

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СОСТОЯНИЙ «КОНТАКТА» В ОБЩЕНИИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

© 2012 Т.В.Семенова

Поволжская государственная социально-гуманитарная академия

Статья поступила в редакцию 27.10.2011

В статье представлены результаты проведенного сравнительного теоретико-эмпирического исследования, посвященного изучению «контакта» как состояния сознания человека в момент общения, находящегося на разных уровнях эмоционально-коммуникативного взаимодействия с собеседником.

Ключевые слова: «контакт», состояние сознания, уровни общения, теоретико-эмпирическое исследование.

Термин «контакт» используется в двух логических конструктах: «двухфакторной модели сознания» Г.В.Акопова и «феноменологической психотерапии контактом» И.А.Погодина. Фактор контакта, по мнению Г.В.Акопова, «деиндивидуализирует происхождение и условие функционирования сознания»¹. Обзор теоретических положений, в которых, так или иначе, содержатся разные варианты трактовки термина «контакт», простирается от общих положений типа «связь живого существа и окружающей среды», через не вызывающий сомнений перечень типов контакта (телесный, организмический, социальный), до не вполне однозначно определяемых вариантов, встречающихся при описании различных видов общения – трансцендентного, фантомного, не исключая аутокоммуникации, саморефлексии и пр. Излагая свою теоретическую позицию, Г.В.Акопов, прежде всего, выделяет не составные части общения (как обычно принято), а, что не мало важно, уровни общения. И в этой логической конструкции «контакт» выступает первым уровнем общения, как «минимально необходимое условие общения, позволяющее реализовать общение на самом поверхностном уровне»². Далее поясняет, что «контакт может обеспечиваться как в знаковой (речевой) форме, так и с использованием тех или иных незнаковых (невербальных) средств. Ни в том, ни в другом случае нет передачи какой-либо содержательной информации, а всего лишь некий аналог сигнализации в характерных для человека выразительных средствах. Во всех случаях неотъемлемым атрибутом контакта является психологический момент (интенция, мотив, установка, направленность и т.д.) В противном случае невозможен следующий уровень общения – коммуникация, в процессе которой осуществляется

передача и, соответственно, прием определенной информации. На этом уровне общение вполне соотносимо с деятельностью. «Сильный» эмоциональный момент выводит коммуникацию на третий уровень общения, связанный с необходимостью определения смысла вступления в контакт. Этот смысл, в свою очередь, может в той или иной степени раскрывать те или иные ориентации общающихся»³. Таким образом, по мнению Г.В.Акопова, уровневая градация (структура) общения складывается из общения-контакта, общения-коммуникации и смыслового общения (раскрытие смысла)⁴.

У психотерапевта И.А.Погодина речь идет о феномене границы-контакта. Опираясь на мнение классиков гештальт-психологии, И.А.Погодин утверждает, что «контакт всегда предполагает границу, а граница, в свою очередь, всегда предполагает контакт, одно без другого не существует»⁵. «Если вы контактируете с другим человеком, то это возможно лишь при условии существования границы, ...граница – это место, где мы встречаемся с другим человеком, это пространство, которое маркирует наши отличия. И наоборот, при наличествующей границе невозможно не контактировать с Другим»⁶. «Граница без контакта предполагает изоляцию, а контакт без границы – слияние. Прикладное терапевтическое значение этого базового положения заключается в том, что вступая в контакт, мы формируем границу. Верно и обратное – формируя границу с другими, мы создаем пространство контакта»⁷. И.А.Погодин определяет контакт в качестве ситуации и пе-

³ Там же.

⁴ Акопов Г.В. Блок контакта: саногенное общение // Сознание в актуальных измерениях: академический проект / Отв. ред. Акопов Г.В., Семенова Т.В. – Самара: 2010. – С.61 – 66.

⁵ Погодин И.А. Гештальт-подход: феноменологическая психотерапия контактом // Журнал практического психолога. Специальный выпуск. – 2009. – № 5.

⁶ Там же.

⁷ Там же.

¹ Акопов Г.В. Сознание как коммуникация // Психология сознания. Вопросы методологии, теории и прикладных исследований. – М.: 2010. – С. 164 – 170.

² Там же.

реживания, сопутствующего этой ситуации, при котором оба человека «присутствуют в жизни друг друга».

В обоих случаях использования термина «контакт», под ним подразумевается «начало» общения, предполагающее его развитие. В академическом варианте при развитии общения контакт неизбежно перерождается в коммуникацию (информационный обмен), а психотерапевтический взгляд акцентирует внимание на развитии самого контакта, на диалоге, который приводит к изменению ситуации контакта и актуализации процесса переживания. В первом случае, термин «контакт» помогает определить отношения между базовыми категориями – общения и деятельности, во втором – «контакт» становится самоцелью психотерапевтического процесса и задачей его развития выступает увеличение способности клиента именно к контакту (умению чувствовать и использовать обратную связь), а не к передаче информации, то есть к совместному переживанию ситуации, при этом уменьшения в проявлении симптоматики выступают важным, но побочным продуктом процесса. Можно предположить, что в этом случае имеется ввиду «увеличение глубины» (или изменение уровня?) самого контакта, его иное качественное измерение – не информационное, не смысловое, а «чувственное», эмоциональное, которое самоцелью и потому целесообразно. Завершающаяся стадия психотерапии контактом тоже порождает новый смысл, но не столько личностный и потому разный для каждого человека, сколько теоретический смысл метауровневого обобщения, заключающийся в том, чтобы перевести человека (клиента) на следующий уровень развития, научить использовать «принцип творческого приспособления», быть свободным и готовым к встрече с Другим⁸.

Может ли обыденное сознание выделить и описать «состояние контакта», дифференцировав его от многих других состояний? Ответом на этот риторический вопрос могут служить мнения самарских студентов-психологов, которым было предложено, отвечая на вопросы анкеты, высказать свое мнение по поводу «контакта» как своеобразного состояния сознания, в котором люди иногда пребывают в повседневной жизни⁹. На момент опроса студенты не были знакомы ни с академической, ни с психотерапевтической теорией «контакта».

⁸ *Погодин И.А.* Гештальт-подход:....

⁹ *Семенова Т.В.* Академическое, психотерапевтическое и обыденное понимание «контакта» как уровня общения // Психология сознания: современное состояние и перспективы. Материалы Второй всероссийской научной конференции. – Самара: 2011. – С.330 – 332.

Самарские студенты-психологи (50 человек, девушки) в качестве стимула к самораскрытию получили подсказку следующего содержания:

«...В обыденном понимании контакт – это феномен, описывающий разговор двух и более людей. Однако, часто можно наблюдать ситуацию, когда люди разговаривают, но лично не присутствуют в этом разговоре. При этом текст говорящих не адресуется друг другу.... Наверное, и вы иногда «ощущали своей кожей», что кто-то обращается лично к вам; при этом у вас возникают переживания, которые трудно передать словами, но которые ясно дают вам понять, что сейчас вы лично присутствуете в жизни этого человека. И наоборот, иногда вы все той же «кожей» ощущаете, что человек напротив, говорящий с вами, произносит слова не для вас, а самому себе или просто в пространство вокруг. Эти две ситуации, равно как и ощущения, их сопровождающие, один раз пережив, спутать в дальнейшем невозможно...»¹⁰.

Ответы на 25 вопросов анкеты анализировались методами «нестрогого контент-анализа», сравнительной психологии и интуиции по следующим критериям: 1) самые типичные, часто встречающиеся ответы; 2) ответы, содержащие альтернативное, иное, прямо противоположное мнение; 3) формулировки редко встречающегося мнения; 4) оригинальные, единичные, ответы-откровения; 5) красивые формулировки, метафоричные сравнения и те, которые нельзя отнести ни к одной из обозначенных категорий.

Первым выводом может служить факт, что никто из 50 студенток не отказался от опроса и не высказал недоумения по поводу его темы. Состояние «контакта» людьми дифференцируется и они преимущественно охотно делятся своими впечатлениями. «Испытывали ли вы состояние контакта?» – «Да» ответили все.

При описании состояния мнения разнились. Прежде всего, они отличались степенью активности субъекта. Большинство имели в виду свою активность, свое присоединение к человеку с альтруистической целью – «желанием помочь» и в большинстве случаев это сопровождалось приятными ощущениями и эмоциями («участие в жизни другого», «небезразличие к его жизни»). Встретилось и обратное, но более редкое мнение – пассивное ожидание контакта («хочется быть понятым», «есть люди, которые могут ввести нас в состояние контакта»). Реже описывались случаи, когда контакт был навязан и это не вызвало приятных эмоций («ощущение того, что кто-то копается у тебя внутри», «хотелось закрыть себя от другого», «неготовность к разговору»), или ощущение себя объектом контакта просто констатирова-

¹⁰ *Погодин И.А.* Гештальт-подход:

лось («человек в тебе заинтересован, ощущаешь взгляд на себе»).

Многие подчеркивали, что истинный контакт возможен при взаимном интересе и взаимных усилиях («мне необходим телесный контакт, дружеское объятие, например», «это состояние единства»), имея в виду контакт как диалог, как межличностное общение «вдвоем» («должно быть двустороннее желание пережить момент жизни контактирующего с Вами человека», «это переживание эмоций и настроения другого человека»), но встречается и групповой вариант («бывает какой-то коллективный контакт, с преподавателем, например», «все участники контакта думают в унисон»), а также аутоконттакт («контакт со своим внутренним Я»). Редкое мнение выражает возможность безличного контакта: «мысли направлены не к человеку, а в пространство», «мысли вслух, но они не имеют отношения к собеседнику».

Интересное (нечастое, редкое, единичное) мнение: «это когда невербально один человек доносит до другого какую-то информацию, второй же чувствует обращение к себе и сосредоточивается на потоке входящей информации, и устанавливается рефлексия», описана ситуация, когда контакт (как внутреннее состояние) мешал вступить в разговор и начать общение («трудно оторваться от своих мыслей»), один из видов контакта описан через его избыточность: «в контакте с человеком я уже не обращаю внимания на происходящие вещи вокруг меня», сомнение в пользе контакта сформулировано так: «контакт подразумевает в какой-то степени уход от здравого смысла, а это не всегда полезно и умно», «состояние, когда не замечаешь людей вокруг и сколько сейчас времени». Встречается мнение, что целью контакта является передача информации («контакт направлен на подачу какой-то информации», «вызван выяснением какой-то проблемы», «контакт – это быстрая передача информации»). Встретился случай описания ситуации «неконтакта»: «я ему рассказываю свою ситуацию, а он просто слушает и не понимает, ему главное – сделать вид». Редкое мнение относительно глубины контакта: «контакт – это поверхностное общение, не вызывающее сильных эмоций, просто поздороваться, например», «контакт – это непродолжительный разговор второпях». Нетипичный вариант: «контакт не является общением двух людей, это монолог каждой из нас двоих, но при этом каждая из нас чувствует непосредственное участие в жизни – в моей и в ее».

Наиболее типичными словами при описании приятных переживаний контакта можно считать «сочувствие», «сопереживание», «интерес»,

«симпатия», «чувство родства», «удовольствие», «радость». Реже встречающееся мнение, связанное с неприятными переживаниями – «возмущение», «тревога», «страх сказать что-то не так», «волнение за собеседника, ступор», «тяжело лично присутствовать в жизни другого», «трудно выходить из контакта, как будто что-то обрывается».

Можно выделить когнитивный компонент – как попытку понять «что это?» посредством рассуждений («это система, замкнутая на самой себе», «это состояние прямого понимания»), аффективно-чувственный компонент – описание самих ощущений и чувств с помощью метафорических сравнений («ударило током», «мурашки побежали по телу», «как будто слились духовно», «находились на одной волне»), поведенческий компонент – перечисление возможных действий (желание слушать, понимать, стремление помочь советом, возможность предвосхищать ответы собеседника, общаться до бесконечности, «ждешь чего-то хорошего и оно приходит», «контакт – это живое взаимодействие»).

Вопрос «Как долго состояние длится?» позволяет выделить диапазон от «секунд» до «нескольких дней», встречаются и определенные временные ощущения – «20 минут», «5 – 7 часов», и неопределенные – «практически постоянно», «несколько секунд», «в зависимости от длительности контакта».

Вопрос «Чем состояние вызвано?» четко не дифференцировал мнения, так как в нем зачастую продолжались описания разного рода – самого состояния, рассуждения по поводу причин и последствий, временные и пространственные ощущения. Можно предположить, что этот вопрос спровоцировал, в том числе, и ответы типа «с чем связано», или «что этому способствовало», например: «мог сделать что-то не так в отношении этого человека», «одинаковый склад ума», «одни и те же мысли по конкретному вопросу», «эмпатия, интуиция», «связано с энергетикой человека», «связано с уровнем развития, самопознанием и духовностью», «вызвано настоящим чувством к человеку», «голом человеком, отношением к нему», «интересом, если тема не значима, трудно достичь этого состояния». Несколько удивило дважды высказанное мнение, что «контакт вызывается каким-то конфликтом».

При сравнении состояния контакта с состоянием творческого вдохновения (озарения) разница замечалась чаще и она заключается в том, что «вдохновение наступает внезапно, дает легкость, а контакт дается не всегда легко и приводит к долгому осмыслению», «вдохновение кратковременно, контакт продолжителен»,

«вдохновение рождается внутри и выходит наружу, а контакт – снаружи внутрь». Черты сходства найдены в следующем: «наступает прояснение сознания», «слово может превратиться в пламя», «схожи своей непредсказуемостью», «и там, и там требуется некий выплеск энергии», «это близкие состояния, так как творчество – это процесс контакта с самим собой», «контакт может на многое вдохновить», «общее – это удовольствие», «после контакта с некоторыми людьми хочется писать стихи, песни или картины, или выражаться в фотографиях».

«Различны ли состояния контакта и задумчивости?» – на этот вопрос ответы также неоднозначны. При кажущейся очевидности («нет») ее подтверждают примерами («в состоянии контакта человек стремится быть с собеседником, а при задумчивости – с самим собой», «у контакта есть своя тематика, а задумчивость более неопределенна», «контакт – это разговор, задумчивость происходит без разговоров»). Встречаются и поиски общих черт: «похожи состояние задумчивости и состояние постконтакта», «контакт заставляет задуматься», «в контакте, как и при задумчивости не обращаешь на многое внимание».

На вопрос «С какими состояниями сравнимо состояние контакта?» перечисляются следующие состояния: «состояние новизны», «состояние спокойствия младенца в утробе матери», «любовь», «общение без слов», «состояние поиска», «состояние неяркой эйфории», «состояние медитативной расслабленности», «либо всплеск адреналина, либо полная релаксация», «ощущение, что вас кто-то вспоминает и вы чувствуете это», «воспоминание», «концентрация внимания», «альтруизм», единичное мнение – «агрессия».

«Можно ли вызвать состояние контакта по своему желанию?». «Да»: «при наличии второй стороны», «можно добиться контакта, было бы желание найти общее», необходимо «заговорить, дотронуться, встретиться взглядом, поделиться своей жизнью», «я могу вызвать это состояние, если подумаю о каком-либо мне знакомом человеке». «Нет»: «оно возникает само». Иное мнение: «некоторые люди умеют вызывать это состояние, в то время как другие приходят к нему спонтанно», «зависит от того, умеет ли человек владеть собой».

«Что способствует контакту – одиночество или жизнь, наполненная событиями?» Ответ «Жизнь, наполненная событиями» встречается чаще, в меньшей степени акцентировано «одиночество» («одиночество дает толчок для установления контактов»), встречается мнение «чередования одиночества и насыщенной жизни».

Редкое мнение: «это не зависит от образа жизни, скорее от самовоспитания и черт личности».

Все согласились с тем, что контакт возможен в повседневной жизни людей, доступен практически всем, уточнения связаны с использованием врожденных способностей («с творческим человеком контакт интереснее и познавательнее», «талантливые люди легче достигают этого состояния», «творческие чаще переживают контакт»), с возможностью развивать способности и обучать контакту («необходимо больше общаться», возможно освоение «техники слушания», нужно «узнавать больше нового», «быть среди людей и анализировать их действия», «чаще находиться в состоянии контакта»). Редко, но встречается мнение, что «способности к контакту развить нельзя, так как это – черта характера».

Вопрос «Что вы делаете после переживания контакта?» оказался неинформативным, обобщить мнение можно безразличным вариантом «ничего особенного».

Большой разногласии не вызвали и еще некоторые вопросы, информацию можно обобщить следующим образом: студенты доверяют своему контакту, он их не подводит, контакт приносит в основном пользу, помогает осознать опыт.

Типичным мнением можно считать желание снова вступать в контакт («чтобы это произошло неожиданно», «несколько раз в день», «всегда находиться в этом состоянии»), но встречается и обратное – желание избегать избыточности контактов («не люблю вмешиваться в чужую жизнь»), оригинальным можно считать мнение «спасаюсь контактом от своих собственных проблем».

На идею описать ситуацию контакта, практически, значимых откликов не последовало, интересных, откровенных описаний получить не удалось, перечень социальных ситуаций не вызывает особого интереса («любовь», «беседа со значимым человеком», «дружеская беседа» и пр.). Впечатлениями от исследования поделились многие и весьма единодушно: «было интересно и вопросы заставили задуматься о многом и разном». «Пробуждающие вопросы» не анализировались («Вас ничто не тревожит сейчас?», «Что Вы сейчас хотите?» и пр.), целью их включения было поддержать интерес к процессу опроса, улучшить самочувствие и поднять настроение. Привлекло внимание откровение типа «Я сейчас нахожусь в контакте» или «Я заново пережила состояние контакта».

Интересные вопросы, которые предложили задать сами испытуемые: «Хотели бы вы уметь предотвращать контакт?», «Не хотите ли Вы написать диссертацию на эту тему?»

Общение через Интернет, практически, не описывалось (за исключением единичных случаев: «online»), респонденты (как и исследователи) задачу поняли верно (хотя установок и запретов не было) – имелось в виду личное непосредственное общение человека с человеком.

Мнения студентов-психологов ценно тем, что они не настолько «обыденны», чтобы быть примитивными, и в то же время, не настолько профессиональны, чтобы быть строго научными. В общем и целом, представления о контакте и личные впечатления от контакта у студентов не противоречат ни теоретической, ни психотерапевтической логике, они лишь добавляют

«пестроту» мнений в общую копилку фактов, но и этот способ проверки на «интерсубъективность» выявляет определенную логику упорядочивания разногласия мнений и не кажется бесполезным. Смею надеяться, что проведенное сравнительное теоретико-эмпирическое исследование, в целом, может послужить примером установления «контакта» между отличающимися терминологиями, а также поможет осознать свободу в установлении «границы такого контакта», чтобы «быть готовым к встрече с Другим» – мнением, фактом, термином, логическим конструктом, мировоззрением и пр.

SOCIALLY-PSYCHOLOGICAL PHENOMENOLOGY OF «CONTACT» CONDITIONS IN STUDENTS IN PSYCHOLOGY DIALOGUE

© 2012 T.V.Semenova^o

Samara State Academy of Social Sciences and Humanities

The work contains the results of the comparative theoretical and empirical analysis held to study «contact» as a person's consciousness condition at the moment of a dialogue when being at different emotional and communicative levels of interaction with the interlocutor.

Keywords: «contact», consciousness condition, dialogue levels, theoretical and empirical research.

^o *Tatyana Veniaminovna Semenova, D. Sc. in Psychology, Senior Lecturer, Professor of the Social Psychology department of the Faculty of Psychology.
E-mail: tatvensem@yandex.ru*