

Кривошлыков Игорь Анатольевич
Krivishlikov Igor Anatolevich
Волгоградский филиал
Российская академия народного хозяйства и
государственной службы при Президенте РФ
Аспирант / post graduate
E-Mail: Nadya_Vinogradova@mail.ru

Распознавание невербальной экспрессии как условие субъективного благополучия в интимно-личностных отношениях в подростковом и юношеском возрастах

Recognition of nonverbal expression as a condition of subjective wellbeing in intimate personal relationships in adolescence and young adulthood

Аннотация: Исследование посвящено актуальной проблеме психологии развития – становлению интимно-личностных отношений в подростковом и юношеском возрастах. Показана роль «языка души» – невербальной экспрессии, являющейся основой построения интимно-личностных отношений и важнейшим компонентом социализации. Педагогика, как прежде, так и теперь, в недостаточной мере оснащена средствами развития и коррекции эмоционально-экспрессивных проявлений, что оставляет эту область жизни молодых людей по преимуществу спонтанно-стихийной, а профессионализм в данной сфере педагогов и психологов – интуитивным. В данном исследовании мы постарались осветить соответствующие необходимые психолого-педагогические средства.

The Abstract: The research focused on the urgent problem of developmental psychology - the formation of intimate personal relationships in adolescence and young adulthood. The role of the "language of soul" - nonverbal expression, which is the basis for the construction of intimate personal relationships and an essential component of socialization. Pedagogy are not adequately provided with means for development and correction of emotional and expressive that leaves this area of life of young people for the most spontaneous spontaneous manifestations and professionalism in the field of educators and psychologists - intuitive. In this study we tried to highlight appropriate and necessary psychological and pedagogical tools.

Ключевые слова: Язык души, невербальная экспрессия, интимно-личностные отношения, субъективное благополучие, распознавание лжи.

Keywords: Language of soul, nonverbal expression, interpersonal relationships, subjective wellbeing, recognition of lies.

Введение

Причиной многих жизненных проблем подростков и юношей, является их неумение правильно организовать свое общение и адекватно распознавать экспрессивные сигналы собеседника, т. к. неадекватное использование или трактование мимики, жестов и поз, обязательно отрицательно повлияют на процесс и результат общения, а также на всю социализацию в целом. Поэтому, чтобы лучше понимать своего собеседника и самому не быть превратно понятым, необходимо овладеть невербальными средствами общения – умением передавать (кодировать) и воспринимать (декодировать) экспрессивные сигналы, лежащие в основе невербальной интеракции.

Невербальная интеракция [англ. *interactive* — взаимодействие и лат. *verbalis* — устный] — несловесное взаимодействие, неречевой контакт. Невербальная интеракция выполняет функции регуляции, идентификации, адаптации и демонстрации отношения к другому и самому себе. «С точки зрения теории социального научения... на интерактивность следует смотреть как на процесс реципрокного детерминизма — поведение, другие личностные факторы и факторы внешней среды взаимодействуют меж собой как взаимозависимые детерминанты... — причем их взаимодействие различается в зависимости от условий и вида поведения» [2, с. 23]. Взаимодействие определяется как «процесс непосредственного или опосредованного воздействия субъектов друг на друга, порождающий их взаимную обусловленность» [11].

Истинные отношения людей проявляются именно в их экспрессивном невербальном поведении, т. к. такая экспрессия трудно поддается контролю и осознанию. Отсюда следует, что «язык души» выступает индикатором всех видов взаимоотношений: враждебность и дружелюбие, доминирование и подчинение, искренность и лживость и проч. В невербальном поведении содержится так же информация о мере выраженности доверия/недоверия у партнеров по общению [17]. В целом особенности экспрессивного невербального поведения более значимы в ситуации распознавания взаимоотношений партнеров, чем их речевое поведение. «В общении обязательно будет разворачиваться познание одной личности другой, будет проявляться и изменяться отношение, иметь место обращение друг к другу. Невербальное поведение партнеров одновременно выступает как условие познания их личности, возникновения отношения, как своеобразная форма обращения друг к другу» [12] В.Н.Мясищев отмечал, что общение начинается с взаимопонимания, затем оно проявляется во взаимоотношении и затем разворачивается во взаимообращении людей [13].

Невербальная экспрессия играет важную роль особенно в интимном и доверительном диалогах [19, с. 32-33], основывающихся на взаимопонимании и доверии. Эмоции в таких интеракциях играют важную роль. Следует заметить, что чем интимнее общение, тем более важную роль играют в нем эмоции и их невербальное выражение, и наоборот – в официальных ситуациях, в формально-иерархических (безличных) отношениях, эмоции уходят на второй план. «В это время ведущей деятельностью становится общение, а основной задачей данного и последующих периодов являются достижения идентичности и построение доверительных межличностных отношений с окружающими, что придает особую значимость восприятию, выражению и регуляции эмоциональной составляющей коммуникативного процесса» [9].

Невербальные средства общения помогают людям глубже понимать друг друга, т.к. выражают больше эмоции, нежели слова, которые выражают информацию. По замечанию Ч. Дарвина «Выразительные движения придают живость и энергию нашей речи. Они обнаруживают мысли и намерения других вернее, чем слова, которые могут быть лживы» [5, с. 344]. Невербальное поведение также несет информацию о внутренних психофизиологических состояниях. По мнению В.А. Барабанщикова «В процессе непосредственного общения (“лицом к лицу”) воспринимается не только внешность коммуникантов, но и их внутренний мир: состояние, намерение, черты характера, интеллект и др. Люди как бы проникают друг в друга, собирая и используя полезную для себя информацию» [3, с. 62].

Исследование

Целью нашего исследования являлось показать, что овладение невербальными средствами общения – основа построения гармоничных и желанных интимно-личностных отношений, на базе которых происходит процесс социализации подростков и юношей. Без овладения данными средствами общения, либо при неадекватном использовании невербальной экспрессии, невозможно говорить о коммуникативной компетентности, что непременно будет приводить к одиночеству, установлению дисгармоничных отношений со сверстниками и, возможно, к различным формам суицидального поведения. Данная проблема непременно находит свой отклик в социальной и педагогической психологии.

В исследовании участвовали представители подросткового и юношеского возраста – всего 141 человек, в возрасте от 15 до 21 года.

Первые три серии исследования позволяют сравнивать способности к распознаванию невербальной экспрессии, а также выявлять расовый, возрастной и гендерный факторы влияния на процесс распознавания.

1 серия. Исследование уровня развития способности адекватного декодирования мимических сигналов базовых эмоций по фотографиям лиц двух возрастных групп (подростково-юношеская [сверстническая] и «взрослая» [с точки зрения подростка]) представленных тремя расами: европеоидная, негроидная, азиатская.

2 серия. Исследование умения диагностировать психологическое состояние собеседника, а так же отношения собеседников друг к другу и характер их взаимодействия (доминирование/подчинение, статус, дружелюбие/конфликтность и т. п.), исходя их интерпретации их поз, взаимного расположения в пространстве и жестов.

3 серия. Исследование уровня развития способности к распознаванию лжи по видеосюжету исходя из интерпретации мимических, интонационных и когнитивных «ошибок».

Для первой серии исследования было отобрано 42 фотографии людей различного пола, возраста и рас, демонстрирующих ту или иную базовую эмоцию в средней степени выраженности (т. е. для эмоции «страх» не брались как едва заметные проявления тревоги, так и выражения крайнего ужаса).

На фото были запечатлены представители трех рас: европеоидной, негроидной и азиатской; а также двух возрастных категорий: «сверстники» ($\approx 17 - 20$ лет) и «взрослые» ($\approx 35 - 50$ лет). Фотографии подбирались исходя из их анализа с помощью описания базовых эмоций, подробно представленных в работах П. Экмана [14], [15], [16] и [18] (FACS: facial action coding system – система кодирования лицевых действий). Кроме того, учитывались мимические описания базовых эмоций таких исследователей, занимавшихся в данной области науки [4], [5], [12], [20] что, в целом, позволяет сделать заключение об адекватности стимульного материала.

Представители негроидной расы зачастую были представлены на фотографиях членами какого-либо племени (папуа-новой гвинеи и пр.). Азиатская раса представлена, в основном: японцами, китайцами, корейцами. Следует также отметить, что некоторые фотографии демонстрируют реально запечатленные лица на месте трагедий (например, терактов и землетрясений).

По причине дефицита некоторых недостающих фотографий с редко запечатлевающимися эмоциями, такие фотографии брались из стимульного материала либо П. Экмана, либо из других подобных зарубежных методик.

Большинство фотографий имеют свойство непосредственного оригинального взаимодействия, запечатленного в реальной обстановке.

Во второй серии исследования испытуемому предлагались 8 фотографий, на которых представлены различные формы взаимодействия в диадах-группах (доминирование/подчинение, конфликтность/дружелюбие, открытость/закрытость и пр.). В задачу испытуемого входило выбрать из предложенных вариантов те эмоциональные состояния, которые подходят к каждой конкретной ситуации для каждого из партнеров (именуемых на фото «А» и «Б»), что записывалось соответствующей формой записи.

Видеоматериал третьей серии исследования создавался следующим образом. В роли испытуемого выступила девушка, 23 года, русская. Испытуемой, на экране ноутбука, последовательно предъявлялись пять (ранее нигде не виденных ею) фотографий хорошего качества. В задачу испытуемой входило, рассказывать о том, какие сцены запечатлены на этих фотографиях. На определенные номера фотографий, испытуемой давалась задача обязательно лгать, придумывая другой сюжет. К примеру, разглядывая тяжелый клинический случай гангрены, испытуемая должна была быстро «сочинять» какой-либо приятный сюжет, например, из мира животных, попутно отвечая на дополнительные уточняющие вопросы. Затем рассматривалось другое изображение и так все пять фотографий. Отснятая видеозапись и составила стимульный материал для третьей серии исследования. В задачу подростков и юношей входило указать номера фотографий, в отношении которых, по их мнению, была дана ложная или истинная информация. Для этого, им необходимо было сосредоточиться на невербальной экспрессии, отслеживая проявление эмоций. «Когда человек пытается скрыть ложь или когда в его сознании на мгновение появляется некая мысль, это в течение доли секунды отражается на его лице» [1, с.174].

Выводы

Исходя из анализа результатов, полученных после проведения первой стадии исследования, можно заключить следующие выводы:

1. Подтверждается теория универсального выражения базовых эмоций:
 - Различия в способностях распознавания мимических репрезентируемых паттернов эмоций представителей различных рас не наблюдаются;
 - Различия в способностях распознавания мимических репрезентируемых паттернов эмоций представителей различных возрастов не наблюдаются;
2. Гендерные различия испытуемых не влияют на уровень развития способности к распознаванию невербальной экспрессии. Т.е. не установлен факт, который подтвердил бы, что представители женского пола адекватнее распознают невербальную экспрессию;
3. Уровень успешности распознавания каждой из эмоций сильно различается: легче всего распознаётся радость, далее – печаль, затем: гнев, удивление, страх, отвращение и презрение.
4. Уровень успешности распознавания лжи прямо пропорционален способности к адекватному декодированию невербальных сигналов;
5. Не установлены статистически значимые гендерные различия испытуемых в способностях к распознаванию лжи отсутствуют. Представители мужского пола распознают ложь не хуже представителей женского;
6. Декодирование лжи является наиболее трудным процессом, т.к. требует

значительных когнитивных и перцептивных нагрузок.

Вторая стадия исследования заключалась в проведении диагностических методик и опросников с целью выявления особенностей интимно-личностных отношений: их субъективную оценку испытуемым, гармоничность, желанность. Для этого нами были выбраны следующие методики:

- 1) Субъективная оценка межличностных отношений (С.В.Духновский) [6];
- 2) Диагностический опросник «Одиночество» (С.Г.Кочаргиной) [10];
- 3) Шкала субъективного благополучия (в адапт. М.В.Соколовой) [8];
- 4) Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассела и М. Фергюсона) [7].

Исходя из анализа результатов, полученных после проведения второй стадии исследования, можно заключить следующие выводы по результатам первой методики (опросник «Субъективная оценка межличностных отношений (СОМО)» С.В.Духновского):

Неадекватное распознавание невербальной экспрессии приводит к возникновению следующих феноменов:

- напряженность отношений: «...излишняя сосредоточенность, поглощенность мыслями об отношениях, повышенная озабоченность отношениями, которые являются неустойчивыми, доставляющими беспокойство и дискомфорт» [6, с. 9];
- отчужденность в отношениях;
- конфликтность в отношениях;
- агрессия в отношениях: «...тенденция (стремление) подчинить себе других, доминировать над ними, эксплуатировать их. Стремление обрести контроль, власть над другими людьми. Возможно проявление резкости, грубости в отношениях (как в вербальной, так и в невербальной форме), косвенной агрессии» [6, с. 11];
- наличие дисгармонии в отношениях: «Это отсутствие единства, согласия с другими людьми, ослабление позитивных эмоциональных связей, преобладание удаляющих чувств (одиночество, неприязнь, злость, вина, раскаяние, зависть, стыд, обида) над сближающими чувствами [6, с. 12].

По результатам методик, ориентированных на диагностику наличия субъективного ощущения одиночества (методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, М. Фергюсона и - диагностического опросника «Одиночество» С.Г.Кочаргина) установлено, что неадекватное распознавание невербальной экспрессии приводит к возникновению достаточно интенсивного переживания одиночества.

По результатам опросника «шкала субъективного благополучия» (адапт. Соколовой), можно заключить вывод о тенденции возникновения субъективного неблагополучия среди испытуемых особенно плохо распознающих невербальную экспрессию, что наиболее заметно отражается в шкалах напряженность/чувствительность и значимость социального окружения.

Таким образом, можно заключить общий вывод о том, способности к распознаванию невербальной экспрессии, а также адекватное выражение своего Я с ее помощью – основа построения гармоничных и желанных интимно-личностных отношений, на базе которых происходит процесс социализации, «вращивания» в коллектив сверстников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алан П., Барбара П. Язык телодвижений. Расширенная версия. М.: Эксмо, 2008. 464 с.: ил.
2. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
3. Барабанщиков В. А. Восприятие индивидуально-психологических особенностей человека по изображению целого и частично открытого лица// Экспериментальная психология, 2008, №1 С. 62 – 83.
4. Бехтерев В. М. Объективная психология. – М., 1991.
5. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. СПб.: Питер, 2001. 384 с: ил
6. Духновский С. В. Субъективная оценка межличностных отношений: Руководство по применению. СПб.: ООО Издательство «Речь», 2006.
7. Рассел Д., Фергюсон М. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества// <http://azps.ru/tests/2/tt13.html>
8. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. Второе издание. НПЦ "Психодиагностика". Ярославль, 1996
9. Иванова Е.С. Половозрастные особенности эмоционального интеллекта и его структурных компонентов//Образование и наука 2011 г., №7 (86)
10. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. – М.: МПСИ, 2008
11. Краткий психологический словарь / Ред.-сост. Л.А. Карпенко; Под общ.ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2 изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.-512 с.
12. Лабунская В. А. Невербальное поведение. – Ростов-н./Д.: изд-во Ростовского ун-та, 1986.
13. Мясищев В.Н. Проблема отношений человека и её место в психологии // Вопросы психологии - 1957. - №5.-С. 26-35.
14. Экман П. Психология Лжи. Обмани меня, если сможешь. – СПб., 2010.
15. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб., 2010.
16. Экман П. Узнай лжеца по выражению лица. – СПб., 2010.
17. Якушева М. В. «Особенности невербальной презентации доверия и недоверия в межличностном общении» 2008 г.
18. Ekman P., W. Friesen & J. Hager Facial action coding system, New York: 2002
19. Henne H., Rehbock H. Einführung in die Gesprächsanalyse. – 2., verb. u. erw. Aufl. – Berlin; New York, 1982
20. Izard E., The face of emotion, New York: Appleton-Century-Crofts, 1971

Рецензент: Медведев Александр Михайлович, к. пс. н., доцент Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС).