

Тема: Трудности и нарушения общения. Негативные формы  
межличностного общения

**ВОПРОС № 1.**

**Нарушения, барьеры, трудности общения**

Общение современного человека базируется не только на умениях, относящихся к ролевому репертуару и коммуникативной компетентности личности (например, умение вести переговоры), но и на умениях налаживать контакты, в том числе выходящие за рамки деловых интересов.

Это осознают люди, обращающиеся за помощью к психологам – учителя, следователи, менеджеры, бизнесмены. Чаще всего предметом обращения служат сугубо психологические трудности, которые являются следствием психического склада и определенных свойств личности, а также пробелов в опыте и навыках межличностного общения.

Под нарушениями подразумеваются разнообразные и довольно устойчивые трудности в общении, сопровождающиеся, как правило, сложными переживаниями, чувством психологического дискомфорта. К их числу относятся аутистичность, острое чувство одиночества, отчужденность, необщительность; трудности в социальной коммуникабельности – неумение извиниться, выразить сочувствие, правильно и достойно выйти из конфликта; сложности в достижении согласия, выработке общей позиции.

Большинство из них вызывает в субъекте общения постоянные отрицательные эмоции, боязнь новых контактов, неуверенность и настороженность, внутриличностную напряженность во многих ситуациях общения.

Трудности могут возникать вследствие неумения раскрыться, поверхностности контакта, отсутствия потребности в общении. При этом они могут выражаться в склонности к резонерству, невниманию, обидной снисходительности и заметном равнодушии к партнеру.

Из многочисленных терминов, обозначающих трудности общения и имеющих хождение в обиходном и научном языке, можно назвать следующие: коммуникативные и психологические барьеры, нарушения, дефекты, сбои, расстройства, помехи и собственно трудности. В целях терминологической упорядоченности выделим три основных понятия – *нарушения, трудности и барьеры*.

Нарушения, трудности и барьеры объединяет то, что все они возникают непреднамеренно, протекают внешне бесконфликтно и сопровождаются внутренним напряжением, неудовлетворенностью в общении, отрицательными эмоциями. Различаются они по тяжести протекания и психологическим последствиям, по степени неудовлетворенности общением и вовлеченности в него обоих партнеров, по возможности и способам их устранения.

В трудностях общения следует выделить сугубо психологический и коммуникативный аспекты. *Психологический аспект* разнообразных трудностей и помех в общении связан с личностным фактором, мотивационно-содержательной стороной общения и включает в себя, с одной стороны, отчужденность и аутистичность, а с другой – избыточность, бессодержательность общения.

Можно говорить о *неумении* установить контакт и о *неспособности* его установить. Если первое связано с коммуникативной компетентностью, навыками и умениями, которым можно научиться, то второе вытекает из особенностей личности и труднее поддается коррекции.

*Коммуникативность* человека может пониматься как владение процессуальной стороной контакта (сознательное использование экспрессии, владение голосом, умение держать паузу). *Коммуникабельность* следует понимать как владение социальной стороной контакта (соблюдение в общении социальных норм, владение сложными коммуникативными умениями, например, умениями выразить сочувствие, «вписаться» в разговор).

**Нарушения общения и коммуникативные барьеры**

*Нарушение межличностного общения* – двустороннее осложнение общения и отношений, психологическая сторона которого обусловлена такими личностными свойствами общающихся, как *эгоизм, подозрительность, авторитарность, неискренность* и пр.

Разрушение отношений с кем-либо вследствие подозрительности, манипулятивности, зависти, ревности и т. п. ведет к затяжным нарушениям в области межличностных контактов, при этом в определенной мере «страдают» и контакты с другими людьми, увеличиваются неловкость, неадекватность, раздражительность – предвестники невротических изменений личности.

Нарушения межличностного неформального общения представляют собой наиболее тяжелые по своим психологическим последствиям межличностные осложнения в сфере общения. Они трудно устранимы, требуют вмешательства психотерапевта или психолога, корректируются через осознание и изменение системы отношений. Чаще всего они являются следствием разрушающихся межличностных отношений в данной паре и не распространяются на другие контакты.

Коммуникативные барьеры появляются под влиянием внешних факторов со стороны объекта или ситуации взаимодействия. Общение может идти «на разных языках» из-за различия культурно обусловленных норм общения, при взаимодействии представителей разных культур, наций (особенно когда имеются стойкие предубеждения, установки и стереотипы) или же вследствие большой разницы в возрасте, когда каждый собеседник является носителем культуры, ценностей, идеалов, норм своего поколения. Могут влиять и такие факторы, как отсутствие обратной связи в контакте, ошибки в понимании смысла, непринятие во внимание подтекста и т. п.

### Трудности общения

Трудности межличностного неформального общения, в отличие от коммуникативных барьеров, сопровождаются нервно-психическим напряжением. Они различаются по степени нервно-психического напряжения, по типу ситуаций, в которых имеют тенденцию возникать, и по степени влияния на успешность общения.

В. Н. Куницыной предложена общая классификация трудностей межличностного неформального общения по их причинной обусловленности и содержательно-функциональным характеристикам, а также методы их диагностики.

Можно выделить две группы трудностей:

- 1) субъективно переживаемые, не всегда проявляющиеся в конкретном социальном взаимодействии и не очевидные для партнера;
- 2) «объективные», то есть обнаруживающие себя в условиях непосредственных контактов и снижающие успешность общения и удовлетворенность его протеканием.

К субъективно переживаемым трудностям относятся социальная неуверенность, робость, застенчивость, неумение установить психологический контакт. *Социальная неуверенность* нередко возникает в условиях ролевого общения (начальник – подчиненный); обнаружена ее связь с социальным интеллектом. *Робость* – поведенческая и характерологическая черта, обуславливающая трудности, которые возникают при необходимости принять решение, сделать выбор.

Так называемые объективные трудности, то есть вызванные объективными и, в общем устранимыми причинами, – это трудности *коммуникативного* характера (связанные с психофизиологическими особенностями личности, полнотой владения вербальными и невербальными средствами осуществления контакта) и *коммуникабельного* характера (владение нормами, правилами, сформированность психологической культуры общения).

Трудности делятся на *первичные* и *вторичные*.

Первичные трудности зависят от природных свойств человека, их отличает более жесткая предопределенность и неизбежность возникновения. Большую роль в их появлении играют биологические, психофизиологические, личностные свойства; к числу последних следует отнести агрессивность, тревожность, ригидность и другие личностные особенности, тесно связанные с темпераментом.

Вторичные трудности могут быть психогенными и социогенными. *Психогенные трудности* как следствие психологических травм, стрессов, тяжелых переживаний и фрустраций, неадекватной самооценки влекут за собой определенные негативные изменения, прежде всего в доверительном общении.

*Социогенные трудности* являются следствием внешних барьеров (коммуникативных, смысловых, лингвистических, чисто ситуативных), неудачного опыта эмоциональных и социальных контактов, просчетов в воспитании, определенных условий общения (например, невозможность уединиться или депривация в детском возрасте). Эти трудности появляются и как следствие общения с неловким, скованным, насмешливым, язвительным, бесцеремонным, настырным и т. д. партнером. Наиболее типичным примером вторичных трудностей неформального межличностного общения являются психологические последствия сверхинтенсивного профессионального общения в условиях чрезмерной скученности при одновременной частичной социальной изоляции (полярные зимовки, длительное плавание на подводной лодке, геологические экспедиции и т. п.).

## **Распространенность трудностей общения в разных возрастах**

В ходе исследования В. Н. Куницыной в 1991 году с помощью различных психологических тестов были обследованы 490 старшеклассников петербургских школ. Получена следующая картина распространенности различных трудностей в юношеском возрасте.

На первом месте стоит застенчивость (от 25 до 35 %) – она встречается чаще других трудностей. Остальные представлены на диаграмме – отчужденность на достаточно высоком уровне (19 %), затем глубокая интровертированность (17 %), аутистичность (15 %), чрезмерная сенситивность (12 %).

Достаточно велико было количество людей с личностными свойствами, снижающими их коммуникативную успешность и совместимость: лиц с пониженным самоуважением – 43%, высокоавторитарных – 36 %, агрессивных и конфликтных – по 25 %, истероидных – 11%.

Почти половина школьников (43 %) крайне не удовлетворены общением и отношениями в близком кругу, испытывают острое чувство одиночества; последнее сопровождает все трудности в контактах и иногда отражает реальное положение вещей, то есть полное отсутствие друзей.

Помимо застенчивости, можно выделить и другие свойства личности, приводящие к трудностям в общении; их можно кратко охарактеризовать так:

- человек хочет и может, но не умеет общаться (невоспитанность, беззастенчивость, эгоцентричность);
- не хочет, не умеет и не может общаться (аутистичность, глубокое одиночество);
- умеет, но уже не может и не хочет (отчужденность, исключенность из социальных связей, одиночество в толпе);
- умеет, может, но не стремится (глубокая интроверсия, самодостаточность, отсутствие мотивации);
- и может, и хочет, но боится общаться (застенчивость).

Застенчивость, интровертированность, аутистичность, отчужденность, повышенная сенситивность принадлежат к глубоко личностным свойствам, они могут обостряться при неблагоприятных обстоятельствах и из субъективно ощущаемых трудностей превращаться в объективное препятствие для полноценных личностных контактов.

В причинной обусловленности и содержании трудностей общения застенчивых, аутистичных, одиноких, глубоко невротизированных и неадаптированных людей имеются некоторые общие черты. Такие люди в большей степени нуждаются в психологической и психотерапевтической помощи, функцию которой нередко выполняет доверительное дружеское общение.

Источник: Реферат «Причины нарушения коммуникации и способы их преодоления», дисциплина: психология общения

## **ВОПРОС № 2.**

### **Застенчивость как специфическая трудность межличностного общения (природа застенчивости, психологическое содержание феномена застенчивости, типы застенчивости, беззастенчивость).**

Застенчивость – это свойство личности, которое приводит к определенным трудностям и напряжению в общении с незнакомыми людьми или в некоторых ситуациях взаимодействия. Застенчивость проявляется как неудовлетворительная саморегуляция, недостаток легкости, спонтанности и раскованности. Характерными внешними проявлениями являются относительно высокая степень напряженности и импульсивности; застенчивый человек смотрит исподлобья, специфические позы выдают его зажатость и скованность.

Как показывают исследования (Ф. Зимбардо, К. Изард, В. Н. Куницына, В. Л. Леви), тяжкое эмоциональное состояние, переживаемое человеком, – это лишь часть общего нервно-психического напряжения, которое испытывает застенчивый человек в некоторых ситуациях общения.

Застенчивость наиболее тесно связана со стыдом – эмоцией, возникающей в ситуациях, которые продуцируют социальную тревожность, и имеющей многообразные характерные проявления.

На психологическом уровне стыд может вызываться ситуацией, которая фокусирует внимание на «я» или на некотором аспекте «я», который оказывается «несоответствующим». Любое переживание, которое создает у человека чувство неуместного самораскрытия, может вызвать стыд.

Кроме обостренного самосознания и специфических черт восприятия себя, стыд сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко и ощущением неудачи, поражения, затрагивает сферу мыслительных процессов. Стыд обычно возникает в присутствии других людей, но может возникать и в уединении.

### **Проблема застенчивости глазами исследователей**

В русской психологии застенчивость и стыд принципиально не отделялись друг от друга. Так, например, И. А. Сикорский, рассматривая высшие душевные состояния, выделял стыд следующим образом: «Главнейшие движения и жесты, вытекающие из стыда, состоят в следующем:

- 1) в желании спрятать лицо, закрыв его руками или обратив его книзу или в сторону;
- 2) в желании спрятаться целиком – провалиться сквозь землю;
- 3) глаза у стыдливого человека устремляются в сторону, или подвергаются беспокойному движению, чтобы избежать людского взгляда;
- 4) умолкание, доходящее до невозможности открыть уста, а также невольная сдержанность, подавление движений до размера действий, совершаемых тихо, бесшумно, украдкой».

К. Изард в своей монографии, посвященной эмоциям человека, среди девяти фундаментальных эмоций выделяет и подробно рассматривает стыд и застенчивость. Однако он не различает эти понятия между собой, и это создает большие сложности в правильном понимании приводимых им статистических данных и теоретических рассуждений. Изард подчеркивает, что для разных людей ситуации, вызывающие стыд, различны. «Общей чертой ситуаций, вызывающих стыд, является присутствие в них возбуждения и удовольствия». При этом стыд на теоретическом уровне рассматривается как эмоция, а застенчивость – как личностная черта. Подчеркивается, что страх, вина, стыд и застенчивость играют большую роль в человеческих отношениях, в процессах социализации и развития личности.

Застенчивость как отдельное, самостоятельное свойство личности в отечественной психологии практически не изучалась, за исключением нескольких работ. В частности, И.С.Кон уделяет большое внимание проблемам юношеского возраста. Этот период характеризуется интенсивным формированием самосознания, образа «Я» на фоне серьезных изменений психосоматических функций; возрастает интерес к своему изменяющемуся внешнему облику, внутреннему миру, повышаются тревожность и эмоциональная возбудимость. Именно в юношеском возрасте наиболее вероятно формирование застенчивости как свойства личности; основой для закрепления соответствующих поведенческих реакций могут стать характерные для этого периода некоторая неустойчивость образа «я», неуверенность в себе. Повышенная эмоциональная неустойчивость усиливает потребность в интимном, доверительном общении, но блокируется застенчивостью (человек не решается говорить о своих переживаниях из чувства ложного стыда или опасения, что его не так поймут). Трудности коммуникативного характера проявляются в юности особенно резко и накладывают отпечаток на последующее развитие личности.

А.Б. Добрович отмечает, что переживание своих недостатков и занижение самооценки нередко наблюдаются в ситуации «на людях», в присутствии зрителей, особенно незнакомых. Он предлагает ряд рекомендаций по преодолению подобных трудностей. В первую очередь, необходимо избегать «поглощенности собой», ослабить напряжение, вызванное строгим самоконтролем, научиться адекватно воспринимать себя «глазами других».

Ряд исследований застенчивости проводился в зарубежной (в частности, американской) психологии.

По данным Дж. Чика, застенчивыми себя считают 40 % взрослых людей; 85 % застенчивых полагают, что это свойство создает преграду на пути к успеху и реализации возможностей. У многих застенчивых наблюдается отрицательная самооценка; в некоторых случаях чувство собственной неполноценности может привести к депрессии. Как правило, заниженная самооценка застенчивых не соответствует действительности, что подтверждают оценки застенчивых, сделанные другими людьми по фотографиям и видеозаписям.

Несмотря на различное толкование застенчивости разными авторами, можно выделить ряд общих моментов в понимании ее природы. Это связь застенчивости с самосознанием и самоуважением, эмоциональное переживание застенчивости и возникновение трудностей в процессе общения.

### **Природа застенчивости**

Ф.Зимбардо в своей книге приводит разные точки зрения по поводу того, является ли застенчивость природным или приобретенным свойством:

исследователи личностных черт считают, что застенчивость – это наследственная черта, как интеллект или рост;

бихевиористы объясняют застенчивость несформированностью необходимых социальных умений;

психоаналитики видят в застенчивости симптом неосознаваемого внутриличностного конфликта;

социологи и некоторые детские психологи верят, что застенчивость может быть понята в терминах социального программирования: условия общества делают нас застенчивыми.

Дж. Чик считает, что примерно в 40% случаев застенчивость обуславливается генетическим фактором, определяющим предрасположенность к возникновению этого свойства. У робких людей есть определенная биологическая предрасположенность симпатической нервной системы, которая заключается в излишней чувствительности к конфликтам и угрозе.

Существенное значение для формирования застенчивости имеют следующие факторы:

порядок рождения детей в семье;

система воспитания в семье;

застенчивость родителей.

У застенчивых родителей чаще бывают застенчивые дети.

Застенчивость как трудность доверительного общения в норме возникает у людей разного пола, возраста, профессии и семейного положения и почти не проявляется в общении со сверстниками. Застенчивость очень хорошо осознается человеком, но при этом с нею трудно справиться.

### **Психологическое содержание феномена застенчивости**

Застенчивость следует рассматривать как процесс, как состояние и как свойство личности. Застенчивость как процесс по-разному проявляется у людей в зависимости от возраста и профессии, может усиливаться и ослабевать под влиянием личных воздействий, имеет временные характеристики и определенную интенсивность. Ее можно представить в виде континуума, на одном конце которого будут очень застенчивые люди, страдающие от невозможности быть свободными и раскованными в общении (личностная застенчивость), а на другом – незастенчивые люди (свободные в общении), чрезвычайно редко испытывающие смущение, напряжение в ситуациях публичного выступления, знакомства. Между этими полюсами находится группа ситуативно - застенчивых.

В особую, относительно немногочисленную группу выделяются чрезмерно свободные, общительные до навязчивости, бесцеремонные люди – беззастенчивые.

Под воздействием социальных условий, опыта общения, воспитания и самовоспитания может происходить «перестановка» компонентов этого процесса: незастенчивый, приобретая комплексы, становится застенчивым, а застенчивый, неправильно адаптировавшись, переходит в группу беззастенчивых.

Как состояние застенчивость сопровождается нарушениями вегетативной и психомоторной сферы, речевой деятельности, эмоционально-волевых, мыслительных процессов, рядом специфических изменений самосознания, характеризующих общее состояние нервно-психической напряженности.

Как свойство личности она связана с переживанием психологического дискомфорта, стабильными трудностями в установлении контактов, пониженной адаптивностью и самоуважением и повышенной сенситивностью в контактах. Она часто входит в синдром личностных свойств, снижающих контактность (аутистичность, отчужденность, интровертированность, чувство одиночества) и успешность общения (чрезмерная сенситивность, тревожность, рефлексивность).

Застенчивость может быть временным проявлением (возрастная и ситуативная застенчивость) и постоянной личностной чертой. Возрастная (подростковая и юношеская) застенчивость возникает в период активного усвоения социального опыта, новых социальных ролей, формирования половой позиции, повышения субъективной значимости общения с представителями противоположного пола.

Значительная внутренняя нестабильность периода полового созревания вместе с необходимостью активного освоения социальных ролей приводит к снижению уверенности в себе, появлению нерешительности, скованности, повышенного самоконтроля.

Возрастную и ситуативную застенчивость следует рассматривать как социальную застенчивость, так как причинами ее возникновения могут быть разнообразные социальные факторы. Она поддается коррекции вплоть до полного преодоления при благоприятном стечении обстоятельств: удачный брак, профессиональный успех, физическое и нервно-психическое здоровье, удовлетворение основных социальных и личностных потребностей. Личностная застенчивость обычно имеет в генезисе как биологическую предрасположенность, так и неблагоприятные социальные влияния.

Среди застенчивых по многим параметрам нет половых различий. Следовательно, психологическая природа застенчивости у мужчин и женщин одинакова, и это обстоятельство еще раз указывает на ее генетическую обусловленность.

Половые различия фиксируются лишь в стереотипах, которые в значительной степени связаны с традиционными представлениями о мужественности и женственности. Мужчинам чаще приписываются изменения в психомоторной сфере и волевых действиях, а женщинам – в вегетативных проявлениях, эмоциональной сфере и чувствительности к социальному одобрению.

### **Типы застенчивости**

Категория застенчивых людей неоднородна. В нее входят особо застенчивые (испытывающие напряжение, неловкость, несвободу в большинстве социальных ситуаций; исключение составляют только ситуации общения с близкими, родными, друзьями или хорошо знакомыми деловыми партнерами); адаптированные застенчивые (те, кто выработал индивидуальные способы саморегуляции и снятия напряженности и во многих ситуациях, ранее вызывавших напряжение, удовлетворительно справляется с трудностями) и – по ряду признаков (замкнутость, низкое самоуважение, аутистичность) – те люди, которых правильнее отнести к категории «псевдозастенчивых».

Интересную типологию подростковой застенчивости, построенную на основе большой психотерапевтической практики, дают В.Л.Леви и Л.З.Волков. Они выделяют три типа патологической застенчивости.

1. Шизоидно-интровертированная (конституциональная): стойкая и психотерапевтически наиболее неблагоприятная; связана с изолированностью подростка в группе, его неконформным поведением, явлениями дис-морфофобии, сокращением контакта с людьми («бегство от оценок»). Эта форма застенчивости наиболее близка к аутистичности, ее можно назвать аутистической застенчивостью.

2. Псевдошизоидная застенчивость: возникает из-за физической или социальной неполноценности, физических дефектов (заикание, косоглазие, ожирение, смешное имя или фамилия и т. п.). С близкими и хорошо знакомыми людьми не проявляется. Лица с псевдошизоидной застенчивостью имеют неустойчивую самооценку и пытаются компенсировать свою застенчивость в форме анти- или сверхконформного поведения, часто демонстрируют «беззастенчивость от застенчивости» – развязность. Псевдошизоидная застенчивость – это поведение закомплексованного человека, явно компенсаторная беззастенчивость.

3. Психастеническая застенчивость: характеризуется снижением уровня притязаний в старшем возрасте, отсутствием стремления к роли лидера, конформным поведением. Запущенная застенчивость может принимать различные формы бегства, в том числе и форму пристрастия к алкоголю.

Все эти три вида застенчивости, как указывают авторы, относятся к патологической застенчивости, то есть характеризуют пограничные состояния. Поэтому в качестве «средства от застенчивости» предлагается умеренный прием психотропных средств.

### **Беззастенчивость**

Свойство, прямо противоположное застенчивости – беззастенчивость.

Категория беззастенчивых неоднородна по своему составу. По различным основаниям можно выделить пять групп.

Первая группа – высокотемпераментные люди, у которых слабы процессы торможения. Вот что говорят о таких своих сверстниках студенты, поясняя, за что поместили их в разряд беззастенчивых: «Напор и быстрота действий, неиссякаемая энергия, безудержность, импульсивность, отсутствие контроля над словами; выступает, когда это не нужно; беззастенчивость лишь в смысле «недержания речи».

Вторая группа – плохо воспитанные люди, а также те, кто ориентирован на самоутверждение. «Нет чувства такта и меры, экстравагантность заменяет элементарные правила поведения; отсутствие

культуры общения – может прервать разговор, не извинившись; неприятная навязчивость, как своих идей, так и в стремлении быть „своим парнем" в любой группе».

Третья группа – возбудимые психопаты, истероидные личности, эгоцентричные, бесцеремонные и навязчивые. «Говорит, когда хочет, что хочет, как хочет; никогда не теряется, даже выставляя свою личную жизнь и интимные ситуации напоказ, афиширует свои чувства; навязчивая бесцеремонность, беззастенчивость, доходящая до хамства».

Четвертая группа – люди морально ущербные, карьеристы, беззастенчивые в самом худшем смысле этого слова. «Не существует ограничений в моральном плане, высшая степень самовлюбленности и наглости; не стесняется прервать любую беседу, хотя внешне вежлив; держится за свое, чего бы это ему ни стоило». От всех остальных эту группу отличают внешняя вежливость, подхалимство перед старшими и грубость с младшими.

Пятая группа – неадекватно адаптированные застенчивые: те, кто, пытаясь преодолеть застенчивость, впадают в другую крайность. «Преодолевая застенчивость, комплексы, доводит свободу общения до беззастенчивости; застенчивость у него, как и у каждого человека, есть, но она подавлена внешне развязным поведением».

Если ребенок или подросток становится беззастенчивым по совокупности причин, то привести его к нормам человеческого общежития довольно сложно.

Четкая дифференциация групп облегчает выработку рекомендаций и тактики коррекционной работы с застенчивыми людьми. Следует подчеркнуть, что человек, постоянно испытывающий застенчивость, воспринимающий ее как недостаток или даже порок, стремящийся во что бы то ни стало избавиться от нее, должен осознать, что это такое же обычное свойство, как, например, тревожность. Нередко оно воспринимается людьми как скромность, деликатность, то есть как положительная черта.

С застенчивостью надо научиться жить. Застенчивые люди вырабатывают собственные приемы саморегуляции; довольно часто их отличает спасительная пунктуальность и педантичность.

Источник: Реферат «Причины нарушения коммуникации и способы их преодоления», дисциплина: психология общения

### ВОПРОС № 3.

#### **Дефицитное общение. Одиночество (типы одиночества, принципы и способы измерения одиночества, некоторые психологические механизмы одиночества, причины хронического чувства одиночества). Аутистичность и отчужденность (аутистичность как свойство личности, отчужденность, anomia).**

Ученые обнаружили, что дефицит доверительных отношений с близкими и друзьями приводит к тяжелому чувству потери связи с другими людьми, названному психологическим одиночеством. Одиночество, аутичность и отчужденность относят к трудностям общения, в основе которых лежит дефицит доверительного общения.

Одиночество – это эпизодически острое ощущение беспокойства и напряжения, связанное со стремлением иметь дружеские или интимные отношения. Данное ощущение человек может испытывать и в шумной компании или в семье, это субъективная отъединенность, некая поверхностность сложившихся отношений. В результате человек приходит к ощущению надрыва, душевного нездоровья.

Выделяют несколько типов одиночества:

- 1) космическое – соотнесенность человека с природой и миром, самоотчужденность;
- 2) культурное – потеря связи с культурным наследием, разрыв поколений;
- 3) социальное – отторжение значимой группой, результатом может быть отторжение и депрессия;
- 4) межличностное – неудовлетворенность сложившимися отношениями.

Классификация эмоционального одиночества, предложенная Д. Раадшелдерсом, включает следующие типы:

- безнадежное одиночество;
- периодически и временно одинокие люди;
- пассивно и устойчиво одинокие люди;

– люди не одинокие (не испытывающие этого чувства).

В возникновении чувства одиночества большую роль играет застенчивость и невозможность адаптироваться. В данном случае значимым фактором является субъективная удовлетворенность отношениями, когда возникают именно доверительные, эмоциональные отношения, а не количество друзей и контактов в группе.

Среди видов одиночества принято выделять:

1) депривационное – возникает в ситуации ограниченного круга общения, при отсутствии земли, солнца и т.п. (на корабле в море, долго в больнице), тогда появляется потребность в свежей информации, скука;

2) изоляция – возникает в ситуации ограниченных контактов (пожилой человек без семьи, молодая мать с ребенком наедине);

3) партнерское одиночество – появляется при неглубоких и неинтимных отношениях, когда нет человека (или людей), с которым была бы тесная связь;

4) субъективное одиночество – характерно в основном для интеллектуальных людей, когда контакты имеются, но возникает ощущение "меня никто не понимает";

5) брачное одиночество – наступает при отсутствии супруга.

Важно, что типы и виды одиночества следует рассматривать и оценивать не с позиции внешнего наблюдателя, а с позиции одинокого человека, определенным образом воспринимающего свою социальную жизнь. Например, К. Роджерс рассматривал одиночество как отчуждение личности от ее истинных внутренних чувств. Здесь важно именно чувство одиночества, а не объективные признаки его. При этом значение одиночества меняется в зависимости от социальной группы, возраста, культурной среды и т.д.

В структуре одиночества выделяют три основных компонента: аффективный, поведенческий и когнитивный. В повседневной жизни мы стараемся найти причины своего одиночества, как-то систематизировать представления о нем. Данные представления могут иметь субъективный и объективный характер. Так, субъективными причинами одиночества считают:

– определенные характеристики личности (стеснительность, застенчивость, замкнутость, неуверенность, пессимизм);

– особенности эмоционально-волевой сферы личности (частые депрессии);

– восприятие себя как физически непривлекательного.

В качестве объективных (ситуативных) причин одиночества называют:

– изначальные события (разрыв с любимым человеком или смерть близкого);

– отношение к своему окружению как к бесперспективному с точки зрения заведения приемлемых (доверительных) отношений.

Следствием возникновения чувства одиночества выступают определенные личностные реакции: утрата смысла жизни, скука, апатия, эмоциональная напряженность, суицидальные мысли, соматизация страдания, негибкость личностных качеств (консерватизм), снижение биологической и социальной адаптивности, "падение" личности (синдром "бомжа"), снижение самооценки и саморегуляции, разрушение высшего "Я" (идеалов), рост агрессии и аутоагрессии, сокращение длительности жизни.

Люди, испытывающие дефицит общения, могут попасть в категории аутистичных и отчужденных людей.

Слово "аутизм" (греч. autos) переводится как "сам".

Термины "аутизм" (аутизация) обозначают болезненное развитие, аутистичность – свойство личности, проявляющееся в норме и не относящееся к сфере психопатологии. Данная черта отражается на всей сфере контактов человека, при этом дефицит общения может быть отчасти вынужденным и неизбежным. Однако такой ребенок обладает компенсаторными механизмами, что при благоприятных условиях позволяет ему адаптироваться в среде сверстников.

Согласно определению В. Е. Каган, аутизм – психопатологический синдром, обусловленный недостаточностью общения, которая формируется на основе первичных структурных нарушений (или неравномерности) развития предпосылок опытов общения и вторичной утраты регулятивного влияния общения на мышление и поведение.

В психологическом словаре можно найти следующее определение: аутизм – сложное, порой болезненное состояние личности, выражающееся в чрезмерной ее самоуглубленности, в уходе от контактов с окружающими, в отчужденности, в погружении в мир собственных переживаний[8].

Критерием диагностики аутизма выступают характеристики поведения, которые обычно проявляются в трех сферах:



- 1) нарушение социального взаимодействия;
- 2) нарушение социального общения;
- 3) ограниченные интересы и действия.

При этом человек, страдающий аутизмом, в своем поведении стремится к сохранению постоянства, стереотипным движениям, ограничению интересов.

Согласно данным, общая картина поведения ребенка при аутизме включает следующие признаки:

- чувство вины, неуверенности, неудовлетворенности жизнью; пессимизм, чувство одиночества, другие люди воспринимаются как угроза;
- презрение к себе сочетается с враждебностью к другим и осуждением человеческих слабостей;
- блестящая механическая память и буквальность в использовании слов;
- впечатление хорошего интеллекта благодаря успешности в отдельных навыках и умному выражению лица;
- монотонное повторение звуков и движений;
- хорошее физическое здоровье;
- напряженное выражение лица при людях и удовлетворенное – при их уходе;
- "лицо принца" – недетское, сонное, маловыразительное;
- страх изменений в обстановке;
- ритуалы;
- монотонные механические игры с неигровыми предметами;
- задержка развития речи;
- отгороженность от внешнего мира;
- самоизоляция;
- непереносимость взгляда в глаза (один из важных признаков), взгляд мимо людей, сквозь них;
- повышенная чувствительность;
- симбиотическая привязанность к матери;
- застреваемость, неловкость, прилипаемость, отгороженность, отвергаемость, негибкость[9].

Кроме аутизма и аутистичности существует понятие отчужденности, связанное с дефицитом общения. Отчужденность как переживаемое чувство и состояние превращается в реальное отчуждение от людей, их забот и жизни.

Отчужденность – это охлаждение и разрыв с ближайшим окружением, выпадение из социальных связей; на личностном уровне проявляется как чувство бессилия перед повседневными проблемами, бессмысленности происходящего; сопровождается апатией и апотичностью, дефицитом теплого сердечного общения.

Исследователи выделили характерные черты отчужденного человека по отношению к миру:

- мир воспринимается как застывший, схематичный;
- низкий уровень знаний об особенностях социально-политической системы;
- нет интереса к культуре и интеллектуальным видам деятельности;
- верит в сверхъестественные силы, астрологию, судьбу;
- менее логичное мышление, познавательная замкнутость;
- навязчивые состояния и ригидность;
- трудности в сосредоточении и принятии решений;
- склонность к печали, высокий уровень страхов;
- безразличие к групповому поведению.

По отношению к себе выделены следующие характерные черты отчужденного человека:

- неадекватность и презрение;
- экстремизм, ослабление чувства ответственности, горечь и зависть;
- чувство вины, неуверенности, неудовлетворенности жизнью; пессимизм, чувство одиночества, фрустрированности; другие воспринимаются как угроза;
- презрение к себе сочетается с враждебностью к другим и осуждением человеческих слабостей.

Стержнем отчужденности является аномия – это состояние дезорганизации личности, возникающее в результате дезориентации. Причиной дезориентации может быть социальная ситуация, в которой имеет место конфликт или отсутствие норм, когда личность сталкивается с противоречивыми требованиями. Аномия формирует чувство бесцельного существования, бессилия,

чувство собственной ничтожности, что делает человека обособленным и отъединенным, он становится жестоким, безразличным и асоциальным

Источники:

- Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольим В. М. Межличностное общение. С. 368.
- Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989.
- Чернова Г. Р., Слотина Т. В. Психология общения. С. 99.
- Чернова Г. Р., Слотипа Т. В. Психология общения. С. 100.
- Каган В. Е. Семейная психотерапия в лечении детского аутизма // Семейная психотерапия при нервных и психических заболеваниях. Л., 1978.
- Цит. по: Чернова Г. Р., Слотина Т. В. Психология общения. С. 101.
- Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. С. 380.
- Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Поголыиа В. М. Межличностное общение. С. 378.

#### ВОПРОС № 4.

##### **Социопатия, дезориентация на социально-коммуникативном, психоэмоциональном и нравственно-психологическом уровнях коммуникации.**

Что такое социопат: определение

Социопатия (диссоциальное расстройство или антисоциальная психопатия) – психическая патология поведенческих реакций. Страдающий от этого синдрома человек неспособен формировать гармоничные отношения с окружающими. Он не различает границу между нормальным и незаконным поведением, не придерживается правил приличия, принятых в обществе.

Кто такие социопаты, люди, совершенно лишённые совести, стыда и вины, постоянно демонстрирующие агрессивность и злобность? Такое расстройство распространено в современном обществе. Социопатией страдают около 3% женщин и 5% мужчин. Подавляющее большинство из них (80-85%) становится преступниками.

Социопат — потенциальный преступник

История антисоциальной психопатии

Рассматривая феномен социопатии, ученые берут на вооружение догму, по которой считается, что каждая рожденная личность изначально обладает двумя категориями существования:

1. Биологической. Человек является самым высокоразвитым в интеллектуальном плане биологическим созданием.

2. Социальной. Человеческая личность с рождения обитает в социуме. Постоянно общаясь и контактируя с себе подобными, человечество создало письменность, обычаи и культуру.

Тысячелетиями в людском генофонде формировалось и укреплялось такое свойство, как человечность. Современный человек – создание с изначально сформированными привычками к социализации, куда входит восприятие воспитания, норм нравственности, культуры, этики.

Социопат – это человек, который не способен стать полноценным членом общества. Как утверждают психиатры, нарушения отмечаются уже с самого зачатия. Из-за ошибки в формировании генной системы, наследственная память не «пробуждается», задатки социальных норм не сформировываются в личности.

Говоря простыми словами, социопат – человек, больной на генетическом уровне, неспособный из-за врожденного расстройства социализироваться и адаптироваться к реалиям повседневной жизни.

Жизнь социопата

Если рассматривать любое психическое отклонение, можно заметить, что расстройства проявляются на разных уровнях, в зависимости от возраста и жизненных условий больного. Что касается социопатии, ярче выделяются средние и высокие уровни патологии. Они выявляются у личности с раннего детства.

Ребенок с диссоциальным расстройством

Маленькому социопату свойственен повышенный уровень агрессии и самооценка, граничащая с мощным эгоцентризмом. Агрессивное проявление касается всех. Такой ребенок спокойно может намеренно бросить камень в малыша, пнуть собаку/кошку, украсть из маминого кошелька деньги, попытаться что-то своровать в магазине.

Что понять, что такое социопат, определение расстройства можно получить, наблюдая за таким ребенком. Первые признаки социопатии проявляются в разное время:

1. Мальчики. Начало болезни можно заметить у них уже в дошкольном возрасте.
2. Девочки. А вот у представительниц слабого пола социопатия начинает проявляться в переходный подростковый период.

Маленькие социопаты активно противостоят родителям и членам семьи, относятся нарочито пренебрежительно к семейным ценностям. Такие дети совершенно не испытывают угрызений совести, у них отсутствует чувство стыда. Они не испытывают вину, даже пойманные за руку на воровстве.

Ребенку социопату не знакомы стыд, совесть и чувство вины.

Часто свои проступки дети-социопаты оправдывают надуманным влиянием извне, старательно снимая с себя ответственность. Виноваты все, но только не они. Наблюдая за агрессивными детьми, необходимо уметь различать генетическую социопатию и педагогическую запущенность.

Проявление обоих направлений очень сходно. Но поведение педагогически запущенного ребенка можно скорректировать с помощью опытных психологов, учителей и родителей. А вот генетическое расстройство требует регулярных корректирующих сеансов детских психотерапевтов и приема медикаментозных средств.

Как диагностируют патологию

Диагноз «социопатия» ставится по выявленному у ребенка ряду основных критериев:

1. Объяснение совершенных противоправных действий чужими ошибками.
2. Полное отрицание принятых в обществе правил этикета, законов, поведения и приличия.
3. Неумение выстраивать и поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
4. Игнорирование чужого мнения, проявление полного равнодушия к чувствам окружающих людей.
5. Проявление резкой, неуправляемой агрессии в случае невозможности получить желаемое и удовлетворить собственные потребности.
6. Полным отсутствием ощущения вины и стыда. Ребенок-социопат не может оценить собственное поведение и дать проступкам адекватную оценку.

При наличии от трех признаков медиками диагностируется «диссоциальное расстройство». Такие симптомы постоянны, для социопатов асоциальное поведение является обыденной нормой. Это создает угрозу безопасности не только самого больного, но и близких ему людей.

При выявлении расстройства необходимо наблюдать за ребенком длительное время. Ведь за социопатию можно принять врожденные черты натуры: импульсивность, жестокость, раздражительность, эгоистичность.

Социопатия очень часто протекает на фоне дополнительных психических заболеваний либо становится следствием более тяжелых расстройств личности (психозы, шизофрения).

Взросление социопата

Чем старше становится такой ребенок, тем изощреннее и продуманнее проявляется заболевание. Больной абсолютно не воспринимает попыток достучаться до его совести. Единственное, что способно затормозить агрессора – страх перед суровым и жестким наказанием.

Больной действует по закону звериной стаи: сотворил плохое, заработал боль (наказание). Чтобы избежать дальнейшей боли, нужно отказаться от подобного поступка в дальнейшем. Это условные рефлексy, свойственные диким зверям (такими рефлексами руководствуются дрессировщики).

Социопат живет по законам звериной стаи.

Как узнать взрослого социопата

Чтобы понять, что в ряды приятелей либо сослуживцев затесалась социопатическая личность, обратите внимание на характерные признаки социопата:

Отсутствие нравственности. Этот признак проявляется в любви к насилию, пытках, издевательствах.

Когда социопат становится свидетелем происходящей с близкими беды, он не испытывает сострадание и жалость. Такая личность не может сочувствовать и никогда не признает вину.

Безответственность. Ярко проявляется в коллективной работе. Больной человек всегда думает только о собственной персоне. Добиваясь поставленной цели, он пойдет на ложь, воровство и иное безрассудство. С ним невозможно договориться и не нужно рассчитывать на ответственный подход к работе.

Склонность ко лжи. Социопатические личности отличаются высокоразвитым интеллектом. Чем старше социопаты, тем утонченнее и изощреннее становится их ложь. Чтобы реализовать свои планы, больной подключает все свое врожденное умение очаровывать и обаять. А актерского

мастерства ему не занимать.

Социопат при желании способен расположить к себе любого человека и внушить ему нужную мысль. Высокий уровень самовлюбленности. Для больного асоциальным расстройством очень важно наслаждение собой. Такие люди не воспринимают и агрессивно реагируют на любую (даже мягкую и ненавязчивую) критику. Они требуют постоянной похвалы и восхищения, вызывая такую реакцию любыми способами.

Желание рисковать. Социопаты имеют неудержимую склонность к риску. Они любят опасные, угрожающие жизни действия и поступки. Простая мирная жизнь для такой личности скучна и неинтересна. Взрослые социопаты вкладывают в создание рискованных ситуаций сексуальный подтекст. Они будут стараться получить острые ощущения любыми способами.

#### Опасность социопатии

Диссоциальное расстройство далеко не всегда является причиной отстраненности человека от общества. Напротив, социопаты, стремясь к поклонению и обожанию, становятся отличными манипуляторами. Они обольстительны, хитры и умны.

В процессе длительного общения, социопатическая личность выявляет уязвимые стороны собеседника и впоследствии использует их с собственной выгодой.

Людей с социопатическим расстройством часто можно встретить среди:

Религиозных фанатиков. Социопаты с присущим им эгоцентризмом и пристрастием к насилию, часто создают секты, учения. Руководствуясь собственным эго, такие «гуру» перекраивают принятые религиозные учения, создавая свои философские концепции. Часто в этих сектах процветает насилие, убийства, садизм.

В совершенстве владея красноречием, социопаты-сектанты силой своего убеждения подчиняют себе людские массы, заставляя исполнять задуманные планы.

Ловеласов-мошенников. Умение обаять любого человека играет на руку социопатам, желающим жить за чужой счет. Такие люди стремительно влюбляют в себя женщин, потенциальных жертв. Ободрав ее до нитки, социопаты бросают ее в погоне за очередной пассией. Боль и растерянность оставленной и преданной влюбленной доставляет социопатам невероятное удовольствие.

Для достижения цели социопаты могут притвориться кем угодно.

#### Социопатия с точки зрения медицины

Социопатия – психическое заболевание генетического плана. Опасное и серьезное расстройство личности. Чтобы понять, как следует лечить больного, необходимо оценить глубину расстройства и выявить причину болезни.

Мнения о причинах появления социопатии многочисленны.

#### Как становятся социопатами

Психиатры, изучая истоки заболевания, склоняются к выводу, что пусковым крючком в развитии социопатии становятся следующие ситуации:

- криминальное окружение;
- врожденная мутация генов;
- чрезмерная опека родителей;
- физические травмы головного мозга;
- наркомания и алкоголизм родителей;
- отсутствие воспитания и должного внимания;
- травмирующие события детства социального плана (потеря близких, попадание в детдом);
- наследственные факторы (при наличии кровных родственников с тяжелыми психическими расстройствами).

#### Виды антисоциальной психопатии

Социопатия – серьезное заболевание, сопровождающего человека всю жизнь. Качество существования больного и восприятия его окружающими непосредственно зависит от категории психической патологии. Социопатию подразделяют на два вида:

Активная. Этот тип расстройства психики отличается отсутствием всякого рода ограничений в поступках социопата. Такие больные живут, руководствуясь только собственными желаниями, не обращая внимания на потребности окружающих.

Высокоактивный или властный социопат отличается особенной хитростью и продуманностью. Он может и не нарушать законов, если ощущает какую-то выгоду от этого, даже демонстрирует послушное и ответственное поведение.

У больных с активной формой социопатии имеется склонность к криминалу и полной социальной дезориентации. Кинематографы создали образы активных социопатов: вспомните доктора Хауса, Шерлока Холмса (в исполнении Бенедикта Камбербэтча). Эти герои – активные социопаты.

Пассивная. Пассивный социопат – личность более скрытая в проявлении психического заболевания. Такому больному свойственны манипуляции, продуманные шаги в общении с людьми без нарушений принятых законов. Они склонны к созданию собственных традиций и ограничений. Несмотря на отсутствие совести, сострадания и чувства вины, эти личности могут ужиться в обществе, частично следуя общепринятым правилам.

Источник: Ирина Кирьянова. Социопатия, антисоциальная психопатия, диссоциальное расстройство личности

### Вопрос № 5.

#### **Негативное и деструктивное общение: манипулирование, ложь, интрига, сплетня, конфликт, вражда, корыстные формы общения, агрессивное поведение и взаимодействие, криминогенное общение.**

К деструктивному общению обычно относят те формы и особенности межличностных контактов, которые отрицательно сказываются на собеседниках и осложняют процесс взаимопонимания[1].

Специалисты выделяют формы взаимодействия при деструктивном общении:

- умалчивание информации;
- нежелание общаться;
- молчание при ответах на вопросы.

Большой вред общению наносят проявления негативных черт характера, например: лицемерие, злорадство, хитрость, мстительность, оговаривание другого, язвительность, цинизм, ханжество, соперничество (до криминального поведения). Любая форма деструктивного общения затрагивает обе стороны, иногда вовлекая множество человек и заражая их негативными эмоциями, что выбивает из привычного образа жизни.

К формам деструктивного поведения относят ложь и обман, неблагодарность человека (при условии, если ему неоднократно помогали).

Неблагодарное поведение обидно для любого человека, ложь и обман искажают истинное дело, способствуют развитию манипулирования, разрушают общение. Ложь и обман – корыстные формы общения.

Вранье (неправда) – коммуникативный феномен, используемый для установления хороших отношений с партнером, в нем отсутствует намерение обмануть слушателя, нет цели получить выгоду (бескорыстно). Вранье приносит удовольствие и наслаждение от самого процесса придумывания и передачи небылиц – это характерно для заядлых охотников и рыболовов. Кроме того, исследователи указывают, что основная функция вранья – оберегание внутреннего мира от любопытных.

Ложь – умышленное введение в заблуждение других людей, искажение истины. Обман, в отличие от лжи, – сознательное стремление создать у партнера ложное представление о предмете обсуждения, при этом не происходит искажения основных истин. Сообщаемая полуправда приводит к тому, что обманутый становится невольным соучастником обмана. Поэтому обман предполагает взаимодействие, в основе которого лежит стремление утаить правду (из корысти).

К корыстным устремлениям партнера относят и эгоистическую направленность личности. Эгоизм может выражаться в стремлении не только достичь материальных целей, но и получить дополнительную психологическую выгоду от принижения партнера, чтобы эффектно выглядеть на его фоне. Эгоизм наступателен и агрессивен, также изобретателен в мести.

Агрессивно-конфликтное взаимодействие также относят к деструктивному поведению. Агрессивность как черта личности проявляется в различных действиях: от мстительности и враждебности до попреков и высказываний обид, от крика и публичных ссор до тихого ворчания и неотступной критики.

Основная цель такого поведения – сделать жизнь другого человека невыносимой, держать его в напряжении, причинить боль и ущерб (материальный или моральный).

Обида также является формой агрессивно-конфликтного поведения. Она включает подчеркнутую жалость к себе и не всегда осознаваемые мстительные побуждения к другому человеку. Состояние обиды часто сопровождается садомазохизмом, что развивает обиду до огромных размеров. Данный способ реагирования на мнимое ущемление интересов является следствием эгоцентризма и инфантильности "страдальца".

Стоит отметить, что агрессивность и преувеличение страдания сопровождаются сильными эмоциональными переживаниями в виде гнева, злорадства, досады, ярости или медленного кипения. Помимо этого наблюдается и отрицательная невербальная экспрессия: размахивание кулаками, сверкание глазами, стискивание и скрипение зубов, хлопанье ребром ладони по столу, повышение голоса и топанье ногами.

Специалисты отмечают, что в некоторых случаях агрессивное поведение является признаком комплекса неполноценности. В таком случае человек становится либо зажатым (прячется в своей "раковине"), либо открыто и агрессивно реагирует на другого.

В качестве самой разрушительной агрессии выделяют преднамеренную, интенциональную (лат. *intentio* – внимание, стремление), цель которой заключается в умышленном нанесении вреда собеседнику с осознанием отрицательных последствий, при этом испытывая удовольствие.

К деструктивным видам общения относят еще императивное общение, или подавление (лат. *imperativus* – повелительный, не допускающий выбора), – это авторитарное или директивное взаимодействие. Целью такого общения выступает подчинение себе одним из партнеров другого, достижение контроля над его поведением, мыслями, также принуждение действовать в определенном направлении, выгодном принуждающему.

Особенностью данного взаимодействия является тот факт, что индивидуальные качества и сами цели собеседника не имеют значения – он рассматривается как средство для достижения целей; некий механизм, которым нужно управлять по принципу "Я сказал!", используя приказы, угрозы и шантаж. Результатом такого взаимодействия выступают стресс, негативные реакции и сопротивление, разрушение отношений с людьми.

Агрессивное поведение практически всегда приносит во взаимодействие отрицательные черты деструктивности и разрушительности, что способствует разобщению людей, их напряженности, порождает неудовлетворенность и дискомфорт.

#### Источники:

- Панфилова А. П. Теория и практика общения. С. 136.
- Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. С. 399.
- Панфилова А. П. Теория и практика общения. С. 137.