

УДК 37.03

## ПОЗИТИВНОЕ ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО ЧЕРЕЗ ОБРЕТЕНИЕ ЛИЧНОСТЬЮ НОВОЙ ИНТЕГРАЦИИ

© Евгений Алексеевич УВАРОВ

доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой  
психолого-педагогического и социального образования  
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина  
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33  
E-mail: kpivp@mail.ru

В современном обществе произошло кардинальное смещение ценностных и духовных ориентиров, что привело к знаковым изменениям жизненного пространства и девальвации идентичности человека. В обретении новой интеграции человек отброшен далеко назад, что актуализирует поиск ответа на вопросы «Кто Я?» и «Каково мое место в этом мире?». Такой посыл побуждает задаться вопросом надежности предлагаемых новым временем жизненных ориентиров и потенциальных возможностях обретения личностью нового «Я». Сложность понимания жизненной ситуации сопряжена с тем, что фокус внутреннего поиска постоянно мигрирует из одной плоскости в другую. Поэтому вопрос осмысления эпохального перелома, на гребне которого оказалось человечество, на сегодня поставлен острее, чем это было когда-либо в предыдущей истории. Критическое состояние общества связано с многократно возросшими рисками, которые сопровождают социальные перемены, оказывая влияние на встроенность человека в окружающую действительность. Девальвация самоосознания приводит к массовому адаптационному слому, деструкции высших личностных проявлений и, в целом, жизненного пространства. Нарушение традиционных жизненных ориентиров активизирует стремление человека к самосохранению и обращает к внутренним ресурсам, которые дают возможность устоять перед вызовом деструктивных изменений, исходит из понимания того, что осознание собственной идентичности является базовой ценностью существования человека. Именно самоидентичность формирует во внутреннем мире индивида центр силы и является аттрактором конструирования позитивного жизненного пространства. В качестве доказательной базы влияния идентичности человека на формирование позитивного жизненного пространства проведено исследование в среде учащихся старших классов как одной из наиболее уязвимых социальных групп.

*Ключевые слова:* жизненное пространство; жизненная усталость; самоидентичность; временная перспектива; одиночество; «новая реальность»; аддиктивные установки

DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-94-106

В поисках обретения новой интеграции, когда ценностные и духовные ориентиры смещены настолько, что невозможно получить четкого и обнадеживающего ответа на вопросы «Кто Я» и «Каково мое место в этом мире?», человек отброшен далеко назад. Насколько назад, к сожалению, сказать не представляется возможным.

Ситуация болезненной неопределенности, в которой находится человечество, становится все более тревожной и достигает критического значения в начале третьего тысячелетия. Именно неопределенность будущего побуждает человека задаться вопросом о надежности предлагаемых современностью жизненных ориентиров и потенциальных возможностях обретения новой интеграции. Сложность поиска сопряжена с тем, что фокус внутреннего конфликта постоянно мигрирует из одной крайности в другую. К примеру, характерные для времени З. Фрейда

внутренние противоречия между сексуальными подсознательными импульсами и социальными запретами сегодня вызывают всего лишь снисходительную улыбку. На сегодня область противоречий смещена в плоскость экзистенциальных проблем, основу которых составляет ощущение бессмысленности, пустота и одиночество существования человека.

Вопрос осмысления эпохального перелома, на гребне которого оказалось человечество, в современных условиях стоит намного острее, чем это когда-либо было в предыдущей истории. Критическое состояние общества связано, прежде всего, скратно возросшими рисками, которые проистекают из социальных перемен. По словам Р. Мэя, мы живем в тот период истории, когда какой-то один образ жизни «корчится в предсмертных муках», в то время как другой только зарождается [1].

Если обратиться к ретроспективе, то можно увидеть, что человечество на протяжении последних двух столетий неуклонно приближалось к запретной черте, за которой видны контуры зарождающейся новой жизненной реальности. При всех позитивных ожиданиях, свойственных природе человека, очертания новой реальности вызывают тревожное опасение своей непредсказуемостью и неустойчивостью. Поэтому вопрос, который закономерно ставит перед собой человечество – какая реальность в перспективе ожидает, остается открытым. Самый негативный из всех возможных сценариев будущего жизненного пространства рисует картину апокалипсиса, в котором человечество приближается к глобальным социальным катаклизмам, вплоть до небытия.

Европейская цивилизационная модель, базирующаяся на христианской парадигме и до сих пор доминирующая в мире, в настоящем подвержена импловзивному взрыву, то есть своего рода обратному схлопыванию. Такие социальные процессы походят на взрыв вакуумной бомбы, когда после расширения вовне происходит колоссальное по своей силе сжатие вовнутрь, со всеми вытекающими социальными, политическими, духовными и иными последствиями для человечества. При этом последствия весьма катастрофичны, по крайней мере, для традиционного жизненного пространства.

В настоящем создается ощущение разорванности цельного жизненного пространства на отдельные фрагменты, в котором человек теряет свое высшее предназначение и свое уникальное место в мире. Социальная мозаика с несвязанностью и алогичностью функционирования ее элементов создает основную проблему существования человека, а именно внутреннюю опустошенность и одиночество. Парадоксально, казалось бы, в век тотальной коммуникации человек остается одиноким и внутренне неустроенным, что сопровождается духовной опустошенностью и личностной деградацией. К сожалению, приходится признавать, что огромное количество людей живут в состоянии дискомфорта и тревожного ожидания неминуемой катастрофы. Несколько затянулись раны, нанесенные мировыми войнами, прошла эйфория технократических прорывов, и человек опустился в провал экзистенциального безвре-

мя. Ему стало неуютно в созданном им самим жизненном пространстве. Он все больше походит на одинокого заблудившегося путника.

По словам Р. Мэя, многие люди не знают, чего они хотят, зачастую они даже не представляют, что чувствуют. Человек в условиях внутренней незаполненности и отсутствия стремления к чему-либо деградирует и уходит в деструктивную деятельность, которая часто является всего лишь защитным механизмом.

Опасность состояния пустоты состоит в том, что приводит человека к ощущению наступающего небытия и сопровождается глубокой онтологической тревогой. П. Тиллих писал, что тревога выступает как состояние осознания человеком возможности бесполезности существования и собственной уязвимости. Попросту человек оказывается неспособным осознать себя, понимать свою природную заданность как уникальной и неповторимой единичности. Тревога запускает глубокие неосознаваемые механизмы самосохранения, что исключает или затрудняет сознательный поиск человеком конструктивных путей разрешения существующих социальных и психологических проблем.

Страх одиночества во многом обусловлен разрушением идентичности и утратой собственных внутренних границ [1]. Попросту эти границы размываются, так как современный человек настолько становится зависимым от внешних обстоятельств, что утрачивает себя как свободная личность и в качестве мнимого самосохранения стремится к растворению в аморфной массе. Основной причиной стремления во всеобщее является страх одиночества и покинутости. Оторванность человека от природной первоосновы, или, по М. Хайдеггеру, «заброшенность» в мир и «неукорененность» в нем, приводит к ощущению пустоты, которая окружает индивида извне и наполняет изнутри. Механизмы такого рода кардинальных бессознательных стремлений описаны О. Ранком в его теории «страха жизни» и «страха смерти».

Нарушение привычных для человека жизненных ориентиров активизирует стремление к самосохранению и обращает его к внутренним ресурсам, которые по логике вещей должны являться неким центром силы. Внутренние ресурсы позволяют человеку

устоять перед вызовом одиночества, внутренней пустоты и личностной деградации, но этого не происходит, поскольку жизненный потенциал во многом исчерпан множеством сиюминутных, часто бессмысленных жизненных устремлений. Как следствие, у современного человека возникает ощущение, что его существование как отдельного «Я» поставлено под сомнение и, в конечном итоге, может быть уничтожено. Человек, который не способен реализовать свой внутренний потенциал, или этот потенциал оказывается заблокированным негативным влиянием, склонен к разрушению или саморазрушению. Примечателен в этом отношении пример Ф. Кафки в «Превращении», описывающего молодого человека, который, однажды уснув, утром просыпается не человеком, а тараканом. Причина такого перерождения заключается в абсолютно пустой и бессодержательной жизни. Современного человека можно было бы охарактеризовать как «человека без лица» или «плоского человека», лишенного жизненной глубины [2].

Стоит напомнить, что осознание собственной идентичности, то есть ответа на вопрос «Кто Я», является базовой ценностью существования человека, которая составляет основу формирования позитивного конструктивного жизненного пространства. Разрушение самоосознания как системообразующей ценности приводит к массовому адаптационному слову и девальвации высших личностных проявлений человека.

Свидетельством тому является психологическая нестабильность человечества с постоянно пополняющейся нозологической группой социальных и психологических девиаций. Среди психологических деструктивных новообразований феномен жизненной усталости занимает особое место. В самом общем виде жизненная усталость является следствием коренного слома современной цивилизации, травматическим ответом на возникновение новой реальности. К сожалению, никакие рациональные усилия и современные оздоровительные технологии, направленные на преодоление такого состояния, не способны привести к желаемому результату. Кризис коренится намного глубже, он исходит из самой природы человека, и поверхностными «поглаживаниями» разрешить его невозможно.

Для жизненной усталости, в первую очередь, характерно опрокидывание всего ценностного и духовного мира личности, то есть всего того, что удерживало и ориентировало человека на протяжении тысячелетий. Жизненная усталость как психологический феномен отличается дефинитивной и смысловой многозначностью и проявляется во множестве современных социальных девиаций. По нашим представлениям, данные девиации могут быть объединены в один кластер, который мы обозначаем как «отказ быть субъектом жизни». Другими словами, это отказ от авторства собственной жизни, от ответственности за нее и от «мужества быть» (по П. Тиллиху), или «мужества быть собой» (по Р. Мэю). Р. Мэй утверждает, что в век «стадной» нравственности и полной изоляции человека мужество является тем качеством, без которого невозможно обойтись. В свою очередь, отказ от «быть» приводит к тому, что жизнь человека превращается в формальное существование без глубины проживания. Э. Фромм в этой связи пишет о некрофильских тенденциях современной жизни.

Жизненная усталость характеризует состояние индивида, находящегося в непредсказуемом и неустойчивом социальном пространстве, по сути, бессодержательном и без четких ориентиров в своем развитии. Неустойчивость и связанная с нею хаотичность современного социума пронизывает жизненное пространство огромным количеством спонтанно возникающих и беспричинно исчезающих социальных явлений, что характерно для явления постмодернизма. Выявить причины вновь возникающих социальных и личностных девиаций представляется весьма проблематичным, поскольку жизненная динамика во многом опережает научные модели, способные их описать. К сожалению, мы довольствуемся всего лишь наблюдением и констатацией последствий такого рода изменений.

Разрыв времен, который свойственен современности, привел к непониманию человеком развития мира и лишил возможности целенаправленно и продуктивно формировать жизненное пространство. То есть определять жизненные цели и смыслы, выстраивать духовные и ценностные ориентиры. Отсутствие жизненных перспектив и непонимание глубинной цели своего существования

привело человека к предельному психическому перенапряжению, личностной беспомощности, состоянию растерянности и одиночества, а в крайнем выражении – жизненной усталости.

Человек по отношению к себе стал сторонним наблюдателем, он утратил способность к самоощущению и чувству собственной идентичности. По большому счету он превратился в безликое существо, неспособное чувствовать, сопереживать, радоваться каждому мгновению и проживать собственную жизнь. Он все больше погружается в искусственно созданный мир, что, в конечном итоге, приводит к формированию «другого Я». Другими словами, начинает доминировать «человек аддиктивный», выбравший в качестве копинг-стратегии погружение в сюрреальный мир. Причина кроется в страхе перед объективной реальностью, которая заставляет его создавать «суррогатную реальность»; не столь важно какую, алкогольную, наркотическую, экстремистскую или реальность растворения в массе. Последнюю из названных реальностей Р. Мэй определяет как «невроз коллективизма», при котором через разрушение «Я» происходит отказ от ответственности перед собой и миром.

Ощущение неуклонности катаклизма и связанный с этим рост всевозможных деструкций актуализирует вопрос научного изучения перспективы развития человечества, что нацеливает на исследование современного жизненного пространства и способность выстраивать позитивную жизненную перспективу.

В последние годы проблема изучения жизненного пространства в психологии вызывает значительный интерес. Но при всем разнообразии научных исследований, посвященных данной проблеме, классическими остаются исследования К. Левина, в которых заложен значительный исследовательский потенциал [3].

По представлению родоначальника «теории поля», человек является относительно замкнутой системой, которая, с одной стороны, отделена от внешней среды проницаемой границей, с другой – включена в более крупную систему, называемую психологической средой.

Психологическая среда и человек объединены понятием жизненное пространство,

которое К. Левин определил как мир психических представлений и переживаний личности, как некий срез воспринимаемой ею действительности. Пространством жизни, по К. Левину, является цепочка событий, происходящих с человеком или вокруг него. Чем большее влияние оказало это событие на человека, тем большую значимость оно для него имеет. Кроме того, жизненное пространство включает в себя психологическое окружение индивида, включая его самого и всех других людей, которые имеют для него значение и находятся в сфере его осознания. То есть жизненным пространством человека является то, что может быть им осознано. Исходя из этого, истинной средой обитания личности является не физическая реальность как таковая и не социальная среда, а всего лишь те их фрагменты, которые отражены в сознании человека и которые направляют его поведение. Другими словами, жизненное пространство определяется совокупностью переживаемых человеком побудителей, которые характеризуют его поведение в ситуации «здесь и теперь».

Согласно теории К. Левина, по-настоящему человек живет в своей реальности, то есть в реальности преломления и отражения физического мира и социальной среды через собственное восприятие. Это говорит о возможности сосуществования в отражении множества людей множества вариантов действительности, конечно, при несомненности существования единой объективной реальности. Что, собственно, не противоречит высказываемой в научных кругах идее многообразия миров. К примеру, у человека, нацеленного на стремление к успеху, восприятие мира отличается от того, кто склонен к избеганию неудач [3].

Следуя теории К. Левина, Дж. Келли упорочил представления о существовании индивидуального характера образа мира [4]. Разработав теорию личностных конструктов, Дж. Келли предположил, что человек через сетку сформировавшейся системы координат мир воспринимает субъективно, то есть по-своему. Единицами этой системы выступают личностные конструкты, являющиеся критериями, по которым человек сравнивает и оценивает объекты и процессы, происходящие в окружающей действительности. Автор утверждает, что на человека оказывают

влияние не события как таковые, а их интерпретация. При этом интерпретация зависит от существующей у конкретного человека системы представлений о происходящем вокруг него. К примеру, за окном поезда пассажир видит свой пейзаж, отличающийся от пейзажа, наблюдаемого его соседом. Особую актуальность это приобретает в настоящее время, когда, как мы отмечали ранее, человек вынужден выстраивать жизненное пространство без опоры на ценностные, духовные и иные ориентиры, которые были выработаны опытом тысячелетий и являлись квинтэссенцией жизненного пути человечества. Сегодня на «жизненном рынке», наряду с традиционными ценностными маркерами, существует множество фэйковых копий или их манипулятивных интерпретаций. Человек в своих жизненных установках все больше ориентирован на «иметь», но не на «быть». Такого рода стремление базируется на глубинных бесконтрольных влечениях к потреблению и поглощению, что напоминает эффект суженного сознания. В результате чего жизненное пространство оказывается заполненным сиюминутностью и конкретикой, а перспектива будущего теряется из вида. Другими словами, происходит схлопывание жизненного пространства в мгновение настоящего.

К. Уилбер говорит о границе, которую человек проводит между собой и окружающим миром, что само по себе не ново для науки [5]. Интересным является то, где ее человек проводит, именно там возникают или нет конфликты личности. Чем больше включенность в мир человека, тем большее содержание мира он осознает как свое. Расширение пространства своего «Я», направленное на достижение сознания единства с другими людьми и миром в целом во многом снимает остроту возникающих противоречий. При этом стоит обратить внимание на один настораживающий нюанс такой включенности. А именно, данный процесс должен осуществляться через опору на субъектность человека, то есть на его целенаправленную активность, безусловное самопонимание и самоосознание. В противном случае, бесконечное расширение пространства «Я» может привести к растворению во всеобщем и разрушению самости (к примеру, состояние самадхи в восточных практиках). Другой вариант негативного взаимодействия с жизнен-

ным пространством – это присвоение и выступление от его имени с целью различного рода массовых манипуляций (роль псевдо-пророка, сверхчеловека и прочее).

В какой-то степени именно об этом пишет Л.П. Гримак, когда говорит, что первостепенное значение в формировании субъективного комфорта человека имеют такие характеристики внутреннего психологического пространства, как его величина и четкость границ. Понимается это таким образом, что свое внутреннее пространство человек может воспринимать слишком большим и незаполненным, в результате чего будет наступать состояние дискомфорта и тревоги. В противоположность этому, ощущение тесноты этого пространства будет вести к ощущению несвободы.

Другой отечественный психолог С.К. Нартова-Бочавер также указывает, что состояние границ собственного психологического мира в значительной мере определяет отношение человека к внешней среде [6]. По ее мнению, выстраивание жизненного пути в рамках психологического пространства во многом будут определяться тем, воспринимается ли окружающий мир как чуждый или родственный. Суть психологического пространства прослеживается в физических, социальных и психологических явлениях, с которыми человек себя отождествляет. Жизненные явления и ситуации, с которыми сталкивается человек, становятся для него значимыми, если приобретают личностный смысл. Именно при таком условии свое жизненное пространство индивид начинает охранять всеми доступными для него физическими и психологическими средствами.

Жизненное пространство характеризуется не только качественной наполненностью, то есть целями, смыслами, обретением собственного Я, но и временной или жизненной перспективой, без которой выстраивание жизненного пути теряет всякую логику.

В психологической науке к проблеме временной перспективы обращались Л. Фрэнк, К. Левин, Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо, К.А. Абульханова-Славская, А.А. Кроник и мн. др. Признавая в анализе жизненного пространства человека несомненность значимости явления временной перспективы, следует сказать, что среди исследователей ее трактовка весьма различна.

Так, родоначальник «временной перспективы» Л. Франк для ее характеристики использует взаимосвязь и взаимообусловливание прошлого, настоящего и будущего в сознании человека [7].

К. Левин временную перспективу определяет как феномен, который включает психологическое прошлое и будущее на реальном и ирреальном уровнях. При этом хронологическая разновременность прошлого и будущего человеком субъективно переживается как одновременная, что в равной мере определяет его поведение [3].

Ж. Нюттен временную перспективу или перспективу будущего характеризует как пространство, в котором строится когнитивно переработанная мотивация деятельности человека. Временная перспектива им рассматривается как временное измерение поведенческого мира, как способность ставить и осуществлять отдаленные во времени цели. При этом умозрительный конструкт «будущее» является местом строительства поведения и развития человека [8].

По мнению отечественного исследователя К.А. Абульхановой-Славской, в основе каждого жизненного пути лежит стратегия жизни человека, то есть то, какой он видит свою жизнь, есть ли у него смысл, какие средства достижения своих целей он выбирает. В анализе жизненной перспективы автор акцентирует внимание на способности личности к планированию и прогнозированию будущего [9].

Другой отечественный исследователь, Е.И. Головаха, жизненную перспективу определяет как предвосхищение или как представление о событиях будущей жизни [10].

Л.П. Гримак при акценте на перспективе будущего не оставляет без внимания тот факт, что полноценная конструкция субъективной модели жизненного пространства может быть сформирована, если прошлое, настоящее и будущее находятся в поле сознания и не закрывают друг друга.

Резюмируя наши рассуждения относительно причин и негативных последствий современных социальных изменений, а также механизмов их разрешения, следует выделить ряд моментов.

По нашему мнению, смена исторических эпох во многом определяет деструктивные социальные изменения, которые проходят на

фоне девальвации классических жизненных ориентиров и жизненного пространства в целом.

Неопределенность будущего, его неосмысленность приводят к искажению внутреннего пространства человека, массовому адаптационному слому и возникновению состояния жизненной усталости.

В качестве защитного механизма самосохранения, избавления от состояния внутренней пустоты и одиночества начинает доминировать аддиктивная установка, направленная на формирование суррогатной реальности.

Наконец, одними из ведущих личностных компонентов, приводящих к деструкции жизненного пространства, являются нарушение идентичности личности, неспособность индивида конструктивно выстраивать временную жизненную перспективу, отказ от «мужества быть».

Теоретические рассуждения и выводы, вытекающие из них, выступили в качестве гипотезы практической части нашего исследования. Нами была предпринята попытка изучить особенности жизненного пространства молодых людей, их личностные проявления, которые способствуют конструктивному формированию социальной среды и эффективной включенности в нее индивида. Мы полагаем, что целенаправленное формирование самоидентификации и выстраивание позитивной жизненной перспективы будут способствовать оптимизации строительства жизненного пространства современной молодежи.

В качестве методов исследования нами использован ряд психодиагностических методик: опросник временной перспективы Ф. Зимбардо, шкала безнадежности Бека, тест-опросник самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев), опросник «Суверенность психологического пространства» (С.К. Нартова-Бочавер).

В качестве испытуемых выступили учащиеся старших классов общеобразовательных школ г. Тамбов (N = 50 человек).

#### **Результаты эмпирического исследования**

Согласно С.К. Нартовой-Бочавер, ведущей характеристикой психологического пространства человека является его суверенность, то есть свойство, которое позволяет

поддерживать личностную автономию. Психологическая или личностная суверенность человека заключается в способности контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, опираясь на обобщенный опыт успешного автономного поведения. Основное предназначение феномена суверенности заключается в обеспечении регуляции взаимодействия с внешней средой.

В строительстве психологического пространства особое внимание уделяется состоянию границ, которое выступает в качестве физических и психологических маркеров, что дает человеку возможность эффективно (или нет) взаимодействовать с миром. При возникновении жизненных трудностей может наблюдаться избыточная проницаемость или, напротив, прочность границ психологического пространства.

Автор используемой нами методики выделяет два момента в определении последствий возникновения жизненных трудностей. Первый из них способствует возникновению депривированности и невротических проявлений в выстраивании взаимодействия с социумом. В самом общем виде повышенный уровень невротизма характеризуется постоянной неадекватной тревожностью, когда человек начинает служить своим страхам и негативным переживаниям. Часто он становится их психологическим рабом. Жизнь невротика превращается в череду дискомфортных ситуаций при, казалось бы, видимом внешнем благополучии.

Депривированность, в свою очередь, понимается как лишение или ограничение воз-

можности удовлетворения каких-либо жизненно важных потребностей. Депривированность характеризует психотические проявления на фоне сверхсуверенности личности. Психотизм свидетельствует о склонности к асоциальному поведению, неадекватности эмоциональных реакций, вычурности, повышенной конфликтности индивида.

Анализируя показатели суверенности психологического пространства испытуемых, следует обратить внимание на следующие моменты (рис. 1).

Показатели суверенности физического тела (СФТ) (15,4 %) и суверенности вещей (СВ) (14,8 %) оказались в зоне низких значений. Следует заметить, что СФТ формируется в младенческом возрасте, СВ, соответственно, в дошкольном возрасте. СФТ характеризуется отсутствием попыток нарушить телесное благополучие индивида. Что касается полученных показателей, то они свидетельствуют о депривации телесных ощущений у респондентов и переживании дискомфорта, вызванного любыми попытками физического контакта со стороны других.

Что касается СВ, то здесь подразумевается уважение к личной собственности и вещам человека, распоряжаться которыми может только он. Полученные данные свидетельствуют о непризнании испытуемыми права иметь личные вещи и распоряжаться ими. Это право, по всей видимости, ограничено какими-то внешними установками, возможно родительскими запретами, что не дает возможности формировать уважение к личной собственности респондента.

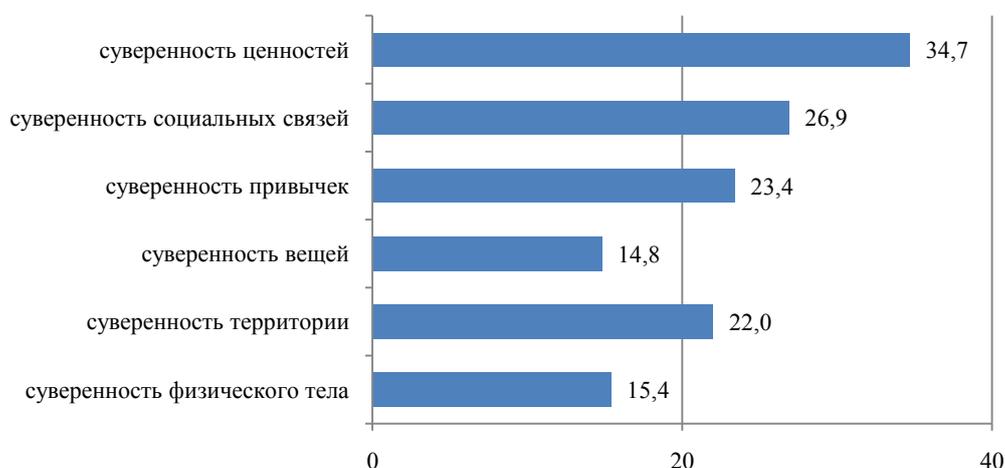


Рис. 1. Показатели суверенности психологического пространства испытуемых (%)

Другие показатели суверенности находятся в зоне пониженных значений (20–40 %), что свидетельствует о проявлении, пусть и не столь выраженной, изолированности. Первая в этом ряду, суверенность территории (СТ), означает переживание безопасности физического пространства, в границах которого протекает жизнедеятельность человека. Полученные данные (22,0 %) позволяют утверждать о неполной сформированности субъективного ощущения личной территории, что не дает респонденту возможности испытывать чувство привязанности к пространству, на котором он живет.

Суверенность привычек (СП) выступает как принятие временной формы организации жизни человека. По сути, это распорядок жизни, установленные и принятые поведенческие нормы, которые проходят свое формирование в дошкольном и младшем школьном возрасте. Показатель суверенности привычек (23,4 %) дает основание предположить, что в данной группе прослеживаются насильственные попытки со стороны других изменить комфортный для индивида распорядок. Нельзя исключить, что понятие комфорта для респондентов носит форму вседозволенности и неограниченной свободы, посягательство на которую приводит к ощущению внешнего вмешательства и давления.

Суверенность социальных связей (СС) проявляется в праве человека иметь друзей и знакомых, которые не всегда могут одобряться близкими людьми. Пониженный уровень суверенности (26,9 %), наблюдаемый у испытуемых, свидетельствует о существовании контроля над их социальными контактами со стороны взрослых. Хотя, опять же, это может быть их субъективное восприятие внешнего контроля и посягательства на право иметь свой круг знакомых и друзей.

Суверенность ценностей (СЦ) становится регулятором поведения в подростковом возрасте и подразумевает свободу идеалов, вкусов и в целом мировоззрения. Хотя показатель суверенности ценностей в нашей группе в абсолютном выражении оказался самым высоким, тем не менее, он находится в зоне пониженного значения (34,7 %). Депривированность данной формы суверенности говорит о навязывании неблизких для испытуемых ценностных ориентиров. Другими словами, эти ценности насильственно

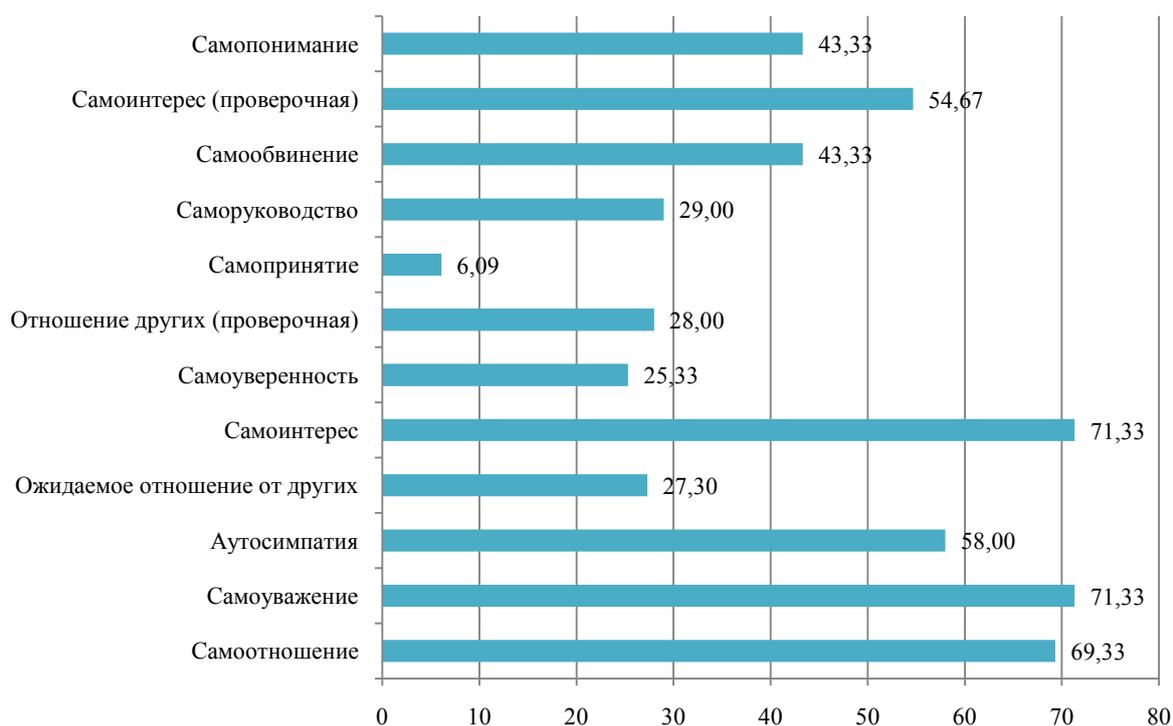
привнесены со стороны социума и внутренне не могут быть приняты молодыми людьми, даже если они значимы для общества в целом. Отторжение общепринятых ценностных установок, формирование своей субкультуры и взглядов на жизнь создают для них множество социальных и личностных проблем.

В целом показатель суверенности психологического пространства респондентов составил 22,4 % и находится в диапазоне пониженных значений, что может означать следующее. Поскольку суверенность понимается как характеристика состояния границ психологического пространства, то приведенные данные свидетельствуют о существовании ряда проблем в автономности поведения испытуемых, нарушении их идентичности и самооценки, равно как и нарушении взаимодействия с внешним миром. К сожалению, несформированность личностной автономии приводит к ощущению ненужности, одиночества, психологической и социальной дезадаптации, аддиктивным жизненным установкам и другим негативным психологическим проявлениям.

Структура самооотношения, представленная на рис. 2, позволяет провести анализ представлений испытуемых о себе, другими словами, выявить отношение к своему собственному «Я».

Принято считать, что в процессе жизни человек накапливает знания о себе, формируя тем самым самоидентичность, выраженную «Я-образом» [11]. Однако знания о себе не всегда приводят к устойчивому отношению к тем или иным проявлениям собственной личности. Они могут быть попросту незначимы для респондента, иметь формальный признак и не оказывать существенного влияния на его «Я-концепцию».

Структура самооотношения, представленная на рис. 2, позволяет провести анализ представлений испытуемых о себе, другими словами, выявить отношение к своему собственному «Я». Принято считать, что в процессе жизни человек накапливает знания о себе, формируя тем самым «Я-образ». Однако знания о себе не всегда приводят к устойчивому отношению к тем или иным проявлениям собственной личности. Они могут быть попросту незначимы для респондента, иметь формальный признак и не оказывать существенного влияния на его «Я-концепцию».



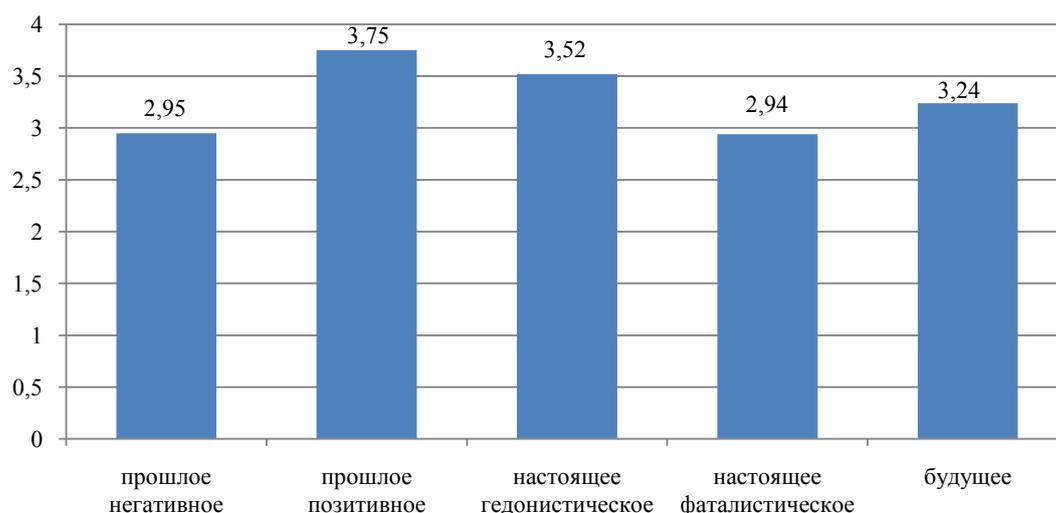
**Рис. 2.** Показатели самоотношения в группе испытуемых (%)

Для изучения самоотношения нами были взяты базовые шкалы, первая из которых, шкала «Самоуважение», объединяет показатели «Самопонимание», «Самоуверенность» и «Внутреннюю последовательность». Показатель «Самоуважения» в группе испытуемых выражен достаточно явно (71,33 %), что говорит об эмоциональной и содержательной вере в свои силы и способности. Респонденты полагают, что они самостоятельны в своем поведении, контролируют собственную жизнь и в полной мере понимают самих себя. Но, «Самопонимание» диссонирует с показателями включенных в нее шкал, которые направлены на измерение выраженности установки на внутренние действия в адрес «Я» испытуемых. К примеру, «Самопонимание» составило 43,33 %, а «Самоуверенность» – 25,33 %, что говорит о поверхностном понимании сущности самоуважения.

Базовая шкала «Аутосимпатия» отражает дружелюбность или враждебность к собственному «Я». Следует обратить внимание, что в содержательном плане данная шкала на позитивном полюсе свидетельствует об одобрении себя, доверии к себе и позитивной самооценке. Негативный полюс, в свою оче-

редь, свидетельствует о низкой самооценке, самообвинении и самоуничижении. В нашей группе признак «Аутосимпатии» носит выраженный характер, но находится близко к нижней границе (58,00 %). Показатель «Самопринятия», входящий в блок «Аутосимпатии», имеет крайне низкое значение (6,09 %), что больше свидетельствует об отчуждении от самого себя. «Самообвинение» (43,33 %) также свидетельствует о присутствии таких эмоциональных реакций, как презрение к себе, раздражение, вынесение самоприговоров и о самодеструктивных проявлениях в группе испытуемых.

Показатель «Самоинтереса» в исследуемой группе составил 71,33 %, что говорит о выраженности данного признака. Интерес к самому себе отражает близость к себе, к своему внутреннему миру и возникающим в связи с этим чувствам. В целом, данная личностная характеристика свидетельствует о желании исследовать свой внутренний мир, изучать процессы, связанные с собственными мыслями и протекающими эмоциями. При стремлении к самоанализу молодых людей настораживает низкий показатель «Ожидаемое отношение от других» (27,30 %), свиде-



**Рис. 3.** Показатели временной перспективы в группе испытуемых

тельствующий об ожидании негативного отношения к себе со стороны других. То есть в группе испытуемых присутствует уверенность в своей непривлекательности для других. Такого рода ожидание внешнего отторжения приводит молодых людей к изолированности, одиночеству и замыканию на своих внутренних переживаниях.

Анализ выраженности установки на внутренние действия испытуемых говорит о проблемных моментах в отношении к собственному «Я». В частности, не может не настораживать неудовлетворительная сформированность таких личностных свойств, как самопринятие, самоуверенность, равно как и ожидаемое отношение от других. Эти и ряд других показателей, при относительном благополучии самоотношения в целом (69,33 %), позволяют предположить формальное, безоценочное отношение к самому себе. Хотя, справедливости ради, в силу возраста нельзя исключить незаконченность протекания процесса формирования отношения к собственному «Я».

Дальнейшему анализу в нашем исследовании была посвящена временная перспектива испытуемых, что связано с предположением позитивного влияния ориентации на будущее на формирование психологического пространства, то есть придания смысла жизненной перспективе [12].

На рис. 3 видно, что в абсолютном выражении доминирует направленность респондентов на «Позитивное прошлое» (3,75 балла).

Согласно исследованиям Ф. Зимбардо, люди с позитивным отношением к прошлому, как правило, более счастливы, энергичны, у них лучше физическое самочувствие и более высокое самоуважение. Кроме всего прочего, прошлое является лучшим из доступных способов выстроить будущее. Благодаря прошлому человек способен чувствовать неразрывность времени и целостность самого себя. Однако не следует забывать, что, к примеру, по А. Адлеру, прошлое является не чем иным как реинтерпретацией прошедших событий, то есть своего рода реконструкцией, основанной на сегодняшних мыслях и чувствах. Другими словами, воспоминания не всегда являются слепком прошлого, вполне реально за счет наводящих вопросов или ряда психологических уловок спровоцировать «ложные воспоминания». Кроме этого, «переписывание прошлого» может происходить не только под влиянием извне, но и из внутренних установок и желаний самого индивида.

При всем позитиве ориентация на прошлое имеет ряд негативных особенностей. Так, ориентируясь на прошлое, человек смотрит назад и вынужден идти по жизни спиной, постоянно возвращаясь в мыслях и эмоциях к прошедшим событиям своей жизни. Застывание в прошлых событиях, даже если они приятны, исключает стремление к изменениям и развитию. Попытка сберечь и воссоздать в настоящем, то, что было когда-то, создает мнимое чувство безопасности и

удовлетворения. По нашему мнению, это ничто иное как страх перед неопределенным и тревожащим воображение будущим. Такого рода жизненный регресс не дает молодому человеку возможности конструктивно выстраивать свое жизненное пространство.

Другой аспект временной перспективы исследуемой группы характеризует ее гедонистическое настоящее (3,52 балла). Гедонисты наслаждаются всем, что доставляет им удовольствие, и избегают того, что приносит им разочарование. Они сосредоточены на непосредственном удовлетворении своих желаний и самопоощрении, стремятся к приятному проведению досуга.

Люди, ориентированные на настоящее, живут по принципу «здесь-и-теперь». Но стремление к активности, ребячеству, поиск острых ощущений и новизны протекают до тех пор, пока им не наскучит то, или иное занятие.

Все сказанное для данного возраста вполне приемлемо и, как правило, находится на положительном полюсе временной перспективы. Но при всей объяснимости и оправданности обсуждаемой временной ориентации существует ее отрицательная сторона. Она заключается в том, что респонденты-гедонисты обладают слабым самоконтролем, непостоянны в своих желаниях, импульсивны и эмоционально нестабильны. При обсуждении гедонистического настоящего немаловажно обратить внимание еще на один аспект. Современная жизнь с ее безудержной пропагандой достижения удовольствия для молодых гедонистов как ни для кого другого создает непреодолимое искушение сконструировать альтернативную реальность и остаться в ней.

Наконец, третьей позицией временной перспективы респондентов в иерархии показателей является ориентированность на будущее (3,24 балла). Следует понимать, что будущее невозможно испытать непосредственно, поскольку оно является мысленно сконструированным состоянием. По сути, будущее – это мир воображаемых возможностей и представлений о возможных сценариях развития их жизни.

Ожидания будущего во многом определяют то, что происходит в настоящем. Исследования, получившие название «эффект Пигмалиона», тому подтверждение. Ка-

сательно нашей выборки, однозначно ответить на вопрос окончательной сформированности временной перспективы респондентов не представляется возможным. В этом возрасте, как правило, происходит начало осмысленного формирования ориентации на будущее, когда на смену гедонистическому настоящему детства приходит необходимость выстраивания жизненной перспективы. После этого возраста некоторые становятся ориентированными на прошлое и конструируют свое жизненное пространство исходя из прошедших событий, другие начинают строить планы на будущее.

С целью снятия неопределенности в исследовании перспективы будущего мы провели дополнительную диагностику выраженности безнадежности в исследуемой группе (шкала безнадежности А. Бека). Безнадежность относится к тем характеристикам, которые определяют негативные представления и мысли о будущем, потерю мотивации и тревожные ожидания. Данный показатель составил 36,28 балла, что находится на границе низкого и среднего уровней выраженности признака. Это свидетельствует о том, что респонденты в большей степени склонны к позитивному видению собственного будущего. Данный факт подтверждают другие показатели исследования, а именно доминирование уверенности в собственных силах («прошлое позитивное», «будущее») над предопределенностью жизненных обстоятельств («настоящее фаталистическое»).

Подводя итог экспериментальной части нашего исследования, следует сказать следующее.

Во-первых, поскольку в целом суверенность психологического пространства респондентов находится в диапазоне пониженных значений, то это может свидетельствовать о существовании проблем в автономности их поведения, нарушении процесса самопонимания и самопризнания. Данное обстоятельство вносит дисбаланс не только во внутреннюю целостность человека, но и эффективные трансакции с внешним миром.

Во-вторых, на фоне относительного благополучия самоотношения в целом, существующая установка на внутренние действия испытуемых свидетельствует о проблемных моментах в отношении к собственному «Я»,

что позволяет предположить безоценочное отношение к собственному «Я».

В-третьих, касательно временной перспективы респондентов, следует сказать, что однозначно ответить на вопрос ее окончательной сформированности не представляется возможным. В этом возрасте, как правило, происходит осмысление перспективы будущего. Но, вместе с тем, настораживает доминирование ориентации на прошлое, что не исключает присутствие страха перед тревожащим воображением будущим.

Указанные моменты дают основание утверждать, что позитивное выстраивание жизненного пространства во многом определяется способностью молодых людей к самоидентификации и осмысленному прогнозированию будущего. То есть ответ на вопрос «Кто Я» является тем экзистенциальным аттрактором, который составляет основу обретения личностью нового «Я».

#### Список литературы

1. Мэй Р. Человек в поисках себя. М.: Ин-т общегум. исследований, 2012. 224 с.
2. Уваров Е.А. Жизненная усталость в ситуации цивилизационного выбора: аберрация или рождение автора // Человек. Общество. Инклюзия. М., 2015. № 4 (24). С. 116-125.
3. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Речь, 2000. 368 с.
4. Келли Дж. Теория личности. Психология личных конструктов. СПб.: Речь, 2000. 249 с.
5. Уилбер К. Никаких границ. М., 1998. 122 с.
6. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: монография. М.: Прометей, 2005. 312 с.
7. Frank L.K. Time Perspective // Journal of Social Philosophy. 1939. № 4.
8. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. 608 с.
9. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
10. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984. 190 с.
11. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 284 с.
12. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь, 2010. 352 с.

#### Reference

1. Mey R. *Chelovek v poiskakh sebya* [Human's Soul Searching]. Moscow, Institute of General Human Studies Publ., 2012, 224 p. (In Russian).
2. Uvarov E.A. Zhiznennaya ustalost' v situatsii tsivilizatsionnogo vybora: aberratsiya ili rozhdenie avtora [Life fatigue in the situation of civilization choice: aberrance or birth of the author]. *Chelovek. Obshchestvo. Inklyuziya – Human. Society. Inclusion*, 2015, no. 4 (24), pp. 116-125. (In Russian).
3. Levin K. *Teoriya polya v sotsial'nykh naukakh* [The Theory of Domain in Social Sciences]. St. Petersburg, Rech Publ., 2000, 368 p. (In Russian).
4. Kelli D. *Teoriya lichnosti. Psikhologiya lichnykh konstruktov* [Personality Theory. Psychology of Personal Construction]. St. Petersburg, Rech Publ., 2000, 249 p. (In Russian).
5. Uilber K. *Nikakikh granits* [No Limits]. Moscow, 1998, 122 p. (In Russian).
6. Nartova-Bochaver S.K. *Psikhologicheskoe prostranstvo lichnosti* [Psychological Space of Personality]. Moscow, Prometey Publ., 2005, 312 p. (In Russian).
7. Frank L.K. Time Perspective. *Journal of Social Philosophy*. 1939, no. 4.
8. Nyutten Z. *Motivatsiya, deystvie i perspektiva budushchego* [Motivation, Action and Prospect of the Future]. Moscow, Smysl Publ., 2004, 608 p. (In Russian).
9. Abul'khanova-Slavskaya K.A. *Strategiya zhizni* [Strategy of Life]. Moscow, Mysl Publ., 1991, 299 p. (In Russian).
10. Golovakha E.I., Kronik A.A. *Psikhologicheskoe vremya lichnosti* [Psychological Time of Personality]. Kiev, Naukova dumka Publ., 1984, 190 p. (In Russian).
11. Stoln V.V. *Samosoznanie lichnosti* [Self-Consciousness of Personality]. Moscow, Moscow State University Publ., 1983, 284 p. (In Russian).
12. Zimbardo F., Boyd D. *Paradoks vremeni. Novaya psikhologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn'* [Time Paradox. New Psychology of Time, Which Will Improve Your Life]. St. Petersburg, Rech Publ., 2010, 352 p. (In Russian).

Поступила в редакцию 07.12.2016 г.

Отрецензирована 14.01.2017 г.

Принята в печать 08.08.2017 г.

Received 7 December 2016

Reviewed 14 January 2017

Accepted for press 8 August 2017

UDC 37.03

POSITIVE LIFE SPACE THROUGH FINDING NEW INTEGRATION BY PERSONALITY

Evgeniy Alekseevich UVAROV

Doctor of Psychology, Professor, Head of Psychological-Pedagogic and Social Education Department

Tambov State University named after G.R. Derzhavin

33 Internatsionalnaya St., Tambov, Russian Federation, 392000

E-mail: kpivp@mail.ru

In a modern society a cardinal displacement of value and spiritual orientations has happened. This has led to new significant changes of life space and devaluation of human identity. In finding new integration the human is thrown away and it makes relevant to find answers to the questions “Who am I?” and “What is my place in this world?”. Such message makes us ask questions considering the confidence of the proposed life orientations and potential possibilities of finding by a personality of new “I”. The complexity of understanding of life situation is connected with the fact that the focus of inner search often migrates from one space to another. That is why the question of earthshaker understanding, where the humanity is more relevant than before at the moment. The critical state of the society is connected with the growing risks, which accompany social changes, influencing the embeddedness of a human in the surrounding reality. Devaluation of self-consciousness leads to mass adaptation break, destruction of higher personal manifestations and in general life space. The problems in traditional life orientations activates the aspiration of a human to self-preservation and applies to inner resources, coming from the understanding that the understanding of personal identity is the basic value of human existence. Self-identity forms in an inner world of the individual the power centre and is the attractor of construction of positive life space. As a proof of identity influence on the formation of positive space, the study among pupils of high grades as of one of the most vulnerable social groups is carried out.

*Keywords:* life space; life fatigue; self-identification; temporary prospect; solitude; “new reality”; addictive orientations

DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-94-106

**Для цитирования:** Уваров Е.А. Позитивное жизненное пространство через обретение личностью новой интеграции // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 6 (170). С. 94-106. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-94-106.

**For citation:** Uvarov E.A. Pozitivnoe zhiznennoe prostranstvo cherez obretenie lichnost'yu novoy integratsii [Positive life space through finding new integration by personality]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2017, vol. 22, no. 6 (170), pp. 94-106. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-94-106. (In Russian, Abstr. in Engl.).