

# Замкнутость



**Замкнутость** – это состояние сниженной коммуникативной активности, характеризующееся отказом от межличностного взаимодействия, ориентацией на собственный внутренний мир: мысли, образы, переживания. Замкнутые люди предпочитают проводить время уединенно, избегают больших компаний и публичных выступлений, не проявляют инициативу. Замкнутость бывает устойчивой чертой личности, ситуативной реакцией или симптомом психического заболевания. Для диагностики используется беседа, опросники, проективные тесты. Лечение проводится методами групповой и индивидуальной психотерапии.

## Общая характеристика

Замкнутость характеризует выраженность коммуникативных навыков человека. Она противоположна общительности, часто оценивается как отрицательное качество. Замкнутым людям труднее заводить знакомства, поддерживать дружеские и деловые связи, социализироваться. Дети, имеющие тенденцию к избеганию социальных контактов, часто не успевают освоить школьную программу, интеллектуально отстают от сверстников, более склонны к проявлению агрессии. Основой этого является отрицательное самовосприятие, преувеличение возможных неудач, торможение активности.

Распространено мнение, что малообщительность всегда переживается человеком как серьезная проблема. Однако на практике возможны различные варианты. Замкнутость является поводом для беспокойства, если она возникла вследствие внутреннего противостояния – страха, неуверенности, отсутствия опыта коммуникации. Тогда сохраняется общая ориентированность личности на взаимоотношения, но нет смелости или навыка для того, чтобы стать открытым, общительным.

Другой вариант, когда человек замкнут и ориентирован на внутренний мир – на эмоции, фантазии, идеи. Замкнутость не тяготит его, жизнь интересна, наполнена переживаниями. Про таких людей говорят, что они умеют наслаждаться одиночеством. Они с удовольствием погружаются в чтение книг, просмотр фильмов, компьютерные игры. Многие активно общаются в виртуальном пространстве – на тематических форумах, чатах. Такое взаимодействие не требует эмоциональной включенности, использования невербальных средств (мимики, жестов, интонаций), поэтому более привлекательно для замкнутых личностей.

Отношения между людьми изменчивы, для успешной социализации необходимо проявление как общительности, так и замкнутости. Открытость, разговорчивость

помогают устанавливать контакты, реализовываться в профессиональной сфере, неформальных взаимодействиях, таких как дружба. Замкнутость позволяет обратить внимание на внутреннее состояние, оградить себя от неэффективного и неприятного общения, быстрее восстановиться после эмоциональных, стрессовых нагрузок.

### Причины замкнутости

Замкнутость бывает выраженной или незначительной, постоянной или периодической. Иногда она становится временной реакцией на определенные события и успешно контролируется человеком, в других случаях проявляется непрерывно во всех сферах жизни, сочетаясь со страхами, агрессивностью, недоверчивостью. Характеристики необщительности, степень социальной дезадаптации могут быть обусловлены ситуационными факторами, психологическими проблемами или психическими заболеваниями.

### Ситуационная замкнутость

У большинства людей замкнутость провоцируется лишь определенными ситуациями. Она является сознательным выбором или возникает бессознательно, но целенаправленно поддерживается человеком, помогает ему функционировать более эффективно – избегать лишнего напряжения, неприятных эмоций. Умение время от времени ограничивать общительность – признак пластичности, гибкости психики. Возможные причины ситуационной замкнутости:

- **Отсутствие собеседников.** Человек может казаться замкнутым в малознакомой или незнакомой компании. Его молчаливость объясняется тем, что еще не установлен необходимый уровень доверия к людям, нет четкого понимания специфики беседы. Наблюдение за происходящим происходит активнее, чем непосредственно разговор.
- **Отсутствие заинтересованности беседой.** Закрытость может возникать при недостаточном интересе к содержанию разговора, его участникам или к ситуации целиком. Человек становится молчаливым, когда беседа скучна, непонятна либо участие в ней вызывает неприязнь. Отстраненность позволяет сэкономить силы, сохранить положительный эмоциональный настрой.
- **Подавленное эмоциональное состояние.** В состоянии печали, грусти, апатии человек не испытывает желания разговаривать. Причины разнообразны – жизненные неудачи, накопившееся напряжение, ежедневные стрессовые нагрузки. Как только настроение повышается, возвращается прежняя общительность.
- **Усталость.** Межличностное взаимодействие – это всегда процесс обмена информацией, эмоциями. Если человек устает, то энергии, необходимой для поддержания разговора, недостаточно. Возникает потребность отдохнуть, восстановить силы. Примером может служить молчаливость после рабочего дня, особенно у людей, чья профессия связана с общением.
- **Увлеченность мыслями.** Иногда снижение интереса к окружающему становится результатом интенсивной мыслительной работы. При этом внимание сфокусировано на идее, проблеме, воспоминаниях. Поглощенность внутренней работой проявляется как отстраненность, закрытость, рассеянность. Пример – ученый, разрабатывающий новую теорию.
- **Ролевое поведение.** Некоторые ситуации требуют проявления сдержанности и скромности, демонстрации послушания, готовности к подчинению. Образ замкнутого

человека является социальной ролью, исполнение которой наиболее выгодно в имеющихся условиях. Так, скрытным становится ребенок, чьи родители часто ругаются, проявляя агрессию. «Тихое» поведение позволяет ему оставаться незаметным.

### **Психологические факторы замкнутости**

Малообщительность, застенчивость, скрытность могут быть не ситуационными реакциями, а стойкими чертами характера, проявляющимися в некомфортных ситуациях ежедневно. Причины такого поведения кроются в предыдущем опыте, то есть объясняются типом воспитания, условиями обучения и профессиональной деятельности, произошедшими психотравмирующими ситуациями. Замкнутость как черта личности может быть спровоцирована следующими факторами:

- **Низкие коммуникативные навыки.** Закрытость, малообщительность могут базироваться на недостаточно развитом навыке межличностных взаимодействий. Распространенные причины – частые болезни, долгое стационарное лечение; физические дефекты, препятствующие установлению отношений; отказ от посещения ребенком детского сада, школы. В этих случаях человек замкнут, потому что не имеет опыта позитивной коммуникации.
- **Страх общения.** Причины данной фобии – неуверенность, неустойчивая самооценка. Человек принижает собственные качества, не верит, что может нравиться людям, быть интересным. Он боится возможных негативных последствий общения – конфликтов, критики, осуждения или осмеяния – поэтому предпочитает оставаться незамеченным, не проявляет инициативу.
- **Негативный опыт отношений.** Стремление остаться в одиночестве может проявляться как защитная реакция психики. Отгороженность часто развивается после травмирующих отношений, позволяет избежать повторного предательства, разочарования, переживания стыда или унижения. Например, замкнутым становится подросток после конфликтной ситуации с группой сверстников или женщина после супружеской измены.
- **Особенности воспитания.** Замкнутые дети вырастают в семьях, где родители не развивают общительность и эмоциональность ребенка. Причины – высокая занятость на работе, отсутствие времени для совместных занятий, эмоциональная холодность матери. Еще один вариант деструктивного воспитания – частое проявление родительской агрессии. Ребенок постоянно испытывает страх, замыкается с целью защиты.
- **Свойства темперамента.** Иногда, несмотря на общительность родителей и позитивный опыт дружбы, человек с детства остается молчаливым. Это обусловлено особенностями его темперамента, а именно – свойствами высшей нервной деятельности. Людям с малой подвижностью нервных процессов – флегматикам, меланхоликам – трудно привыкать к новому окружению, деятельности, обстановке. Поэтому они предпочитают одиночество или общение в узком кругу друзей.



Замкнутость может быть чертой характера или симптомом болезни

### **Замкнутость – симптом болезни**

Стойкая тенденция к отчуждению от взаимодействия с людьми – проявление психического расстройства. Замкнутость основывается на подавленном эмоциональном состоянии, выраженной тревожности, страхах, бредовых идеях преследования. Часто больные социально дезадаптированы – не ходят на работу, не имеют друзей, отгораживаются от членов семьи. Малообщительность, скрытность характерны для следующих заболеваний:

- **Депрессия.** При депрессивных расстройствах снижается эмоциональный фон, ослабевают мотивационно-волевые функции. Больные чувствуют постоянную грусть, теряют интерес ко всем сферам жизни, включая общение. Большую часть времени они проводят уединенно, межличностные контакты тягостны, быстро истощают. При тяжелой апатической депрессии речь может отсутствовать совсем.
- **Социопатия.** Антисоциальное личностное расстройство – патологическое изменение характера, характеризующееся игнорированием социальных норм, отсутствием привязанностей, склонностью к агрессии и противоправным действиям. Причины неразговорчивости социопатов – подозрительность, озлобленность, мизантропия. Из-за отсутствия симпатий и близких отношений возможно нанесение вреда окружающим.
- **Шизоидная психопатия.** При данном характерологическом расстройстве люди становятся замкнутыми, нелюдимыми, ориентированными на внутренние переживания. Одиночество не пугает их, присутствует увлеченность собственными мыслями, идеями, образами. Поведение отличается оригинальностью, чужаковатостью. Типична творческая направленность личности – рисование картин, создание музыки, необычной одежды.
- **Тревожное расстройство личности.** Заболевание проявляется заниженной самооценкой, постоянным беспокойством, стремлением к социальной замкнутости. Больные чрезвычайно чувствительны к мнению окружающих, недооценивают свое умение общаться, поэтому избегают контактов. Причины замкнутости – боязнь отвержения, осуждения, унижения со стороны окружающих. Расстройство формируется в возрасте 16-24 лет, часто провоцируется травматическим опытом

общения со сверстниками, высокими требованиями родителей в детстве, подростковом возрасте.

- **Аутизм.** Заболевание возникает вследствие нарушений развития головного мозга, проявляется отсутствием потребности в социальном взаимодействии, специфическими отклонениями речевого развития и поведения. Основные симптомы – стремление уйти от контакта, экстремальное одиночество, стереотипные движения и действия. Возможно полное отсутствие речи, погружение в мир собственных переживаний, непонятных окружающим. Больные могут неадекватно реагировать на внешние раздражители, на попытки начать разговор.
- **Шизофрения.** Это психическое расстройство относится к эндогенным – развивается вследствие определенных внутренних изменений мозга. Причины замкнутости больных – изменение личности, искажение мышления. Происходит разрушение целостного образа «Я», ослабевают интересы и побуждения, нарастает аутизация – уход от внешних контактов к внутренним образам, чувствам, рассуждениям. Нарушения мышления могут включать бред – идеи о том, что окружающие хотят причинить вред. Это также становится основой скрытности.
- **Бредовое расстройство.** Причины заболевания могут различаться, ключевой признак – наличие систематизированного бреда, лишённого причудливости. Больные становятся молчаливыми, замкнутыми, если такое поведение соответствует тематике их расстройства. Так, при бреду преследования они целыми днями сидят дома, закрывают двери, никого не впускают, ни с кем не разговаривают.

### Обследование

Легкие формы замкнутости не требуют специального лечения и диагностики, обычно успешно компенсируются волевыми усилиями и организацией подходящих условий жизни. Психологическое обследование или осмотр психиатра необходимы в случаях, когда скрытность человека всерьез препятствует его социализации: посещению учебного заведения, места работы, официальных и неофициальных встреч. Для определения выраженности застенчивости и ее причины используется группа методов:

- **Клиническая беседа.** При опросе пациенты отвечают коротко, односложно. Их речь лишена эмоционального компонента либо в ней преобладает тревожность, негативное отношение к обследованию. Тяжелые психические расстройства могут сопровождаться полной неспособностью устанавливать контакт, выстраивать диалог. Тогда получение клинической информации оказывается невозможным без участия родственников или других сопровождающих лиц.
- **Наблюдение.** Замкнутость выражается поведением пациента – его позой, жестами, мимикой. Характерна скованность движений, общее физическое напряжение. Поза часто «закрытая»: скрещенные на груди или на области живота руки, одна нога лежит на другой (закрыта область таза). Часто как «щит» больные используют сумку, папку с бумагами. Большинство из них во время беседы отводит взгляд вниз или в сторону, визуальный контакт устанавливают редко. Эмоциональные реакции внешне проявляются очень слабо или вообще отсутствуют.
- **Психодиагностические опросники.** Используются специальные тесты: «Оценка уровня общительности» В. Ф. Ряховского, методика диагностики коммуникативной установки В. В. Бойко, «Личностный дифференциал» (НИИ им. Бехтерева).

Результаты позволяют оценить навыки общения, установить причины скрытности и неразговорчивости, помогают отличить ситуационную замкнутость от психологической, патологической.

- **Проективные методики.** Рисуночные методы и тесты интерпретации ситуаций применяются для выявления легких форм расстройств коммуникативной сферы, которые не определяются с помощью беседы или наблюдения. Полученные данные указывают на отчужденность, предпочитаемую роль человека в группе (участник, сторонний наблюдатель). Дополнительно устанавливается наличие застенчивости, низкой самооценки, агрессивности.



Для диагностики причин замкнутости используются психологические тесты и опросники

### Лечение

Замкнутость, препятствующая социализации человека и снижающая качество жизни, требует коррекции. При тяжелых психических заболеваниях восстановление коммуникативной функции возможно только при комплексном лечении, включающем медикаментозную терапию, психотерапию, реабилитацию. Если трудности общения связаны с характерологическими расстройствами или психологическими проблемами, хороший эффект дает симптоматическая помощь, представленная индивидуальной психотерапией, групповыми тренингами, целенаправленным созданием условий, требующих поддержания беседы.

### Индивидуальная психотерапия

Индивидуальные сеансы позволяют получить опыт позитивной коммуникации. Они необходимы на начальных этапах лечения – психотерапевт создает наиболее оптимальные условия для межличностного контакта, помогает пациенту раскрыться, перебороть страх, почувствовать одобрение, поддержку. После установления доверительных отношений разрабатывается план переноса полученного позитивного опыта в ситуации общения с другим человеком или группой лиц. Также на сеансах индивидуальной терапии проводится обучение аутотренингу, навыкам визуализации, расслабления, позитивного мышления.

### Групповые тренинги

Групповая психотерапия является наиболее эффективным методом борьбы с застенчивостью и замкнутостью. Для развития общительности проводятся коммуникативные тренинги, где пациенты проигрывают ситуации различного взаимодействия – конфликтного, дружеского, официального. Обратная связь после

занятия позволяет поделиться чувствами, узнать о переживаниях других участников. Дополнительными методами работы являются сеансы арт-терапии, танцевальной терапии и других аналогичных направлений, ориентированных на развитие навыка самопринятия, освоение невербальных способов общения.

### **Коррекция образа жизни**

Для самостоятельной работы пациентам рекомендуется целенаправленно создавать ситуации коммуникации – посещать семейные ужины, культурные мероприятия, встречи с друзьями. Стоит найти работу, требующую ежедневного контакта с разными людьми, тогда ситуации вынужденных бесед сформируют коммуникативный навык и стремление к общению. На начальном этапе, возможно, потребуется параллельная работа с психотерапевтом, использование методов релаксации, снижающих неуверенность или нежелание контактировать с окружающими.