

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность обращения к теме настоящей работы обусловлена ролью эмоций в жизни человека: они являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма в деятельности человека. ученых. Анализ эмоционального состояния человека даёт возможность отслеживать изменение поведения людей, их отношение к происходящим событиям. Эмоциональные состояния влияют на когнитивные процессы и принятие решений. Поэтому потребность в их осмыслении приобретает все большее значение.

Значительный вклад в развитие теории эмоций внесли: Ф. Бард, Ч. Дарвин, К. Изард, У. Кэннон, Р. Лазарус, К. Ланге, У. Джеймс, Т. Рибо, Г. Спенсер, Л. Фестингер, З. Фрейд; В.В. Бойко, В.К. Вилюнаса, Е.П. Ильин, А.Н. Леонтьев, В.И. Панферов, П.В. Симонов и др. В работах этих и других ученых и исследователей отмечается, что значительную помощь в правильной интерпретации эмоциональных состояний человека могут оказать невербальные сигналы.

Назначение невербальной информации об эмоциональных состояниях человека заключается в том, чтобы получить истинные сведения о его намерениях, так как язык тела является произвольным и практически неподконтрольным. Средством выражения эмоций становятся телодвижение, мимика, жесты, взгляды, прикосновения; вздохи, паузы, покашливание. Все это может стать для наблюдательного человека хорошим подспорьем в осуществлении взаимодействия с другими людьми.

Различные аспекты невербального поведения проанализированы в трудах Р.Г. Апресяна, Е.А. Ботвинника, Е.М. Верещагина, И.Н. Горелова, А.В. Дементьева, Е.А. Зуевой, В.Г. Костомарова, Г.В. Колшанского, В.А. Лабунской, А.П. Моисеевой, В.П. Морозова, О.В. Русиной, Б.А. Эренгросса и др.

Объект исследования – проявление эмоциональных состояний человека.

Предмет – проявление эмоциональных состояний человека с помощью невербальных средств.

Цель исследования – описать невербальные проявления эмоциональных состояний человека. Сформулированная цель обусловила выдвижение следующих **задач**:

- представить определение, функции, проявление эмоций;
- охарактеризовать эмоциональные состояния человека;
- раскрыть понятие, свойства, структуру, проявление невербального поведения;
- осуществить выбор и обоснование методик исследования невербальных проявлений эмоциональных состояний человека;
- провести исследование невербальных проявлений эмоциональных состояний человек и проанализировать полученные результаты;
- подготовить рекомендации по развитию умения интерпретировать невербальные проявления эмоциональных состояний человека.

Методы исследования: теоретические (анализ, синтез, систематизация научных представлений по теме исследования), эмпирические (психодиагностические – опросники, тесты; методы коррекции – групповой тренинг).

В качестве **источников** исследования были использованы учебники, учебные пособия и монографии по психофизиологии и общей психологии Т.В. Алейниковой, Ю.И. Александрова, Е.П. Ильина, В.М. Кроль, Г.А. Кураева, В.А. Лабунской, В.Н. Лавриненко, Е.Н. Пожарской, А.А. Реана.

Теоретическая значимость исследования заключается в подборе и систематизации сведений о проявлении эмоциональных состояний, его свойствах и структуре.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по развитию умения интерпретировать невербальные проявления эмоциональных состояний человека

Структура. Настоящая работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложений, списка литературы, включающего 23 источника.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ НЕВЕРБАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА

1.1 Эмоции: определение, функции, проявление

Анализ психологической литературы свидетельствует о том, что проблема исследований эмоциональной сферы рассматривается в работах западных психологов, таких как: Г. Вудвортс, К. Изард, Д. Линдсли, Я. Рейковский, П. Фресс, - и отечественных авторов: Г. Браслав, В. Вилюнас, Д. Додонов, Е. Ильин, Л. Куликов, П. Симонов, П. Якобсон и другие.

Согласно «Большому психологическому словарю», составленному Б.Г. Мещеряковым и В.П. Зинченко, эмоциями называется «особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающий в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности»[\[1\]](#).

По наблюдению автора учебника «Психофизиология» Н.Н. Даниловой, в активном употреблении слово «эмоция» появилось в XVII веке: его использовали для разграничения чувств от мыслей[\[2\]](#). В этом же источнике содержится информация об особенностях эмоций, которые заключается в том, что они в зависимости от потребностей субъекта непосредственно оценивают значимость действующих на индивида объектов и ситуаций.

Эмоции - это психическое отражение в форме непосредственного переживания жизненного содержания явлений и ситуаций.

Поведение человека всегда обуславливает появление определенных эмоций. По выражению лица можно понять, что чувствует человек, или она намерена обороняться, чувствует отвращение к чему-либо. Эмоциональные изменения охватывают весь организм и проявляются в выразительных движениях: мимике - выразительные движения лица, пантомимике - выразительные движения всего тела, «Вокальной мимике» - интонация и тембр голоса человека, а также в микродвижениях - тремор, реакции зрачков и тому подобное. По мнению П. Экмана, источниками эмоций есть сострадание; нарушение общественных норм; воспоминания о событиях в прошлом; представление любого образа, что вызывает эмоции; изменение выражения лица, вызывает сдвиги в вегетативной нервной системе и тому подобное. Причиной возникновения негативных эмоций может быть несоответствие ожиданий человека реальной ситуации в обществе.

Например, у каждого из нас есть свое представление об окружающем мире, о том, какие личностные качества должны быть присущи человеку. несоответствие

ожиданий отдельной личности реальной ситуации вызывает стресс, а иногда и нервные заболевания. Как известно, в медицине существует направление психосоматика, изучающий влияние эмоций и чувств на тело человека. Утверждение о том, что все болезни от нервов - не пустые слова, ведь сейчас психосоматика болезней полностью доказана.

Исходя из этого, большое количество врачей и психологов предлагают своим пациентам не только лечить тело, но и учиться правильно проявлять свои эмоции.

Многие психологи, которые исследуют эмоции, в том числе П. Экман, К. Изард и Р. Плутчик, убеждены, что эмоции людей можно естественным образом разделить на два класса: базовые (первичные) и производные (вторичные). базовые эмоции рассматриваются как начальное звено в организации эмоциональной сферы психики и элементарный уровень высшей нервной деятельности человека.

В психологической литературе нет единого мнения относительно количества базовых эмоций. Исследователи выделяют от четырех до десяти основных (или базовых) эмоций. По мнению П. Экмана, существует шесть базовых эмоций: радость, удивление, печаль, страх, гнев, отвращение. Мимические движения и интонация голоса играют важную роль в выражении этих эмоций. Экман сделал вывод, что выражение лица человека является следствием ее глубинных, универсальных эмоций. выражение лица позволяет без слов информировать других людей о своем состоянии. конечно, все богатство человеческой мимики нельзя подводить только под эти эмоции. на лице человека насчитывается около ста мимических мышц, координированная работа определенной комбинации из которых позволяет отображать самые эмоции. Человек не задумывается над своими эмоциями каждую секунду, не управляет выражением своего лица каждый раз, когда оно меняется, и не может полностью осознавать ситуацию в стрессовых и аффективных состояниях.

Исследователь К. Изард выделяет так называемые фундаментальные эмоции. Это те элементарные эмоциональные процессы, из которых состоит все многообразие эмоционального жизни человека. Эмоция считается фундаментальной, если она имеет собственный возникновения и выражается особыми мимическими и пантомимическими средствами. Считается, что такие эмоции являются врожденными. По К. Изардом, существует десять фундаментальных или базовых эмоций. Приводим краткое описание некоторых из них: • Интерес, любопытство - эмоциональный проявление познавательных потребностей человека, основа творчества, проявляется в отношении к новому, мотивирует и увеличивает

работоспособность.

Интерес к людям помогает налаживать и поддерживать положительные отношения между людьми, мотивирует к учебной деятельности, стимулирует развитие навыков и умений, активизирует процессы познания, способствует любознательности.

- Радость - это положительное эмоциональное возбуждение, которое возникает при появлении возможности полного удовлетворения актуальной потребности. Это эмоциональное выражение счастья.

Отношения между людьми укрепляются, когда они наполнены радостью и интересом. Радость облегчает социальные контакты, восстанавливает энергию.

- Горе (страдания, печаль) - эмоция, вызываемая комплексом причин, связанным с жизненными потерями. Это реакция на жизненную потерю, которая сопровождается ощущением «пустоты». Помогает осознать значимость тех, кого любим, сплачивает людей. Часто переживается как чувство одиночества, жалости к себе, чувство ненужности, непонимания окружением.

- Гнев - возникает при явном различии поведения другого человека с нормами этики, морали. Это бурная реакция на ограничение автономности человека. Гнев мобилизует энергию организма для собственной защиты, отстаивания своей свободы, преодоления препятствий. Существуют такие виды проявления гнева: гнев как вспышка ярости, проявляющееся в грубых, невежливых словах и поступках; злопамятность; постоянное состояние души (гневливость человек) скрытая злоба, что НЕ демонстрируется; обида - это также внутренний гнев.

- Отвращение - часто возникает вместе с гневом. Отвращение представляет собой желание избавиться кого-то или чего-то. Это одна из эмоций и чувственных реакций человека на -то отвратительное по вкусу. Отвращение, отвращение, презрение, пренебрежение выражаются мимикой и жестами, демонстрирующие отвержение или дистанцирование от неприятного предмета.

- Презрение - эмоция, отражающий деперсонализацию другого человека или целой группы, потерю их значимости для индивида, переживания преимущества в сравнении с ними.

- Страх - эмоция, возникающая в ситуациях реального или предполагаемого бедствия, угрозы биологическому или социальному существованию человека,

реакция на «Неизвестно». Эмоция страха в основе инстинкта самосохранения помогает мобилизовать ресурсы организма и быстро принять решение по спасению: убежать или напасть. Чувство страха может изменяться от неприятного предчувствия до ужаса. Страх является самой сильной отрицательной эмоцией.

- Удивление (удивление) - резкое повышение нервной стимуляции, возникает в результате неожиданных событий. Возникновение этой эмоции способствует мгновенной ориентации всех познавательных процессов на объект, вызвавший недоумение. эта эмоция быстро возникает и исчезает, направленная на выживание.

- Стыд - возникает как переживание несогласованности между нормой поведения и фактическим поведением, прогнозирования осуждающей или резко негативной оценки окружающих в свой адрес. Чувство стыда возникает и при воспоминании о унижительный поступок, совершенный в прошлом. Стыд мотивирует желание спрятаться, исчезнуть, имеет выразительные телесные симптомы - покраснение, опускание глаз и тому подобное.

Стыд - это эмоция, которую нам самое позволить себе переживать. Поэтому иногда люди маскируют эти эмоции другими. • Вина - эмоция, похожая на стыд, поскольку также возникает в результате несогласования ожидаемой и реальной поведения. Однако стыд может появляться в результате каких-либо ошибок, вина же возникает при нарушениях морального или этического характера, причем в ситуациях, в которых человек испытывает особую ответственность.

Существуют сотни эмоций и еще больше эмоциональных оттенков. очень часто человек может переживать две и больше эмоций одновременно. осознание эмоции предшествует ее телесном выражению. Иногда человеку трудно подобрать «нужны слова» для описания своих эмоций.

Для описания эмоций и чувств нужен достаточный словарный запас, поэтому И. Матийко был составлен словарь эмоций и чувств. В него входят такие эмоции и чувства: гнев, раздражение, неприязнь, возмущение, озлобленность, злость, ярость, ненависть, страх, опасения, осторожность, страх, тревожность, обеспокоенность, паника, ужас, горе, тоска, печаль, отчаяние, подавленность, разочарование, потрясение, печаль, апатия, бессилие, безразличие, усталость, удовлетворенность, истощение, скука, нетерпение, отвращение, отвращение, презрение, пренебрежение, скептицизм, циничность, высокомерие, наглость, радость, беспомощность, сочувствия, оптимизм, блаженство, благодарность,

беззаботность, расслабленность, обожание, уверенность, решительность, защищенность, доверие, растерянность, озабоченность, заботливость, сомнения, скованность, застенчивость, одиночество, опустошенность, отчужденность, отверженность, живость, серьезность, мрачность, забавность, вспыльчивость, стыд, жалость, вина, обида, зависть, ревность, мстительность, взволнованность, азарт, комфорт, волнение, триумф, интерес, увлеченность, удивление, заинтригованность, кротость, униженность, двуличность, сдержанность, готовность, страстность, привязанность, мечтательность, бодрость, миролюбие, отзывчивость, нежность, вдохновение, радость, веселье, эйфория, покой, облегчение, удачливость, раскаяние, счастье, вера, надежда и любовь.

Остальные эмоции считаются комплексными. Например, сострадание - это сочетание печали и любви; в ревности, скрытые любовь, ненависть и зависть; подавленность - сложная комбинация стыда и сумму; ненависть охватывает отвращение и гнев. Эмоциям и чувствам свойственна полярность, при разных обстоятельствах они могут проявляться противоположно: «радость - горе», «любовь - ненависть», «симпатия - антипатия», «удовольствие - неудовольствие».

Эмоции - это вся наша жизнь. Если мы благополучны, то наши эмоции являются преимущественно положительными, если же нет - они в основном отрицательные. на основании телесных переживаний Кант делил эмоции на стенические (от греческого «стенос» - сила), возбуждают, повышают мышечный тонус (радость, воодушевление, гнев) и астенические, ослабляющие активность человека (страх, тоска, печаль). Однако распределение эмоций на стенические и астенические имеет схематический характер. Как стенические, так и астенические эмоции могут быть положительными или отрицательными в зависимости от того, как их человек сам оценивает, как они воспринимаются его сознанием. ведь иногда даже эмоция страха может спасти человеку жизнь.

Поскольку на лице человека отображаются все ее переживания, мысли, стремление, отношение к окружающим людям, П. Экман считал, что внешние лицевые выражения служат надежными диагностическими показателями внутреннего мира каждого человека. Вот почему П. Экман и В. Фризен создали оригинальную систему кодирования лицевых выражений, которую назвали FAST (Facial Affect Scoring Technique).

На ее основе были разработаны и впервые применены на практике методы распознавания эмоций по выражению лица. FAST позволяет провести анализ экспрессии с точки зрения наличия в ней компонентов выражения

вышеперечисленных основных эмоций человека. Согласно этой системе лицо разбивается на три части: (а) лоб - брови - глаза; (б) нос - щеки и (в) рот - подбородок - с помощью их комбинации мы наблюдаем лицевые выражения.

Таким образом, многочисленные межкультурные эксперименты убедительно доказывают существование шести универсальных эмоциональных проявлений на лице (гнев, отвращение, страх, радость, печаль и удивление), самые исследования добавили к ним седьмое - презрение.

Значимость эмоций в жизни человека выражается через их функции, среди которых в учебнике И.В. Макаровой «Общая психология»[\[3\]](#) перечислены следующие.

1. Отражательно-оценочная. Эмоции оценивают значимость ситуаций для удовлетворения потребностей субъекта. Они являются системой сигналов, с помощью которой он узнает о значимости происходящих событий.
2. Побудительная. Из оценки происходящего вытекает побуждение к действию.
3. Активирующая. У каждого человека имеется оптимальный уровень эмоционального возбуждения, обеспечивающий максимум эффективности в работе.
4. Регулирующая. Эмоции влияют на направление и осуществление деятельности субъекта. Возникновение того или иного эмоционального отношения влияет на мотивацию деятельности на всех этапах ее протекания.
5. Синтезирующая. Эмоции синтезируют в единое целое отдельные, сопряженные во времени и пространстве события и факты.
6. Смыслообразующая. Эмоции служат сигналом смыслообразующей силы мотива.
7. Защитная. Сильные эмоциональные переживания предупреждают человека о реальной или мнимой опасности.
8. Экспрессивная. Эмоции за счет своего экспрессивного компонента принимают участие в установлении контакта с другими людьми в процессе общения с ними и воздействия на них.

Об иных функциях эмоций пишет автор учебного пособия «Возрастная психофизиология» Т.В. Алейникова, которая перечисляет такие функции, как переключаящая, подкрепляющая, коммуникативная, компенсаторно-замещающая [\[4\]](#). А автор учебного пособия «Психофизиология человека» В.М. Кроль считает, что важнейшей функцией эмоций является обеспечение возможности коррекции поведенческой деятельности человека [\[5\]](#).

С точки зрения исследователя Т.И. Лариной, лучше опознают эмоции люди с развитым невербальным интеллектом, а также эмоционально подвижные, больше направленные на окружающих, чем на себя. А люди необщительные, эмоционально неустойчивые, с развитым образным мышлением и пожилые успешнее опознают отрицательные эмоции[6].

В учебном пособии Е.П. Ильина «Эмоции и чувства» приведены примеры, сделанные на основе гендерных различий. У женщин, пишет автор, выше уровень невербального выражения всех эмоций, они в большей степени склонны раскрывать другим эмоциональную сторону своей жизни, точнее, чем мужчины, оценивают невербальную экспрессию[7].

Е.П. Ильин считает, что у каждого человека существуют доминирующие эмоции: для сангвиника это радость, для холерика гнев, для меланхолика страх, флегматик не имеет доминирующей эмоции. Также для каждого человека характерен свой тип эмоционального поведения, который определяется характером субъекта и степенью созревания соответствующих отделов нервной системы.

В книге К.Э. Изарда «Психология эмоций» отмечается, что у человека, переживающего эмоцию, фиксируют изменение электрической активности мышц лица. Некоторые изменения наблюдаются и в электрической активности мозга, в функционировании кровеносной и дыхательной систем. Изменения указывают на то, что в этом процессе задействованы практически все нейрофизиологические и соматические системы организма[8].

В завершении необходимо отметить, что наиболее существенной чертой эмоций является их субъективность. Если такие психические процессы, как восприятие и мышление, позволяют человеку более или менее объективно отражать окружающий мир, то эмоции служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру[9]. Кроме того, эмоциональные черты индивида в значительной степени обусловлены особенностями его социального опыта.

Исследования ученых в области психологии доказывают, что эмоции людей имеют общие внешние проявления в мимике личности. Поскольку в процессе общения внимание в основном сосредоточено на лицах собеседников, невербальные проявления регулируют и во многом определяют взаимопонимания между людьми. Среди других невербальных средств мимика человека занимает особое место, поскольку изменение лицевых мышц практически всегда несет в себе

эмоциональная нагрузка, отражая чувства человека

1.2 Эмоциональные состояния человека

В самом широком понимании состоянием называется «реакция функциональных систем на внешние и внутренние воздействия, направленная на получение полезного для организма результата»[\[10\]](#). Данное определение представлено в книге Е.П. Ильина «Психофизиология состояний человека». Состояния характеризуют разные уровни человека: физиологический, психофизиологический, психический.

На физиологическом уровне наблюдаются состояния покоя, возбужденности и заторможенности. Эти состояния также являются реакцией на те или иные воздействия. По убеждению Е.П. Ильина, состояние необходимо рассматривать с точки зрения целостной системной реакции на внешние и внутренние воздействия, направленной на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных ситуациях.

Опираясь на определение, сформулированное в учебнике А.А. Реана «Психология человека от рождения до смерти», укажем, что эмоциональным состоянием называется «переживание человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе в определенный момент времени, относительно типичные для человека»[\[11\]](#). В тексте поясняется, что такие состояния регулируются преимущественно эмоциональной сферой и охватывают эмоциональные реакции и отношения.

Обращаясь к вопросу о классификации эмоциональных состояний, мы не нашли более или менее согласованной позиции разных авторов по данному вопросу. Выход из положения можно найти, если обозначить классификационные основания. Так, в учебном пособии «Психология человека», написанном Г.А. Кураевой[\[12\]](#), перечислены следующие эмоциональные состояния на основе следующих признаков: 1) по степени интенсивности и продолжительности (длительные, но слабые; кратковременные); 2) по субъективному переживанию (эмоции положительного порядка и эмоции отрицательного порядка; 3) по содержанию (простые и сложные; к простым относятся гнев, горе, зависть, страх, ревность, радость, страх; к сложным – чувство патриотизма, эстетическое чувство, моральное чувство); 4) по форме протекания (аффект, высшие чувства, настроение, страсть, стресс, фрустрация, чувственный тон).

Исследователь Е.А. Пырьев пишет о том, что такие эмоциональные состояния, как стресс, фрустрация, аффект, настроение, выражены внешне. Эмоциональные состояния занимают промежуточное положение, проходя путь от бессознательных форм к осознанным. Данные явления обладают характеристиками временного существования в психике человека. Еще одной особенностью эмоциональных состояний является переживание посредством разнообразных эмоций[13].

В учебнике Ю.И. Александрова «Психофизиология» отмечается, что необходимо различать эмоциональное состояние человека и эмоциональную черту личности. Например, состояние тревожности характеризуется иначе, чем тревожность как черта личности, хотя они и не различаются по содержанию переживания[14]. Эмоциональное состояние может варьироваться в широком диапазоне длительностей – от нескольких секунд до нескольких часов – и интенсивностей. В то время как эмоциональная черта является характерологической чертой индивида.

Например, такие эмоциональные черты характера, как вспыльчивость или гневливость, относятся к особенности индивида часто испытывать в процессе жизнедеятельности определенный комплекс негативных эмоций. В связи с этим К. Изард вводит понятие «эмоциональный порог»[15], который характеризует скорость и частоту вовлечения индивида в то или иное эмоциональное состояние. Эмоциональные состояния разделяются на два класса – собственно эмоции и эмоциональные чувства[16].

Эмоционально окрашенные чувства (голод, жажда, любопытство, любовь, ненависть, привязанность и проч.) характеризуются жесткой связью с биологической, социальной или культурной потребностью и комплексом эмоций, переживаемых в процессе ее формирования и удовлетворения[17]. Например, любопытство может сопровождаться эмоциями страха, тревоги, удивления или удовольствия.

Эмоциональные состояния оказывают влияние на когнитивную, волевою, мотивационную сферу[18]. Эмоциональные состояния имеют физиологическую основу и связаны с деятельностью нервной, пищеварительной, кровеносной систем. Для анализа эмоционального состояния важно учитывать его взаимосвязь с другими состояниями личности как структурной целостности. Эмоциональное состояние является результатом оценки ситуации, достижения цели, величины расхождения между желаемым и достигнутым.

На основании сказанного сделаем вывод о том, что эмоциональные состояния имеют большое значение в жизни человека. Эмоциональное состояние может зависеть от выполняемой деятельности, совершенного поступка, от самочувствия. Все эмоциональные состояния носят преходящий характер. Но типичные состояния встречаются у человека довольно часто и сопровождаются характерными для личности проявлениями. Все эмоциональные состояния причинно обусловлены, хотя человек не всегда ясно осознает причину своего состояния.

1.3 Понятие, свойства, структура, проявление невербального поведения

Интерес к невербальному поведению среди ученых и практиков сохраняется на протяжении длительного периода времени «в связи с неречевой передачей информации между людьми»[\[19\]](#). Термин «невербальный» по своему значению противоположен термину «вербальный»: в переводе с латинского «вербальный» (verbalis) обозначает «словесный, устный». Отсюда «невербальный» означает «несловесный; не имеющий вербального выражения»[\[20\]](#). Невербальное поведение обусловлено психическим состоянием человека. Невербальное поведение становится объектом истолкования не само по себе, а в качестве индивидуально-психологических характеристик личности. Благодаря пониманию невербального поведения раскрывается внутренний мир личности.

Выделяется несколько типов невербальной коммуникации: кинесика, гаптика, мимика, проксемика, окупесика, хронемика, одорика, аускультация, гастика, системология, паралингвистика, актоника.



Рис. 1. Типы невербальной коммуникации.

Также выделяется и более упрощенные типы невербальной коммуникации.

Кинесические: выразительные движения тела (жесты, мимика и пантомимика, поза, походка); визуальный контакт (направление, длина паузы, частота контакта).

Просодические и экстралингвистические. Голос и речь: интонация, громкость, тембр, темп речи, ритм, дикция, модуляция, высота, тональность, паузы, вздох, смех, плач, кашель, зевание и др.

Такесические. Динамические прикосновения: рукопожатие, поцелуй, похлопывание и др.

Проксемические: пространственная структура общения (ориентация и угол общения партнеров, дистанция); время (опоздания, ранний приход, соотношение времени и статуса, культура времени).

Интерпретируя невербальное поведение, обратимся к содержанию книги В.А. Лабунской «Экспрессия человека: общение и межличностное познание». С точки зрения автора упомянутого источника, под невербальным поведением следует понимать «совокупность движений, включающую как движения, не имеющие

четких формальных критериев, смысл которых появляется в результате общения, так и движения, имеющие социально определенный статус, очерченный круг значений»[\[21\]](#).

По мысли В.А. Лабунской, невербальное поведение личности формируется в результате переживаний, которые реализуются с помощью социокультурных способов поведения.

На формирование невербального поведения, говорится в книге, оказывают влияние обстоятельства жизни человека и характер взаимодействия с окружающими. Неотделимое от личности, невербальное поведение свидетельствует о психических состояниях субъекта, его темпераменте, отношениях к людям. Невербальное поведение всегда индивидуально в той мере, в какой «индивидуальна и неповторима личность во всех своих переживаниях»[\[22\]](#). В этой связи возникают объективные трудности, связанные с точностью понимания людей в общении.

Благодаря невербальному поведению, убеждена В.А. Лабунская, можно свести к минимуму нежелательные состояния, к примеру, агрессию, для чего человек использует социальные маски. Это позволяет индивидууму управлять взаимодействием в процессе коммуникации, не используя дополнительные эмоциональные нагрузки. В то же время, акцентирует внимание автор книги, невербальное поведение нельзя считать маской, поскольку «это сама личность во всех ее проявлениях»[\[23\]](#).

С мнением В.А. Лабунской соглашается автор учебника «Психология и этика делового общения» В.Н. Лавриненко, который считает, что, хотя люди достаточно быстро приспособляются к невербальному поведению в тех или иных обстоятельствах, язык тела до конца контролировать невозможно, поскольку оно «разговаривает языком души, отражая свой внутренний мир и представляя его на невербальном уровне»[\[24\]](#). Об этом, кстати сказать, в свое время писал русский просветитель и создатель физиологической школы И.М. Сеченов: «все внешние проявления мозговой деятельности могут быть сведены на мышечное движение»[\[25\]](#). Говоря иначе, сведены на язык тела.

Из сказанного следует, что основным свойством невербального поведения становится движение, которое реализуется благодаря невербальным средствам выражения мыслей и чувств. Совокупность невербальных средств выражения личности состоит из элементов, которые имеют различную динамику изменений. Структурными составляющими невербального поведения являются компоненты,

обладающие разной степенью изменчивости – высокой, средней, низкой. Ядро невербального поведения составляют движения – прикосновения, взгляды, экспрессия лица, жесты и проч. Они связаны с «изменяющимися психическими состояниями человека, его отношениями к партнеру, с ситуацией взаимодействия и общения»[\[26\]](#).

Невербальное поведение может выполнять группу функций, служащих своеобразной подсказкой для собеседника. Это сведения об эмоциональном состоянии, его темпераменте, самооценке, Я-образе, принадлежности к субкультуре, социальном статусе. Кроме того, невербальное поведение содержит сведения о расположении/нерасположении партнера по общению к своему собеседнику, его эмоциональной и социальной близости/отдаленности, доминировании/зависимости от партнера, стремлении прекратить/продолжить общение. Это также информация «об отношении участников коммуникации к самой ситуации, позволяющей им регулировать взаимодействие»[\[27\]](#).

Проявлениями невербального поведения могут быть:

- подтверждение и повторение. Говоря иначе, невербальное поведение усиливает либо повторяет то, что ранее было сказано: «если в ответ на выражение собеседником обеспокоенности партнер, медленно кивая головой, с сопереживающим выражением лица говорит: «Я понимаю, как трудно находиться в такой ситуации», то он невербально подтверждает сообщение сочувствия и понимания»[\[28\]](#);
- отрицание или запутывание. Невербальное поведение может вводить партнера по взаимодействию в заблуждение. Например, если один из партнеров задел другого неуместным высказыванием, а пострадавшая сторона не имеет возможности либо не хочет в этом признаться, то об истинных эмоциях будет свидетельствовать дрожащий голос либо избегание зрительного контакта;
- усиление и акцентирование. Невербальное поведение может свидетельствовать об эмоциональной окраске речи. Так, если деловой партнер говорит о том, что оговоренные условия являются нарушенными и при этом агрессивно смотрит на собеседников, это свидетельствует о его решимости и готовности к конфронтации;
- контроль и регуляция. Невербальное послание используется для контроля над поведением собеседника. Так, если собеседник, слушая, кивает в знак понимания либо одобрения, это означает, что «мысль говорящего понятна и не нуждается в пояснении»[\[29\]](#).

Невербальное проявление эмоций мы можем проследить по выражению лица, различных жестов. Представим информацию наглядно на рисунках 2 и 3.

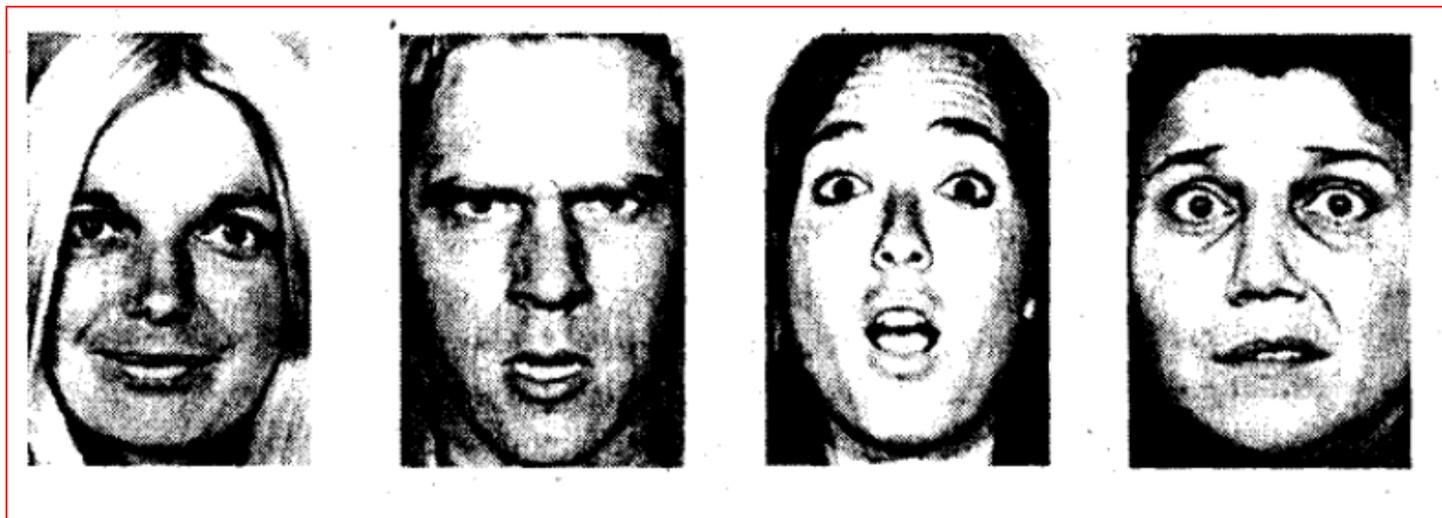


Рис. 2. Универсальные проявления эмоций: радость, гнев, удивление, страх».



Рис. 3. Жесты.

Невербальное проявление эмоций начинается с самого рождения ребенка, однако совершенства оно достигает лишь в подростковом возрасте, когда общение со сверстниками становится ведущей деятельностью.

В рамках невербальной коммуникации выделяют понятие паралингвальных способов или невербальных компонентов, которые определяются как «средства несловесной коммуникации в речевом акте и несловесные элементы, которые участвуют в процессе вербализации (при порождении речи) и девербализации (при рецепции речи)».

К таким средствам относятся:

- а) единицы кинетической системы: жесты, мимика, язык телодвижений;
- б) элементы фонации: тембр и модуляция голоса, интонация, паузы, коммуникативно значимое молчание;
- в) графические элементы: почерк, способы графических дополнений к буквам, их субституты.

К паралингвальным средствам следует также отнести и проксемичный компоненты, то есть коммуникативно значимое использование пространства. Таким образом, под паралингвистическими средствами мы будем понимать все явления, сопровождающие любую речевую деятельность, выделяя при этом три основные группы компонентов: кинетические, просодичные и проксемичные, которые образуют знаковую систему, дополняющие и усиливающие, а иногда и заменяют средства вербальной коммуникации.

Одним из самых известных кинетических проявлений является выражение лица или мимика. очевидно, что по лицу человека не меньше, чем, по их словам, можно судить об их актуальной психологической и, в частности, эмоциональное состояние, например, нервничают или удивлены чем, сердятся или радуются.

Лицо и много связанных с ним мимических жестов и движений (поднимать брови, закрывать глаза, надуть губы, наморщить лоб, улыбка, поцелуй и т.д.) не только соотносятся с конкретными эмоциями, но и выполняют определенные коммуникативные и социальные функции.

Г. Е. Крейдлин выделяет следующие функции лица как «места симптоматического выражения чувств, внутреннего состояния человека и межличностных отношений»: функцию выражения чувств и отношений, которая является одной из главных, коммуникативную, заключающуюся в передаче адресату эмоциональной и другой информации, а также отражает межличностные отношения и регулятивную, в частности, фатического, связанную с лицевыми реакциями на сообщения других людей.

В диалоге даже малейшие изменения лица собеседника бывают чрезвычайно информативными, и на их основе люди часто выносят самые разнообразные по своему характеру суждения о партнере коммуникации. П. Экман считает, что по внешним проявлениям реконструируется и познается внутренний мир человека, к какой бы культуре он ни принадлежал. Несмотря на то, что выражение эмоций нередко зависит от культуры, правил проявления, индивидуальных различий и обстоятельств, существует ряд панкультурных выражений эмоций на лице.

По П. Экману, лицевые высказывания являются биологически врожденными двигательными действиями, а потому служат надежными диагностическими показателями конкретных эмоций.

Одним из центральных понятий кинесики является понятие жеста. Жест как семиотические понятия определяется следующим образом: «знаковая единица общения и сообщения, которая должна мануальную, мимическую или иную пантомимическую форму выражения, выполняет коммуникативную функцию и характеризуется воспроизводимостью и смысловой ясностью для представителей любой нации или для членов любой социальной группы». Жест, как и всякий знак вообще, имеет обозначенное и обозначаемое, связь между которыми носит в большинстве случаев конвенционный характер. на мнение Г. Е. Крейдлин, для значительной части жестов их обозначенное совпадает с формой того или другого движения.

Еще одним отличием жестовых знаков от незнаковых физиологических движений является способность жестов изменять свое значение в географическом и культурном пространстве, а также в времени. Поэтому жесты имеют знаменательные варианты - географические, социальные, культурные. Язык жестов (как и разговорный язык) конситуативно и спонтанная, в ней есть развитая грамматическая структура, которая обеспечивает адекватную передачу смыслов и отношений между грамматическими значениями.

Жесты, как и языковые единицы, в основном являются символическими знаками. Они образуют лексикон языка тела, так же, как лексические единицы принадлежат словаре естественного языка. жесты поступают в форме «предложений» и точно сообщают о действительном состоянии, настроении и отношении человека. Жестовое поведение людей, как и речевая, меняется в пространстве, во времени, а также под действием социоэкономических и культурных условий.

Жест более иконический, чем слово, но они оба конвенционные и не связаны однозначно с изображаемым. Передача в процессе коммуникации некоторой информации сугубо вербального характера или подкрепленной паралингвальными средствами невозможна без участия субъекта речевого акта. Наряду с языком жестов существует еще один важный компонент эмоциональной кинетической коммуникации - пантомима или язык движений и поз. Тело человека выражает очень многое - кто, что и каким он есть, оно постоянно «ведет беседу».

Исследователи отмечают, что телесные проявления - это что-то спонтанное, что человек почти не осознает их и практически не в состоянии изменить. Если же попытаться контролировать язык тела, то спонтанность исчезает, и наблюдатель почувствует надуманность телодвижений, что приведет к снижению эмоционального воздействия коммуниканта на окружающих. Сфера паралингвистики, занимающейся исследованием расстояния между участниками общения и влиянием его на процесс коммуникации, получила название проксемики. пространственное поведение коммуникантов сообщает огромное количество значений. Принимая во внимание, что основными понятиями проксемики есть пространство, дистанция и территория отмечаем, что личные пространства бывают разными по величине и зависят от обстоятельств.

Для интерпретации невербального поведения, говорится в книге «Невербальные средства общения», важно иметь не только интуицию, но и определенный навык: «человек, умеющий слушать и наблюдать, понимает больше, чем на самом деле означают слова говорящего. Он слышит и оценивает силу и тон голоса, скорость речи; замечает отклонения в построении фраз, незаконченность предложений, отмечает частые паузы»[\[30\]](#). Для человека, умеющего «считывать» сведения с невербальных посылов, также важны «подсказки относительно статуса убеждений с помощью одежды, стиля, прически и украшений тела»[\[31\]](#).

Таким образом, становится понятным, что невербальное поведение можно назвать средством передачи информации, которую необходимо уметь правильно интерпретировать.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Выбор и обоснование методик исследования невербальных проявлений эмоциональных состояний человека

Теоретические сведения о состояниях человека, эмоциях и невербальном поведении позволяют перейти к проведению эмпирического исследования. Цель работы – выявить умения адекватно интерпретировать невербальные проявления эмоциональных состояний человека. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: 1) осуществить подбор и обоснование методик, предназначенных для выявления невербальных проявлений эмоциональных состояний человека; 2) организовать и провести исследование; 3) интерпретировать полученные результаты; 4) представить рекомендации по развитию умений адекватно интерпретировать невербальные проявления эмоциональных состояний человека.

В исследовании приняли участие 20 студентов, обучающихся на 1-м – 5-м курсах различных вузов. Возраст участников исследования – от 17 до 22 лет; количество девушек и юношей одинаковое – по 10 человек. Исследование проводилось с помощью следующих методик:

А) Опросник Г.Я. Розена «Определение уровня перцептивно-невербальной компетентности»[\[32\]](#). Опросник состоит из 15 вопросов, в каждом – по три варианта ответа. Участникам исследования необходимо самостоятельно дать оценку своим способностям: умеют ли они разбираться в языке жестов; замечают ли малейшие изменения эмоций в процессе взаимодействия; могут ли определить, какие чувства вызывают у собеседника; способны ли распознать намерения человека, не вступая с ним в разговор и проч.

Процедура исследования такова. Участники вписывают в бланки фамилию и имя, пол и возраст, после чего приступают к заполнению опросника. Время работы не ограничивается. Обработка результатов предполагает суммирование баллов в соответствии со данными ключа, затем полученные баллы переводятся в стены. В

зависимости от значений делается вывод о низком, умеренном либо высоком уровне невербальной компетентности.

Б) Тест «Социальный интеллект» Дж. Гилфорда[33]. Методика состоит из тестов, направленных на диагностику умений интерпретировать действия окружающих на основе невербального поведения. Методика включает четыре теста: «Истории с завершением», «Группы экспрессии», «Истории с дополнением», «Вербальная экспрессия». Стимульный материал для первых трех тестов составлен на основе невербальных ситуаций, для четвертого – на основе вербальных. Количество заданий в тестах колеблется от 12 до 15. Поскольку суммарное количество иллюстраций составляет 273 картинки, то в Приложении 1 представлено по одному примеру задания для каждого теста.

Так, при выполнении первого задания необходимо, рассмотрев иллюстрации, на которых представлены житейские ситуации, определить намерения и чувства персонажей. Во втором необходимо определить по характеру жестов, поз и мимики состояния людей. В третьем – на основе серии картинок определить, недостающее звено (логическое завершение ситуации). В четвертом – найти аналог фразы, подходящий для ситуации общения.

Перед началом проведения исследования всем участникам раздаются бланки, на которых они должны указать свои имя и фамилию, возраст и пол. Далее экспериментатор читает инструкцию к первому заданию, после чего дает команду «начали», одновременно включив секундомер. Говоря о процедуре тестирования, отметим, что время его проведения не должно превышать 35 минут: на выполнение первого отводится 6 минут, второго – 7 минут, третьего – 10 минут, четвертого – 5 минут. По истечении отведенного времени экспериментатор говорит «стоп».

Интерпретация результатов осуществлялась на основе подсчета правильных ответов по каждому тесту и сверки их с нормативными диапазонами. В результате по каждому тесту испытуемый может получить от 1 до 5 баллов: низкие способности (1 балл), ниже среднего (2 балла), средние (3 балла), выше среднего (4 балла), высокие (5 баллов).

В зависимости от целей исследования возможно использование как каждого теста в отдельности, так и всех четырех тестов. В нашем случае будут использованы первые три теста.

В) Методика В.А. Лабунской «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения»[34]. Возможности данной методики позволяют проводить диагностику умений интерпретировать эмоциональные состояния на основе невербального поведения; состояния человека на основе его позы; состояния человека на основе мимики. К каждому заданию дается стимульный материал в виде картинок и фотографий (Приложение 2).

Так, например, по условиям задания № 1 «Позы» участнику исследования демонстрируются шесть картинок, рассмотрев которые, он должен определить, какому состоянию соответствует поза. Аналогично задание № 2 «Мимика – жесты», в котором необходимо установить, какому интеллектуально-волевому состоянию соответствует поведение изображенных на рисунках людей. По условиям задания № 3 «Мимика» нужно определить по выражению лиц мужчин и женщин их эмоциональное состояние. Интерпретация ответов осуществляется на основе ключа, в соответствии с которым делается вывод о высоком, среднем и низком уровне способности интерпретировать невербальное поведение.

ГЛАВА III. ИЗУЧЕНИЕ НЕВЕРБАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА

3.1 Проведение исследования и анализ полученных результатов

Используя вышеописанные методики, мы провели исследование, в ходе которого были выявлены умения студентов адекватно интерпретировать невербальные проявления эмоциональных состояний человека. Для удобства обработки данных каждому студенту был присвоен порядковый номер, который был занесен в сводную таблицу.

Вначале были интерпретированы результаты ответов по опроснику Г.Я. Розена «Определение уровня перцептивно-невербальной компетентности». Цифровые данные отражены в таблице 1.

Таблица 1. Ответы участников исследования по опроснику Г.Я. Розена

№ п/п студентов Сумма баллов Соответствие стелу Результат

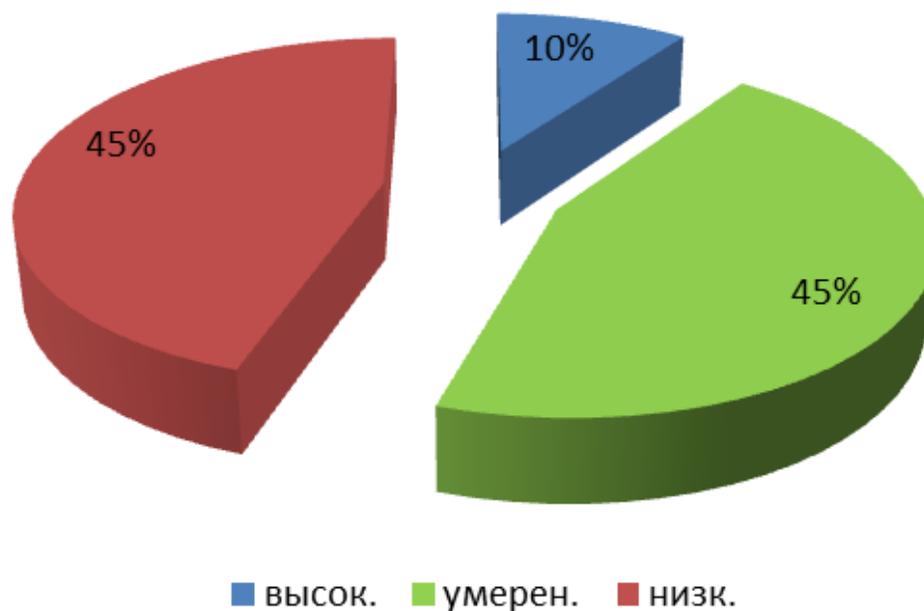
Студент 1	13	5	умеренный
Студент 2	1	2	низкий
Студент 3	12	4	умеренный
Студент 4	21	7	умеренный
Студент 5	9	4	умеренный
Студент 6	5	3	низкий
Студент 7	10	4	умеренный
Студент 8	7	3	низкий
Студент 9	27	9	высокий
Студент 10	3	2	низкий
Студент 11	15	6	умеренный
Студент 12	3	2	низкий
Студент 13	19	7	умеренный
Студент 14	2	2	низкий

Студент 15	16	6	умеренный
Студент 16	6	3	низкий
Студент 17	11	4	умеренный
Студент 18	4	2	низкий
Студент 19	26	9	высокий
Студент 20	8	3	низкий

Для наглядного представления соотношения студентов с высоким, умеренным и низким уровнями перцептивно-невербальной компетентности, была построена диаграмма, представленная на рисунке 1.

Рисунок 1. Соотношение студентов с различными уровнями перцептивно-невербальной компетентности

Уровень перцептивно-невербальной компетентности студентов



Интерпретируя полученные результаты самодиагностики студентов, можно отметить, что в группе представлено равное соотношение с умеренным и низким уровнем невербальной компетентности – по 9 человек (по 45%); количество студентов с высоким уровнем искомой способности незначительно – по 2 человека (10%). Акцентируя внимание на характеристике студентов с низким уровнем способности, укажем: поглощенные собственными проблемами, они оказываются недостаточно внимательными к нуждам и заботам других людей.

В результате демонстрируют неспособность к пониманию особенностей межличностного взаимодействия. Студенты с высоким уровнем перцептивно-невербальной компетентности, напротив, поглощены проблемами других людей, в результате чего невнимательны к своим. Студенты с умеренным уровнем компетентности нашли баланс между удовлетворением собственных потребностей и забот других людей.

Далее перейдем к интерпретации результатов ответов на вопросы теста Дж. Гилфорда Т «Социальный интеллект». Данные по тестам 1 – 3 занесены в таблицу 2.

Таблица 2. Сводные показатели по субтестам 1 – 3 теста Дж. Гилфорда

Порядковые номера тестов

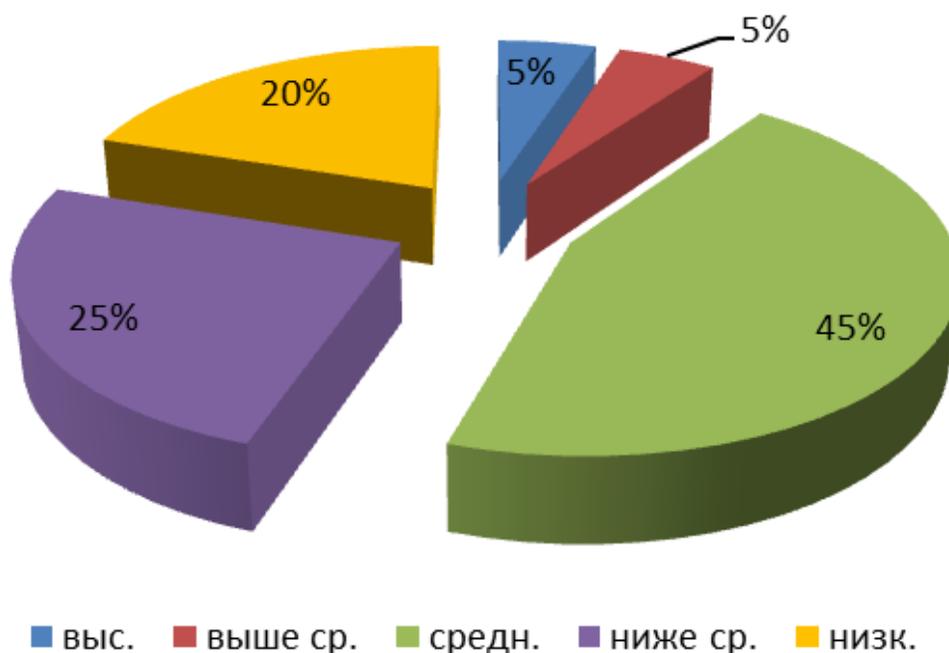
№ п/п студентов	Тест № 1		Тест № 2		Тест № 3	
	Баллы / стены	Уровень	Баллы / стены	Уровень	Баллы / стены	Уровень
	Студент 1	6/3	средний	7/3	средний	6/3
Студент 2	1/1	низкий	1/1	низкий	1/1	низкий
Студент 3	6/3	средний	6/3	средний	5/3	средний
Студент 4	9/3	средний	8/3	средний	7/3	средний
Студент 5	6/3	средний	7/3	средний	8/3	средний
Студент 6	3/2	ниже ср.	3/2	ниже ср.	2/2	ниже ср.
Студент 7	6/3	средний	7/3	средний	8/3	средний
Студент 8	4/2	ниже ср.	4/2	ниже ср.	3/2	ниже ср.
Студент 9	13/5	высокий	13/5	высокий	12/5	высокий
Студент 10	2/1	низкий	2/1	низкий	2/1	низкий
Студент 11	7/3	средний	6/3	средний	7/3	средний
Студент 12	2/1	низкий	2/1	низкий	2/1	низкий

Студент 13 8/3	средний 9/3	средний 8/3	средний
Студент 14 2/1	низкий 2/1	низкий 2/1	низкий
Студент 15 7/3	средний 8/3	средний 8/3	средний
Студент 16 5/2	ниже ср. 4/2	ниже ср. 4/2	ниже ср.
Студент 17 6/3	средний 7/3	средний 7/3	средний
Студент 18 4/2	ниже ср. 4/2	ниже ср. 4/2	ниже ср.
Студент 19 12/4	выше ср. 12/4	выше ср. 11/4	выше ср.
Студент 20 3/2	ниже ср. 4/2	ниже ср. 4/2	ниже ср.

Несмотря на то что цифровые показатели практически у каждого студента по трем тестам разные, значение стена остается одним и тем же, в результате уровень способности интерпретировать действия окружающих на основе невербального поведения у 1 человека (5%) является высоким, у 1 человека (5%) выше среднего, у 9 человек (45%) средним, у 5-ти человек (25%) ниже среднего, у 4-х человек (20%) низким. Соотношение студентов в зависимости от уровня искомой способности представлено на рисунке 2.

Рисунок 2. Соотношение студентов с различными уровнями способности интерпретировать действия окружающих на основе невербального поведения

Интерпретация действий окружающих на основе невербального поведения



Обратим внимание на две подгруппы студентов, чей уровень способностей можно назвать контрастным – высоким и низким. Характеризуя способность студента с высоким уровнем (находится в таблице под № 9), отметим, что он умеет предвидеть последствия поведения других людей на основе анализа поз, жестов, мимики; он также может понимать логику развития взаимодействия людей, при необходимости – достраивать недостающие звенья в системе взаимодействия; умеет устанавливать причины, обусловившие ту или иную модель поведения.

Говоря о студентах с низким уровнем способности (находятся в таблице под № 2, 10, 12, 14), укажем, что они плохо понимают связь между поведением и его последствиями; не могут интерпретировать язык жестов и телодвижений; не могут проанализировать ситуации межличностного взаимодействия.

В завершении интерпретируем результаты ответов по методике В.А. Лабунской «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения». Данные по тестам 1 – 3 представлены в таблице 3.

Таблица 3. Сводные показатели по тестам 1 – 3 В.А. Лабунской

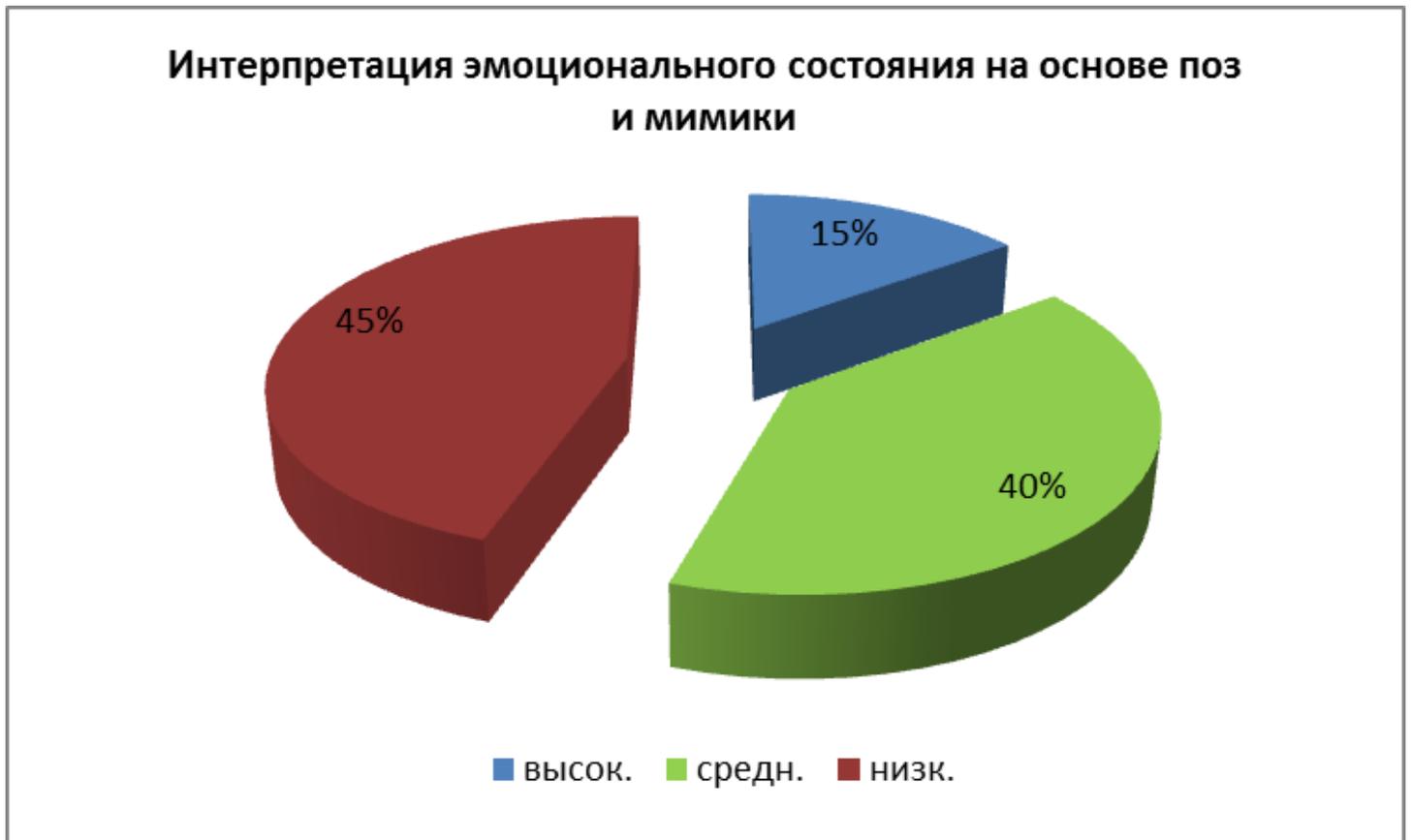
№ п/п студентов	Порядковые номера тестов			Итоговый уровень
	Тест № 1	Тест № 2	Тест № 3	
Студент 1	2	2	2	средний
Студент 2	1	1	1	низкий
Студент 3	2	2	2	средний
Студент 4	3	3	3	высокий
Студент 5	2	2	2	средний
Студент 6	1	1	1	низкий
Студент 7	2	2	2	средний
Студент 8	1	1	1	низкий
Студент 9	3	3	3	высокий
Студент 10	1	1	1	низкий
Студент 11	2	3	2	средний
Студент 12	1	1	1	низкий
Студент 13	2	2	3	средний

Студент 14	1	1	низкий
Студент 15	3	2	средний
Студент 16	1	1	низкий
Студент 17	2	2	средний
Студент 18	1	1	низкий
Студент 19	3	3	высокий
Студент 20	1	1	низкий

Анализируя полученные данные, отметим, что согласно результатам выявлено 3 студента с высоким уровнем способности интерпретировать эмоциональные состояния на основе умения анализировать особенности мимики и поз человека. Эти студенты находятся под № 4, 9, 19. Отвечая на вопросы, они использовали максимально возможное количество слов, характеризующих различные состояния человека и эмоциональные оттенки. Кроме того, эти студенты приводили примеры жизненных наблюдений, свидетельствующих о типичных ситуациях, способствующих появлению конкретных состояний человека.

Выявлено 8 студентов со средним уровнем способности. Они находятся под № 1, 3, 5, 7, 11, 13, 15, 17. Выстраивая ответ, такие студенты не смогли прямо указать на психологическое значение мимики либо позы, однако безошибочно определили ситуации, в которых появляются подобные состояния. Остальные студенты – их большинство (находятся под № 2, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20) – предприняли попытку представить элементы психологической интерпретации, которая однако же не соответствовала факту. Наглядно соотношение студентов в зависимости от уровня умений интерпретировать эмоциональные состояния на основе невербального поведения представлено на рисунке 3.

Рисунок 3. Соотношение студентов с различными уровнями способности интерпретировать эмоциональные состояния на основе мимики и поз



Подводя итоги проведенного исследования, сделаем вывод о том, что в группе недостаточное количество студентов с высоким уровнем способности интерпретировать невербальные проявления эмоциональных состояний: по 1-й и 2-й методикам – выявлено 2 человека, по 3-й – 3 человека. В целом же в группе преобладают студенты с низким и ниже среднего уровнями искомых способностей.

3.2 Рекомендации по развитию умения интерпретировать невербальные проявления эмоциональных состояний человека

В силу того, что среди участников исследования преобладающим большинством являются студенты с недостаточным уровнем сформированности умения интерпретировать невербальные проявления эмоциональных состояний человека, было принято решение оптимизировать положение в группе. Для этого рекомендовано проведение психологических тренингов. Целевые ориентиры

тренингов: 1) развитие наблюдательности; 2) усвоение различных стратегий интерпретации невербальной информации; 3) совершенствование социально-перцептивных качеств (рефлексии, проницательности, сензитивности, эмпатии).

Перечисленные цели конкретизируются в группе следующих задач: 1) способствовать развитию наблюдательности; 2) отработать технику наблюдения; 3) развивать личные качества, способствующие повышению социально-перцептивных качеств; 4) обучить приемам визуальной психодиагностики физиогномических компонентов структуры невербального выражения личности; 5) сформировать умение прогнозировать поведение человека в различных ситуациях общения; 6) выработать индивидуальные навыки, необходимые для умения соотносить невербальное проявление эмоциональных состояний с личностными свойствами людей.

В основу организации тренингов должны быть положены следующие принципы:

- взаимодействие через диалог: общение реализуется посредством субъект-субъектной модели;
- активности: работа на занятиях строится таким образом, чтобы обеспечить исследовательскую активность каждого участника тренинга;
- взаимного развития и дополнения: участники тренинга могут обогатить свой опыт благодаря обмену знаниями и умениями с другими участниками группы;
- кооперации: широкое применение совместной деятельности учащихся – как с тренером, так и между собой;
- опоры на личностный опыт: важным ресурсом обучения является опора на социальный, профессиональный, жизненный опыт;
- психологического события: обучение участников тренинга происходит в эмоционально насыщенной среде;
- рефлексии: постоянное осмысление участниками тренинга основных параметров процесса обучения и своих действий.

Для проведения тренингов необходимо использовать различные группы заданий. Приведем примеры:

Задание № 1. Для проведения тренинга необходимы рисунки из работы Р. Уайтсайда «О чем говорят лица». Демонстрируя некоторые их числа, преподаватель называет те признаки мимики, которые ее образуют, после чего анализирует мимические выражения при разных эмоциональных состояниях. Затем участники тренинга пробуют анализировать оставшиеся рисунки.

Задание № 2. Преподаватель предлагает участникам тренинга выразить определенное эмоциональное состояние. Для этого должны быть заготовлены карточки по числу присутствующих. На каждой карточке написано только одно состояния – блаженство, высокомерие, готовность действовать, любопытство, озабоченность, пренебрежение, угроза и проч. Получив задание, каждый участник готовит позу, после чего демонстрирует ее группе. Задача остальных участников тренинга – определить, какое эмоциональное состояние она передает.

Задание № 3. Преподаватель демонстрирует четыре фрагмента документального фильма. Участникам тренинга необходимо определить эмоциональное состояние людей: 1) на основе выбора одежды; 2) на основе жестикологии; 3) на основе занимаемых поз; 4) на основе наблюдения элементов мимики.

Задание № 4. Для проведения тренинга необходим рисунок Х. Бидструпа «На футбольном матче». Тренинг проводится в форме игры. Преподаватель загадывает одного из изображенных персонажей и предлагает задать вопросы о позах, жестах, мимике, пантомимике, мизансцене. Каждый участник тренинга имеет право задать не более пяти вопросов. Победителем становится тот, кто задал меньше других.

Задание № 5. Преподаватель демонстрирует фрагменты портретов людей, после чего дает задание определить переживаемые людьми эмоции и совершаемые ими действия. Обосновывая свой ответ, участники тренинга должны акцентировать внимание на тех средствах, посредством которых переданы эмоциональные состояния людей. Выслушав ответы, преподаватель демонстрирует целостное изображение.

Задание № 6. Преподаватель демонстрирует фрагменты документального фильма, героями которого являются люди, находящиеся на отдыхе. На основании наблюдений за позами, жестами, мимикой Участники тренинга должны определить: 1) занимаемое положение: руководитель, подчиненный, независимое лицо; 2) кто в процессе общения занимает позицию конфронтации и защитную позицию. Каждое из заданий следует комментировать – на основании каких невербальных признаков сделаны соответствующие заключения.

Задание № 7. Преподаватель демонстрирует фотографии с изображением мимики рта. Участники должны определить, какие эмоциональные состояния она передает, и записать ответы. По завершению работы преподаватель называет истинные значения, участники исправляют ошибки, если таковые имеются.

Для оценки сформированности умения интерпретировать невербальные проявления эмоциональных состояний человека используется тест «Успешная невербальная коммуникация», разработанный Д. Лидерсом. Участники тренинга получают задание интерпретировать мимику девушки (Приложение 3), записав значение выражения лица для каждой фотографии. После выполнения задания происходит коллективное обсуждение и сверка значений мимических выражений лица, которые приведены в описании рисунков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящая работа преследовала целью описание невербальных проявлений эмоциональных состояний человека. Для достижения цели был сформулирован ряд задач, поэтапное решение которых позволило сделать следующий вывод:

Эмоции являются способом выражения состояния человека, который зависит от личностных особенностей субъекта, его воспитания, социального статуса, межличностных отношений его с окружающими людьми. Возникновение эмоциональных состояний обусловлено влиянием различных событий, нередко стрессового характера, что повышает возбудимость мозговых структур человека. Эмоциональные состояния выявляются при дополнительных «раздражающих» ситуативных воздействиях.

Люди обмениваются многими невербальными сигналами, используя лицевую экспрессию, контакты глазами, жесты, телодвижения. С помощью этих средств передается важная информация. Умение адекватно ее интерпретировать позволяет человеку установить конструктивное взаимодействие с окружающими.

В эмпирической части исследования были выявлены умения адекватно интерпретировать невербальные проявления эмоциональных состояний человека. Участниками исследования стали студенты, обучающиеся на 1-м – 5-м курсах вузов, в возрасте от 17 до 22 лет; количество – 20 человек.

Используя опросник Г.Я. Розена, тест Дж. Гилфорда, методику В.А. Лабунской, мы установили, что в группе преобладающее большинство составляют лица с недостаточно развитыми умениями адекватно интерпретировать эмоциональные состояния людей (70%).

Для оптимизации положения были разработаны рекомендации по участию студентов в тренингах. Имеющие практическую направленность, эти занятия преследовали целью сформировать искомые умения на основе наблюдения за мимикой, жестикуляцией, позами людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология: учеб. пособие для студ. вузов / Т.В. Алейникова. – Ростов/н/дону, 2002. – 147 с.
2. Большой толковый словарь русского языка / Сост. и гл. ред. С.А. Кузнецов. – СПб.: Норинт, 2000. – 1536 с.
3. Изард К. Эмоции человека / К.Э. Изард. – М.: Директ Медиа, 2008. – 954 с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб: Питер, 1999. – 464 с.
5. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
6. Ильин Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 752 с
7. Коноваленко М.Ю. Теория коммуникации: учебник для бакалавров / М.Ю. Коноваленко, В.А. Коноваленко. – 2-е изд., перераб, и доп. – М.: Юрайт, 2013. – 415 с.
8. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини, А. Ауэрбах / Науч. ред. проф. А.А. Алексеева. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 1876.
9. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Психология человека: учебно-методическое пособие / Г.А. Кураев, Е.Н. Пожарская. – Ростов/н/Дону: Феникс, 2002. – 232 с.
10. Лабунская В.А. Теоретико-эмпирические основания создания методики «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения» и ее модификаций / В.А. Лабунская // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 228 – 263.
11. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание / В.А. Лабунская. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 608 с.
12. Лавриненко В.Н. Психология и этика делового общения: учебник для бакалавров / под ред. В.Н. Лавриненко, Л.И. Чернышовой. – 6-е изд., перераб, и доп. – М.: Юрайт, 2015. – 591 с.
13. Ларина Т.И. Определение качества социологического инструментария на основе анализа невербальных реакций респондентов / Т.И. Ларина // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. –

2013. – № 117. – С. 26-31.
14. Макарова И.В. Общая психология: краткий курс лекций / И. В. Макарова. – М.: Юрайт, 2013. – 182 с.
 15. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 632 с.
 16. Михайлова Е.С. Методика исследования социального интеллекта. Адаптация теста Дж. Гилфорда и М. Салливена: Руководство по использованию / Е.С. Михайлова. – СПб.: Речь, 1996. – 53с.
 17. Поваляева М.А., Рутер О.А. Невербальные средства общения / М.А. Поваляева, О.А. Рутер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 352 с.
 18. Психология человека от рождения до смерти: учебник для студ. вузов / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 678 с.
 19. Психофизиология человека: учеб. пособие для студ. вузов / В.М. Кроль. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
 20. Психофизиология: Учебник для вузов. – 4-е изд. / Под ред. Ю.И. Александрова. – СПб.: Питер, 2014. – 464 с.
 21. Пырьев Е.А. Эмоциональные состояния, мотивирующие поведение человека / Е.А. Пырьев // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2012. – № 133. – С. 288 – 294 .
 22. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга / И.М. Сеченов. – М.: АСТ, 2015. – 352 с.
 23. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 490 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Стимульный материал к тесту Дж. Гилфорда «Социальный интеллект»

Тест № 1 «Истории с завершением»



Тест № 2 «Группы экспрессии»



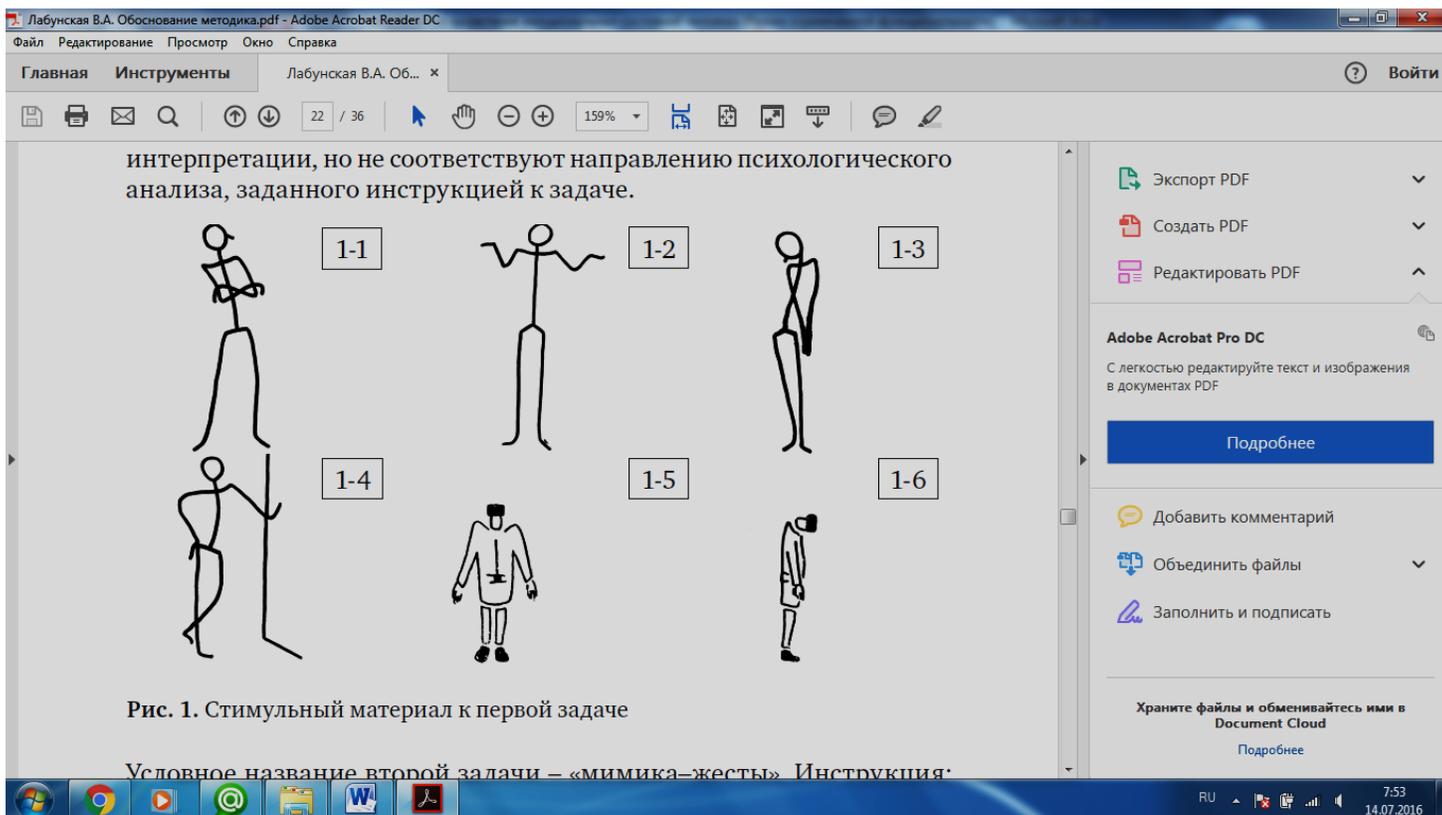
Тест № 3 «Истории с дополнением»



Приложение 2

Стимульный материал к методике В.А. Лабунской «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения»

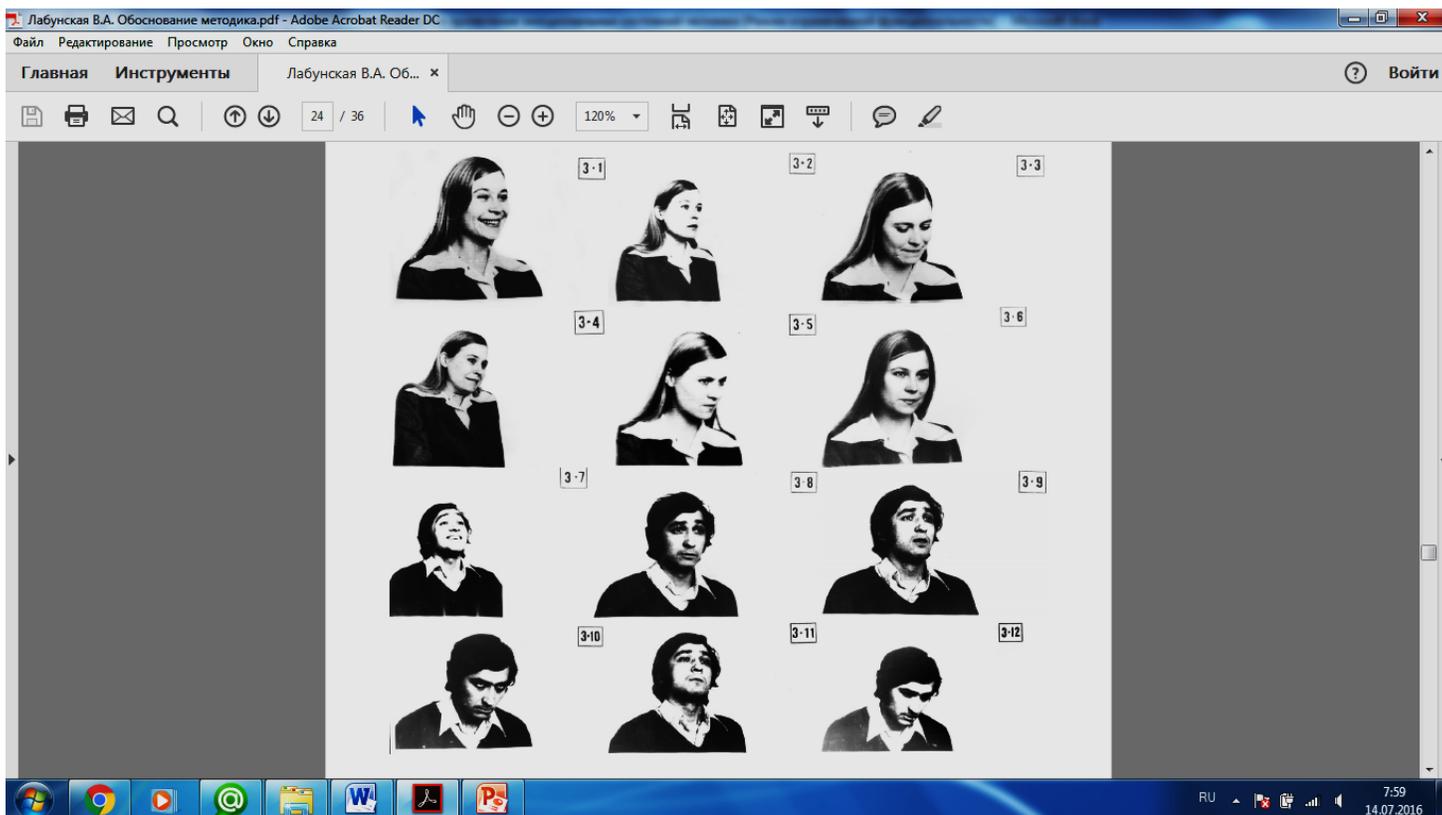
Задание № 1 «Позы»



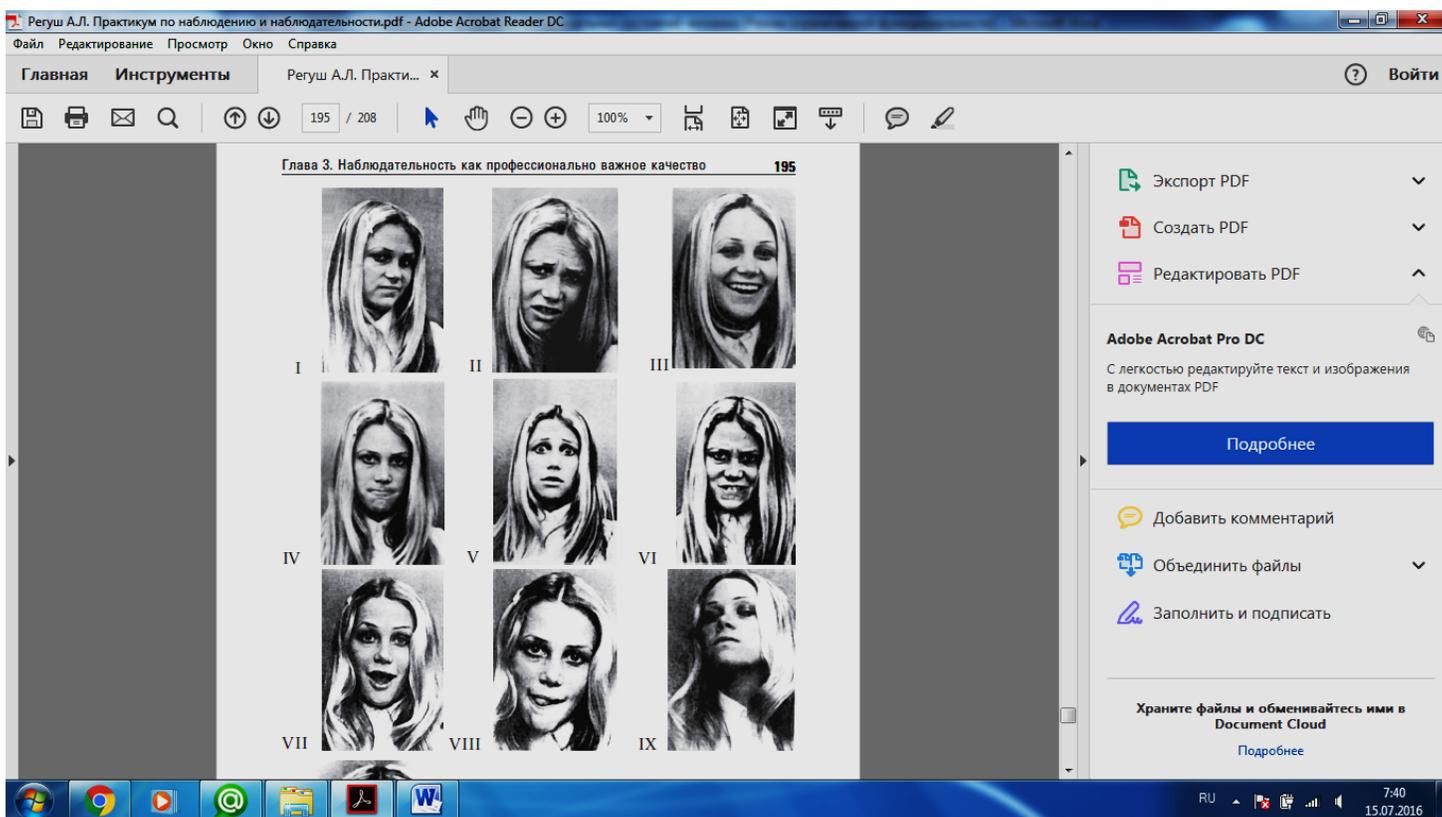
Задание № 2 «Мимика – жесты»



Задание № 3 «Мимика»



Тест «Успешная невербальная коммуникация», разработанный Д. Лидерсом



1. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – С. 547. [↑](#)
2. Данилова Н.Н. Психофизиология: Учебник для вузов / Н.Н. Данилова. – М.: Аспект Пресс, 2012. – С. 167 [↑](#)
3. Макарова И.В. Общая психология: краткий курс лекций / И. В. Макарова. – М.: Юрайт, 2013. – С. 136 [↑](#)
4. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология: учеб. пособие для студ. вузов / Т.В. Алейникова. – Ростов/н/дону, 2002. – С. 163 [↑](#)
5. Психофизиология человека: учеб. пособие для студ. вузов / В.М. Кроль. – СПб.: Питер, 2003. – С. 275 [↑](#)
6. Ларина Т.И. Определение качества социологического инструментария на основе анализа невербальных реакций респондентов / Т.И. Ларина // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2013. – № 117. – С. 28. [↑](#)
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – С. 439 [↑](#)
8. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб: Питер, 1999. – с. 78 [↑](#)
9. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – С. 547. [↑](#)
10. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – С. 18 [↑](#)
11. Психология человека от рождения до смерти: учебник для студ. вузов / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – С. 318 [↑](#)

12. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Психология человека: учебно-методическое пособие / Г.А. Кураев, Е.Н. Пожарская. – Ростов/н/Дону: Феникс, 2002. – С. 117 [↑](#)
13. Пырьев Е.А. Эмоциональные состояния, мотивирующие поведение человека / Е.А. Пырьев // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2012. – № 133. – С. 290. [↑](#)
14. Психофизиология: Учебник для вузов. / Под ред. Ю.И. Александрова. – СПб.: Питер, 2014. – С. 127. [↑](#)
15. Изард К. Эмоции человека / К.Э. Изард. – М.: Директ Медиа, 2008. – С. 54 [↑](#)
16. Психофизиология: Учебник для вузов. / Под ред. Ю.И. Александрова. – СПб.: Питер, 2014. – С. 127. [↑](#)
17. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – С. 550. [↑](#)
18. Психология человека от рождения до смерти: учебник для студ. вузов / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – С. 319 [↑](#)
19. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2006. – С. 724. [↑](#)
20. Большой толковый словарь русского языка / Сост. и гл. ред. С.А. Кузнецов. – СПб.: Норинт, 2000. – С. 118 [↑](#)
21. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание / В.А. Лабунская. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – С. 28 [↑](#)
22. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание / В.А. Лабунская. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – С. 29 [↑](#)

23. Там же, с. 30 [↑](#)
24. Лавриненко В.Н. Психология и этика делового общения: учебник / под ред. В.Н. Лавриненко, Л.И. Чернышовой. – М.: Юрайт, 2015. – С. 328 [↑](#)
25. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга / И.М. Сеченов. – М.: АСТ, 2015. – С. 6 [↑](#)
26. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание / В.А. Лабунская. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – С. 34 [↑](#)
27. Коноваленко М.Ю. Теория коммуникации / М.Ю. Коноваленко, В.А. Коноваленко. – М.: Юрайт, 2013. – С. 214 [↑](#)
28. Лавриненко В.Н. Психология и этика делового общения: учебник / под ред. В.Н. Лавриненко, Л.И. Чернышовой. – М.: Юрайт, 2015. – С. 330 [↑](#)
29. Лавриненко В.Н. Психология и этика делового общения: учебник / под ред. В.Н. Лавриненко, Л.И. Чернышовой. – М.: Юрайт, 2015. – С. 330 [↑](#)
30. Поваляева М.А., Рутер О.А. Невербальные средства общения / М.А. Поваляева, О.А. Рутер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – С. 52 [↑](#)
31. Корсини Р., Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия / Р. Корсини, А. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2006. – С. 726 [↑](#)
32. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин. – М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. – С. 411 [↑](#)
33. Михайлова Е.С. Методика исследования социального интеллекта / Е.С. Михайлова. – СПб.: Речь, 1996. – С. 28 [↑](#)

34. Лабунская В.А. Теоретико-эмпирические основания создания методики «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения» и ее модификаций / В.А. Лабунская // Социальный и эмоциональный интеллект / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 247. [↑](#)