

УДК 159.9.072.43

DOI: 10.26140/anip-2020-0901-0090

ВЛИЯНИЕ ОБЪЯТИЙ КАК НЕВЕРБАЛЬНОЙ ФОРМЫ ОБЩЕНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

© 2020

AuthorID: 736254

SPIN: 9502-6593

ResearcherID: V-1952-2018

ORCID: 0000-0002-7273-1852

Мальцева Светлана Михайловна, кандидат философских наук,
доцент кафедры философии и теологии

AuthorID: 1050543

SPIN: 1311-9326

ResearcherID: V-5218-2018

ORCID: 0000-0002-6629-0667

Строганов Дмитрий Александрович, старший преподаватель кафедры
Всеобщей истории, классических дисциплин и права

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина
(603005, Россия, Нижний Новгород, ул. Ульянова, 1, e-mail: stroganoff.dmitry2012@yandex.ru)*

AuthorID: 1050543

SPIN: 1311-9326

ORCID: 0000-0002-6061-8721

Рыжакова Елена Владимировна, кандидат культурологии, старший преподаватель
кафедры Дзержинского филиала

*Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского
(603950, Россия, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23, e-mail: brusrm@yandex.ru)*

Блинова Алла Юрьевна, студент

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина
(603005, Россия, Нижний Новгород, Ульянова, 1, e-mail: blinova.alla01@mail.ru)*

Аннотация. Проблема изменения характера общения в современном мире имеет достаточно острый характер. В процессе коммуникации люди оказывают взаимное вербальное и невербальное воздействие друг на друга. Если эффект от вербального общения почти всегда осознается всеми и сразу, то значение невербальных форм часто недооценивается. В данной статье рассматриваются два вида общения: вербальное и невербальное. Современный человек стал избегать живого общения, заменяя его на виртуальное. Однако некоторые невербальные формы общения, например, объятия, являются жизненно необходимыми, и их нельзя реализовать в интернете. Особое внимание уделяется невербальному языку общения, а именно объятиям как одной из его форм. В работе совершается попытка оценить влияние объятий на психологическую и эмоциональную составляющую здоровья человека. Ведущими методами исследования стали описание, сравнительный анализ и эксперимент, данные которого собирались при помощи анкетирования. В результате была подтверждена гипотеза о положительном влиянии объятий на психологическую составляющую здоровья человека.

Ключевые слова: Общение, невербальные средства общения, объятия, информационные технологии, виртуальное общение, коммуникация, психологическое состояние.

THE INFLUENCE OF HUGS AS A NONVERBAL FORM OF COMMUNICATION ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON

© 2020

Maltceva Svetlana Michailovna, Candidate of Philosophy, Associate Professor
of the Department of Philosophy and Theology

Stroganov Dmitry Alexandrovich, senior lecturer of the Department
of universal history, classical disciplines and law
*Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University
(603005, Russia, Nizhny Novgorod, Ulyanov St., 1, e-mail: stroganoff.dmitry2012@yandex.ru)*

Ryzhakova Elena Vladimirovna, candidate cultural studies, senior lecturer
of the Department of Dzerzhinsky branch

*National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod
(603950, Russia, Nizhny Novgorod, 23 Gagarina Ave., e-mail: brusrm@yandex.ru)*

Blinova Alla Yurievna, student

*Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University
(603005, Russia, Nizhny Novgorod, Ulyanov St., 1, e-mail: blinova.alla01@mail.ru)*

Abstract. The problem of changing the nature of communication in the modern world is quite acute. In the process of communication, people have a mutual verbal and nonverbal impact on each other. While the effect of verbal communication is almost always recognized by everyone at once, the importance of nonverbal forms is often underestimated. This article discusses two types of communication: verbal and nonverbal. Modern man began to avoid live communication, replacing it with virtual. However, some nonverbal forms of communication, such as hugs, are vital, and they cannot be implemented on the Internet. Special attention is paid to nonverbal language of communication, namely hugs as one of its forms. The paper attempts to assess the impact of hugs on the psychological and emotional component of human health. The leading methods of the study were description, comparative analysis and experiment, the data of which were collected by means of questionnaires. As a result, the hypothesis about the positive impact of hugs on the psychological component of human health was confirmed.

Keywords: communication, nonverbal means of communication, hugs, information technology, virtual communication, communication, psychological state.

ВВЕДЕНИЕ

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важ-

*ными научными и практическими задачами. Стремление
к общению является ведущим мотивом совместной де-*

тельности людей. Потребность в общении также является базовой социальной потребностью [1]. Кроме, того общение выполняет множество других функций, как коммуникативную, познавательную, аффективно-оценочную [2]. Однако и оно претерпевает изменения в последние десятилетия. Информационные технологии, растущий жизненный темп привели не только к возникновению новых форм и способов общения [3], но и к сознательному стремлению людей ограничить круг своего общения (например, синглтоны). В мире с постоянно увеличивающейся численностью населения одиночество приобретает масштабы глобальной проблемы [4,5,6]. Современный человек стал избегать живого общения, заменяя его на виртуальное [7,8,9]. Однако некоторые невербальные формы общения, например, объятия, являются жизненно необходимыми, и их нельзя реализовать в интернете. Налицо дефицит качественного общения.

МЕТОДОЛОГИЯ

Формирование целей статьи. Определить место объятий как невербального общения в психологической и эмоциональной составляющей здоровья человека.

Используемые в исследовании методы, методики и технологии. Ведущими методами исследования стали описание, сравнительный анализ и эксперимент, данные которого собирались при помощи анкетирования.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.

Традиционно средства общения делятся на два вида:

1. Вербальные.
2. Невербальные.

На данный момент вербальное общение – это то, без чего не может обойтись каждый из нас. Слово «вербально» происходит от латинского слова «Verbalis», что означает «словесно». Таким образом, люди во время общения используют слова. Изучая это явление и ранее, учёные смогли выделить три основных типа вербального общения:

1. Речь (диалог, монолог).
2. Письменное общение (рукописные материалы или же напечатанные на компьютере).
3. Внутреннее общение (наши с вами мысли) [10].

В свою очередь речевой и письменный типы общения решают следующие задачи:

1. Коммуникативная (обеспечение взаимодействия между собеседниками в широком масштабе)
2. Познавательная (получение новой информации, знаний).
3. Аккумулятивная (демонстрация усвоенных знаний в письменном виде).
4. Эмоциональная (выражение личного мнения, чувств) [11].

С увеличением словесной информации возрастает и роль речи, роль слова, понятий. Именно слово помогает познавать и осваивать знания, развивать эмпирическое, логическое мышление [1, С. 93]. Однако наша речь стала развитой совсем недавно относительно истории развития всего человечества, поэтому возникает вопрос: «Как тогда общались люди в те времена?» Действительно, с древности мы использовали такой вид общения, как невербальный язык. Невербальное общение осуществляется без устных или письменных знаковых средств, при помощи мимики, жестов, поз, интонаций, мизансцен и т.п.

Одним из ярких примеров считается древнегреческий театр масок, в котором выражение эмоционального состояния актера можно было прочесть только через внешние качества. Актеры, согласно сценарию, меняли свои маски, на которых были изображены различные эмоции: страх, грусть, гнев, радость и т.д. Знания о невербальном выражении состояния человека описывались в древних трактатах по ораторскому мастерству. Немаловажную роль в античной культуре играли позы,

жесты и мимика. С расцветом древнегреческого театра Аристотель обратился к более углубленному изучению внутренних состояний человека через внешние проявления, написав свой труд «Физиогномика» [12].

Но, к сожалению, физиогномика не смогла стать самостоятельной наукой, хотя благодаря накопленным знаниям она послужила «первым шагом» для развития других научных направлений, таких как френология и иридодиагностика.

В XX столетии изучением невербального поведения стала заниматься в основном психология. Одним из фундаментальных открытий в психологии в развитии невербального поведения стало выявление коммуникативной функции. Первым сформулировал основополагающее утверждение С.Л. Рубинштейн. Важным аспектом он считал то, что выразительные движения являются не просто сопровождением эмоций, как до этого утверждал Ч. Дарвин, «движения выполняют определённую функцию: функцию общения; они – средство сообщения и воздействия, они – речь, лишённая слова, но исполненная экспрессии» [12, С. 57].

Невербаликой снова стали интересоваться лишь в XXI веке. Её изучение является не самым популярным, потому что современное столетие наполнено совершенно разными информационными технологиями, которые не стоят на месте, а с каждой секундой меняют физические параметры, включают в себя всё больше новых функций или говоря по-другому проходят тотальную модернизацию собственных же моделей. Данные технологии довольно сильно облегчают нашу жизнь, поэтому доступны для приобретения, а значит есть в наличии у каждого без исключения. Собственно, такая доступность привела к тому, что даже совершенно маленькие дети уже могут и умеют пользоваться, к примеру смартфонами. С появлением информационных технологий стали разрабатываться и различные приложения для них. На первом месте по использованию являются игры и социальные сети [13].

Даже сейчас статистика говорит, что почти каждый человек самостоятельно был зарегистрирован хотя бы в одной социальной сети (исключение составляют в большинстве случаев старшее поколение, которые как они сами утверждают «не знают, как пользоваться техникой или боятся что-то нажать “не так”, приведя к удалению информации или даже к поломке самой техники» [14].

Длительное по времени использование информационных гаджетов может привести к разному роду психологических расстройств, например, учащённые нервные срывы или депрессия. Теперь с учётом выше приведённых данных делаем вывод, что мы стали предпочитать виртуальное общение живому, не говоря уже даже о невербальном.

В жизни каждого человека данный вид общения играет далеко не последнюю роль, хотя необходимые знания об этом виде коммуникации, осознание их возможностей практически отсутствуют. Но, как известно, нельзя в полной мере освоить то, чему не уделяется должным образом внимание, что недостаточно изучено и понятно [15]. Исходя из этого мы имеем проблему чрезмерного использования виртуального общения в нашей жизни, из-за которого постепенно стали забываться о естественном общении, в частности, о влиянии объятий на психологическую и эмоциональную составляющую здоровья человека. Не касаясь сложных физико-химических процессов, зависящих от эмоционального состояния человека, и наоборот, среди всех невербальных форм общения нами были выбраны объятия как наиболее удобно реализуемый и доступный вид. Обнимать можно беспрепятственно и друзей, и родственников, и любого близкого человека.

Нами было проведено исследование, в котором приняли участие 56 человек, возрастной диапазон составил от 17 до 45 лет. Проходил эксперимент в течение одного месяца, который, в свою очередь, был разделён на два

этапа. (Первый этап длился две недели).

Участникам было предложено первые две недели находиться в привычной для них коммуникации. После этого они рассказали о своём моральном состоянии, преобладающих эмоциях в период данного промежутка времени. Опрос показал, что 68% участников чувствовали себя подавленно, 30% имели переутомление, у 2% случился нервный срыв или депрессия (см. рис. 1).

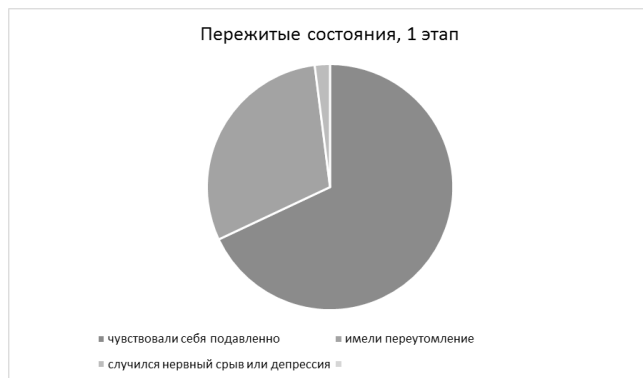


Рисунок 1- Данные первого этапа эксперимента

Таким образом, первый этап эксперимента показывал нам общее состояние людей в реальной ставшей привычной нам обстановке.

Главной задачей второго этапа этого эксперимента стало увеличение количества объятий в процессе общения. Участникам было предложено инициировать объятия с близкими людьми не менее 7-10 раз за сутки. Спустя две недели прошёл ещё один опрос, являющийся заключительным для всего эксперимента. Он показал, что при увеличенном количестве объятий в процессе общения показатели психологического и эмоционального состояния испытуемых значительно улучшились, а точнее 40% заметили, что стали больше ощущать бодрость на протяжении рабочего дня, 60% рассказали о повышении настроения, о возникновении чувства эмоциональной безопасности.

ВЫВОДЫ

Выводы исследования. Таким образом, мы видим, что даже на протяжении всего лишь одного месяца изменения очевидны. Подводя общий итог, можем сказать, что распространению знаний о культуре невербального языка препятствует внедрение в нашу жизнь всё большего числа информационных технологий и как следствие виртуального общения, а также отсутствие понимания специфики данного вида общения. Это исследование наглядно показало, что объятия оказывают влияние на психологическую и эмоциональную составляющую здоровья человека. В результате подтвердилась выдвинутая гипотеза о положительном влиянии объятий на психологическую и эмоциональную составляющую здоровья человека. Невербальное общение выступает как значимый элемент общения для человека в целом. Следовательно, этот вид коммуникации занимает не последнее место в поддержания полноценной и гармоничной жизни.

Думается, умение невербального общения необходимо формировать и развивать в том числе в процессе получения человеком образования [16,17]. В условиях ориентации образования на субъект-субъектный подход [18], тенденции к гуманизации и всестороннему развитию личности [19,20] требуется развитие не только мотивационной, интеллектуальной и предметно-практической сферы личности, но и эмоциональной. Однако данные вопросы по-прежнему остаются не достаточно изученными и в педагогике, и в психологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кустова Е.И. *Вербальные и невербальные средства общения // Межличностное общение и коммуникации.* 2016. С. 77-82.
2. Руднёва А.Е., Фоменко Л.Н. *Вербальное и невербальное общение* // Студент. Аспирант. Исследователь. 2018. № 12(42). С. 150-154.

3. Иванова Г.В. *Вербальное и невербальное общение в образовании // Герценовские чтения. Начальное образование.* 2015. №1. С. 92-98.

4. Рыжакова Е.В. *Проблема одиночества современной студенческой молодежи // Нижегородский психологический альманах.* 2018. № 1. С. 1-6.

5. Мальцева С.М., Гончарук А.Г., Воронина И.Р. *Одиночество в условиях социальной трансформации современного общества // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования.* 2019. № 4 (38). С. 79-84.

6. Балашиха Е.С., Мальцева С.М., Бурков А.Д. *Политкорректность в современном мире: социокультурный аспект // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования.* 2018. № 7-Том 1 (33). С. 29-33.

7. Дьяченко Л.И., Дьяченко К.В. *Специфика вербального и невербального общения в России // Санкт-Петербургский образовательный вестник.* 2018. № 9-10(25-26). С. 8-10.

8. Грязнова Е.В., Гончарук А.Г. *Теология как научная специальность магистратуры: проблемы и перспективы их решения // Вестник Мининского университета.* 2019. Т. 7, №3. С. 1. DOI: 10.26795/2307-1281-2019-7-3-1.

9. Богачева А.В., Мальцева С.М., Лужкова Е.А. *Влияние семейного климата на развитие личности современного студента // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования.* 2019. № 5 (39). С. 11-17.

10. Гарипова А.Н. *Вербальные и невербальные средства общения // Вопросы филологического анализа текста.* 2016. С. 10-14.

11. Штык К.С. *Вербальное и невербальное общение // Экономика и социум.* 2017. № 2(33). С. 1150-1151.

12. Дубских А.И., Сурхаби Р.В. *История возникновения и развития невербального общения // EUROPEAN RESEARCH.* 2017. №3. С. 56-58.

13. Гайденоко Е.Ю., Матвеева С.В., Яблочкова Е.Т. *Сравнительный анализ коммуникативного потенциала вербальных и невербальных средств общения // Новая наука: Состояния и пути развития.* 2016. № 5-2. С. 135-139.

14. Грязнова Е.В., Мальцева С.М., Азолова Ю.В., Ларинина Т.В. *Современные трактовки понятия «воспитание»: семья, патриотизм и социализация // Карельский научный журнал.* 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 30-32.

15. Иванова С.В. *Общая характеристика общения. Вербальное и невербальное общение // Психология профессионального общения юриста.* 2019. С. 6-15.

16. Комарова А.Н. *Русская культура как основа анимационной деятельности // Материалы отчетной научной конференции института архитектуры и градостроительства ННГАСУ Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет.* 2009. С. 308-312.

17. Мальцева С.М. *«Философия» в современном вузе: роль в формировании личности // Наука. Образование. Личность.* 2014. Т. 2. С. 102-107.

18. Мальцева С.М., Воронкова А.А., Бушуева А.А. *Формирование научного мировоззрения студентов в процессе преподавания социогуманитарных дисциплин // Современные исследования социальных проблем.* 2019. Т. 11. № 2-2. С. 121-125.

19. Мяскина Е.В. *Диагностика качества образования в вузе // Вестник Мининского университета.* 2019. Т. 7. № 3 (28). С. 4.

20. Чернышева О.В., Чупахина М.С. *Особенности вербального и невербального общения в молодежной среде // Язык и межкультурная коммуникация в современном информационном пространстве.* 2015. С. 270-276.

Статья поступила в редакцию 29.11.2019

Статья принята к публикации 27.02.2020