

УСЛОВИЯ ГОРОДСКОЙ ЖИЗНИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.922.27

ГРЕЗЕ Е. В.

кандидат психологических наук, доцент
кафедры прикладной психологии Севасто-
польского городского гуманитарного универ-
ситета, г. Севастополь

В статье приводится обзор некоторых психологических факторов городской жизни, образующих среду личностного развития взрослого человека. К ним относятся информационные и коммуникативные перегрузки, порождающие психологический конфликт и нарушающие эмоциональное, ментальное и духовное благополучие. Выходом из круга автоматического, условно-рефлекторного реагирования является осознанное бытие.

Ключевые слова: *детерминанты развития личности, условия городской среды, информационная перегрузка; эмоциональный стресс; психологический конфликт, духовное развитие, осознанность как инструмент духовного развития личности.*

УМОВИ МІСЬКИЙ ЖИТТЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У статті наводиться огляд деяких психологічних факторів міського життя, що утворюють середовище особистісного розвитку дорослої людини. До них відносяться інформаційні та комунікативні перевантаження, які породжують психологічний конфлікт і порушують емоційний, ментальне і духовне благополуччя. Виходом з кола автоматичного, умовно-рефлекторного реагування є усвідомлене буття.

Ключові слова: *детермінанти розвитку особистості, умови міського середовища, інформаційне перевантаження; емоційний стрес; психологічний конфлікт, духовний розвиток, усвідомленість як інструмент духовного розвитку особистості.*

Урбанізація як сучасне явище обумовлює глибокі якісні зміни в соціальній житті конкретних населених місць, в сфері праці, життєвій середовищі, зонах відпочинку, що впливає на психологію міського жителя.

Психологія міста як науковий напрям оформилася ще в 60-і роки в Америці працями Стенлі Мілграма, автора першої інтегральної концепції психології міста. Особливе значення з точки зору обґрунтування виділення нової предметної наукової області мають теорії великого міста, розроблені на стику архітектури, градостроїтельства і психології (К.Лінч і др.), географії і психології (поведінчеська географія Д.Голда і др.), а також в рамках експериментальної соціальної психології (С.Мілграм і др.). Представителі цих дослідницьких напрямків проводили різні експерименти в різних містах, а отримані ними висновки дозволили сформулювати єдину теорію великого міста.

Исследование проблем большого города становится актуальным именно в сфере психологии жизни. Прежде всего, это касается проблем общения, психологического климата, межличностных и межгрупповых конфликтов, совместной деятельности и т.д.

В обширном круге проблем развития личности в условиях урбанистической среды недостаточно изученным является вопрос о роли и значении факторов городского образа жизни для развития личности в период зрелости, когда процесс и результат психологических, личностных изменений происходит вследствие осознаваемых инициатив самого человека.

Цель статьи – показать значение факторов городской жизни в психологии духовного развития личности взрослого человека.

В разных концепциях развития личности разные авторы видят разные детерминанты. Согласно Юнгу, конечная жизненная цель – это полная реализация «Я», то есть становление единого, неповторимого и целостного индивида. Развитие каждого человека в этом направлении уникально, оно продолжается на протяжении всей жизни и включает в себя процесс, получивший название индивидуация, которая предполагает сознательную реализацию человеком своей уникальной психической реальности, полное развитие и выражение всех элементов личности. Итог осуществления индивидуации, очень непросто достигаемый, Юнг называл самореализацией [8].

По мнению А.А. Бодалева, «вершина в развитии» взрослого человека, вершина зрелости, феномен акме – когда человек должен осуществить внутреннюю работу самопознания, которую К.Юнг называл «индивидуацией». Середину жизни он рассматривал как критический момент, когда происходит «глубинное, удивительное изменение души». Во второй половине жизни человек посредством уравнивания и интегрирования различных элементов личности может обрести высочайший уровень развития своей личности, инструментальной средой которого являются обстоятельства жизни. Этим процессам способствуют или препятствуют ряд факторов. Так, например А.А.Бодалев выделяет социальные макрофакторы (социально-экономические условия современного ему общества, конкретно-историческое время его жизни, социальная принадлежность, конкретная социальная ситуация, возраст человека, его пол); социальные микрофакторы (семья, школа, другие учебные заведения, производственный коллектив, влияние отдельных членов семьи, учителей, круг общения); фактор саморазвития – собственная работа человека над собой, непрерывная активность внутреннего мира [1]. Что, с нашей точки зрения, является наиважнейшим условием развития.

Процесс расширения сознания человека во все сферы его про-
явленности и составляет духовное развитие личности. Основой и

источником эволюции духа видится самопознание, саморазвитие и самосовершенствование.

Что это означает для человека? Это способность взглянуть в глаза себе и своим «внутренним врагам», понять природу своих мотивов, осознать и взять на себя ответственность за свой выбор в чем бы то ни было. В каких условиях процессы личностной динамики идут активнее, и человек видит себя четче в зеркале своих реакций? В удалении от мирской суеты или в гуще социальной жизни? Судьба формирует внешние условия и события в зависимости от задач развития личности в данный момент. Они будут решаться гармонично и эффективно при активном осознанном преобразовании собственных несовершенств, эгоизма; принятии мира во всем многообразии и переживании сотворчества, взаимопомощи и созидания, родства с другими людьми.

Многие условия городского образа жизни, создающие, например, психологический стресс, чаще воспринимаются человеком как негативные и оцениваются соответственно на ментально-эмоциональном уровне. Человек осознающий видит в этих событиях, несмотря на их сложность, позитивное предназначение, инструмент духовного развития, а значит, отношение к участникам и условиям этих событий осознанно-позитивное. А значит, отсутствует внутренний конфликт, а человек переживает состояние душевного благополучия.

Среди множества стрессогенных факторов в первую очередь можно выделить высокую плотность населения и, как следствие, более частые вынужденные контакты, интенсификацию взаимодействий между людьми; информационные перегрузки за счет высокого развития СМИ и опять же высокой интенсивности социальных взаимодействий; быстро меняющиеся условия труда, быта, досуга; высокая степень дифференциации в системе общества и разделения труда с постоянным изменением и усложнением структуры социальных связей, постоянное шумовое воздействие; высокое развитие транспорта и как следствие интенсивность пространственных передвижений; территориальная разобщенность (родственников, друзей, культурного центра от мест жительства и т.д.).

Например, информационная избыточность, доходящая до такой степени, что она начинает нарушать психологическую экологию человека, создавая своего рода «информационной загрязнение» жизненной среды. Это справедливо как в отношении информации узкоспециальной, профессиональной (научно-технической, экономической и т. п.), с которой человек активно соприкасается в силу своей деятельности, так и информации общего пользования, распространяемой СМИ, которую можно назвать манипулятивной. Перенасыщенное информационное пространство города способствует формированию адаптационного механизма к перера-

ботке информации. Соответствующее поведение горожанина описывает С.Милграм в статье «Городская жизнь как психологический опыт» [5]. Человек каждой единице входящей информации уделяет меньше времени; пренебрегает второстепенной информацией, как адаптивная реакция блокируется доступ информации на входе (недружелюбное выражение лица, резкий тон и т.д.), производится отбор сенсорных стимулов (неспособность узнать большинство людей, которых он видит в течение дня); сужается специфика ролей, как способ экономии времени и энергии во время контакта; имеет место борьба за минимальную выгоду – сильная конкурентная борьба за дефицитные технические средства и ресурсы в больших городах и т.п.

Лавинообразный поток информации, который обрушивается на человека, несет с собой информационный стресс, который, в случае бессознательного условно-рефлекторного реагирования на него, может перерасти в «информационный невроз». Итог достаточно печальный.

Одной из причин эскалации «информационного невроза» в обществе видится ориентация школьной педагогики на развитие вербального интеллекта и формирование интеллектуальных навыков в обучении ребенка.

Для достижения этой благой цели прикладывается масса усилий. Однако при этом упускается из вида развитие у ребенка не менее важных для его дальнейшей самостоятельной жизни невербальных «правополушарных» функций, связанных с художественным творчеством, образным мышлением и системным видением мира, и, что самое главное, в контексте защиты от стрессов и профилактики психосоматических заболеваний, связанных с эмоциональным самоконтролем, — осознанием эмоций, с культурой чувств. Тем самым в детстве в мозг человека закладывается своего рода психофизиологическая «мина замедленного действия», которая может «взрываться» в виде стрессовых невротических и телесных расстройств как в школьные годы, так и много лет спустя, причем делать это повторно, многократно, раз за разом усиливая свое поражающее действие [7].

Так исподволь на физиологическом уровне закладываются основы внутреннего психологического конфликта. Или, по сути, «вращивается» и проблема коммуникации сознания человека с собственным же подсознанием. Взаимодействия левого полушария — с правым, логики — с чувствами. Это «горе от ума» — парадокс современного образа жизни, его чрезмерной интеллектуализации, с которой каждый ребенок начинает сталкиваться уже с ранних лет, И чем больше холодной логики, сухого расчета — тем меньше живых человеческих чувств. Так, как будто бы под давлением чрезмерной рациональности у человека атрофируется или, точнее, не воспитыв-

вается в детстве способность к сочувствию. В масштабах общества это перерастает в проблемы бездуховности и агрессии. И чем больше навязанный информационным воздействием, привычный с детства «диктат» левого полушария над правым, тем больше у взрослого человека накапливается дефицит «правополушарных» состояний мозга, или естественных трансов. И тем больше нарастает у него груз стрессовых, психосоматических расстройств и дефицит удовлетворенности жизнью.

Современный житель большого города, как считает Георг Зиммель, создает себе средство самозащиты против противоречий внешней среды: он реагирует на них не чувством, а преимущественно умом, которому развившееся сознание предоставило гегемонию в душевной жизни. Реагирование на явления отведено благодаря этому в наименее чувствительный психический орган, который очень далеко отстоит от глубин человеческого характера [3]. На уровне индивидуального сознания это проявляется как запрет на переживание и выражение эмоций.

Результатом такой ментализации жизни становится эмоциональный стресс. В современном обществе не принято обращать должное внимание на эмоциональную сферу жизни взрослого человека, он оказывается незащищен перед собственными эмоциями: нет обучения культуре эмоций, традиций. Имеющаяся информация в книгах по методам психической саморегуляции интересна ментально активным и мотивированным людям; есть народная мудрость, которая советует «утро вечера мудренее», «как аукнется, так и откликнется», «худой мир лучше доброй ссоры» и т.п. Негативные эмоции в современном обществе принято либо вытеснять, либо переносить на окружающих, причем в деструктивных формах скрытой или явной агрессии (конечно, чаще всего словесной). А позитивные эмоции в «обществе потребления» становятся своего рода «психологическим товаром», предметом бизнеса, при этом создается зависимость от индустрии развлечений, вместо того, чтобы развивать способность создавать положительные эмоции самостоятельно.

В таких условиях естественные эмоции вступают в противоречие с неестественным образом жизни и социальными установками, и развивается психический конфликт. Конфликты являются составной частью жизнедеятельности человека. Они постоянно возникают в глубинах психики и требуют своего разрешения. В этом нет ничего особенного. Возникновение и разрешение конфликтов – нормальный путь развития человека.

Внутренние условия психологического конфликта сводятся к противоречию между различными мотивами и отношениями личности, например, между возможностями и стремлениями личности. В классическом психоанализе внутренний конфликт

рассматривается в качестве той основы, на которой произрастает невроз. Об этиологии болезни на психическом уровне А. Маслоу сказал «Когда базовая сущность личности отрицается или подавляется, человек заболевает». А. Маслоу (1962) [9]. «Бегство в болезнь» не является подлинным спасением человека, отказывающегося от своих возможностей по мобилизации всех сил на борьбу с опасностями, возникающими в реальных жизненных ситуациях. Такой способ разрешения конфликтов принесит временное облегчение человеку. Но эти конфликты не исчезают. Напротив, они загоняются вглубь человеческой психики, разрушая ее изнутри.

С этой точки зрения психосоматические симптомы, точнее их преодоление, если человек подходит к этому с позиции освоения навыков саморегуляции и извлечения выводов о противоречивости собственного «Я», оказываются ничем иным, как потенциальной возможностью для личностного роста (Уилбер К., 1998). С более общих позиций они рассматриваются как частные проявления своеобразных «психодуховных кризисов», переживание которых может привести не только к излечению психосоматических заболеваний, но и духовному раскрытию, позитивной личностной трансформации и эволюции сознания [2].

Как способствуют духовному развитию личности условия городской жизни? Как мы видим из обзора психологических факторов городской жизни, дисгармония во всех её сферах требует от человека сиюминутного быстрого реагирования на конкретные вызовы среды. В условиях дефицита времени и эмоционального стресса, ментальной и функционально-ролевой перегрузки, высокой ответственности и физической усталости человек должен сделать в любой ситуации вызова безукоризненно правильный выбор в духовном смысле, даже если он предполагает «убытки» на более низких уровнях реализации (можно рассматривать пирамиду потребностей А. Маслоу). И если это удастся, то человек получает огромное удовлетворение от резонанса со своим «высшим» Я и энергию счастья. Усилие личности по преодолению своих несовершенств в духовно-нравственном диапазоне многократно разворачивается позитивной энергией преобразования на всех «нижележащих» диапазонах проявленности: социальном, ментальном, сердечно-эмоциональном, телесном.

Восточная философия разных направлений делится истиной с современным человеком в вопросах сущности и тонкого строения человека, его назначения и смысла жизни, законов Космоса и т.п.

Вот что говорит о роли осознанности Бхагаван Шри Раджниш (ОШО):

«Человек осознанности, понимания действует. Человек, который неосознан, бессознателен, механичен, подобен роботу, реагирует.

.... Кто-то тебя оскорбляет, нажимает на кнопку, и ты реагируешь. Ты испытываешь гнев, ты набрасываешься на него – и ты называешь это действием? Это не действие, заметь, это реакция. Он манипулирует тобой, а ты – марионетка. Он нажал на кнопку, и ты включился, как машина. Точно так же, как ты нажимаешь на кнопку, включая или выключая свет, – именно это люди делают с тобой. Они тебя включают и выключают.... Ты действуешь в соответствии с манипуляциями других. Это не настоящее действие» [6]. И далее : «Жизнь человека предназначена для самосознания, и, познавая себя, свою истинную природу, он получает возможность вернуться в духовный мир, где нет страданий, где он пребывает в гармонии, вечности, счастье и знании – только это может принести душе полное удовлетворение. Ничто в материальном мире не сможет заменить этого [6].

В этом смысле городская урбанизированная среда является для человека источником различных вызовов к личности и полем для самоактуализации. А значит, чем «хуже», сложнее и напряженнее обстоятельства жизни, тем «лучшими» условиями они являются для самосовершенствования, предлагая человеку возможность осознанного выбора и изменения своего сознания, положительных изменений восприятия жизни, взгляда на мир, привычек и убеждений.

В книге «Интегральная Йога Шри Ауробиндо» дается пояснение цели и смысла жизни с точки зрения йоги: эволюция –это постепенное погружение высших сил сознания в самую материю, ведущее к ещё более великому проявлению Силы Всевышнего Сознания во вселенной. В этом тайное значение земной эволюции и развития человека. Место человека во вселенной определено, но свобода выбора – принять или не принять его – остается за человеком. Первейшая необходимость каждого – в его собственном преобразовании, и лучший способ помочь миру – это осознать Всевышнее в себе. Таким образом, причина и цель жизни – не страдание и борьба, но всеильное счастливое осознание. Всё остальное – мучительная иллюзия [4]. Осознанность как инструмент развития личности предполагает непрерывный сознательный выбор качества своего состояния, и от этого выбора зависит куда «покатится Колесо Сансары».

Литература

1. Бодалев, А.А. Как становятся великими или выдающимися? / А.А. Бодалев, Л.А. Рудкевич. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2003. – 417 с.
2. Гроф С. Космическая игра: исследование рубежей сознания-. М.,- 1997.
3. Зиммель Г. Большие города и духовная жизнь – «Логос», 2002, № 3-4.
4. Интегральная Йога Шри Ауробиндо. – М. «Никос», 1992. –С.14-18.
5. Милграм С. Городская жизнь как психологический опыт // Эксперимент в социальной психологии. СПб.: Питер, 2001.

6. ОШЮ Осознанность. Ключ к жизни в равновесии/ОШЮ(Бхагаван Шри Раджниш) Осознанность. – ИГ ВЕСЬ, 2013.-224 с
7. Хананашвили М. М. Информационные неврозы.- Л.: Медицина, 1978.- 144 с.
8. Юнг К.Г. Сознание, бессознательное и индивидуация // Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации.- М., 1966.
9. Abraham H. Maslow. Toward a Psychology of Being. Litton Education Publishing, 1968

A review over of some psychological factors of city life, formative the environment of personality development of the grown man is brought in the article. Informative and communicative overloads, originative a psychological conflict and defiat emotional, mental and spiritual prosperity, behave to them. An exit from the circle of the automatic, conditional-reflex reacting is the realized life.

Keywords: *determinanty of development of personality, terms of city environment, informative overload; emotional stress; psychological conflict, spiritual development, realized as instrument of spiritual development of personality.*