ЮЖНОУКРАИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИМ. К.Д. УШИНСКОГО

ХУДОЖЕСТВЕННО-ГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

РЕФЕРАТ

На тему: "СИГНАЛЫ ВОСПРИЯТИЯ: "ЯЗЫК ТЕЛА"

Студентки 1 курса

ХП 2

Одесса-2008 г.

Известно, что еще с древних времен людям было свойственно стремление по внешнему виду и действиям человека определять его характер, чувства, способности.

Умение "читать" и понимать человеческую психологию не потеряло значения и по сей день, причем не только в деловой, но и в личной жизни.

Американский исследователь Аллан Пиз, более 15 лет изучал "язык" поз, жестов, мимики человека, которые несут более 80% информации. Особенностью языка движений тела является то, что ее проявление обусловлено импульсами нашего подсознания, и отсутствие возможности подделать эти импульсы позволяет доверять этому языку больше, чем обыкновенному звуковому каналу общения.

Как и любой язык, отмечает А. Пиз, язык тела состоит из слов, предложений и разделительных знаков. Каждый жест подобен одному слову, а слово может дать несколько разных значений.1

Наблюдательный человек может прочитать эти невербальные предложения и сравнить их со словесными предложениями того, кто говорит.

Что же лежит в основе общей схемы восприятия нами другого человека? Что наиболее бросается нам в глаза при встрече с другим человеком?

В первую очередь конечно, три основных признака его внешнего облика – пол, возраст и тип телосложения. Затем в поле зрения попадают уже более мелкие детали – конфигурация головы, осанка, походка, жесты, форма рук и т.д. Таким образом, схема восприятия человека имеет в своей основе принцип познания от общего к частному, от более крупного к более мелкому.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Пиз Аллан. Как читать мысли других по их жестам / Пер. с англ. Н. Котляр. - М, 1995. - С. 257.

Современные исследования подтверждают некоторую связь внутреннего, психологического содержания личности с внешними морфологическими особенностями строения лица. Однако лицо любого человека в разные периоды времени не является чем-то застывшим, а представляет собой целую гамму различных движений, что выражается в мимике.

Множество описаний различных мимических выражений и соответствующую интерпретацию дает в своей книге "Язык тела" А. Штангль. Он, например, утверждает, что полностью поднятая (выпрямленная) голова указывает на уверенность в себе, выраженное самосознание, полную открытость и внимание к окружающему миру из-за интенсивных отношений с ним. Подчеркнуто же высоко поднятая голова обнаруживает отсутствие близости, самопревознесение или высокомерие. Запрокидывание головы назад демонстрирует активное желание деятельности, вызов по отношению к другим. И напротив, склоненная набок голова указывает на отказ от собственной активности, полную открытость собеседнику, стремление идти навстречу вплоть до полной покорности. Расслабленно свисающая вниз голова – признак всеобщей нехватки готовности к напряжению, безволие.

Движения мускулатуры лба, по мнению А. Штангля, тесно связаны с активностью глаз и в основном ею определяются. Так, горизонтальные складки образуются при максимальном раскрывании глаз (при испуге, удивлении, надменности и др.), что порой означает духовную инертность или же сильную степень утомления.

Вертикальные складки на лбу над переносицей являются верным указателем фиксированной воли ("волевые складки"), что может сопровождаться, однако, излишней душевной замкнутостью, отгороженностью от новых впечатлений и мыслей.

Одновременно вертикальные и горизонтальные, переходящие друг в друга складки, называемые "складками нужды", являются признаком перенесенных страданий и беспомощности, дискомфортного внутреннего положения.1

Глаза представляют собой особенно информативный орган. Например, определенную информацию специалисту-наблюдателю может представить даже цвет глаз человека. Некоторые современные ученые утверждают, что цвет глаз выказывает черты характера человека.2 Так, американские психологи Дж. Глайв и Э. Клери после пятнадцатилетних исследований более 10 тысяч человек пришли к выводу, что дети с темными глазами обладают большей энергией, инициативой и более неспокойным характером, нежели дети со светлыми глазами. В отношении взрослых эти психологи утверждают, что люди с темно-голубыми глазами весьма настойчивы, но имеют склонность к сентиментальности. Люди с темно-серыми глазами - упрямы, смелы, добиваются своего. Обладатели темно-карих глаз обычно веселы, остроумны, вспыльчивы, но отходчивы. Люди же со светло-карими глазами застенчивы, склонны к уединению, тяжело переживают обиды. Они трудолюбивы и старательны, на них всегда можно положиться. Люди с зелеными и серо-зелеными глазами обычно имеют сильную волю и неукоснительно идут к поставленной цели. Они отличаются постоянством, но бывают жестокими и несговорчивыми.

Взгляд человека тесно о связан с речью и часто является средством установления контакта. "Язык взгляда" очень разнообразен. Так, полностью открытые глаза указывают на высокую восприимчивость чувств и рассудка, общую живость.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Штангль А. Язык тела. Познание людей в профессиональной и обыденной жизни. - М, 1986. - С. 91.

2. Рощаховский В. Цвет глаз и характер // Смена. - 1990. - №5. - С.63.

Слишком же широко открытые ("вытаращенные") глаза свидетельствуют об усилении оптической привязанности к окружающему миру. Прикрытые, "занавешенные" глаза являются зачастую признаком инертности, равнодушия, скуки или же сильного утомления. Суженный или прищуренный взгляд означает либо сконцентрированное пристальное внимание, либо (с сочетанием со взглядом сбоку) коварство, хитрость.

Рот. Оттянутые вниз уголки рта символизируют в целом негативное отношение к жизни, вообще невеселое выражение лица. Приподнятые уголки рта отражают позитивное отношение к жизни, оживленное и веселое выражение лица. Если рот выглядит пухлым, то это указывает на увеличению жизненность чувств, мягким – на чувственность, острым, точно вырезанным, - на интеллектуальность, твердым – на определенность воли1.

Смех. Упоминавшийся А. Штангль описывает несколько интересных наблюдений за особенностями смеха, поскольку он считает, это особенно предательская вещь, в которой человек раскрывается наиболее полно. Так, смех на –а (ха-ха) совершенно открытый, идущий от сердца смех, облегчающий и беззаботный. Смех на –е (хе-хе) не слишком симпатичный, вызывающий, дерзкий, завистливый. Смех на – и (хи-хи) одновременно скрытный, хитрый; смесь иронии и злорадства. Смех на – о (хо-хо), по мнению автора, звучит хвастливо, в основе своей – издевательский и протестующий. Смех на – у (ху-ху) указывает на скрытый страх, боязливость.

Смех, таким образом, играет в жизни, особенно в межличностном восприятии, огромную роль.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Штангль А. Цит. Изд. - С.116.

Однако, как замечает Г. Щекин1, - по утверждению американских социологов, 60% женщин не умеют правильно смеяться. В связи с этим в Нью-Йорке открыт специальный институт, где за определенную сумму представительниц прекрасного пола учат "очаровательно" смеяться и улыбаться.

Таким образом, анализ различных элементов человеческой мимики позволяют сделать вывод, что важнейшими мимическими явлениями лица выступают складки на лбу, глаза, направление и движение взгляда, рот, смех и улыбка.

Язык рук или жестов всегда сугубо индивидуален и обладает высокой степенью информативности. Так, по утверждению А. Брассера, записавшего в течении 25 лет около 250 миллионов свидетельских показаний, главным показателем правдивости свидетеля являются глаза и руки человека. "Говорить человек может, все что угодно. А вот глаза и руки его обязательно выдадут. Руки ничего не могут скрыть и расскажут гораздо больше, чем глаза", - считает Брассер.2 Вместе с тем язык жестов помимо индивидуальности имеет и общие особенности, зависящие от национальной принадлежности, возраста и пола человека. Давно установлено, что большей жестикуляцией отличаются южане, меньшей –северяне. Например, на протяжении часового разговора финн использует жестикуляцию один раз, итальянец –80, француз –120, а мексиканец – 180 раз3, что нашему телезрителю хорошо знакомо по мексиканским телесериалам. А. Штангль в своих работах приводит множество жестов, в особенности рук и кисти, "чтение" которых помогает лучше понимать собеседника. Приведем некоторые из них и их интерпретацию.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Щекин Г. Как читать людей по их внешнему облику. - К., 1992. - С. 86.

2. Популярная психология. Хрестоматия. /Под ред.В. Мироненко. - М., 1990. -С. 110.

3. Там же с. 112.

Вяло свисающие вдоль тела руки – пассивность, отсутствие готовности к действию, недостаток воли.

Скрещенные на груди руки – защитная реакция, некоторое выжидание.

Руки заложены за спину – отсутствие готовности к действию, а также скрытое смущение, робость, затруднительное положение.

Потирание рук – человек находится во власти приятных, удовлетворяющих его мыслей.

Движение рук, закрывающие лицо или его часть – желание скрыть, спрятать, утаить свое состояние; задумчивость или затруднение.

Язык тела – это бессознательные сообщения, посылаемые мозгом, которые являются внешним отражением эмоционального состояния человека, то есть его чувств.

Каждый жест человека – это как слово в языке. Читая жесты, мы осуществляем обратную связь, которая играет главную роль в целостном процессе взаимодействия, а жестовые группы – это важная составляющая обратной связи.

Приведем несколько примеров, распознавание которых дает Алан Пиз.

Распознавание невербальных жестов, которые сигнализируют об обмане, является одним из важнейших условий общения, научится которым можно в процессе наблюдения за человеком.

Жесты, которые могут выдать человека, когда он обманывает, связаны с прикосновениями руками к лицу.

Ели маленький ребенок обманывает, он рукой прикрывает рот, в желании приостановить слова обмана. Когда же человек взрослеет, его жесты с использованием руку лица становятся более утонченными и менее заметными, но они все равно имеются. Эти жесты могут также означать неуверенность, сомнения и другие чувства. Поэтому рассматривать их необходимо в совокупности с другими жестами.

Исследования, проведенные над людьми, которые по роду занятий являются профессиональными лжецами – медицинскими работниками, актерами, политиками и адвокатами, - показали интересные результаты. В одной серии тестов медсестрам велели солгать пациентам относительно их здоровья и быть достаточно убедительными. В другой серии им же велели быть максимально правдивыми, честными и открытыми. Видеозаписи показали, что, когда сестры говорили правду, они очень редко касались своего лица. Если они и делали это, то лишь случайно, без взаимосвязи с другими жестами и движениями. Однако, когда они лгали, то количество касаний лица выросло в десять раз по отношению к нормальному.

Прятаться за каким либо барьером является естественной реакцией человека, которую он усвоил еще с детства. Скрестивши руки на груди мы создаем такой барьер. Это, в сущности, желание отгородиться от опасности или нежелательных обстоятельств.

В одном можно быть уверенным, что когда человек нервничает или принимает защитную позу, он скрещивает руки у себя на груди.

Среди жестов открытости можно выделить следующие: раскрытые руки ладонями вверх (жест, связанный с искренностью и открытостью); пожимание плечами, сопровождающееся жестом раскрытых рук (обозначение открытой натуры); расстегивание пиджака (люди открытые и дружески к вам расположенные). Например, когда дети гордятся своими достижениями, они открыто показывают руки, а когда они чувствуют свою вину или настороженно воспринимают ситуацию, то прячут руки либо в карманы, либо за спину.

Жесты подозрения и скрытности – рука прикрывает рот (собеседник старательно скрывает свою позицию по обсуждаемому вопросу; потирание носа, обычно указательным пальцем – знак сомнения.

Жесты перестраховки – многие жесты пальцев отражают неуверенность, внутренний конфликт или опасения. Так, ребенок в этом случае сосет палец, подросток грызет ногти, а взрослый часто заменяет палец ручкой или карандашом и грызет их.

Жесты доверия – пальцы соединяются наподобие купола храма (жест "купола"). Что означает доверительность, но часто некоторое самодовольство, эгоистичность или гордость.

Жесты недоверия. Нет ничего более неприятного, чем аудитория, сидящая с таким выражением на лицах в тот момент, когда вы излагаете свою точку зрения. Люди, которые не доверяют собеседнику или не согласны с его точкой зрения, часто пользуются таким жестом, поэтому он может служить надежным сигналом. Когда ребенок не хочет слушать замечания родителей, он затыкает уши руками. Взрослая версия такого поступка – это потирание уха, почесывание, загибание мочки и т.д. Обычно этот жест означает: "Я уже наслушался".

Жесты раздражения. Когда человек говорит неправду и чувствует, что собеседник понимает это, он часто непроизвольно начинает ослаблять воротничок. Создается впечатление, что ему жарко и он хочет, чтобы воздух циркулировал под воротником.

Когда две собаки готовы подраться, шерсть на их шеях встает дыбом, а на коже выступает испарина. То же самое происходит и с человеком, когда он ощущает, что обстоятельства или его собеседник раздражают его, неприятны ему или даже враждебны. Чтобы облегчить неприятные ощущения в районе шеи, человек начинает потирать ее. По всей видимости, выражение "свалился на мою шею" произошло именно отсюда.1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Пиз А., Гарнер А. Язык разговора. - М., 2000. - С.139.

Следует всегда следить за контекстом, в котором были сделаны жесты, на которые вы обратили внимание, говорится в книге Аллана Пиза и Алана Гарнера "Язык телодвижений". Например, уже упоминалось, что когда люди занимают оборонительную позицию, которая изначально негативна, небезопасна и даже враждебна, они часто скрещивают руки на груди. Иногда такая позиция усиливается скрещенными ногами, ногой, перекинутой через другую и негативным выражением лица.

Однако, если, например, в холодный зимний день, вы увидите на автобусной остановке человека, который сидит со скрещенными ногами, и крепко сомкнутыми руками на груди, то это, скорее всего, будет означать, что человек замерз, а не его негативное отношение к чему-либо.

Точно так же, как разные слова могут иметь в разных языках совершенно разные значения, значения жестов в различных культурах различно. Так, например, для англоговорящих, жест соединенных в кольцо указательного и большого пальца – означает "все в порядке" или "все хорошо". Для француза – это "ноль", нечто бесполезное, а японец истолкует этот жест просто как "деньги". В Греции и на Мальте подобный жест истолковывается как сексуальное оскорбление, подразумевающее, что человек, по отношению к которому подобный жест, гомосексуалист. Только можно представить себе реакцию грека и мальтийца, если англоговорящий собеседник решит показать, что все в порядке. Он будет оскорблен или решит пригласить на интимный ужин на двоих.

Так же по-разному истолковывается жест с использованием большого пальца. Для жителей нашей страны и для англоговорящих этот жест означает, что "все очень хорошо". Для большинства европейцев – это первый номер, т.е., считая от единицы до пяти, они используют большой палец для единицы и мизинец для пятерки.

На Западе наоборот, для единицы используют указательный палец, а большой означает пятерку. А что подобный жест значит для северного грека? И снова это оскорбление, означающее "Пошел, ты! ". Британские и австралийские хичхайкеры никак не могут понять, почему в Греции никто не хочет их подвезти.

Таким образом, знание культурных традиций помогает избежать непонимания жестов, намерений и чувств собеседника. Например, большинство европейцев, при личном общении стоят гораздо ближе друг к другу, чем это делают австралийцы или американцы. Совершенно понятно, почему представители этих стран называют европейцев "нахалами", а европейцы считают их холодными и надменными людьми.

Азиаты никогда не смотрят при разговоре в глаза, так как в их культуре это считается неуважением к собеседнику. В тоже время, европеец может счесть вполне воспитанного азиата хитрым и нечестным. Датчане привыкли удерживать взгляд собеседника дольше, чем это принято в других странах, поэтому англичане прозвали датчан грубыми и невоспитанными, а датчане считают англичан холодными и недружелюбными.

Во всех этих примерах нет чего-либо правильного или неправильного, здесь налицо лишь национальные и культурные различия. Когда о таких различиях известно, то их выявление и сравнение может оказаться занятием веселым и увлекательным. Отсутствие таких знаний и понимания, может привести к дисгармонии в отношениях между представителями разных стран и народов.

Суммируя вышеизложенное можно сказать следующее. Язык тела – это сигнальная система, используемая еще с тех пор, когда не было речевого общения. Язык тела – это бессознательные сообщения, посылаемые мозгом и являющиеся внешним отражением эмоционального состояния человека, т.е. его чувств. К средствам невербальной коммуникации принадлежат жесты, мимика, позы, интонации, паузы. Зная, что чувствует собеседник, можно сопоставить его чувства с его словами и, приняв во внимание контекст и обстоятельства, в которых ведется разговор, можно с большой точностью понять, что именно думает собеседник. Читая жесты, мы осуществляем обратную связь, которая играет главную роль в целостном процессе взаимодействия, а жестовые группы – это важная составляющая обратной связи. "Бессловесная" обратная связь может предупредить о том, что нужно изменить поведение, сделать что-либо, чтобы достичь нужного результата в общении с аудиторией или конкретным собеседником. Понимание языка тела – это все равно, что собирание сложной мозаики: из множества отдельных кусочков собрать одну целую картину. Поэтому изучение языка тела процесс длительный, требующий наблюдательности и тренировки. При этом всегда нужно помнить, что нельзя истолковывать жесты изолированно друг от друга, а всегда рассматривать их в контексте.

## Литература

1. Гарнер А. Пиз А. Язык разговора. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 146 с.

2. Пиз Аллан Как читать мысли других по их жестам / Пер. с англ. Н. Котляр. - М.: Смысл, 1995. – 278 с.

3. Популярная психология. Хрестоматия /Под ред. В. Мироненко. - М, 1990. - 366 с.

4. Штангль А. Язык тела. Познание людей в профессиональной и обыденной жизни. - М., 1986. - 223с.

5. Щекин Г. Как читать людей по их внешнему облику. - К., 1992. - 239с.

6. Рощаховатский В. Цвет глаз и характер // Смена. - 1990. - №5. - С.59-65.