

УДК 159.922.27+615.851.6 : 616.89–06 : 616.1/.7

## Общение как важнейшая социальная потребность психосоматических больных

Э.П.Ахмедова

Диссертант кафедры психологии Бакинского Государственного Университета

### *Аннотация*

*В статье дается обзор существующей в литературе подходов к изучению проблемы общения. Общение рассматривается как одна из важнейших социальных потребностей в свете межличностных и общественных отношений, продиктованное совместной жизнедеятельностью людей. Описывается структура общения, а также его особенность как свойства, способное развить психологическую адаптацию личности к сложным жизненным ситуациям. Описывается важность коммуникационного аспекта личности, позволяющего донести до окружающих информацию о своем неблагоприятном состоянии и получить необходимую поддержку. Посредством общения происходит эмоциональное самовыражение, открытость опыту и чувствам, что является главным параметром в модели психосоматического здоровья.*

**Ключевые слова:** *межличностные и общественные отношения, коммуникация, вербальная и невербальная коммуникация, общение, структура общения, эмоциональное самовыражение, психосоматические больные.*

Жизнь – самая большая ценность, какой обладает человек, а самая большая роскошь в этой жизни – роскошь человеческого общения.

А.Сент-Экзюпери

Анализ межличностных отношений позволяет расставить правильные акценты в вопросе о месте общения во всей сложной системе "связей человека с внешним миром. Оба ряда отношений человека, и общественные, и межличностные, раскрываются, реализуются именно в общении. Таким образом, корни общения — в самой материальной жизнедеятельности индивидов. Общение же и есть реализация всей системы отношений человека, где формируясь на основе требований среды и внутренних ресурсов человека, представляет собой глобальную характеристику механизма адаптации человека в социуме.

«В нормальных обстоятельствах отношения человека к окружающему его предметному миру, — говорит А. Н. Леонтьев,— всегда опосредованы его отношением к людям, к обществу», т. е. включены в общение. Вне общения просто невысказано человеческое общество. Общение выступает в нем как способ цементирования индивидов и вместе с тем как способ развития самих этих индивидов. Именно отсюда и вытекает существование общения одновременно и как реальности общественных отношений, и как реальности межличностных отношений. По-видимому, это и дало возможность Сент-Экзюпери нарисовать поэтический образ общения как «единственной роскоши, которая есть у человека».

Естественно, что каждый ряд отношений реализуется в специфических формах общения. Общение как реализация межличностных отношений, продиктованное совместной жизнедеятельностью людей, осуществляется при самых разнообразных межличностных отношениях, как в случае положительного, так и в случае отрицательного отношения одного человека к другому. То же относится и к характеристике общения на макроуровне как

реализация общественных отношений. И в этом случае, общаются ли между собой группы или индивиды как представители социальных групп, акт общения неизбежно должен состояться, вынужден состояться, даже если группы антагонистичны. [1,18]

Общение – сложный и весьма многогранный процесс, отмечает Б.Д.Парыгин, который одновременно выступает и как процесс взаимодействия людей, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс их взаимного переживания и взаимного понимания друг друга.

Так, А.С.Золотнякова принимала общение как социально- и личностно-ориентированный процесс, в котором реализуются не только личные отношения, но и установки на социальные нормы. Общение она видела как процесс передачи нормативных ценностей. Вместе с тем она подавала «общение» как «социальный процесс, через который общество влияет на индивида». Если соединить эти два положения, то можно увидеть, что для неё общение было процессом коммуникативно-регулятивным, в котором не только передается сумма социальных ценностей, но и регулируется их усвоение социальной системой.

А.А.Бодалев предлагает рассматривать общение как «взаимодействие людей, содержанием которого является обмен информацией с помощью различных средств коммуникации для установления взаимоотношений между людьми»[16].

Описывая феномен общения, К. Маркс употреблял немецкий термин «Verkehr», а не английское слово «коммуникация». Тем самым, он хотел подчеркнуть связь общения с отношениями в человеческом обществе. Общение — безусловный спутник человеческой истории (в этом смысле можно говорить о значении общения в «филогенезе» общества) и вместе с тем безусловный спутник в повседневной деятельности, в повседневных контактах людей.

Говоря об общении, принципиально важным является вопрос о связи общения с деятельностью. А. Н. Леонтьев считает, что любые формы общения есть специфические формы совместной деятельности людей: люди не просто «общаются» в процессе выполнения ими различных общественных функций, но они всегда общаются в некоторой деятельности, «по поводу» нее. Таким образом, общается всегда деятельный человек: его деятельность неизбежно пересекается с деятельностью других людей. Но именно это пересечение деятельностей и создает определенные отношения этого деятельного человека не только к предмету своей деятельности, но и к другим людям. Именно общение формирует общность индивидов, выполняющих совместную деятельность.

Посредством общения деятельность организуется и обогащается. Построение плана совместной деятельности требует от каждого ее участника оптимального понимания целей, задач деятельности, уяснения специфики объекта ее и даже возможностей каждого из участников. Включение общения в этот процесс позволяет осуществить «согласование» или «рассогласование» деятельностей индивидуальных участников. Это согласование деятельностей отдельных участников осуществляется благодаря воздействию участников взаимодействия друг на друга.

Общение – сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности, включающий в себя обмен информацией, поиска точек соприкосновения и выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека. Следовательно, необходимо остановиться на таком аспекте как структура общения, выделив три взаимосвязанные стороны: коммуникативная, интерактивная и перцептивная. Коммуникативная (информационно-коммуникативная) сторона общения состоит в обмене информацией между общающимися индивидами. Интерактивная (регуляционно-коммуникативная) сторона заключается в организации взаимодействия между общающимися индивидами, т. е. в обмене не только знаниями, идеями, но и действиями. Перцептивная (аффективно-коммуникативная) сторона общения означает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установления на этой основе взаимопонимания.

Рассмотрим информационно-коммуникативную сторону общения. В ходе совместной деятельности люди обмениваются между собой различными представлениями, идеями, интересами, настроениями, чувствами, установками и пр. С точки зрения теории информации фиксируется лишь формальная сторона дела: как информация передается, в то время как в условиях человеческого общения информация не только передается, но и формируется, уточняется, развивается.

Во-первых, в коммуникативном процессе происходит не простое «движение информации», а активный обмен ею. По мнению чехословацкого исследователя Я. Яноушека, главная «прибавка» в специфически человеческом обмене информацией заключается в том, что здесь особую роль играет для каждого участника общения значимость информации. Эту значимость информация приобретает потому, что люди не просто «обмениваются» значениями, но, как отмечает А. Н. Леонтьев, стремятся при этом выработать общий смысл. Поэтому в каждом коммуникативном процессе реально даны в единстве деятельность, общение и познание.

Во-вторых, характер обмена информацией между людьми определяется тем, что посредством системы знаков партнеры могут повлиять, воздействовать друг на друга. Эффективность коммуникации измеряется именно тем, насколько удалось это воздействие. Это означает (в определенном смысле) изменение самого типа отношений, который сложился между участниками коммуникации.

В-третьих, коммуникативное влияние как результат обмена информацией возможно лишь тогда, когда человек, направляющий информацию (коммуникатор), и человек, принимающий ее (реципиент), обладают единой или сходной системой кодификации и декодификации. На быденном языке это правило выражается в словах: «все должны говорить на одном языке». Это особенно важно потому, что коммуникатор и реципиент в коммуникативном процессе постоянно меняются местами. Всякий обмен информацией между ними возможен лишь при условии интерсубъективности знака, т. е. при условии, что знаки и, главное, закрепленные за ними значения известны всем участникам коммуникативного процесса. Только принятие единой системы значений обеспечивает возможность партнеров понимать друг друга. Также следует учитывать тот момент, что даже зная значения одних и тех же слов, люди могут понимать их неодинаково: социальные, политические, возрастные особенности могут быть тому причиной.

Сама по себе информация, исходящая от коммуникатора, может быть двух типов: побудительная и констатирующая. Побудительная информация выражается в приказе, совете, просьбе. Она рассчитана на то, чтобы стимулировать какое-то действие, активизировать, побуждать к действию в заданном направлении, или наоборот, выражать запрет нежелательных видов деятельности – интердикция. Наконец, это может быть дестабилизация— рассогласование или нарушение некоторых автономных форм поведения или деятельности. Констатирующая информация выступает в форме сообщения, она имеет место в различных образовательных системах, она не предполагает непосредственного изменения поведения, хотя в конечном счете и в этом случае общее правило человеческой коммуникации действует. Сам характер сообщения может быть различным: мера объективности может варьировать от нарочито «безразличного» тона изложения до включения в сам текст сообщения достаточно явных элементов убеждения. Вариант сообщения задается коммуникатором, т. е. тем лицом, от которого исходит информация.

В качестве знакового разделения, коммуникация делится на вербальную (в качестве знаковой системы используется речь) и невербальную (используются различные неречевые знаковые системы).

Посредством речи не просто «движется информация», участники коммуникации особым способом воздействуют друг на друга, ориентируют друг друга, убеждают друг друга, т. е. стремятся достичь определенного изменения поведения. Могут существовать две разные задачи в ориентации партнера по общению. А. А. Леонтьев обозначает их как личностно-речевая ориентация (ЛРО) и социально-речевая ориентация (СРО), что отражает

не столько различного адресата сообщения, сколько преимущественную тематику, содержание коммуникации.

Невербальная коммуникация представляет собой оптико-кинестетическую систему знаков, которая включает в себя жесты, мимику, пантомимику. В целом эта оптико-кинестетическая система предстает как более или менее отчетливо воспринимаемое свойство общей моторики различных частей тела (рук, и тогда мы имеем жестикуляцию; лица, и тогда мы имеем мимику; позы, и тогда мы имеем пантомимику). Эта общая моторика различных частей тела отображает эмоциональные реакции человека. Еще одна специфическая знаковая система, используемая в коммуникативном процессе, — это «контакт глаз», имеющий место в визуальном общении.

Таким образом, анализ всех систем невербальной коммуникации показывает, что они, несомненно, играют большую вспомогательную (а иногда самостоятельную) роль в коммуникативном процессе. Обладая способностью не только усиливать или ослаблять вербальное воздействие, все системы невербальной коммуникации помогают выявить такой существенный параметр коммуникативного процесса, как намерение его участников. Вместе с вербальной системой коммуникации эти системы обеспечивают обмен информацией, который необходим людям для организации совместной деятельности.

Остановимся на общении как процессе взаимодействия (интерактивная сторона общения). Интерактивная сторона общения представляет собой взаимодействие (и воздействие) людей друг с другом в процессе межличностных отношений. Действие является одним из главных компонентов общения.

Поскольку коммуникативный процесс рождается на основе некоторой совместной деятельности, то обмен знаниями и идеями по поводу этой деятельности неизбежно предполагает, что достигнутое взаимопонимание реализуется в новых совместных попытках развить далее деятельность, организовать ее. Участие одновременно многих людей в этой деятельности означает, что каждый должен внести свой особый вклад в нее, что и позволяет интерпретировать взаимодействие как организацию совместной деятельности. В ходе ее для участников чрезвычайно важно не только обменяться информацией, но и организовать «обмен действиями», спланировать общую коллективную деятельность, которую будет исполнять не отдельный индивид, а группа.

Рассматривая взаимодействие как организацию совместной деятельности, важно обозначить общие принципы взаимодействия. Конкретным содержанием этих принципов является определенное соотношение индивидуальных «вкладов», которые делаются участниками в единый процесс деятельности. Уманский Л.И. выделил три модели организации совместной деятельности: 1) когда каждый участник делает свою часть общей работы, независимо друг от друга — «совместно-индивидуальная деятельность»; 2) когда общая задача выполняется последовательно каждым участником — «совместно-последовательная деятельность»; 3) когда имеет место одновременное взаимодействие каждого участника со всеми остальными — «совместно-взаимодействующая деятельность».

Если процесс общения в целом выступает как некоторая реальность и общественных, и межличностных отношений, то каждая его сторона, в том числе взаимодействие, осуществляется при наличии определенных отношений и первого, и второго планов. Присущая системе межличностных отношений эмоциональная основа, порождающая различные оценки, ориентации, установки партнеров по общению, определенным образом «окрашивает» взаимодействие. Но вместе с тем такая эмоциональная (положительная или отрицательная) окраска взаимодействия не может полностью определять факт его наличия или отсутствия: даже в условиях «плохих» межличностных отношений в группах, заданных определенной социальной деятельностью, взаимодействие обязательно существует. В какой мере оно определяется межличностными отношениями и, наоборот, в какой мере оно «подчинено» выполняемой группой социальной деятельности, зависит как от уровня

развития данной группы, так и от той системы социальных отношений, в которой эта группа существует.

В процессе общения между участниками присутствует взаимопонимание, которое рассматривается как понимание, принятие и разделение целей, мотивов, установок партнера по взаимодействию, так и позволяет согласовывать и устанавливать особого рода отношения: близости, привязанности, выражающиеся в чувствах дружбы, симпатии, любви.

Общение как восприятие людьми друг друга или перцептивная сторона общения включает в себя процесс восприятия и понимания другого человека, формирования его образа. Впечатление, которое возникает при восприятии человека, играет важную роль в общении. На основе восприятия человека человеком формируется представление не только о внешнем облике, но также о намерениях, мыслях, способностях, эмоциях, установках партнера по общению.

Теперь попытаемся определить, какие свойства человека будут способствовать пониманию и восприятию других людей. Один из наиболее необходимых для этого качеств является умение слушать собеседника. Поскольку, если человек не может выслушать партнера, он никогда не сможет его понять. Для успешного общения человек так же должен обладать следующими качествами: терпеливостью, воспитанностью, уважением к партнеру по общению, способностью не полностью доверять первому впечатлению, умением отождествлять себя с собеседником, сопереживать и т.д. Для того, чтобы понять других людей, человек должен осознать, что у каждого есть свое мнение, своя точка зрения, которые могут либо совпадать либо полностью не совпадать с утверждениями личности. Если человек не может принять наличия у других несоответствующих с его мнениями утверждений, то он начинает резко критиковать людей, пытается доказать и навязать свою точку зрения, что создает большой барьер в общении между людьми, поскольку у человека, который поделился своими мыслями и не получил никакого понимания, а только критику, возникает чувство нежелания общаться с данным индивидом.

Для восприятия и понимания человека человеком очень важно умение читать невербальные сигналы, так как это позволяет увидеть внутренний мир человека, его реакцию на происходящие события, людей, поскольку эти проявления не контролируются человеком.

К свойствам, создающим барьер в перцептивном общении можно отнести неумение слушать, надменность и высокомерие, нетерпеливость и нервозность, вспыльчивость, лицемерие, чрезмерная самоуверенность, навязчивость и т.д. [1]

Общение развивает способность личности к совладанию с различными сложными жизненными ситуациями и стрессами без отрицательных последствий для здоровья. Именно с ориентацией на развитие таких способностей связан превентивный эффект, как правило, сопровождающий психотерапию (т.е. происходит не просто снятие болезненного состояния, но уменьшается вероятность его повторения вследствие повышения способности личности к совладанию с провоцирующими болезнью факторами). Нарушения общения и социального поведения в целом являются одной из характерных черт клинической картины больных хроническими дерматозами. У этой группы больных выявляются искажения мотивационной стороны общения, социально-перцептивных компонентов коммуникативной деятельности, ролевого поведения.

В условиях групповой психотерапевтической работы особую важность приобретает коммуникативный аспект, который отражает микро- и макросоциальный контексты развития личности. В соответствии с этим основной целью групповой работы является создание социальной микросреды, живущей по принятым и отрефлексированным нормам психического здоровья, и помощь в переносе этих норм в семейную и социальную жизнь [17].

Применение методики функциональной тренировки поведения в рамках нашего исследования является конкретным методом психологической коррекции, направленным на повышение уровня и качества социальной адаптации пациентов, снятие эмоционального напряжения, устранение дефектов ролевого поведения, коррекцию нарушений общения у

больных псориазом наряду с изучением критериев их дифференцированного применения в системе комплексного лечения во внебольничных и стационарных условиях. Целью применения данной методики является оптимизация общения больного в сложных для него ситуациях межличностного функционирования. Тренировка способствует повышению самооценки, более позитивному восприятию и анализу ситуации взаимодействия, развивает способность к самостоятельному разрешению трудных для больного отношений, раскрывает потенциальные возможности личности каждого пациента и осуществляет переход на качественно более высокий уровень взаимоотношений с окружающими. [15,19]

Умение осознать собственные чувства и адекватно их передать в словах и средствах телесного языка — необходимое условие переработки психологических проблем и конфликтов, а также одно из необходимых средств эффективной коммуникации, имеющее адаптивный смысл. Оно позволяет человеку донести до окружающих информацию о своем неблагополучном состоянии и получить необходимую поддержку. Эмоциональное самовыражение, открытость опыту и чувствам — один из важнейших параметров в моделях психического здоровья К.Роджерса, А.Маслоу, С.Джурарда. Применительно к психосоматическим расстройствам указание на трудность осознания и выражения психических состояний имплицитно содержится уже в самом их клиническом описании. Как показали исследования [20], специфика этих состояний заключается в том, что конфликты и трудности психологической природы не осознаются этими больными, а переживаются исключительно на физиологическом уровне в виде различных болевых симптомов (головные, желудочные, сердечные боли, кожные и т.п.). Коммуникативный стиль больных со склонностью к соматизации характеризуется трудностями словесного обозначения эмоциональных состояний, конкретным и механистичным мышлением (*operative thinking*), неспособностью различать эмоциональные и телесные состояния, затрудненной интернализацией психологических конфликтов и недостаточной способностью к эмпатии. Подобные нарушения в современных исследованиях получили название «алекситимии», что в буквальном переводе означает — «нет слов для чувств». Исследования ряда авторов [2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14], свидетельствуют о том, что при психосоматических заболеваниях различной нозологии (сердечно-сосудистые заболевания, желудочно-кишечные, заболевания органов дыхания, кожные заболевания и т.д.) резко нарушаются процессы осознания и выражения эмоций, а также ухудшается понимание невербального языка окружающих. Эти расстройства служат одной из предпосылок неадекватных эмоциональных действий, конфликтного общения, социальной изоляции и снижения уровня получаемой больными социальной поддержки.

Есть более широкий культурный контекст во всем мире, который ведет к проблемам, связанным с психогигиеной эмоциональной жизни. Ценность рационального мышления, характерная для западной культуры, приводит к недооценке роли эмоции в жизни и здоровье человека и даже к рассмотрению этой роли как негативной — деструктивной и разрушительной. Нередко приходится читать в прессе и слышать фразы: «отбросим эмоции в сторону», «будем говорить без эмоций».

В восточной культуре ценность созерцательного отношения — к жизни, ровного и спокойного поведения (выражать свои эмоции во многих странах Востока считается просто невежливым) также приводят к культуральному запрету на эмоции. В этом, видимо, кроется одна из причин возникновения всевозможных техник работы с мышцами как способа освобождения от мышечных зажимов, связанных, в том числе, с неотреагированными эмоциями [17].

Подводя итоги выше сказанному, хотелось бы отметить, что общение является самостоятельным процессом взаимодействия, необходимый для реализации различных видов деятельности личности. Психологический анализ общения раскрывает механизмы его осуществления и позволяет отнести его к числу важнейших факторов, определяющих потребность в общении как следствие взаимодействия личности и социокультурной среды, причем последняя служит одновременно и источником формирования данной потребности.

Общение рассматривается как важнейшая социальная потребность, без реализации которой замедляется процесс выздоровления, а иногда и блокируется формирование адаптационного процесса психосоматических больных.

### Список используемой литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник. 2-е изд., М.: МГУ, 1988, 432 с.
2. Березанцев А.Ю. Психосоматические и соматоформные расстройства (аналитический обзор. Часть 1) // Рос.психиатр.ж-л, 2001, №3, с. 61-69
3. Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Социально-психологическая адаптация при невротических и психосоматических расстройствах. // Журн. невропатол. и психиатр., 1994, № 3, с. 38-42
4. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина. М., 1999, 376с.
5. Губачев Ю.М., Стамбровский Е.М. Клинико-физиологические основы психосоматических соотношений. Л.: Медицина, 1981, 216 с.
6. Егоров И, А., Демьянова Т. В. Психоэмоциональное состояние больных псориазом // Украинский ВДВ, 1979, №11, с. 56-59
7. Захаров В.П. Роль отрицательных эмоций в генезе псориаза // Вестн. дермат, 1985, №11, с. 46-47
8. Карвасарский Б.Д. Медицинская психология. Л.: Медицина, 1982, 272 с.
9. Квасенко А.В., Зубарев Ю.Г. Психология больного. Л.: Медицина, 1980, 184 с.
10. Классен И.А. Практическая психотерапия / Курс лекций. В 2-х томах., Казань, 2002, т.1, 304с.
11. Клейменов В.Н., Исаков М.А. Этапность групповой психотерапии психосоматических больных в рамках концепции личностно-средового взаимодействия // Вестник гипнологии и психотерапии, 1992, №2, с. 54-56
12. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Новейший справочник. М.: Эксмо; СПб.: Сова, 2003, 928с.
13. Матвейчук В.В. Значимость психо-эмоциональных факторов в патогенезе атопического дерматита // Материалы конференции, посвященной 60-летию кафедры кожных и венерических болезней. М., 1999, с. 8-9
14. Менделевич В.Д., Соловьева С.Л. Неврология и психосоматическая медицина. М., 2002, 608 с.
15. Методика функциональной тренировки поведения / Методические рекомендации. Под ред. А.М. Шерешевского, Л., 1988, 17с.
16. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с.
17. Холмогорова А.Б. Групповая психотерапия неврозов с соматическими масками // Моск.психотер.журнал, 1994, №2, с.29-50
18. Шкуратова И.П., Габдулина Л.И. Стили общения // Пособие по спецкурсу для студентов дневного отделения факультета психологии: Диагностика индивидуальных особенностей общения. Ростов-на-Дону, 2000, 35 с.
19. Lange S, Zschocke I, Langhardt S, Amon U, Augustin M Effects of combined dermatological and behavioural medicine therapy in hospitalized patients with psoriasis and atopic dermatitis // Hautarzt., 1999, v. 50, No 11, p.791-7
20. Upowsky J. Somatisation: its Definition and Concept. // American Journal of Psychiatry, 1989, vol.47, 7, p.521-527.