определяли одиночество как зло, избавление от которого видели в наслаждении благом дружбы и любви [6].

В истории философии осмысление и объяснение проблемы одиночества многообразно: от неприятия в Древней Греции до преклонения перед ним на Древнем Востоке, от осознания необходимости

одинокости для самопознания человека, его творческого развития до понимания его как проклятия человечества.

В настоящее время существует огромное количество организаций, помогающих людям решить проблему одиночества. Это и многочисленные службы и агентства знакомств, и встречи по интересам, и увеличение количества различных развлекательных заведений (кафе, рестораны, ночные клубы), удовлетворяющих различные вкусы и интересы, и многие другие организации и сообщества. А также развитие современных технологий и, в первую очередь, всемирная сеть Интернет, разработанная изначально как всемирная база хранения информации, сегодня же, порой, - единственный друг и собеседник.

Вопросам решения проблемы одиночества посвящены темы многочисленных ток-шоу, публикации СМИ, а так же произведения психологов.

Однако, пользуясь услугами служб, являясь постоянными пользователями Интернета, зрителями ток-шоу, читателями СМИ и произведений психологов, следуя их советам и пытаясь изменить свою жизнь, многие люди остаются одинокими.

Пытаясь избавиться от чувства одиночества, люди прибегают к различным способам и методам: одни начинают посещать различных экстрасенсов, колдунов и магов, активно борясь с «венцом безбрачия», «порчей» и «сглазом», другие вступают в религиозные секты, обещающие спасение души, в том числе и от одиночества. Третьи начинают заниматься общественной деятельностью и политикой или с головой уходят в работу, чтобы почувствовать себя нужными, ценными и любимыми. Четвертые закрываются в себе, в своих чувствах, и тихо ненавидят весь мир, который не оценил и не полюбил их, – такая позиция зачастую приводит к преступлениям и к мыслям о суициде.

Согласно современным психологическим теориям, существует три вида одиночества: изоляция, уединение, собственно одиночество [6, с. 8].

Изоляция, в большей степени, связана с физической, пространственной и временной локализацией человека по отношению к социальному окружению и является внешне обусловленной ситуацией, а не внутренним психическим переживанием. [6., с. 8].

Таким образом можно сделать вывод, что предметом изоляции является то, что человек по тем или иным причинам добровольно или насильственно исключил из своей жизни: общество в целом, определенную группу людей, специфические условия существования и др. Тогда как предметом одиночества является сам человек. Как отмечает С.Г. Корчагина: одиночество, в отличие от объективной изоляции, отражает дисгармонию отношений между «Я» и «ОНИ», разлад с миром, с самим собой, сопровождаемая страданиями, кризисами и т.п. Изоляция может сопровождаться или не сопровождаться одиночеством, но эти понятия не идентичны.

Уединение, по мнению С.Г. Корчагиной, изначально имеет временные рамки, всегда добровольно и свободно выбирается человеком. Уединение представляется наиболее «выгодным» для субъекта поведением на данный момент времени, например, с точки зрения личностного роста, действия защитных механизмов, снижения уровня психической напряженности и др. [6, с. 9].

Таким образом, С.Г. Корчагина дает следующее определение одиночеству – это психическое состояние человека, отражающее переживание своей деятельности, субъективной невозможности или нежелания чувствовать адекватный отклик, принятие и признание себя другими людьми. [6, с. 14].

В настоящее время ситуация в обществе характеризуется постоянными изменениями в социальной, экономической и политической жизни. Дальнейшее расслоение общества, развитие рыночной экономики, увеличение значения материальных ценностей приводят к повышению напряженности в социальных отношениях и способствуют социальной разобщенности людей. В этих условиях проблема одиночества приобретает особую актуальность, так как по статистике с каждым годом количество людей, испытывающих одиночество, увеличивается. В наибольшей мере изменения, происходящие в обществе, затрагивают пожилых людей и подростков как наименее социально защищенные группы. Исследователи подросткового возраста (И.В.Дубровина, В.С.Мухина, Д.И.Фельдштейн, Э.Эриксон и др.) отмечают, что особенно трудно приходится подросткам, так как они находятся в ситуации перехода от детства к взрослости, в ситуации становления и развития самосознания.

Возникновение самосознания – результат осознания подростком заметных изменений в своём внешнем облике и как следствие возникновение острого интереса к самому себе. Резкая дисгармония физического и психического облика проецируется на окружающий мир, который начинает казаться конфликтным и напряжённым. Подросток легко идеализирует окружающих людей и так же легко в них разочаровывается, ему свойственны острые нравственные переживания, мировоззренческие искания.

Именно в этот период подростки чаще всего остро переживают одиночество как свою заброшенность, покинутость, непонятость и отверженность. Об этом свидетельствуют обращения подростков на телефон экстренной психологической помощи, в психологические службы для молодежи и подростков, в редакции газет и журналов. Переживание одиночества у подростка может перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, накладывающее отпечаток на все остальные чувства и переживания и даже стать препятствием для личностного развития.

Существует несколько взглядов на подростковое одиночество. Первый из них – отрицание самого факта наличия подросткового

одинокости как особенности возраста: «Изображение подростка как одинокого существа... - это романтическое видение» [2, с. 36].

Следующий взгляд на одиночество признаёт подростковое одиночество как явление, социальное по своей сути и поверхностное, несерьёзное по природе: «Максимализм в оценке отношений друг с другом и родными приводит к субъективному чувству одиночества. Обособление и отчуждение в этом возрасте не являются внутренними, личностными психологическими процессами, а некоторыми характеристиками подросткового социального отношения к жизни. Таким образом, переживание одиночества детьми в возрасте 11-14 лет столь поверхностно, что можно говорить о старшем дошкольнике как о более насыщенном психологически в этих своих переживаниях» [9, с.160].

Третья точка зрения принадлежит И.С. Кону. Он рассматривает одиночество подростка как нормальное состояние, присущее подростковому возрасту, отмечает серьёзность, даже драматичность этого переживания, наполнение его психологическим смыслом в этом возрасте: «Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «я» ещё неопределённо, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растёт потребность в общении и одновременно повышается избирательность в общении, потребность в уединении» [5, с. 62]. А также: «... в переходном возрасте меняется представление о содержании таких понятий, как «одинокость» и «уединение». Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние, подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность» [4, с.129].

Также Г.С. Абрамова отмечает, что «у подростков есть свойственное их возрасту переживание своего одиночества, своей непричастности к другим людям, может быть, это тот шанс, который в виде этих подростковых переживаний дан всему человечеству, и это шанс остановиться, задуматься и посмотреть на себя со стороны. Именно это делают подростки - они смотрят на жизнь взрослых с дистанции младших, которые уже чувствуют в себе силы быть старшими. Эта дистанция - удаленность от взрослой жизни, позволяет им сблизиться со сверстниками, так как одиночество подростков - это не пустота, это энергетический источник, который требует направленного выхода энергии - требует действия, иначе он может взорваться» [1, с. 411].

Тема подросткового одиночества на сегодняшний день является актуальной и, к сожалению, недостаточно изученной. Подросток, покидая мир детства, стоит на пороге новой, еще неизвестной и таинственной взрослой жизни. Он еще мало знаком с правилами и законами этой жизни,

не знает ее требований и условий. Вместе с тем, как и все новое и неизвестное, взрослая жизнь влечет подростка. Он пытается понять изменяющиеся правила существования, познать законы новой жизни, постичь закономерности и найти свое место во взрослом мире. Однако, взрослая жизнь пугает подростка, так как, в отличие от детства, где все так хорошо знакомо и привычно, где возникающие проблемы помогают решать взрослые, а отношение к ребенку - дружелюбное и снисходительное, у взрослой жизни иные требования, и подросток боится этим требованиям не соответствовать.

В совокупности, происходящие перемены во внутреннем и внешнем мире подростка, возросшие потребности, страх перед будущим и неуверенность в себе могут привести к развитию чувства одиночества, непонятности окружающими и собственной несостоятельности.

Переживая субъективное чувство одиночества, подросток далеко не всегда способен раскрыть свое состояние окружающим, в большинстве случаев, из-за страха быть непонятым, высмеянным. И в подобной ситуации у него единственный выход – анонимно обратиться в службу «Телефон Доверия».

Однако, даже решившись позвонить, подросток не всегда может подобрать слова и поведать телефонному консультанту о своих мыслях и чувствах. Поэтому, обобщая опыт работы «Телефона Доверия для детей и родителей ЗАО», стратегии ведения беседы подростков, переживающих субъективное чувство одиночества с телефонным консультантом, можно разделить на три варианта:

1. Прямое сообщение о своих переживаниях («Меня никто не любит», «Мне очень одиноко» и т.д.).

2. Сообщение о своем актуальном состоянии от лица другого человека («Мой друг чувствует себя никому не нужным». Дима, 14 л.).

3. Фантазирование, то есть придумывание несуществующих историй, участником которых подросток якобы являлся, призванных вызвать у телефонного консультанта сочувствие, сопереживание, сострадание. («Моя мама, после того, как вышла замуж за отчима, перестала обращать на меня внимание, они каждые выходные летают на самолете на дачу, где гуляют на воле тигры, леопарды, слоны. Я там была один раз, но больше они меня с собой не берут». Даша, 13 л.).

В зависимости от заявленного подростком варианта беседы, тактика работы телефонного консультанта с абонентом также различна. Если в первом случае психологическое консультирование направлено на прояснение сложившейся ситуации и отношения к ней абонента, с последующим совместным поиском внешних и внутренних ресурсов, при помощи которых данную ситуацию можно изменить, то во втором случае, в первую очередь, необходимо прояснить следующий вопрос: беспокоится ли подросток о состоянии своего друга на самом деле или таким образом пытается донести до телефонного консультанта о своих переживаниях?

Если подросток действительно переживает за своего друга, то такие рекомендации как: поддержка друга, организация с ним совместной деятельности, привлечение к участию в различных мероприятиях (дискотеки, спортивные мероприятия и т.д.), вызовут у абонента активный интерес. В противном случае, абонент не пожелает развивать в беседе данную тему, акцентируя разговор на мыслях и переживаниях, периодически ошибаясь в местоимениях, начиная вести беседу от первого лица. В данном случае психологическое консультирование проводится по той же схеме, что и в первом случае, но беседа ведется от третьего лица («Как ты думаешь, а что твой друг в данной ситуации чувствует?», «Каким образом твой друг мог бы изменить сложившуюся ситуацию?»).

В случае фантазирования со стороны абонента относительно обстоятельств своей жизни, психологическая работа телефонного консультанта ведется методом активного слушания с последующим переводом беседы с подростком на его мысли, чувства, переживания.

В целом, подростки, переживающие субъективное чувство одиночества, испытывают страдания, так как находятся в жизненной позиции «Я – хороший, окружающие – плохие» или «Я – плохой, окружающие – хорошие». По этой причине работа телефонного консультанта с данной категорией подростков направлена, в первую очередь, на коррекцию убеждений абонента.

Можно сделать вывод, что Телефон Доверия является, порой, единственной возможностью для подростка, переживающего субъективное чувство одиночества, получить квалифицированную анонимную психологическую помощь.

Литература

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 672 с.
2. Бондарев В.П. Выбор профессии. – М.: Педагогика, 1989. – 238 с.
3. Екклесиаст. Библия.4:8.Интернет–ресурс:
http://www.bibluya.ru/index.php?id_menu=738
4. Кон И.С. Какими они себя видят. М. 1975. – 428 с.
5. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М. 1979. – 329 с.
6. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.
7. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 464 с.
8. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. — М.: Смысл, 1999. – 410 с.
9. Организация экстренной психологической помощи детям и подросткам в России: принципы, стандарты, практика: сборник материалов, М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого

обращения; Смысл, 2007. – 312 с. – (Ребенок группы риска: технологии оказания помощи).

10. Прихожан А., Толстых Н. Что характерно для современного подростка. // Воспитание школьников. 1991. № 5. С. 8-12.