

Одиноккина Елена Викторовна

аспирант

УО «Гомельский государственный

университет им. Ф. Скорины»

г. Гомель, Республика Беларусь

DOI 10.21661/R-112926

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТЧУЖДЕНИЯ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ПОДРОСТКАМИ

***Аннотация:** в данной статье автором раскрывается понятие «психологическое отчуждение», анализируются причины и возможности преодоления непонимания, возникающего между родителями и подростками.*

***Ключевые слова:** психологическое отчуждение, переживание, попытка, взаимоотношения, преодоление.*

Взаимоотношение родителей и подростков – тема, не теряющая своей актуальности. Подростки вступают в период отделения от родителей, противостояния им, но далеко не все взрослые осознают их потребности, что приводит к многочисленным конфликтам. Позиция подростков по отношению к членам семьи во многом определяется атмосферой, сформированной родителями и ценностно-смысловой осознанностью последних. В той или иной степени все родители сталкиваются с проблемой взросления ребенка и сложностью принятия его самостоятельности. Нередко непонимание между поколениями и непринятие взрослым собственной личности или жизни приводит к психологическому отчуждению. Те проблемы, которые волнуют подростка, не воспринимаются родителями серьезно, так как давно ими пройдены, далеко не всегда успешно, и забыты.

Под психологическим отчуждением понимается субъективно переживаемые чувства страха и одиночества, апатии и равнодушия, отсутствие или проти-

воречивость фундаментальных ценностей. Психологическое отчуждение сопровождается утратой личного или жизненного смысла, утратой чувства связности с миром. Данное состояние не возникает в одночасье, но переживается индивидуумом как неудачный результат попыток достичь некоторых целей. Переживание психологического отчуждения – это своеобразная психическая деятельность, включающая в себя процесс осознания индивидом своего отчуждения от самого себя, отсутствие общности интересов, наличие чувства одиночества, безразличия. Это особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью, которой является повышение осмысленности жизни [1]. Психологическое отчуждение в рамках взаимоотношений родителей и подростков характеризуется чувством бессилия установить контакт, безразличием к истинным потребностям, ощущением невозможности адекватно выразить эмоции, отсутствием общих ценностей и интересов.

Существует несколько причин возникновения психологического отчуждения между родителями и подростками. Опишем некоторые из них. Переживание взрослым в той или иной степени психологического отчуждения отражается на взаимоотношениях с подрастающими детьми. Так, личность взрослого, переживающего психологическое отчуждение, в некоторых случаях включает в себя расщепление или чувство отстранённости от некоторой части своего «Я». Чрезмерная раздвоенность и отсутствие взаимных переходов между «Я-наблюдающим» и «Я-действующим» приводят к переживанию потери центра личности, целостности ее интенций и в итоге к психологической несвободе. Последняя понимается как «способность «встать над полем» – как внешним, так и внутренним, т. е. в том числе и над собственным аффектом» [2, с. 12].

Родители пытаются найти с подростком точки соприкосновения, но быстро срываются в резкий негативный аффект, тем самым еще больше нарушая связь. Как правило, взрослые выстраивают несистематический и непоследовательный диалог с подрастающим ребенком, пытаются продавить его сопротивление и протест. С. Фанти, описывая деятельность личности через принцип нейтрального

динамизма попыток, отмечает: «...человек не осуществляет попытки сознательно. Он создает и разрушает их независимо от своей воли. Попытку редко признают как таковую» [3, с. 17] Так, ситуация взаимодействия меняется, когда родитель начинает осознавать себя и свои попытки и выстраивать осмысленный диалог с подростком.

Многократные неудачные жизненные попытки человека приводят к непониманию себя самого, к отчуждению от себя, потере субъектности. При этом человек не осознает себя в качестве субъекта активной деятельности. Человек переживает и осуществляет себя в качестве причины себя самого. Субъектность не дается человеку при рождении, она формируется. Сформированная субъектность дает человеку уверенность в том, что он хозяин своей жизни, он ею распоряжается. Таким образом, при нарушении субъектности пропадает чувство связности человека с миром, с другими людьми. При отсутствии у родителя субъектности, он зачастую переносит огромные ожидания на собственных детей. Подростку же важно определить и выстроить собственную систему ценностей, потребностей, желаний. Ценностно-смысловая подсистема играет важную роль в возникновении того или иного эмоционального состояния как взрослого, так и подростка, она определяет иерархию ценностей, систему отношений к себе и к другим. Разрушающее влияние на подростка оказывает не само по себе внешнее воздействие, будь оно острым или хроническим, например, эмоциональная реактивность родителя, а его значимость для подростка. Именно ценностно-смысловая подсистема чаще всего определяет относительность отрицательных эмоций подростка. Чрезмерность негативных аффективных реакций родителя на личность подростка приводит к нарушению эмоциональной связи между ними. Опираясь на теоретический и практический опыт по работе с переживанием психологического отчуждения во взаимоотношениях между родителями и подростками, с целью преодоления негативных моментов в процессе их взаимодействия можно упражнять родителей и детей в экологичной друг для друга демонстрации эмоций с обсуждением возможных причин переживания; побуждать к вербализации

актуальных эмоциональных состояний, выстраивать иерархию ценностно-смысловой сферы, обозначать наиболее важные потребности личности родителя и подростка, а также способы их реализации.

Таким образом, преодоление психологического отчуждения во взаимоотношениях между родителями и подростками возможно при всестороннем осмыслении как внутренних, так и внешних динамических процессов.

Список литературы

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд-во моск. ун-та, – 1984. – 200 с.
2. Завершнева Е.Ю. Проблема свободы как отличительной характеристики человека в работах Л.С. Выготского // Вопросы психологии. – 2015. – №15. – С. 12.
3. Фанти С. Микropsихоанализ. – М., 1995. – 351 с.