

*И. С. Осипова*

## **СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

*Работа представлена кафедрой психологии Историко-социологического института Мордовского государственного университета имени Н. П. Огарева.*

*Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор – К. М. Романов*

**В статье рассматривается классификация способов выражения психического состояния, их использование в зависимости от половых и индивидуальных особенностей в юношеском возрасте.**

**The article presents the classification of ways of expressing mental condition and features of their use depending on sexual and individual distinctions among adolescents.**

Проблема выражения психического состояния в процессе общения является одной из актуальных и недостаточно хорошо разработанных в современной психологии. Надо сказать, что она не нова для человечества, поскольку является бытийной. Ф. И. Тютчев писал: «Как сердцу выразить себя, другому как понять тебя...»<sup>1</sup>. Еще более определенно эту мысль выразил русский философ И. А. Ильин: «Каждый из нас, несмотря на постоянное, повседневное, сознательное и бессознательное общение, совершает свою жизнь и осуществляет свой земной путь от рождения до смерти в глубоком и неизбежном одиночестве... Это одиночество, одинаково присуще всем и каждому, выражается в том, что индивидуальная душевная жизнь протекает у каждого из нас в своеобразной изолированности... Никто никого не может «впустить» в свою душу или «вывернуть» ее другому, и в часы взаимного недоверия или большого горя – люди очень страдают от этого»<sup>2</sup>.

Потребность в выражении психического состояния относится к числу ведущих личностных потребностей. Ее обострение происходит в личностно-значимых жизненных ситуациях. Ф. Е. Василюк называет их критическими ситуациями и подразделяет на две группы: ситуации невозможности («невозможности жить, реализовывать внутренние потребности своей жизни»<sup>3</sup>) и ситуации сверхвозможности («в ней избыток возможностей, избыток осмысленности, переполняющий душу героя и не могущий уместиться в конкретной цели и излиться в конкретном действии»<sup>4</sup>). А. О. Прохоров, основываясь на идеях И. Р. Пригожина, называет состояния, рождающиеся в таких ситуациях, неравновесными, возникающими в особых условиях жизнедеятельности, «...в критические, напряженные, сложные или трудные периоды жизни»<sup>5</sup>. Главная задача человека, находящегося в таком состоянии, – это возвращение себя к нормальному, привычному состоянию. Один из путей возвращения – это его выражение другому человеку.

Однако процесс выражения далеко не всегда может происходить легко и беспрепятственно. Существуют две основные трудности. Первая связана с наличием страха перед другими (внутриличностные барьеры), а вторая – с низким уровнем владения техникой выражения душевного состояния (технические барьеры). Для профилактики трудностей в общении важным становится специальное обучение адекватному выражению психического состояния, которое невозможно без глубокого и всестороннего изучения технической стороны этого явления. Все это определяет актуальность разработки проблемы выражения психического состояния.

Процесс выражения психического состояния, на наш взгляд, имеет сложное строение и включает в себя две фазы: подготовительную и основную. На подготовительной фазе осуществляется поиск предпочтительного «Другого», привлечение его внимания и переключение на свою («субъекта») проблему. На основной фазе происходит собственно речевое выражение актуального для субъекта состояния. Реализация процесса предполагает решение множества интеллектуальных и личностных задач с использованием соответствующих приемов общения, репертуар которых зависит от возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Для выявления основных приемов привлечения внимания и переключения на свою («субъекта») проблему мы прибегли к психологическому анализу художественных произведений А. П. Чехова, Ф. М. Достоевского, А. С. Пушкина и др.

Мы выделили две группы таких приемов: простые (прямые) и сложные (опосредованные). К простым приемам мы отнесли устные или письменные высказывания, в которых субъект прямо заявляет о желании высказаться другому человеку. Например, в процессе привлечения внимания другого субъект может прибегать к следующим высказываниям: «Я не видел вас целую неделю... а если бы вы знали, какое это стра-

дание. Сядемте. Выслушайте меня» (А. П. Чехов. Ионыч); «Мне хочется каяться, милые сестры. Томится душа моя» (А. П. Чехов. Три сестры). К сложным приемам мы относим устные или письменные высказывания, которые только косвенно свидетельствуют о намерениях субъекта. Можно сказать, что они представляют собой психологические манипуляции. С их помощью субъект маскирует и защищает свое «Я» от возможных нежелательных воздействий «Другого». По этой же причине субъект также может пользоваться сложными приемами и на этапе речевого выражения. Одним из таких приемов является выражение от третьего лица. Его целью является опосредованное выражение психического состояния по причине неполного доверия собеседнику, стыда или страха: «В этот час и наш герой, – потому уж позвольте мне, Настенька, рассказывать в третьем лице, все это ужасно стыдно рассказывать...» (Ф. М. Достоевский. Белые ночи).

Нами были выделены и описаны тринадцать сложных приемов, используемых субъектом выражения на подготовительной фазе. Это самобичевание (самоуничижение), шантаж, смысловая манипуляция, интрига, «вопрос-бумеранг», «ты – мне, я – тебе» и др.

Для исследования ведущих речевых приемов выражения психического состояния в юношеском возрасте нами был разработан опросник, включающий в себя шесть ведущих ситуаций, детерминирующих выражение психического состояния у юношей и девушек. Были предложены следующие ситуации: ситуация удачи (успеха); ситуация выбора; ситуация неадекватного поведения других людей; ситуация влюбленности; ситуация неудачи и ситуация большей информированности, чем другие. Испытуемым предлагалось задание: внимательно изучить предложенные ситуации и предложить свой вариант поведения в каждой из них. В результате обработки данных мы выделили четыре группы: прямое выражение (отсутствие приема), простые приемы, слож-

ные приемы, отказ от выражения состояния. К первой группе мы отнесли суждения, в которых прямо говорится о том состоянии, которое человек испытывает, например: «Я тебя люблю!» (в ситуации влюбленности), «Я получил пятерку! Ура!» (в ситуации удачно сданного экзамена). К группе простых приемов можно отнести следующие суждения: «Мне нужно с тобой серьезно поговорить» (ситуация влюбленности), «Я тебя не обременю, если расскажу о своих проблемах. Мне нужно с кем-то поговорить» (ситуация неудачи) и т. п. К группе сложных приемов мы отнесли следующие суждения: прием самобичевания («У меня опять не так, как у людей» (ситуация неудачи)), интрига («У меня есть отличная новость» (ситуация успеха)), «выражение своего расположения к Другому» («Как я рада, что именно в трудную минуту ты оказался рядом (ситуация неудачи)), «Ты – мне, я – тебе» («Я в прошлый раз помог тебе, теперь мне нужна твоя помощь» (ситуация выбора)) и т. д. Четвертая группа (отказ от выражения состояния) представлена следующими суждениями: «Я не стала бы признаваться в любви» (ситуация влюбленности), «Со своими неудачами справлюсь сам (а), зачем кого-то впутывать» (ситуация неудачи) и т. д. Затем мы подсчитывали среднее арифметическое по каждой группе. После этого отдельно анализировали группу сложных приемов, выявляя ведущие приемы привлечения внимания. Психометрическая надежность предложенной нами методики обеспечивалась методом тест-ретест (повторный тест) на выборке 20 человек через два месяца после первого замера. Используя коэффициент ранговой корреляции Спирмена ( $r_s$ -Спирмена), были получены следующие результаты: по группам приемов коэффициент составил  $r_s = 0,9$ ,  $p < 0,05$ . В 90% случаев отмечено совпадение выборов приема в первом и последующем исследовании.

В результате эмпирического исследования, в котором участвовали 70 человек (20 юношей, 50 девушек) в возрасте 15–20 лет,

были получены следующие данные: прямое выражение (отсутствие приема) – 122 суждения (29%); простые приемы – 84 суждения (20%); сложные приемы – 162 суждения (38,5%); отказ от выражения состояния – 52 суждения (12,5%). Они свидетельствуют о преобладании у представителей юношеского возраста сложных приемов выражения психического состояния на первой (подготовительной) фазе выражения. Данные по категории «отказ от выражения состояния» в некоторых случаях свидетельствуют о том, что люди не желают вступать в контакт с адресатом переживания из-за внутриличностного сопротивления, поскольку предлагаемые способы поведения противоречат нравственным убеждениям и идеалам или «задевают» определенные аффективные комплексы. Например, девушке неэтично признаться в любви первой, или «Тайну нужно сохранить, а не болтать об этом с другими».

Половые различия по выбору приемов привлечения внимания на подготовительной фазе выражения психического состояния существуют по следующим параметрам: представительницы женского пола чаще используют сложные приемы, чем представители мужского пола ( $\chi^2 = 13,5$ ;  $df = 1$ ,  $p < 0,001$ ); представители мужского пола отказываются от выражения чаще, чем представительницы женского пола ( $\chi^2 = 5,15$ ;  $df = 1$ ,  $p < 0,05$ ) – во многом это связано

с тем, что в ситуации неудачи юноши чаще, чем девушки, выбирают категорию «Отказ от выражения», предпочитая решать свои проблемы самостоятельно. Существуют различия по использованию приемов привлечения внимания на подготовительной фазе в зависимости от адекватности самооценки субъекта выражения (методика Дембо-Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан): люди с неадекватной самооценкой чаще используют простые приемы ( $\chi^2 = 31,99$ ;  $df = 1$ ,  $p < 0,001$ ), а с адекватной самооценкой – сложные ( $\chi^2 = 25,3$ ;  $df = 1$ ,  $p < 0,001$ ). Мы можем лишь предполагать, что люди с неадекватной самооценкой осуществляют деятельность, движимую в большинстве случаев мотивом избегания неудачи, поэтому они реже решаются экспериментировать со сложными приемами, в отличие от людей с адекватной самооценкой. Различия по уровню экстраверсии – интроверсии (опросник Айзенка в модификации А. Г. Шмелева) не обнаружены.

Ведущими сложными речевыми приемами привлечения внимания другого человека к душевному состоянию субъекта выражения в юношеском возрасте являются: интрига – 71 суждение (43,9%); «выражение расположения к Другому» – 43 суждения (26,8%). Остальные категории речевых приемов представлены очень слабо (в интервале от 12 до 1 суждения).

#### ПРИМЕЧАНИЯ

<sup>1</sup> Тютчев Ф. И. Стихотворения // Русская литература. XIX век: Большой учебный справочник для школьников и поступающих в вузы / Э. Л. Безносков, И. Ю. Бурдина, Н. Ю. Буровцева и др. М.: Дрофа, 2000. С. 302.

<sup>2</sup> Ильин И. А. Аксиомы религиозного опыта. М.: ТТО «РАРОГЪ», 1993. С. 43.

<sup>3</sup> Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Издательство Московского университета, 1984. С. 7.

<sup>4</sup> Василюк Ф. Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования). М.: Смысл, 2005. С. 19.

<sup>5</sup> Прохоров А. О. Неравновесные (неустойчивые) психические состояния // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 2. С. 116.