

**МАКАРОВА Е. С., НИКИШОВА И. С.**  
**РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ К ПОНИМАНИЮ**  
**НЕВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема понимания невербального поведения. Авторы описывают результаты исследования уровня сформированности способностей к пониманию невербального поведения у студентов и предлагают программу их развития средствами психологического тренинга.

**Ключевые слова:** невербальное поведение, общение, способности, понимание, межличностное познание, студенты, тренинг.

**MAKAROVA E. S., NIKISHOVA I. S.**  
**DEVELOPING STUDENTS ABILITIES**  
**TO UNDERSTAND NON-VERBAL BEHAVIOR**

**Abstract.** The article discusses the problem of understanding nonverbal behavior. The authors analyze the survey results describing the level of nonverbal behavior understanding among students. As a result, a psychological training program for improving students' abilities to understand nonverbal behavior is developed.

**Keywords:** non-verbal behavior, communication, abilities, understanding, interpersonal cognition, students, training.

Невербальное поведение – это форма действий и поступков человека, передаваемых с помощью невербальных средств общения (мимика и жесты, поза, движения, пространственное расположение партнеров, выражения глаз, прикосновения и др.).

Для процесса понимания людьми друг друга, невербальное поведение является весьма значимым. Именно на неречевые средства коммуникации приходится большая часть получаемой от собеседника информации [4]. Невербальное поведение создает образ партнера в ситуации общения, является источником формирования отношений, помогает при оценке психологического состояния личности. При этом такое поведение представляет значительные сложности для исследователей. Одни и те же неречевые сигналы могут пониматься и интерпретироваться совершенно по-разному – в зависимости от возраста, пола, социального статуса и национальной принадлежности [5; 8]. Ошибки интерпретации негативно сказываются на процессе взаимодействия, снижая эффективность общения, способствуя недопониманию, возникновению напряженности и конфликтности.

Развитие общения важно в любом возрасте, так как это основа построения любых отношений с людьми, познания себя и мира в целом. Но именно в юношеском возрасте, когда

человек становится «доминантой» общения, для него становится важным понимание другого человека, его поведения, мотивов и поступков [1; 2; 10]. Девушки и юноши большое значение уделяют именно невербальной коммуникации, и в разных ситуациях стараются применять разную интонацию, в зависимости от контекста общения и собеседника. Также, лица юношеского возраста чувствительны к оттенкам неречевого поведения, что дает им возможность анализа невербальных движений [9].

Проведенное нами исследование с помощью методики В. А. Лабунской «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения» [6], нацеленное на выявление уровня развития способности людей к интерпретации невербального поведения, в котором приняли участие 54 студента в возрасте от 18 до 22 лет, привело нас к следующим выводам:

а) 9 испытуемых (16,67 %) имеют уровень развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения ниже среднего;

б) 37 испытуемых (68,52%) имеют средний уровень развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения;

в) 5 испытуемых (9,26 %) – уровень выше среднего,

г) 3 человека (5,56 %) – высокий уровень развития способностей к адекватной интерпретации невербального поведения.

Из всех задач данной методики лучше всего испытуемые справляются с задачей, направленной на адекватную интерпретацию неречевого поведения человека с помощью определения связей, а также отличий между психологическим содержанием аспектов невербального поведения, а хуже всего – с задачей, направленной на диагностику умения регулировать эмоциональные отношения в положительную сторону (в группе или диаде), используя при этом экспрессивные средства.

Такое положение дел, на наш взгляд, свидетельствует о необходимости повышения уровня развития способности к пониманию невербального поведения. Одним из средств развития компетентности в общении является социально-психологический тренинг [7]. В нем развитие происходит не естественным путем, а с помощью специальных техник, которые заключаются в создании особых ситуаций взаимодействия и воздействия. То есть для овладения специальными навыками в сфере общения, необходимо знать и применять механизмы взаимовыражения, взаимосвязи и взаимопонимания.

Нами была разработана и апробирована программа по развитию навыков понимания неречевого поведения у студентов средствами психологического тренинга, в котором приняли участие 12 студентов (возраст от 20 до 22 лет) направления подготовки «Психология» ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва».

Правильное понимание и интерпретация неречевого поведения особенно значимы для студентов-психологов, поскольку они постоянно взаимодействуют с другими людьми в рамках собственной профессиональной деятельности и это взаимодействие должно быть эффективным.

Цель программы – повысить навыки понимания невербального поведения.

Программа включала в себя 5 занятий. Первое занятие было направлено на знакомство участников друг с другом, создание работоспособности в группе, обсуждение феномена невербального поведения. Второе занятие было нацелено на формирование умения передавать определенное смысловое содержание сообщения невербальным способом. Третье занятие знакомило с принципами и способами создания и понимания невербальных сообщений. Четвёртое занятие было направлено на развитие умения понимать эмоциональное состояние другого человека. На пятом занятии были подведены итоги работы, даны рекомендации участникам по дальнейшему совершенствованию навыков понимания невербального поведения.

Мы использовали различные методы работы со студентами: информирование, игры, решение ситуационных задач и кейсов, просмотр видеороликов на распознавание невербальных движений, тестирование. Упражнения в программе были подобраны таким образом, чтобы учесть особенности юношеского возраста, а также специфику подготовки студентов-психологов.

Перед началом встреч и после них нами была проведена методика В. А. Лабунской «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения» [6]. Для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях, но на одной и той же выборке испытуемых, т.е. для того, чтобы установить выраженность изменений после проведения тренинговых занятий применен критерий Вилкоксона [3].

Приведем общие данные по уровню развития способности понимания невербального поведения до проведения тренинга и после него (табл. 1).

Таблица 1

**Уровень развития способности понимания невербального поведения у студентов до проведения тренинга и после него**

Общий уровень развития способности понимания невербального поведения					
Уровни развития способности	Низкий (кол-во чел., %)	Ниже среднего (кол-во чел., %)	Средний (кол-во чел., %)	Выше среднего (кол-во чел., %)	Высокий (кол-во чел., %)
До проведения тренинга	0 (0 %)	3 (25 %)	9 (75 %)	0 (0 %)	0 (0 %)

После проведения тренинга	0 (0 %)	4 (33,33 %)	6 (50 %)	1 (8,33 %)	1 (8,33 %)
---------------------------	---------	-------------	----------	------------	------------

Следовательно, до проведения тренинговых занятий уровень развития способности к пониманию невербального поведения у студентов был следующим:

- у 3 человек (25%) – ниже среднего;
- у 9 человек (75%) – средний.

После проведения тренинга были получены такие данные:

– у 4 человек (33,33%) выявлен уровень развития понимания невербального поведения ниже среднего;

- у 6 человек (50%) – средний;
- у 1 человека (8,33%) – выше среднего;
- у 1 человека (8,33%) – высокий.

Следующим этапом было проведение математической обработки данных по критерию Вилкоксона. Мы не выявили положительной динамики по общему показателю развития способности к пониманию невербального поведения у студентов, но выявили различия по решению отдельных задач, вернее четвертой задачи ( $T_{эмп}=14,5$ ;  $T_{кр}=17$  при  $p \leq 0,05$  и  $T_{кр}=9$  при  $p \leq 0,01$ ). Эта задача направлена на понимание движений человека и соответствующей мимики – мужского и женского лица.

В результате опроса участников группы о том, какие навыки они приобрели, участвуя в тренинге, многие говорили о навыках понимания себя и других, выражения эмоций и эмоциональных состояний; о пополнении словарного запаса эмоциональных состояний. Студенты отметили для себя полезность таких занятий и их практическую значимость.

Само по себе понимание невербального поведения – сложный феномен, так как во многом имеет субъективный характер, но, несмотря на данную трудность, необходимо совершенствовать у людей подобные навыки. На перспективу мы планируем, с учетом результатов данной программы, расширить ее, увеличив количество занятий.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Билан М. А. Психология молодежного общения: учебное пособие. – Кемерово: КемГУ, 2014. – 153 с.
2. Гонта А. В. Психологическая характеристика переживания одиночества в юношеском возрасте // Научные труды республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. – 2018. – № 18-2. – С. 93–100.

3. Ермолаев-Томин О. Ю. Математические методы в психологии: учебник для бакалавров. – М.: Изд-во Юрайт, 2013. – 511 с.
4. Кошелева Ю. П. Развитие способности к пониманию невербального поведения в юношеском возрасте // Вестник московского государственного лингвистического университета. – 2019. – № 2 (831). – С. 128–142.
5. Лабунская В. А. Особенности развития способности к психологической интерпретации невербального поведения // Вопросы психологии. – 1987. – № 3. – С. 70–77.
6. Лабунская В. А. Проблемы обучения интерпретации – кодированию невербального поведения // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 85–95.
7. Лабунская В. А. Теоретико-эмпирические основания создания методики «Диагностика уровня развития способности к адекватной интерпретации невербального поведения» // Российский психологический журнал. – 2008. – № 4. – С. 35–47.
8. Макарова Е. С., Осипова И. С. Гендерные особенности понимания невербального поведения [Электронный ресурс] // Огарев-online. – 2021. – № 16. – Режим доступа: <https://journal.mrsu.ru/arts/gendernye-osobennosti-ponimaniya-neverbalnogo-povedeniya> (дата обращения 17.05.2023).
9. Оксюта А. А. Общее представление о процессе интерпретации невербального поведения человека // Проблемы социальной зрелости современной молодежи: материалы международного семинара молодых ученых и аспирантов. – Тамбов, 2013. – С. 300–304.
10. Шаповаленко И. В. Возрастная психология. – М.: Гардарики, 2004. – 349 с.