

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

А.И. Тарелкин, К.А. Боровская

*Белорусско-Российский университет, отдел по воспитательной
работе с молодежью, социально-педагогическая и
психологическая служба
tarelkin1@tut.by*

Аннотация. В статье доказывается, что трудности общения присущи лицам студенческого возраста. Приведена классификация трудностей общения. Выделены психологические факторы переживания трудностей общения и их преодоления. Доказывается, что для студенческого возраста характерна непропорциональность представлений о себе и другом как субъекте затрудненного общения. Приведены основные трудности общения студентов с преподавателями. В качестве эффективной стратегии преодоления трудностей общения рассматриваются уверенные независимые действия.

Ключевые слова: затрудненное общение; трудности общения; классификация трудностей общения; психологические факторы трудностей общения; преодоление; ассертивность.

Трудности общения – психологический феномен, с которым сталкивается практически каждый человек в своей жизни. Исследования демонстрируют, что проблема трудностей общения особенно актуальна для лиц студенческого возраста [1]. Студентам приходится устанавливать многочисленные контакты как со сверстниками (своего и противоположного пола), так и с лицами старшими по возрасту (прежде всего с постоянно меняющимися в процессе обучения преподавателями). При этом, студенты постоянно находятся в ситуации оценивания со стороны других (например, ситуации сдачи зачетов и экзаменов), что создает дополнительные риски возникновения трудностей общения.

Именно на студенческий возраст приходится своеобразный пик осознания трудностей общения [2]. При неэффективном преодолении трудностей общения последние закрепляются и переходят на следующий этап онтогенеза. Эффективное преодоление трудностей общения позволяет перейти на качественно новый более высокий уровень организации взаимодействия с другими людьми за счет получения нового позитивного опыта.

Под трудностями общения мы понимаем негативные переживания, неравновесные психические состояния отрицательной модальности, непосредственно испытываемые субъектами в разнообразных ситуациях межличностного общения, субъективную неудовлетворенность собой и/или партнером, процессом и/или результатами общения. Трудности общения носят избирательный субъективный характер: одна и та же ситуация (например, ответ перед аудиторией на семинарском занятии) принимает разное «означивание» для разных лиц.

Выделяют различные критерии классификации трудностей общения. В зависимости от осознанности трудностей общения возможны ситуации: «я осознаю трудности общения – мой собеседник не осознает трудности общения»; «я не осознаю трудности общения – мой собеседник осознает трудности общения»; «и я, и мой собеседник не осознаем трудности общения». «и я, и мой собеседник осознаем трудности общения. В зависимости от того, кто переживает трудности общения, возможны следующие ситуации: «я переживаю трудности общения – мой собеседник не переживает трудности общения»; «я не переживаю трудности общения – мой собеседник со мной переживает трудности общения»; «и я, и мой собеседник переживаем трудности общения»; «и я, и мой собеседник не переживаем трудности общения». Только последняя позиция означает, что общение носит эффективный характер. Если хотя бы один из собеседников переживает трудности общения, то можно говорить о том, что общение затруднено. При этом, проблема касается не только того, кто переживает трудности общения, но и того, с кем они возникают. Так, трудности общения могут быть обусловлены возрастными различиями (например, трудности общения взрослого с дошкольником): ребенок может переживать трудности общения, но взрослый их может не осознавать. Исследования показывают, что студенты чаще осознают собственные трудности общения, а не трудности общения преподавателей, возникающие по вине первых. И студенты, и преподаватели причину собственных трудностей общения видят в поведении другой стороны [3]. Только 22,6% студентов признают, что им приходилось создавать трудности общения преподавателям, что в 3,7 раза меньше числа студентов, испытывающих трудности общения с преподавателями [3]. Отметим, что ответственность за разрешение трудностей педагогического общения должна лежать прежде всего на преподавателе как организаторе взаимодействия с обучаемыми, и более взрослого и опытного человека.

Трудности общения возникают из-за различных социально-демографических характеристик общающихся: пол, возраст, уровень образования, национальность, степень религиозности, статусные различия, разница в политических взглядах. Так, чем старше преподаватель, тем более часто у студентов возникают с ним трудности общения и тем менее он сам переживает трудности педагогического общения. И наоборот, чем моложе преподаватель, тем реже с ним возникают трудности общения у студентов, но тем более часто он сам переживает трудности педагогического общения. Также трудности общения могут быть обусловлены различными личностными характеристиками. Исследования показывают, что трудности общения в равной мере возникают как из-за чрезмерного самоуничижения, так и из-за чрезмерного превозношения себя над другими [4]. Если трудности общения обусловлены личностными качествами, то их преодоление связано с личностной коррекцией.

Еще одним из факторов переживания трудностей общения являются разлаженные дизъюнктивные межличностные отношения. Сложившиеся межличностные отношения означают, что собеседники переживают в отношении друг друга определенные эмоции и чувства (аффективный компонент), определенным образом воспринимают и что-то думают о другом человеке (перцептивный компонент) и готовы вести себя с другим определенным образом (поведенческий компонент). Я. Л. Коломинский определял характер общения (внешний компонент взаимодействия) в зависимости от межличностных отношений (внутренний компонент взаимодействия) [5]. Психолог выделял ситуации: «внутри тепло – снаружи тепло» (отношусь к человеку положительно и демонстрирую ему это); «внутри тепло – снаружи холодно» (отношусь к человеку положительно, но демонстрирую ему обратное); «внутри холодно – снаружи тепло» (отношусь к человеку отрицательно, но демонстрирую ему обратное); «внутри холодно – снаружи холодно» (отношусь к человеку отрицательно и демонстрирую ему это). Так, эксперимент, проводимый в свое время Е. В. Цукановой по совместному решению в диадах учащихся мыслительной задачи, продемонстрировал, что результат решения задачи был самым худшим в диадах, организованных по принципу «я к тебе плохо отношусь – ты ко мне плохо относишься». В таких парах учащиеся старались или выяснить между собой отношения, или продемонстрировать свое отрицательное отношение друг другу [6]. Если трудности общения обусловлены характером сложившихся межличностных отношений, то их преодоление связано с изменением характера последних. Так, одним из способов изменения межличностных отношений является психологическая работа прощения. Отметим, что данные изменения достаточно затруднительны, так как отношения обуславливают дальнюю перспективу межличностного общения. Так, в частности, чтобы изменились отношения студента и преподавателя, нужно выйти за привычные рамки

взаимодействия (например, демонстрация нетипичного поведения на экзамене или в неформальной внеаудиторной обстановке).

Также одной из групп факторов переживания трудностей общения являются особенности ситуации межличностного взаимодействия. В зависимости от степени реализации системы отношений с миром выделяют комфортную, простую (повседневную) и трудную (напряженную, ложную, экстремальную) ситуации. В. А. Лабунская, Ю. А. Менджерицкая, Е. Д. Бреус к ситуациям затрудненного общения относят ситуации: «ограничения», «отказа», «обвинения», «оскорбления» [7]. Ситуации затрудненного общения характеризуются тем, что человек сталкивается с ними внезапно и у него нет опыта решения подобных ситуаций. Если трудности общения обусловлены характером сложившейся ситуации межличностного взаимодействия, то их преодоление связано с изменением (управлением) последней. Сделать это несколько проще, чем изменять собственные личностные характеристики или сложившиеся межличностные отношения. Так, преодоление ситуационных факторов трудностей общения связано с процессом эмоциональной саморегуляции и оказанием различных способов воздействия на собеседника.

Как было показано выше, причины трудностей педагогического общения студенты в основном связывают с личностью и поведением преподавателей, а не с собственными личностными характеристиками и поведенческими проявлениями. Так, преподаватель как субъект затрудненного общения по мнению студентов: демонстрирует статусно-ролевое превосходство (отметили 24% опрошенных студентов); демонстрирует безразличное отношение к проблемам студентов (22,6 %); не ко всем студентам относится одинаково (20,5 %); не интересно проводит занятия (19,8%); оскорбляет студентов (17,7%); необъективен при предъявлении требований (15,3%); не допускает возможности высказать собственное мнение, а навязывает свое (13,9%); не объективен при оценке, завышает или занижает оценки (11,1%); запугивает студентов возможными санкциями (4,5%); не сдерживает ранее данных обещаний (4,2%). 14,9% студентов также указали на то, что преподаватель может не нравиться как личность, не располагает к себе, вызывает личную неприязнь [3]. К собственным поведенческим проявлениям, затрудняющим педагогическое общение, студенты отнесли: неподготовленность к занятиям, незнание предмета (14,2%); нарушение дисциплины на занятиях (9,7%); непонимание учебного материала (4,9%). В качестве причин переживания трудностей педагогического общения студенты отнесли ряд возникающих у них страхов: «страх публичных выступлений» (8,7%); «страх обратиться к преподавателю» (8%); «страх перед экзаменами» (6,9%) [3].

Исследование [8] показывает, что стратегии преодоления трудностей общения могут быть как эффективными, так и неэффективными. Неэффективные стратегии преодоления лишь усиливают выраженность

личностных факторов трудностей общения и способствуют развитию невротических реакций личности.

В качестве эффективной стратегии преодоления трудностей общения следует выделить, прежде всего, ассертивность (демонстрацию собственного уверенного поведения; уверенные независимые действия). Ассертивность противоположна неуверенности в себе и агрессивному поведению в отношении другого. «Ассертивность личности создает оптимальные предпосылки для наиболее конструктивного подхода к межличностным отношениям, являясь альтернативой таким распространенным деструктивным способам поведения, как манипуляции и агрессия» [9]. Ассертивность связана с осознанием собственного личностного достоинства, а также личностного достоинства собеседника. Так, С.Л. Братченко выделяет основные коммуникативные права личности: на свою систему ценностей; право быть ответственным субъектом, со-автором общения (право на самодетерминацию); на достоинство и его уважение; на индивидуальность и своеобразие, на отличие от собеседника; на независимость и суверенитет; на свободную, ничем не регламентированную мысль; на отстаивание своих прав [10].

Таким образом, трудности общения присущи лицам студенческого возраста. Как правило, студенты видят причину переживания собственных трудностей общения в поведении и личности своего собеседника (например, преподавателя). Трудности общения могут быть классифицированы в зависимости от того, кто их переживает, и того, кто осознает это переживание. В качестве психологических факторов трудностей общения могут быть выделены социально-психологические характеристики и личностные особенности общающихся, характер сложившихся между ними межличностных отношений, а также особенности ситуации взаимодействия. Следуя данным факторам можно выделить и основные способы преодоления трудностей общения: личностная коррекция, изменение модальности межличностных отношений, управление ситуацией взаимодействия. Эффективной стратегией преодоления трудностей общения является демонстрация личностью уверенного поведения. Поэтому формирование ассертивности личности студента может быть рекомендовано специалистам как упреждающая технология преодоления трудностей общения в студенческом возрасте.

Библиографические ссылки

1. Тарасенко М. Л. Исследование трудностей межличностного общения студентов с разным уровнем социального интеллекта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-trudnostey-mezhlichnostnogo-obshcheniya-studentov-s-raznym-urovнем-sotsialnogo-intellekta/viewer>. (дата обращения: 14.02.2021).

2. Вишневская О. Н. Коммуникативные трудности субъекта общения: возрастная динамика и закономерности // Приоритетные научные направления: от теории к практике. 2013. № 6. С. 31–37.

3. Тарелкин А.И. Представление студентов о причинах трудностей общения с преподавателями // Актуальные проблемы профориентации и профадаптации: межвуз. сб. науч. ст. / под науч. ред. Л. Ф. Мирзаяновой, А. М. Кухарчук. Барановичи: РИО БарГУ, 2010. Вып. 8. С. 44–54.

4. Гроголева О. Ю., Богородская В. С. Эмоциональная сфера личности субъектов затрудненного общения // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2017. № 1. С. 4–11.

5. Коломинский Я. Л. Актуальные социально-психологические проблемы изучения педагогического взаимодействия // История психологии в Беларуси. Хрестоматия. Минск : ТЕСЕЙ, 2004. С. 40–54.

6. Цуканова Е. В. Психологические трудности межличностного общения. Киев : «Выща школа», 1985.

7. Лабунская В. А, Менджерицкая Ю. А., Бреус Е. Д. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. М.: Издательский центр «Академия», 2001.

8. Тарелкин А. И. Стратегии преодоления преподавателями трудностей педагогического взаимодействия со студентами // Вестник Полоцкого университета. Серия Е «Педагогические науки». 2011. № 15. С. 64-67.

9. Шейнов В. П. Социально-психологические качества ассертивной личности [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=753695&pubrole=100&show_refs=1&show_option=0. (дата обращения: 11.09.2021).

10. Братченко С.Л. Межличностный диалог и его основные атрибуты // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под.ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 201-222.