

В. Н. Талюк

г. Гомель, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

## САМОРАСКРЫТИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТЧУЖДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Юношеский возраст – это период жизни человека, в котором активно формируется самосознание, мировоззрение, установка на сознательное построение собственной жизни, происходит самоопределение в профессии, формирование конкретных жизненных планов. Юноша постепенно входит в различные сферы жизни и деятельности, т. е. юношество – это социально-психологическое начало самостоятельной, взрослой жизни человека. Юность активно востребует личностное начало человека, когда необходимо анализировать, сомневаться, выбирать, т.е. переживать, иметь внутренний мир, чтобы действовать в противоречивом внешнем мире.

Психологическое отчуждение нами понимается как отстраненность человека от внешнего мира, других людей, самого себя. Данное состояние отстраненности возникает, когда исчезает чувство личной сопричастности к тому, что делаешь, когда не возникает желания реализовать уникальный смысл собственной жизни, когда нет внутренней опоры, и отсутствует четкое понимание собственной личности. В целом, психологическое отчуждение характеризуется отсутствием значимых отношений человека с миром и с самим собой. И одно из направлений профилактики психологического отчуждения будет осуществляться на выстраивании данных отношений. Осознание человеком факта отчуждения возможно лишь при осознании им значения, отражающего отношение, которое в его деятельности не реализуется. Это осознание возможно в диалоге с другим человеком или при расширении культурного контекста, когда имеется наличие «богатства связей индивида с миром... *действительных*, а не отчужденных от человека отношений, которые противостоят ему и подчиняют его себе» [1, с. 166].

Далее попытаемся проследить влияние самораскрытия в диалогическом взаимодействии в преодолении психологического отчуждения, воспользовавшись гуманистической и философской традицией М. М. Бахтина, М. Бубера, Э. Левинаса.

Остановимся на представлении о том, что у человека существует необходимость диалогического взаимодействия с другим для становления и познания самого себя. М. Бубер, рассматривая проблему человека и возможности его познания, приходит к видению того, что

только в живом соотношении человека с человеком можно познать его истинную сущность [2]. Э. Левинас подчеркивает, что «никто не может оставаться в себе самом» [3, с. 239], и понимание человеком себя, «его возврат к себе делается нескончаемой окольной дорогой» [3, с. 239] через сближение с другим человеком. Эту мысль М. М. Бахтин выразил так: «ведь –я! вообще не может существовать без –другого!. Быть – означает быть для другого и через него для себя. –Я! должен найти себя в другом, находя другое в самом себе» [4, с. 50]. Из данных рассуждений следует, что человеческое бытие определяется отношениями, следовательно, человек не может прийти к пониманию мира и себя иначе, чем через диалог и взаимодействие с другим, и важным компонентом диалога или взаимодействия с другим является самораскрытие.

Характеризуя процесс самораскрытия, отмечают, что оно есть процесс, посредством которого человек учится понимать самого себя, оно развивает и поддерживает межличностные отношения, способствует сохранению психического здоровья, а также преодолению чувства отчуждения от других людей [5, с. 37].

В самораскрытии выделяют три уровня. Первый из них включает изложение фактической информации о себе. Это наименее интимная информация, которой делятся легко, в том числе и с малознакомыми людьми. Второй уровень сводится к откровенному рассказу о внутренних позициях, отношениях, об эмоционально насыщенных фантазиях, снах, планах на будущее. Такая информация предоставляется достаточно близким людям и друзьям. Самораскрытие данного уровня способствует углублению самопонимания и самосознания личности. Третий (самый глубинный) уровень самораскрытия связан с обнаружением зоны внутренних проблем человека. Сюда относят переживания, связанные с чувством вины, неуверенности, различными страхами, экзистенциальными проблемами. Такими тайнами делятся лишь с лучшим другом, любимым человеком, психологом или духовным наставником. Подобное самораскрытие зачастую сопровождается катарсисом, а посему выполняет терапевтическую функцию [5, с. 73].

В каждой ситуации общения молодой человек определяет меру своего самораскрытия. Но именно глубинный уровень самораскрытия является наиболее ценным для преодоления психологического отчуждения, т. к. этот уровень обеспечивает подтверждение нашего существования как уникального субъекта бытия. При этом возникающее в диалоге с другим значение, позволяет человеку находить возможность «преодолеть отчуждение, жить в мире как в своем собственном доме» [4, с. 69].

Самораскрытие не просто есть средство профилактики психологического отчуждения, оно имеет более масштабные последствия для развития личности в целом. Это возможно потому, что оно содействует самопознанию и самоопределению. А в более широком контексте самораскрытие относится к сотрудничеству с другими людьми, данное сотрудничество является по Л.С. Выготскому ключевым способом формирования внутреннего мира человека как социального существа: «всякая символическая деятельность ребенка была некогда социальной формой сотрудничества и сохраняет на всем пути развития до самых высших его точек социальный способ функционирования» [6, с. 866].

Самораскрытие важно не только перед другими людьми, но и перед самим собой, важно быть открытым своим чувствам, переживаниям, собственному опыту, быть честным по отношению к себе, доверять себе, не бояться себя. Доверие себе, Другому, Миру в целом есть общий способ неотчуждённого человеческого бытия.

### Литература

1. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2004. – 352 с.
2. Бубер, М. Проблема человека: пер. с нем. / М. Бубер. – Киев: Ника-центр, 1998. – 237 с.
3. Левинас, Э. Время и другой. Гуманизм другого человека / Э. Леви-нас. – СПб., 1999. – 402 с.
4. Бахтин, М. М. Автор и герой: к философским основам гуманитарных наук / М. М. Бахтин – СПб.: Азбука, 2000. – 182 с.
5. Амяга, Н. В. Самораскрытие и самопредъявление личности в общении / Н. В. Амяга // Личность. Общение. Групповые процессы. – М.: Наука, 1991. – С. 37–74.
6. Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.