

Константин Романов, Ирина Осипова

ВЫРАЖЕНИЕ ДУШЕВНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Потребность
в самовыражении

Потребность в самовыражении относится к числу ведущих личностных потребностей. Она имеет свой предмет, эмоциональную окраску, способы удовлетворения и условия актуализации. В качестве таковых выступают особые жизненные ситуации, в которых человек утрачивает свое привычное или нормальное душевное состояние.

«Неравновесные
состояния» души
при неудовлетворе-
нии потребности
в самовыражении

В подобных ситуациях человек испытывает состояние, которое А.О. Прохоров, основываясь на идеи И.Р. Пригожина, называет «неравновесным состоянием». В таком состоянии нарушается симметрия между организмом и средой, «...вносится информация и энергия в открытую систему, коей является человек» [1]. Это так называемые «экзистенциальные экстремумы», пики человеческой активности. Главная задача человека, находящегося в состоянии такого пика – это возвращение к нормальному, привычному состоянию. Один из путей возвращения к такому состоянию – это его выражение другому человеку.

Ситуации как
детерминанта
выражения

Ф.Е. Василюк разделяет критические ситуации, порождающие необходимость в переживании на две группы: невозможности («невозможности жить, реализовывать внутренние необходимости своей жизни» [2]) и сверхвозможности («в ней избыток возможностей, избыток осмысленности, переполняющий душу героя и не могущий уместиться в конкретной цели и излиться в конкретном действии» [3]). В подобных ситуациях у человека возникает неодолимое желание выразить свое душевное состояние: излить свою душу, поговорить, выяснить отношения, возмутиться, объясниться и т.д. Существует много способов выражения своего состояния: произвольные и непроизвольные, осознаваемые и неосознаваемые, невербальные и вербальные. Их описание и изучение представляет самостоятельную задачу исследования. Для нас наибольший интерес представляют вербальные способы выражения душевного состояния. Среди всех остальных они являются ведущими, поскольку речь выступает основным инструментом и важнейшей формой бытия (человек – это субъект «говорящего бытия»).

Проблема речевого
выражения

Надо сказать, что речевое выражение своего душевного состояния (а значит и самого себя) представляет собой сложнейшую и может быть даже нерешаемую задачу,

о чем неоднократно говорили поэты, философы, психологи и психотерапевты. «Как сердцу выразить себя? Другому как понять тебя?», писал известный русский поэт Ф.И. Тютчев. 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 неизбывном одиночестве... Это одиночество, одинаково приуще всем и каждому, выражается в том, что индивидуальная душевная жизнь протекает у каждого из нас в своеобразной изолированности, замкнуто и недоступно для других... 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» [4]. В психотерапии поиски адекватного речевого выражения душевного состояния занимают много времени и усилий, как со стороны больного, так и психотерапевта, а также играют огромную роль в исцелении.

Ключевая роль Другого в процессе удовлетворения потребности в выражении

Выражение душевного состояния предполагает наличие другого человека, значимость которого является одним из существенных условий удовлетворения соответствующей потребности. В качестве ее предмета выступают акты признания, понимания, принятия, сочувствия, сопереживания со стороны адресата. Через них Другой как бы подтверждает факт существования субъекта: «Желая убедиться в своем существовании, человек вопреки Декарту и его *ergo sum* ищет и находит точку отсчета, меру своей посюсторонней достоверности, невыдуманности, весомости и телесности в другом человеке, который служит для него высшей, решающей инстанцией утверждения реальности его «Я» существования, его бытийной определенности» [5].

Анализ художественных текстов как метод исследования проблемы самовыражения

В контексте данного исследования мы бы хотели более детально остановиться на вопросе описания и классификации жизненных ситуаций, в которых происходит актуализация потребности в выражении душевного состояния. Это имеет не только теоретическое, но и важное практическое значение для психотерапии и психологии общения.

Для решения этих задач на первом этапе исследования мы воспользовались психологическим анализом художественных произведений А.П. Чехова. В его работах, как оказалось, главные герои постоянно сталкиваются с проблемой выражения и понимания. Можно даже сказать, что его труды пронизаны радостью и горестью выражения. К таким ситуациям, по нашему

Критерии классификации ситуаций	<p>мнению, следует отнести: различные виды ситуаций потерь, а также возможностей потерь (близкого человека, имущества, честного имени, смысла жизни); ситуацию несправедливости, а также неудачи, расставания, встречи, ожидания, выбора, удачи, успеха, ощущения влюбленности, непонимания, лести и др. По каждой из этих ситуаций можно написать самостоятельные работы, так как каждая из них специфична и уникальна.</p>
Типы ситуаций	<p>Выделенные ситуации можно было бы классифицировать по следующим критериям:</p> <p>1 – степень удовлетворенности или неудовлетворенности базовых потребностей;</p> <p>2 – ожидаемая субъектом ответная реакция от «Другого» (цель выражения).</p> <p>Согласно первому критерию можно было бы выделить три типа ситуаций.</p>
1 – ситуации невозможности	<p><i>Первый тип.</i> Жизненные ситуации, возникающие в результате неудовлетворения или угрозы не удовлетворения базовых потребностей (ситуация невозможности в терминологии Ф.Е. Василюка [6]).</p> <p>Внутри этой группы мы выделили три вида жизненных ситуаций:</p> <p>а) ситуации невозможности удовлетворения потребности вообще вследствие исчезновения или разрушения предмета потребности (смерть близкого человека, разлука навсегда)</p> <p>б) ситуации невозможности удовлетворения потребности в течение какого-то времени (есть надежда) (ситуации несправедливости, неудачи, ожидания, непонимания и др.)</p> <p>в) ситуации угрозы неудовлетворения потребности (ситуации возможности потери близкого человека, имущества, честного имени; ситуации разрушения планов на ближайшее будущее).</p>
Пример ситуации невозможности	<p>Рассмотрим данный тип жизненной ситуации на примере ситуации потери близкого человека. Иллюстрацией этой ситуации является состояние главного героя рассказа «Тоска», Ионы, у которого недавно умер сын. Он ищет человека, которому он может рассказать о своей беде. Главному герою очень нужно выговориться: «...Как молодому хочется пить, так ему хочется говорить. Скоро будет неделя, как умер сын, а он еще путем не говорил ни с кем...» [7]. И чем больше проходит времени, тем мучительнее становится. Не найдя человека, который включился бы в процесс рефлексивного слушанья (активного слушанья) [8], он уже ищет того, кто может просто послушать (выступить в качестве пас-</p>

сивного слушателя) [9]. Таким «Другим» может быть уже и не человек (для него «Другим» становится его лошаденка). В данном случае главный герой просто снимает напряжение, но проблема остается. Если он дальше не будет общаться с другими людьми, замкнется в себе, то эта проблема будет обостряться еще больше. Потребность в речевом самовыражении не удовлетворена. Внутреннее напряжение будет искать выход дальше. И если не выйдет указанным выше способом, т.е. через речь, то трансформируется и выйдет другим способом: асоциальное поведение, психосоматика и др.

2 – ситуации
сверхвозможности

Второй тип. Жизненные ситуации, возникающие в результате удовлетворения потребности (-ей), которая (-ые) долгое время не удовлетворялась (-ись) или удовлетворение стало для человека неожиданностью (ситуации сверхвозможности в терминологии Ф.Е. Василюка [10]) (ситуации: удачи, выигрыша, победы, долгожданной встречи, разрешения внутриличностного конфликта).

Пример ситуации
сверхвозможности

Например, ситуация удачи, иллюстрацией которой является отрывок из рассказа А.П. Чехова «Попрыгунья». Герой рассказа «Попрыгунья», Дымов, защитил диссертацию и пришел домой довольный и счастливый. Он стал рассказывать об этом своей жене, делая ударение на каждом слове. А.П. Чехов так описывает состояние Дымова: «Видно было по его блаженному, сияющему лицу, что если бы Ольга Ивановна поделила с ним его радость и торжество, то он простил бы ей все...» [11]. Дымов ждал от жены разделения своего душевного состояния, но, к сожалению, она осталась равнодушной. В данной ситуации разделения состояния не происходит. Главный герой не получает подтверждения.

3 – ситуации
кризиса принятия
решения

Третий тип. Жизненные ситуации, возникающие в результате столкновения потребностей, влекущее подавление одной из них и выбор в пользу другой (ситуации невозможности в терминологии Ф.Е. Василюка [12]) (ситуация внутриличностного конфликта, ситуация кризиса принятия решения).

Пример ситуации
кризиса принятия
решения

Главная героиня рассказа «Невеста», Надя, не хочет выходить замуж за Андрея Андреевича, потому что не любит его, но и родственников обидеть боится. Она сильно мучается и с такими сомнениями она приходит в комнату к матери ночью: «Надя села в постели и вдруг схватила себя крепко за волосы и зарыдала. – Мама, мама, – проговорила она, родная моя, если бы ты знала, что со мной делается!» [13]. Борьба мотивов порождает конфликт, т.е. внутреннее напряжение, которое главная героиня пытается выразить вербально, обращаясь за помощью к близкому человеку, своей матери.

Группы ситуаций в зависимости от ожидаемой ответной реакции «Другого»

Рассматривая целевой уровень проблемы выражения психических состояний, обратимся ко второй классификации ситуаций, где в основу положен критерий обозначаемый, как ожидаемая ответная реакция от «Другого». Согласно ему можно было бы выделить две группы ситуаций. В ситуациях первой группы субъект ожидает получить от «Другого»: утешение (успокоение), помощь (поддержку), объяснения от «Другого» (Мне нужно понять Другого), понимание (Мне нужно объяснить Другому). Во вторую группу входят ситуации, где ожидаемой реакцией является внимание к словам субъекта выражения и изменение поведения адресата.

Критерий соотнесения ситуации к группе

Следует особо подчеркнуть, что все выделенные ситуации будут иметь место, как в первой группе, так и во второй. Критерием различия здесь будет выступать «Другой». Ф.Е. Василюк особо подчеркивает наличие существенной разницы между направленностью переживания и его адресованностью. В соответствии с этим он выделяет предмет переживания – того, по отношению к кому переживание возникло, и адресата переживания – того, кому об этом переживании рассказывает субъект выражения [14].

Если человек, обращается к «Другому», который является только адресатом его переживания, то от него человек будет требовать, просить ответные реакции первой группы. Если человек, обращается к «Другому», который является и предметом, и адресатом переживания, то от него человек будет требовать, просить ответные реакции и первой, и второй группы. Например, в ситуации влюбленности от предмета своей любви, выражая себя в виде признания, человек будет просить обратить внимания на его слова и изменить поведение, т.е. стать ближе, любить его, принять на себя другую роль (т.е. переменить свои чувства). Но, так как она еще и адресат переживания, то субъект выражения будет ждать от нее понимания, уважения, сочувствия. В той же самой ситуации от друга, который выступает только адресатом переживания, человек будет просить понимания и поддержки.

Описание ситуаций, детерминирующих самовыражение

Приведем краткое описание некоторых ситуаций, изложенных нами выше на примере выражения психического (душевного) состояния главных героев произведений А.П. Чехова.

Ситуация возможности потери близкого человека и разрушение уклада жизни

1. Ситуация возможности потери близкого человека, уклада жизни (разговор с адресатом переживания)

Герой рассказа «Горе», токарь Григорий Петров, везет свою старуху в земскую больницу. Он чувствует, что может потерять ее, а вместе с ней и весь уклад жизни:

«...он почувствовал, что жалеет ее, жить без нее не может, страшно виноват перед ней» [15]. Всю дорогу его мучит тяжелое чувство, которое он называет горем. Он разговаривает не со старухой, а с образом доктора, то есть с иллюзорным «Другим», от которого в данный момент ничего не зависит. У токаря настолько велика потребность в речевом самовыражении, что Чехову приходится не один раз подчеркивать это: «И токарь бормочет без конца. Болтает он языком машинально, чтоб хоть немного заглушить свое тяжелое чувство. Слов на языке много, но мыслей и вопросов в голове еще больше» [16]. И, конечно, от «Другого» он ищет не только утешения, но и помощи. Думается, что токарь Петров еще долго будет рассказывать другим людям о своем горе, ведь очнувшись в больнице, он первым делом говорит о похоронах старухи, которую он не довез живой.

Ситуация возможности потери и угроза разорения

2. Ситуация возможности потери имущества, честного имени и смысла жизни – угроза разорения (разговор с адресатом переживания)

Очень похожая ситуация, на описанную выше, только там тревога по поводу потери близкого человека, а здесь имущества и честного имени.

Герой рассказа «Пустой случай», князь Сергей Иванович, вся жизнь которого состояла из несчастий и неудач, по дороге в усадьбу к Надежде Львовне Кандуриной затеял разговор с автором. Он рассказывал о своей жизни. «Молчаливый, скрытный характер...» [17] – отмечает Чехов, и вдруг разговорился. «По-видимому, он находился в том состоянии раздражения и грусти, когда женщины тихо и беспричинно плачут, а у мужчин является потребность жаловаться на жизнь, на себя, на бога...» [18] – делает вывод автор рассказа. Угроза разорения нависла над ним, но он не изменяет законам нравственности и морали, он остается человеком. Ему тяжело и неприятно, и встретив понимающего «Другого», он раскрывается перед ним.

Ситуация несправедливости

3. Ситуация несправедливости (разговор с адресатом переживания)

Герой рассказа «В ссылке», молодой татарин, разговаривал с Семеном около костра. Говорили они о жизни сыльных. Есть в рассказе один эпизод, где главный герой не смог сдержаться и расплакался, рассказывая о несправедливом приговоре: «Затем он опять рассказал, какая у него осталась дома красивая и умная жена, потом, взявшись обеими руками за голову, он заплакал и стал уверять Семена, что он ни в чем не виноват и терпит напраслину. Его два брата и дядя увели у мужика лошадей и избili старика до по-

лусмерти, а общество рассудило не по совести...» [19]. Изливая свою душу Семену, молодой татарин хотел утешения и помощи, на что Семен постоянно повторял: «Привы-ыкнешь!»

Ситуация разрушения планов на ближайшее будущее

4. Ситуация разрушения планов на ближайшее будущее по независимым от субъекта выражения обстоятельств, вызывающая волну возмущения и отчаянья (кризис реализации мотивов) (разговор с адресатом переживания)

Один из героев рассказа «Душечка», антрепренер и содержатель увеселительного сада «Тиволи» – Кукин негодовал и возмущался по поводу плохой погоды, которая срывала представления. Он каждый день глядел на небо и, понимая, что сегодня опять пойдет дождь, громко кричал, и размахивал руками: «Опять! – говорил он с отчаянием. – Опять будет дождь! Каждый день дожди, каждый день дожди – точно нарочно... Вот вам, Ольга Семеновна, наша жизнь! Хотя плачь!» [20]. Видимо, через эти волны возмущения и негодования он хотел добиться сочувствия и утешения от главной героини рассказа: «Оленька слушала Кукина молча, серьезно, и, случалось, слезы выступали у нее на глазах» [21].

Ситуация беспомощности в одиночестве

5. Ситуация, когда субъект самовыражения не может самостоятельно справиться с проблемой, нужна помощь другого человека (обращение к предмету переживания)

Ольга Ивановна, героиня рассказа «Попрыгунья», очень обрадовалась приезду мужа, не потому что он приехал (ситуация встречи после долгой разлуки), а потому что именно он сможет исполнить ее маленький каприз. Она собирается на свадьбу и просит его вернуться домой, и привезти ей ее розовое платье: «Ах, если бы ты знал, как ты мил, как ты кстати приехал! Ты будешь моим спасителем. Ты один только можешь спасти меня!» [22]. Не сумев сама удовлетворить свое желание, главная героиня находит человека, который может ей помочь.

Ситуация ожидания значимого человека

6. Ситуация ожидания значимого человека (разговор с адресатом переживания)

Герой рассказа «Иван Матвейч», которого А.П. Чехов называет ученым, сидит у себя в кабинете и ждет своего переписчика. Время идет, а тот все не появляется, поэтому ученый начинает нервно кусать ногти и приговаривать: «Это просто возмутительно!» [23]. Автор рассказа подчеркивает далее: «И, чувствуя потребность излить на чем-нибудь свой гнев и нетерпение, ученый подходит к двери, ведущей в женину комнату, и стучится» [24]. Он вовсе не срывает гнев на жене, а просто ей говорит, что мальчишка несносный, что так

поступать нельзя, что он его обязательно уволит. На что жена ему отвечает: «Ты каждый день это говоришь, а между тем он все ходит и ходит» [25]. В данной ситуации даже Чехов подчеркивает, что внутреннее напряжение в процессе ожидания растет, достигает определенного порога, и человек, не в силах сдерживаться, выражает его. Обращаясь к жене, ученый хочет поделиться своим возмущением и ждет от нее утешения, разумного обоснования этого опоздания. В данном случае она, уставшая от его возмущений, не помогает ему успокоиться, а напротив упрекает его, поэтому не получая подтверждения он продолжает дальше гневаться.

Ситуация непонимания со стороны близкого человека

7. Ситуация непонимания со стороны близкого человека (обращение к предмету переживания)

Главная героиня рассказа А.П. Чехова «Ионыч» – Екатерина Ивановна – отвечает отказом на предложение руки и сердца со стороны Старцева. Ее выражения лица принимает серьезный вид. Она говорит много, но заканчивает следующей фразой: «... Дмитрий Ионыч, вы добрый, благородный, умный человек, вы лучше всех... – у нее слезы навернулись на глазах, – я сочувствую вам всей душой, но... вы поймете...» [26]. Подобные попытки, объяснить свое поведение, описаны в рассказах «Егерь», «Мечты» и др., что позволяет сделать нам вывод, что описанная выше ситуация встречается чаще других. Беспокойство за то, что что-то не объяснено «Другому» или притязания со стороны «Другого», которые мешают личному покою, порождают внутренне напряжение и побуждают человека выразить свое состояние.

Ситуация разрешения внутриличностного конфликта

8. Ситуация разрешения внутриличностного конфликта (разговор с адресатом переживания)

Главная героиня пьесы «Чайка», Нина Заречная, долго мучилась, как ей поступить: стать актрисой, как хочет она сама, или послушать отца и отказаться от этой мечты. Она очень хотела стать актрисой, но и пойти против воли отца боялась. Отец уезжает на некоторое время, и Нина становится свободной. Она делает, что хочет. От этого она счастлива. Хотя бы на какой-то промежуток времени конфликт разрешается. Нину переполняют чувства радости, счастья, легкости и свободы. Она очень хочет поделиться ими с окружающими.

Ситуация завышенных требований от Другой

9. Ситуация, когда Другой требует слишком много от субъекта выражения, ведет себя бессовестно (обращение к предмету переживания)

Герой рассказа «Тяжелые люди», Ширяев Евграф Иванович, обедал и, сидя за столом, беседовал со своей семьей. Его старший сын был студентом, и собирался

уезжать на учебу в тот момент. Он просил у отца денег на дорогу. Отец дал. Потом попросил еще на жилье и еду. Отец дал. Потом уже жена робко сказала, что ему нужны сапоги и брюки. Вот здесь отец уже не выдержал. «Ширяев вдруг вскочил и изо всей силы швырнул на середину стола свой толстый бумажник» [27], – вот такое состояние было у главного героя рассказа А.П. Чехова. Потом Евграф Иванович долго вопил и причитал, что его грабят, забирают последнее, что у них у всех нет совести. Обострением потребности в самовыражении послужили завышенные требования «Других», которые, по мнению героя, переходят все границы дозволенного. Напряжение внутри него росло и, наконец, вылилось на членов его семьи. Когда он кричал на них, он требовал внимания к своим словам и желал, чтобы родственники изменили свое поведение, т.е. так больше не поступали, и просили сейчас же прощения.

Ситуация угрозы
потери социального
статуса

10. Ситуация, когда субъекту выражения угрожают потерей того положения (социального статуса), которое он занимает (обращение к предмету переживания)

Обратимся к героям рассказа «Супруга». Жена Раиса не согласилась на развод. «Благодарю вас, я не такая дура, как вы думаете. Развода я не приму и от вас не уйду, не уйду, не уйду! Во-первых, я не желаю терять общественное положение...» [28] – говорила она быстро, боясь, что ей помешают все высказать. Фактором, обострившим потребность в речевом самовыражении, явилась возможность потерять стабильность и общественное положение. Выражая себя, она требовала от мужа понять ее и изменить поведение, то есть оставить все как есть.

Ситуация выражения
знания
неправильности
деяний Другой

11. Ситуация, когда Другой делает что-то неправильно и субъект выражения знает, что это неправильно (обращение к предмету переживания)

В рассказе «Невеста» Саша, гость, приехавший из Москвы, убеждает Надю не выходить замуж, а поехать учиться. Он говорил, что замужество никому теперь не нужно, что миру требуются просвещенные и грамотные люди, что и мужа будущего она все равно не любит. Надя пыталась оправдываться, но Саша был очень настойчив: «...Если бы вы послушались меня! Если бы!» [29]. Герой хотел переубедить Надежду, что она поступает неправильно. Это заставляло его выражать свое психическое состояние. Изменение ее поведения стало бы лучшим его подтверждением.

Исследование ситуаций, детерминирующих выражение душевного состояния в юношеском возрасте

Проведенные опросы и беседы с представителями юношеского возраста позволили нам также выделить ситуации, детерминирующие выражение душевного состояния. Это – ситуация неудачи, ситуация выигрыша (победы), ситуация расставания с близким человеком, ситуация встречи близкого человека, ситуация ощущения влюбленности и др. Проанализировав данные, полученные в результате анализа художественных произведений, и данные опросов, мы составили опросник, включающий 24 ситуации, детерминирующие выражение душевного состояния в межличностном общении. Затем мы попросили испытуемых в возрасте от 14 до 20 лет отметить те, в которых у них возникает желание поговорить с другим человеком. В исследовании приняли участие 165 человек, из них 43 юноши и 122 девушки. Выяснилось, что ведущими ситуациями в юношеском возрасте являются: ситуация удивления от увиденного или услышанного; ситуация выбора (ситуация принятия решения); ситуация удачи (успеха); ситуация несправедливости по отношению к Вам третьих лиц; ситуация, когда Другой делает что-то неправильно, и Вы знаете, что это неправильно; ситуация, ощущения влюбленности в кого-то. Среди ведущих ситуаций представлены три типа ситуаций, детерминирующих выражение душевного состояния. Это и ситуации невозможности (депривация базовых потребностей; ситуация столкновение нескольких потребностей, когда одна из них подавляется другой), и ситуации сверхвозможности (ситуации удовлетворения потребности, которая долгое время неудовлетворялась или ее удовлетворение стало для человека неожиданностью). Обращаясь к исследованиям М.В. Бородиной [30], изучающей мотивацию самораскрытия в юношеском возрасте, следует подчеркнуть, что действительно ведущей стратегией самораскрытия в юношеском возрасте является стратегия получения помощи («ситуация выбора при принятии решения», «ситуация несправедливости»), а основными стратегиями самораскрытия (как формы самовыражения) являются стратегии эмоционального самораскрытия и развития отношений («ситуация удивления от увиденного или услышанного»; «ситуация удачи»; «ситуация ощущения влюбленности»; «ситуация когда Другой делает что-то неправильно, и Вы знаете, что это неправильно»).

Кроме того, были выявлены гендерные особенности выбора тех или иных ситуаций. Юноши склонны выражать свои состояния чаще в ситуациях сверхвозмож-

ности (например, выигрыша и победы), а девушки в ситуациях невозможности (несправедливости, непонимания), бессилия.

Подытожим наше исследование:

Выражение
душевных
состояний
многообразно

1. Потребность в выражении душевного состояния относится к числу лично значимых. Она актуализируется в особых лично значимых жизненных ситуациях, дестабилизирующих привычное (нормальное) душевное (психическое) состояние. Они отличаются большим многообразием.

2. В зависимости от степени удовлетворения базовых потребностей можно выделить три типа подобных ситуаций: ситуации, возникающие в результате неудовлетворения или угрозы не удовлетворения базовых потребностей; ситуации, возникающие в результате удовлетворения потребности (-ей), которая (-ые) долгое время не удовлетворялась (-ись) или ее удовлетворение стало неожиданностью; ситуации, возникающие в результате столкновения потребностей, влекущее подавление одной из них и выбор в пользу другой.

Различение жиз-
ненных ситуаций
по отношению
к Другому

3. В зависимости от ожидаемой ответной реакции Другого (субъекта слушанья) жизненные ситуации можно было бы условно разделить на две группы. В ситуациях первой группы субъект просит, ожидает от Другого актов подтверждения своего бытия (принятие, сочувствие, сопереживание, понимание и т.п.). В ситуациях второй группы подтверждение своего бытия происходит путем изменения поведения адресата (субъекта слушанья). Если взаимодействие происходит с адресатом переживания, то требуется обратная реакция первой группы. Если взаимодействие происходит с предметом переживания, то требуется обратная реакция обеих групп.

4. Репертуар ситуаций для каждого человека индивидуален и зависит от гендерных, возрастных, личностных и других особенностей.

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

2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984. С. 7.

3. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования). М., 2005. С. 19.

4. Ильин И.А. Аксиомы религиозного опыта. М., 1993. С. 43.

5. Хараиш А.У. «Другой» и его функции в развитии «я» // Общение и развитие психики. Сб. науч. тр. / Под ред. А.А. Бодалева, Г.А. Ковалева. М., 1986. С. 38.

6. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984; Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования). М., 2005.

7. Чехов А.П. Рассказы. Уфа, 1983. С. 26.

8. Амватер И. Я вас слушаю: (советы руководителю, как правильно слушать собеседника). М., 1984. С. 43.

9. Там же. С. 31.

10. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984; Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования). М., 2005.

11. Чехов А.П. Рассказы. Уфа, 1983. С. 97.

12. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984; Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования). М., 2005.

13. Чехов А.П. Рассказы. Уфа, 1983. С. 217.

14. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования). М., 2005. С. 70.

15. Чехов А.П. Рассказы. Уфа, 1983. С. 18–19.

16. Там же. С. 17.

17. Там же. С. 51–52.

18. Там же. С. 56.

19. Там же. С. 108.

20. Там же. С. 183.

21. Там же. С. 184.

22. Там же. С. 88.

23. Там же. С. 39.

24. Там же. С. 39.

25. Там же. С. 39.

26. Там же. С. 176.

27. Там же. С. 45.

28. Там же. С. 124.

29. Там же. С. 213.

30. Бородина М.В. Мотивация самораскрытия личности в юношеском возрасте: Дис. ... к. психол. н. – Ростов н/Д, 2001.