

Личное пространство и аутизм

Обзор исследований о навыках соблюдения межличностной дистанции при аутизме

Автор: Марина Саррис / Marina Sarris

Источник: [Interactive Autism Network, Kennedy Krieger Institute](#)

Большинство из нас не задумываются о том, на каком расстоянии мы стоим от нашего собеседника во время разговора. Мы просто знаем, где стоять. Но люди с аутизмом часто не могут автоматически определять это. Нередко они встают слишком близко или проходят между двумя беседующими людьми. Согласно некоторым исследованиям такое поведение может усиливать социальные трудности.

В телесериале «Сейнфилд» высмеивался «близкий собеседник» — обычный в других отношениях парень, который стоит лишь в паре сантиметров от лица другого человека во время дружеской беседы. Исследования показали, что люди стараются сбежать или чувствуют себя неуютно, если кто-то неожиданно вторгается в их личное пространство. Понять их дискомфорт совсем нетрудно, но если собеседник отличается другим необычным поведением, то подобное вторжение может даже испугать.

Кажется, что большинство людей «без усилий» определяют правильное расстояние до другого человека, но на самом деле это решение является результатом «сложных и динамичных социальных суждений». Этот навык зависит от множества факторов, в том числе ваших отношений с другим человеком, возраста, пола, эмоций, культуры и, конечно, конкретной ситуации, в которой вы оказались. Расстояние до потенциального начальника во время собеседования о приеме на работу должно отличаться от расстояния до вашей девушки на свидании или незнакомца на автобусной остановке. Как и выражение лица, физическая близость является источником информации для вашего собеседника. Если вы встали слишком близко к другому человеку, то это может сообщать о романтическом интересе в одной ситуации и об агрессии в другой. Если вы стоите слишком близко, то это может привести к социальным, а то и к правовым проблемам.

Социальная дистанция и социальный успех

«Как правило, мы не думаем о социальной дистанции, когда с кем-то общаемся, но несмотря на это она играет большую роль в социальной успешности», — объясняет нейробиолог Дэниел П. Кеннеди, профессор Университета Индианы, США. Доктор Кеннеди — один из немногих

ученых, которые изучают «личное пространство» (прозрачный пузырь вокруг, который нам хотелось бы сохранить за собой) и «межличностную дистанцию» (насколько близко мы встает друг к другу) при аутизме. Наша близость к другим — это «форма невербальной коммуникации, такая же как контакт глазами или кивок головой», поясняет доктор Кеннеди: «Это то, чему мы учимся спонтанно и автоматически в течение детства».

Однако при расстройствах аутистического спектра (РАС) это обучение может пойти неправильно. Чтобы изучить, что именно идет не так, он и доктор Ральф Адолфс из Калифорнийского технологического университета разработали исследование из двух частей — среди детей и среди взрослых.

Сначала они использовали информацию о социальном поведении детей из исследовательского проекта по аутизму «Simons Simplex Collection» и «Autism Genetic Resource Exchange» (AGRE). В проекте Simons участвовали более 2600 семей, в которых только один член семьи (сын или дочь) имел РАС. В AGRE собирались данные о семьях, в которых несколько членов семьи имели аутизм.

Ученые сравнили результаты 766 детей с аутизмом и их 766 братьев и сестер без аутизма по стандартному опроснику аутичного социального поведения, который заполняли их родители. Подавляющее большинство детей с аутизмом (79%) «не осознавали, что стоят слишком близко и были более склонны вторгаться в личное пространство» по сравнению с их типично развивающимися братьями и сестрами. Подобные проблемы обнаруживались у детей с 4 лет, и хотя они смягчались с возрастом, они сохранялись и у подростков. Дети, у которых были проблемы с личным пространством, также гораздо чаще:

- Прикасались к другим людям необычным образом.
- Проходили между двумя людьми, когда те разговаривали.
- Не осознавали, когда говорят слишком громко или слишком шумят.

Исследования социальной дистанции у взрослых с аутизмом

Во второй части исследования ученые провели эксперимент с 18 взрослыми с высокофункциональным аутизмом и 20 взрослыми без аутизма (контрольная группа), чтобы определить, какое расстояние они предпочитали. Для того, чтобы измерить предпочтения расстояния при межличностном общении они просили каждого взрослого подходить к экспериментатору и остановиться, когда дистанция будет «совершенно удобной». Они также попросили каждого участника остановиться на том

расстоянии, которое покажется им слегка дискомфортным — это была граница их личного пространства.

Эти два расстояния часто были связаны: люди, которым нравилось больше личного пространства, были склонны вставать немного дальше, чем другие. По крайней мере, такая связь существовала в контрольной группе, но в группе с РАС эти расстояния варьировались гораздо сильнее.

Несмотря на различия в соотношении двух расстояний, средние предпочтения в дистанции были схожи в группе с РАС и без РАС. Кроме того, 3 из 18 взрослых в спектре аутизма, похоже, вообще не имели никакого представления о личном пространстве. Один из них, например, вторгся в личное пространство доктора Кеннеди, прикоснувшись к его животу, схватив его за руку и прикоснувшись к лицу. Другому совсем недавно сделали замечание за то, что он стоит слишком близко. Все трое взрослых имели нормальный уровень интеллекта, и это предполагает, что интеллектуальное развитие не связано с восприятием личного пространства.

По словам доктора Кеннеди, в этом эксперименте все участники понимали, что будет измеряться дистанция во время общения, так что они осознанно следили за своим поведением. «Когда вы берете поведение из реальной жизни и пытаетесь воспроизвести его в лабораторном эксперименте или экспериментальной ситуации, иногда вы получаете другие результаты», чем во время естественных наблюдений».

Возможно, что вне лаборатории, когда они не думают о личном пространстве, люди с РАС ведут себя иначе, и их проблемы с социальной дистанцией могут быть более выраженными. Кроме того, некоторым взрослым с РАС могли объяснять, на каком расстоянии от другого человека следует стоять. Один из участников исследования сообщил, что ему комфортнее стоять гораздо дальше, чем это принято во время разговора. Просто ему говорили встать ближе, и он так и поступал. Итальянское исследование, проведенное среди детей с РАС, также показало, что они предпочитают стоять дальше от незнакомого взрослого человека, чем типично развивающиеся дети.

Дальнейшие исследования должны изучить роль проблем с социальной дистанцией у людей с РАС для «функционирования в реальном мире», считает доктор Кеннеди. «Мы слышали сообщения родителей о том, что нарушения личного пространства приводят к значительным социальным и правовым проблемам».

Роль миндалины в социальных проблемах при аутизме

Некоторые ученые считают, что социальные проблемы, типичные для аутизма, могут быть связаны с отделом мозга, который называется миндалина. Она участвует в социальном и эмоциональном поведении и мотивации.

Для проверки этой теории команда исследователей под руководством доктора Саймона Барона-Коэна провела сканирование мозга 6 взрослых с аутизмом и 12 типичных взрослых в то время, когда они рассматривали фотографии глаз и пытались определить по ним эмоциональное состояние человека. Взрослые с РАС справлялись с заданием хуже, чем контрольная группа. Также было похоже, что они не использовали для этого свою миндалину, если судить по результатам функционального магнито-резонансного сканирования мозга. Исследование предполагает, что миндалина связана с «социальным интеллектом» — способностью интерпретировать социальный мир — и ее работа при аутизме нарушена.

Интересно, что шесть взрослых с аутизмом гораздо больше использовали другие части своего мозга во время просмотра глаз людей, «возможно, это компенсация аномального функционирования миндалины», говорится в результатах исследования Барона-Коэна.

Другое исследование, проведенное доктором Кеннеди, изучало влияние нарушений в работе миндалины на предпочтения в личном пространстве. Они провели эксперимент с «С. М.» — женщиной 42 лет, чья миндалина была повреждена и полностью перестала функционировать. У С. М. полностью отсутствовало чувство личного пространства. Она не чувствовала никакого дискомфорта, когда вставала с кем-то нос к носу во время эксперимента. Однако само по себе повреждение миндалины не может привести к аутизму. Другие исследование, в котором участвовали С. М. и еще одна женщина со схожим повреждением миндалины, показали, что они обе не имели расстройства аутистического спектра.

Нормально функционирующая миндалина, судя по всему, вызывает чувство дискомфорта при нарушении личного пространства, что помогает вам регулировать дистанцию с другими людьми. Если это так, то, возможно, дисфункция миндалины способствует проблемам с уместной социальной дистанцией при аутизме. «Мне кажется, что миндалина — это часть нейронной сети, которая участвует в обучении и проявлениях данного типа поведения», — говорит доктор Кеннеди.

Обучение детей с аутизмом социальной дистанции

Детей с аутизмом можно обучать поддержанию уместной социальной дистанции. Психолог Скотт Беллини, директор Клиники исследований

социальных навыков в Университете Индианы, США, говорит, что для этой цели он использует обучение самосознанию.

«Обучению самосознанию в нашей клинике происходит на трех уровнях: наблюдение за своим поведением, регуляция своего поведения и оценка своего поведения. Ключ в том, что вы не сможете регулировать или оценивать свое поведение, если сначала вы не научились за ним наблюдать! По моему определению, наблюдение за своим поведением означает, что вы сами можете отмечать свое поведение. Часто поведенческие программы терпят неудачу, потому что мы просим детей регулировать или изменить поведение, которое они сами даже не замечают. Так что обучение самосознанию начинается с обучения тому, как замечать собственное поведение и отслеживать его. На этом этапе мы не просим детей вести себя иначе, а только отмечать, что они делают», — объясняет доктор Беллини.

«Как только дети научатся отслеживать свое поведение, мы начинаем требовать от них регулировать его или менять. Преимущества такого подхода в том, что многие дети сами начинают регулировать свое поведение, когда отслеживают его. Например, если мы просим ребенка отмечать, сколько раз он вторгнулся в чужое личное пространство, то с большой вероятностью он сам начнет регулировать свое личное пространство без дополнительных подсказок», — поясняет он.

На последнем этапе ребенок оценивает или анализирует собственное поведение. «Это очень, очень сложная задача для детей с аутизмом. Многие родители и специалисты подтвердят, что если спросить ребенка с аутизмом: «Зачем ты это сделал?», то типичным ответом будет: «Я не знаю». Они не знают, потому что действуют на автопилоте. Они демонстрируют поведение и принимают поведенческие решения, но не отслеживают их осознанно». Однако если ребенок научился следить за собственным поведением, то он сможет и оценить его, считает доктор Беллини.