Эмоции

Составляющие эмоций

У сильной эмоции есть несколько общих составляющих. Одна из них часто распознается нами как субъективное переживание — аффективное состояние чувств, связанное с данной эмоцией. Вторая ее составляющая — это реакция организма. Например, когда вы сердитесь, ваш голос может дрожать или повышаться вопреки вашему желанию. Третья составляющая — совокупность мыслей и убеждений, сопровождающих эмоцию и приходящих на ум, видимо, автоматически. Переживание радости, например, часто сопровождается мыслями о ее причинах («Мне удалось — меня приняли в колледж!»). Четвертая составляющая эмоционального переживания — выражение лица. Если вы чувствуете отвращение, вы, вероятно, хмуритесь, при этом часто ваш рот растягивается широко, а веки прикрываются. Пятая составляющая связана с глобальными реакциями на эмоцию; например, при отрицательной эмоции ваш взгляд на мир может «потемнеть». Шестая составляющая — это склонность к действиям, которые ассоциированы с данной эмоцией, то есть тенденция вести себя так, как обычно ведут себя люди при переживании определенной эмоции. Гнев, например, может вести к агрессивному поведению.

Таким образом, к составляющим эмоций относятся:

1. Субъективное переживание эмоции.

2. Внутренние реакции организма, особенно реакции автономной нервной системы.

3. Мысли об эмоции и связанных с ней ситуациях.

4. Выражение лица.

5. Собственные реакции [Точнее, реактивные следствия эмоции.] на эмоцию.

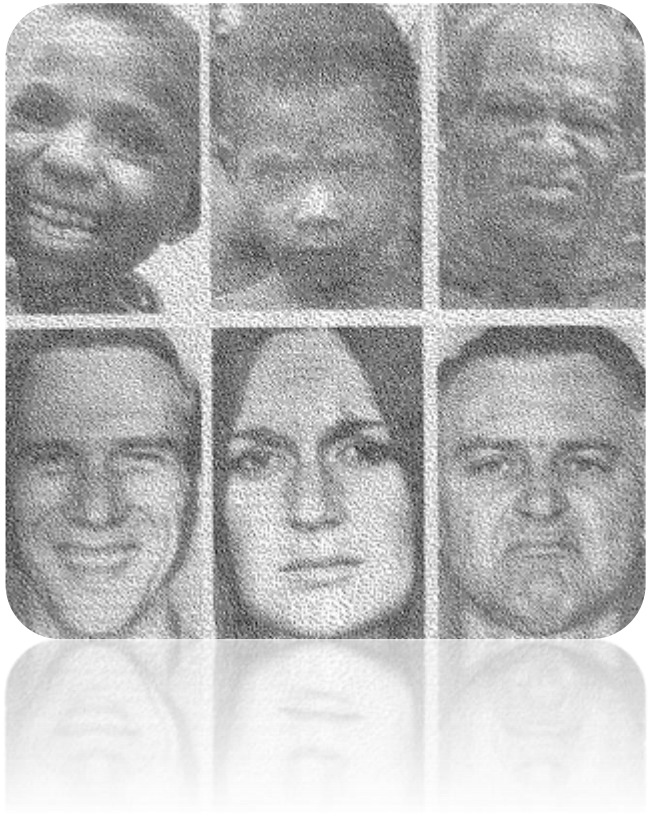
6. Склонность к определенным действиям.

Сама по себе ни одна из этих составляющих эмоцией не является. При возникновении определенной эмоции все эти составляющие действуют совместно. Кроме того, каждая из составляющих может влиять на другие составляющие. Например, когнитивная оценка ситуации может вызвать конкретную эмоцию: если вы считаете, что продавец в универмаге пытается обмануть вас, то, вероятно, почувствуете гнев. Но если вы вошли в эту ситуацию уже сердитым, то вероятность того, что вы оцените поведение продавца как нечестное, будет еще выше.

Ученые, изучающие эмоции, движутся к системному подходу к эмоциям, в котором учитывается возможность реципрокных влияний составляющих эмоции друг на друга.

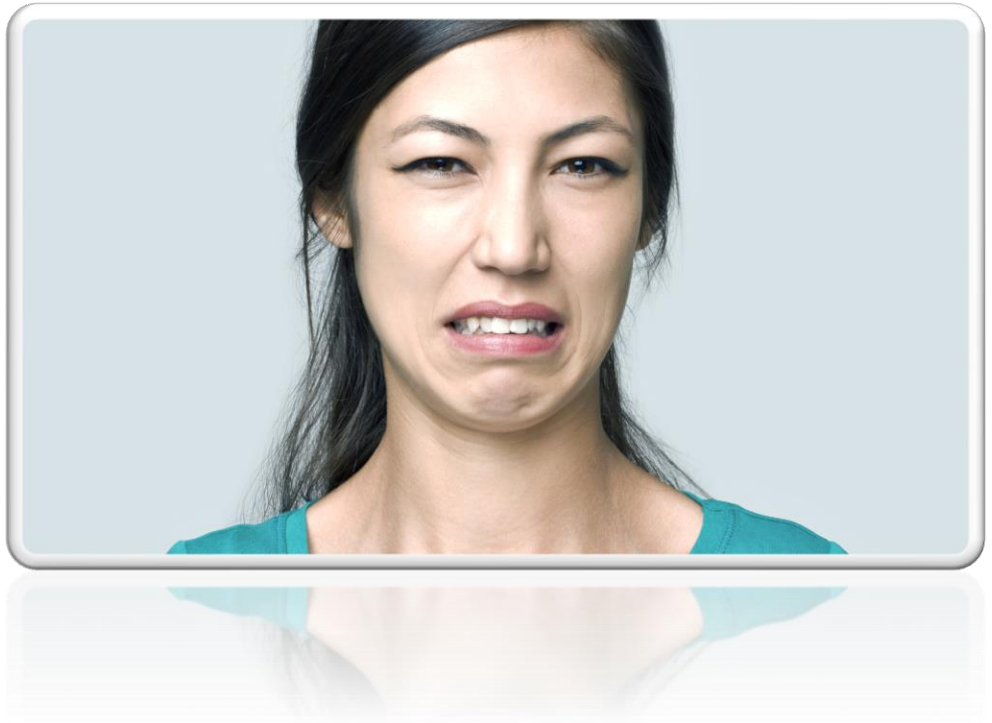
Выражение эмоций

Выражение лица, сопровождающее эмоцию, очевидно, служит тому, чтобы сообщать о ней. Со времени публикации Чарльзом Дарвином в 1872 году классической книги «Выражение эмоций у человека и животных» психологи считают эмоциональную коммуникацию функцией, важнейшей для выживания вида. Так, выражение испуга может предупреждать других об имеющейся опасности, а если мы воспринимаем чей-то гневный вид, то это может быть предупреждением о его агрессивных действиях. Более новые работы выходят за рамки дарвиновской традиции и предполагают, что помимо коммуникативной функции эмоциональное выражение является частью субъективного переживания эмоции, вместе с возбуждением и оценкой.

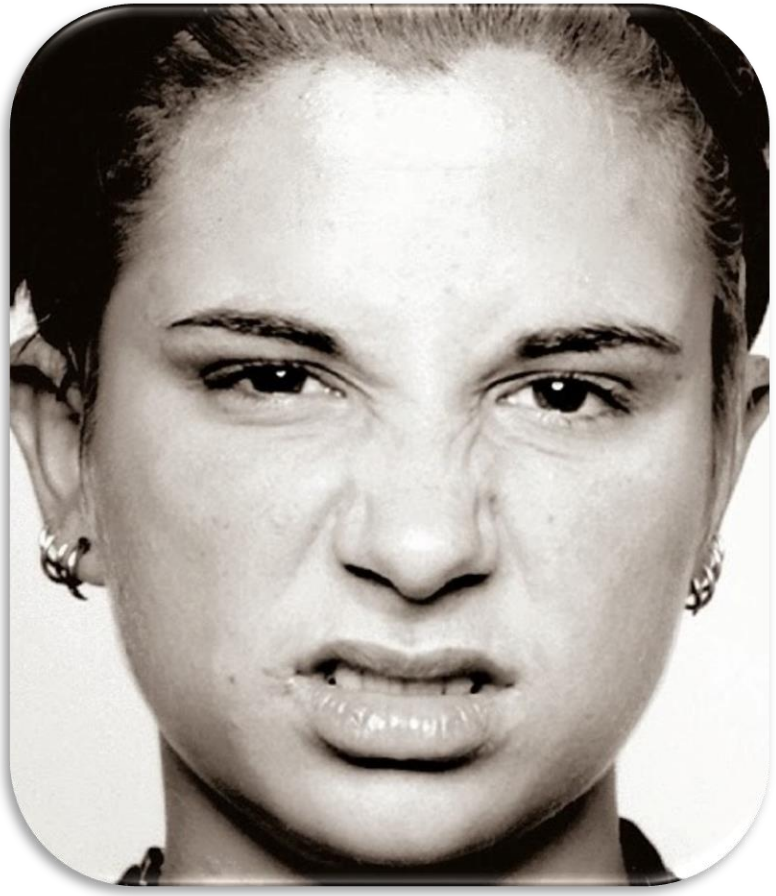


Коммуникация эмоций в выражении лица

Некоторые выражения лица, видимо, имеют универсальное значение, независимо от культуры, в которой рос индивид. Для универсального выражения гнева, например, характерны прилив крови к лицу, опущенные и сдвинутые брови, расширенные ноздри, стиснутые челюсти и приоткрытые зубы. Когда людям из 5 стран (США, Бразилии, Чили, Аргентины и Японии) показывали фотографии лиц с выражениями счастья, гнева, печали, отвращения, страха и удивления, им было нетрудно определить эмоцию, передаваемую каждым из этих выражений. Даже представители удаленных народов, фактически не контактировавших с западными культурами (племена форе и дани в Новой Гвинее), могли правильно определить выражения лиц людей из западных культур. Аналогично, американские студенты колледжей, смотревшие видеозапись с выражениями эмоций уроженцев форе, верно определяли их эмоции, хотя иногда путали страх и удивление.

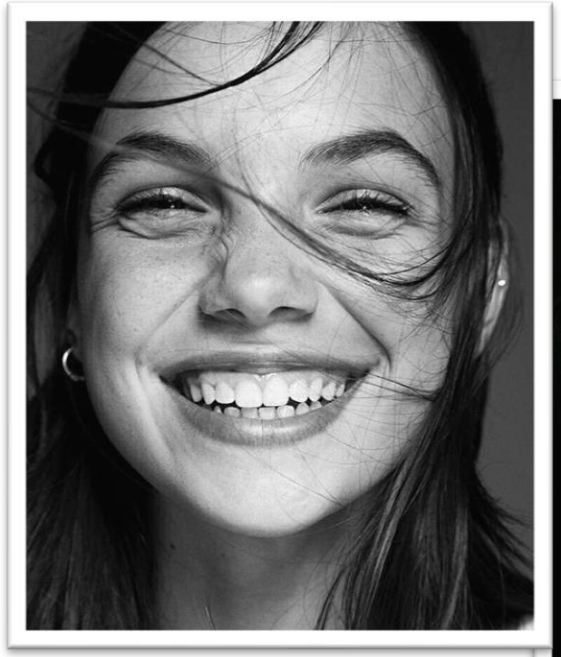


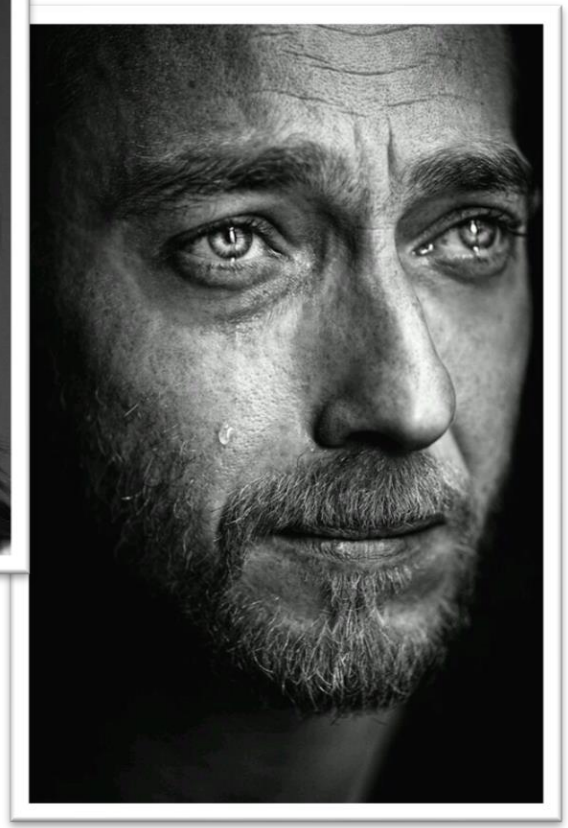
Крайнее отвращение выражается движениями вокруг рта, идентичными тем, что совершаются при подготовке к рвоте. Рот широко растянут, причем верхняя губа сильно оттянута назад. Аналогично, частично прикрытые веки, или отвод глаз, или отстранение всего тела являются сильным выражением презрения. Эти действия говорят о том, что презираемый не стоит того, чтобы на него глядеть, или что его неприятно замечать. Плевок, видимо, является почти универсальным знаком презрения или отвращения; и плевание явно отражает отторжение ото рта чего-либо противного» (Darwin, 1872).



У каждой культуры свои правила проявления эмоций. Эти правила определяют, какие эмоции люди должны переживать в тех или иных ситуациях и какое поведение этим эмоциям соответствует.

Например, в некоторых культурах люди, потерявшие любимого человека, как ожидается, чувствуют печаль и выражают ее открытым плачем и причитанием о его возвращении. В других культурах от осиротевшего человека ожидается, что он должен петь, танцевать и быть радостным. В Европе двое мужчин, встретивших друг друга на улице, могут обняться и расцеловаться, но в Америке такие выражения привязанности для мужчин являются табу. Таким образом, на базовые выражения эмоций, которые, видимо, универсальны, накладываются конвенциональные формы выражения — что-то вроде языка эмоций, распознаваемого другими внутри одной культуры, но часто неверно понимаемого людьми из других культур.





Теории эмоций

Можно ли объяснить, что происходит, когда мы испытываем какую-либо эмоцию? Как взаимосвязаны возбуждение, поведение, мысли, выражения и чувства?

Теории эмоций предлагают различные ответы на эти вопросы. Давайте рассмотрим точку зрения нескольких известных ученых.

Теория Кеннона-Барда

Американские физиологи Уолтер Кеннон и Филип Бард не согласились с теорией Джеймса–Ланге. Кеннон и Бард предположили, что *эмоции и телесное возбуждение происходят одновременно* (Cannon, 1932). И то и другое возникает в мозге, когда вид медведя активизирует таламус. Таламус, в свою очередь, дает сигнал коре и гипоталамусу. Кора порождает наши эмоции и эмоциональное поведение. Гипоталамус отвечает за возбуждение тела. Таким образом, если вы видите перед собой опасного медведя, то телесное возбуждение, бегство и чувство страха – все это будет порождено одновременно вследствие активности мозга (рис. 10.17).

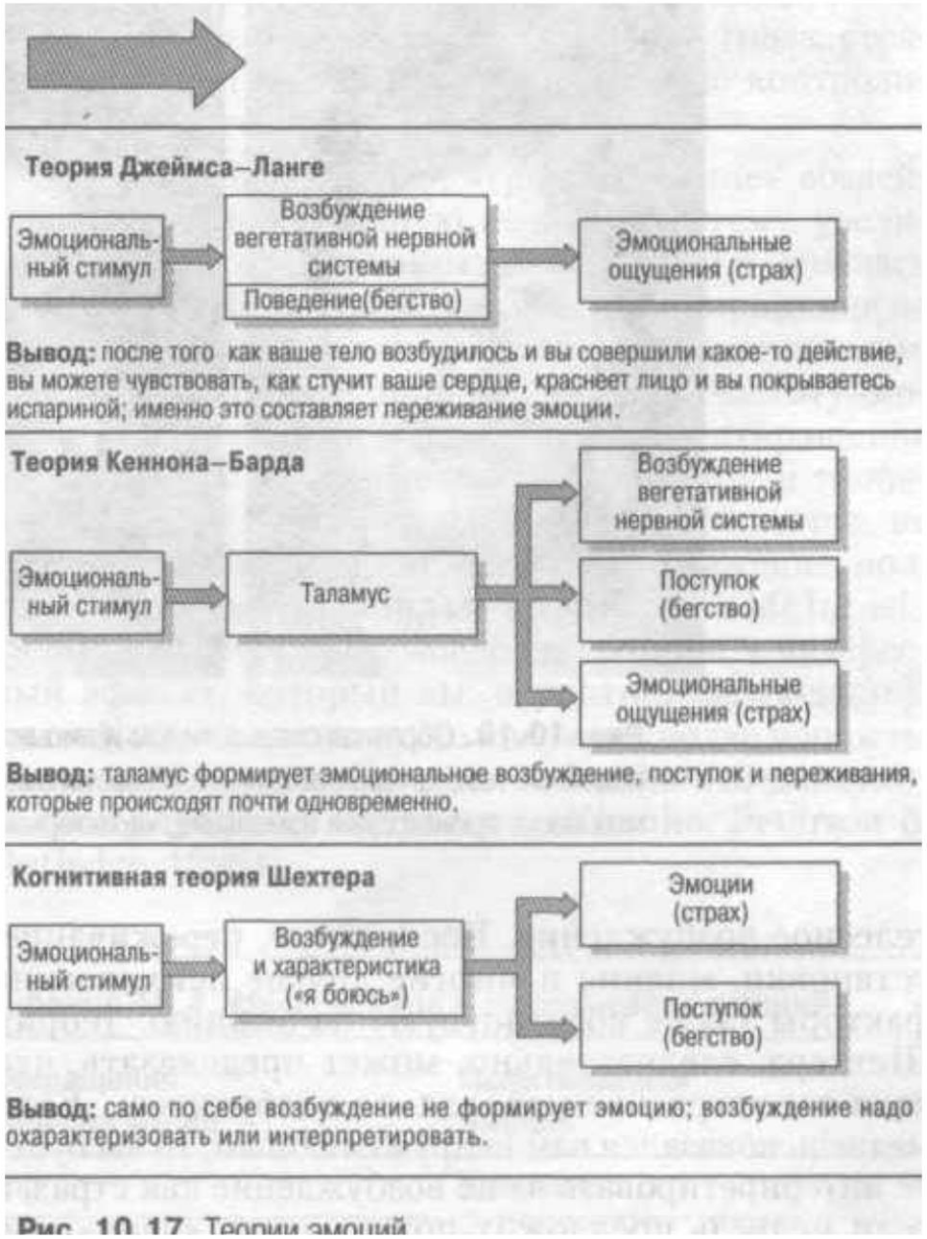


Рис. 10.17. Теории эмоций

Теория Джеймса-Ланге

Здравый смысл говорит нам, что мы видим медведя, чувствуем страх, возбуждаемся и убегаем (покрываемся потом и кричим). Однако действительно ли все происходит в таком порядке? В 1880-х годах американский психолог-функционалист Уильям Джеймс и датский психолог Карл Ланге предположили, что здравый смысл имеет свою оборотную сторону. По мнению Джеймса и Ланге, телесное возбуждение (например, увеличение частоты сердечных сокращений) не обязательно сопутствует такому чувству, как страх. Напротив, они пришли к выводу, что *эмоциональные чувства возникают после телесного возбуждения*. Таким образом, мы видим медведя, убегаем, возбуждаемся и затем чувствуем, что перепугались, и осознаем реакцию своего тела (рис. 10.17).

В поддержку этой точки зрения Джеймс указал, что мы часто испытываем эмоцию лишь после реакции. Например, представьте, что вы едете на автомобиле и внезапно вам пересекает дорогу другая машина. Вы поворачиваете в сторону и тормозите на обочине дороги. Только после того как вы остановились, вы замечаете, что у вас стучит сердце, вы быстро дышите и у вас напряжены мышцы — вы понимаете, что испугались.

Кинесика – наука о смысле телодвижений, поз, жестов рук и выражений лица; обычно называется языком тела.

Эмоциональный тон – основное эмоциональное состояние человека, которое он переживает в данный момент.

Смешанное выражение эмоций на лице – сочетание двух и более базовых выражений лица.

Приязнь–неприязнь – степень удовольствия или неудовольствия, испытываемого человеком, отражающаяся на лице.

Внимание–отклонение – степень внимания к человеку или объекту, выражающаяся на лице.

Активация – степень возбуждения, испытываемого человеком, выражающаяся на лице.

Иллюстраторы – жесты, которые люди используют, чтобы проиллюстрировать то, что они говорят.

Теория Джеймса–Ланге – утверждает, что эмоциональные чувства следуют за телесным возбуждением и возникают из осознания такого возбуждения.

Когнитивная теория эмоции Шехтера

Предыдущие теории по большей части относились к физической реакции. Стенли Шехтер предположил, что когнитивные (психические) факторы — также составляющие наших эмоций. По Шехтеру, эмоции возникают, *когда общее физическое возбуждение можно охарактеризовать каким-либо образом.* Шехтер полагал, что когда мы возбуждаемся, то нам необходимо интерпретировать свои чувства. Предположим, например, что кто-то на темной улице подкрадывается к вам сзади и говорит: «Ух!» Неважно, кто это будет, ваше тело возбудится (у вас застучит сердце, вспотеют ладони и т. д.). Если человек вам совершенно незнаком, то вы можете интерпретировать возбуждение как страх; если человек — ваш близкий друг, то возбуждение можно охарактеризовать как удивление или восхищение. Характеристика (например, гнев, страх или счастье), которую мы даем нашему возбуждению, обусловлена нашим прошлым опытом, ситуацией и реакцией других людей (рис. 10.17).

Когнитивная теория эмоции подтверждается экспериментом, в котором испытуемые смотрели развлекательный фильм (Schachter & Wheeler, 1962). До просмотра фильма треть испытуемых получила инъекцию адреналина, одной трети ввели плацебо (нейтральное вещество в форме лекарственного средства), а остальным испытуемым дали транквилизатор. Испытуемым, которым ввели адреналин, показалось, что фильм был очень смешным, и они получили больше всех удовольствия, когда смотрели его. Зато те, кому дали транквилизатор, веселились меньше остальных. Группа, которой ввели плацебо, показала среднюю реакцию.

В соответствии с когнитивной теорией эмоций люди, которые получили дозу адреналина, возбудились, но они не могли объяснить свои чувства. Впоследствии они почувствовали себя счастливыми, когда поняли, что причиной их хорошего настроения был фильм. Этот и другие похожие эксперименты делают понятным то, что эмоция — это не просто телесное возбуждение. Восприятие, переживание, установки, мнение и многие другие психические факторы также воздействуют на эмоцию. Теория Шехтера, следовательно, может предсказать, что если вы встретите медведя, то возбудитесь. Если медведь показался вам недружелюбным, то вы будете интерпретировать ваше возбуждение как страх, а если медведь предложит пожать вашу «лапу», вы, вероятно, обрадуетесь, изумитесь и почувствуете облегчение!

Теория Кеннона–Барда – утверждает, что активность в таламусе вызывает эмоциональные чувства и телесное возбуждение одновременно.

Когнитивная теория Шехтера – утверждает, что эмоции возникают, когда существующий опыт и ситуация позволяет интерпретировать физическое возбуждение.

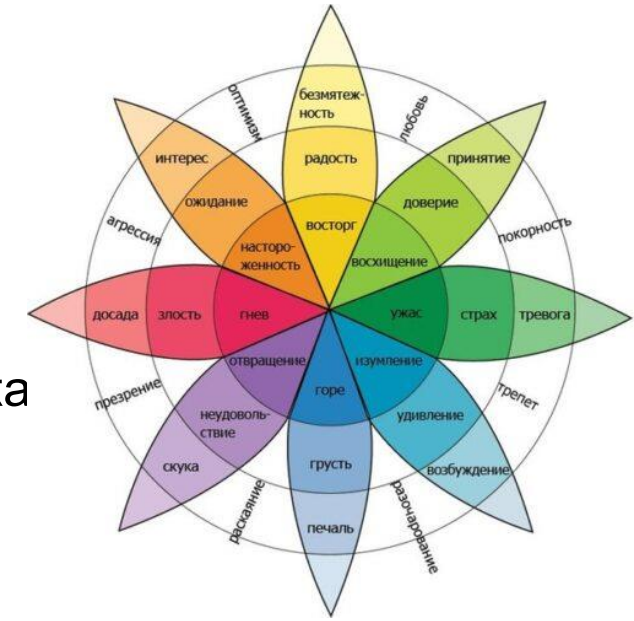
Атрибуция – психический процесс приписывания причин событиям. В сфере эмоций это процесс приписывания возбуждения конкретному источнику.

Гипотеза обратной связи с выражением лица – утверждает, что ощущение того, что выражает лицо, помогает человеку определить, какую он испытывает эмоцию.

Переживание эмоций.

Если связывать эмоциональную сферу и переживание, то нельзя обойти форму проявления. Формы переживания эмоций:

1. Настроение. Общее состояние, которое связано с жизненным тонусом. Оно бывает положительное или угнетенное, пассивное.
2. Аффекты. Сильное возбуждение, при котором человек не способен контролировать свои поступки. Результатом аффективного поведения могут стать неожиданные чувства – смех, радость, гнев. Аффект зависит от индивидуальных качеств человека – темперамента, характера.
3. Стресс. Состояние возникает при напряженных условиях, поведение человека меняется.
4. Фрустрация. Эта форма эмоционального чувствования характеризуется дезорганизацией сознания, человек находится в состоянии безнадежности.
5. Страсть. Сильное продолжительное чувство, которое полностью захватывает человека. Одно из чувствований, которое повышает активность личности. Проявляется в обучении, работе, спорте, творчестве, науке. Бывает негативная и положительная страсть.



Типы эмоциональных переживаний

Классифицируют астенические переживания и стенические. Астенические переживания подавляют жизненные процессы организма. Стенические эмоции, наоборот, повышают жизнедеятельность. Астенические переживания описываются как состояние робости, пассивности, у человека преобладает чувство уныние и стыда. Стенические эмоции характеризуются высокой энергией, побуждают человека к деятельности.

Эмоции разделяют также на простые и сложные проявления. Простые эмоции связаны с удовлетворением первичных потребностей. Такие чувства делятся на приятные и неприятные. Сложные эмоции связаны с пониманием различных объектов, жизненного устройства. Субъективное переживание эмоции – это личное внутреннее чувство.

Некоторые клинические приложения

Тот факт, что когнитивные оценки способствуют дифференциации эмоций, проясняет суть загадочного клинического наблюдения. Один пациент, как сообщают клиницисты, иногда переживает эмоцию, но не сознает ее. То есть у этого пациента нет субъективного ощущения эмоции, и все же он реагирует в соответствии с ней; например, пациент не чувствует гнева, но действует враждебным образом. Позднее он может переживать эмоцию и соглашаться, что в некотором смысле она была у него и раньше. Фрейд (Freud, 1915/1976) полагал, что в этом явлении участвует подавление болезненных мыслей, и современные работы по оценке и эмоциям согласуются с этой гипотезой. Поскольку именно мнение о ситуации обычно придает эмоции качество, то если не дать этому мнению войти в сознание (т. е. если оно подавляется), это помешает ощутить качество этой эмоции.

Одна из точек соприкосновения клинического анализа и экспериментальных исследований лежит в области эмоционального развития. Клинические данные показывают, что ощущение человеком удовольствия и расстройства по мере его развития от ребенка до взрослого меняется довольно мало; развиваются же именно мысли, связываемые с этими ощущениями (Brenner, 1980). Так, ощущение радости может быть одним и тем же и в 3 года, и в 30 лет, но то, чему мы радуемся, весьма различно.

Эмоция без когнитивной составляющей

Хотя эмоциональные переживания могут возникать у нас без сознательной и произвольной когнитивной оценки, они в этом случае ограничены недифференцированными положительными или отрицательными чувствами. Если определять когнитивную оценку широко, включая в нее примитивную или автоматическую оценку ситуаций, выработанную у нас в ходе эволюции, то можно сказать, что та или иная когнитивная оценка присутствует практически во всех эмоциях (Lazarus, 1991).

Мозговая локализация

Эмоции, помимо передачи их через выражения лица, выражаются также в паттернах голоса (в частности, в вариациях высоты, темпа и ударения). Некоторые из этих вариаций универсальны и специфичны; например, резкий взлет высоты звука (визг) указывает на страх. Специализированная нейросистема для восприятия этих эмоциональных признаков опять-таки расположена в правом мозговом полушарии, и подтверждающие это данные сходны с данными для выражений лица. Испытуемые более точно определяют эмоциональный тон голоса, предъявленного на левое ухо (которое передает информацию в основном в правое полушарие), чем предъявленного на правое ухо (передающее информацию в основном в левое полушарие). Кроме того, пациентам с повреждением только правого полушария труднее определить эмоцию по голосовым признакам, чем пациентам, у которых повреждено только левое полушарие (Ley & Bryden, 1982).

Вывод

Согласно данным, полученным социальными психологами, положительные эмоции ведут к тому, что люди полагаются на существующие убеждения, в то время как отрицательные эмоции заставляют людей опираться на новую информацию. Например, несколько экспериментов показали, что люди в радостном настроении чаще используют стереотипы и первые впечатления при оценке других людей, в то время как люди в печальном расположении духа склонны выносить оценки на основе фактических поступков окружающих.

Таким образом, положительные эмоции выступают в роли акселератора, а отрицательные — в роли тормоза. То есть положительные эмоции поощряют нас следовать собственным эгоцентричным убеждениям, а отрицательные предупреждают о проблемах, указывают на то, в чем наши предположения неверны, и инициируют процесс познания. Отрицательные эмоции приносят пользу, когда они уменьшают нашу уверенность в предположениях настолько, чтобы позволить нам научиться чему-то новому.

Вопросы

1. Какие у эмоций есть составляющие?
2. Опишите их.
3. Может ли одна составляющая влиять на другие?
4. Что такое «Выражение эмоций»?
5. В каком году Дарвин выпустил книгу «Выражение эмоций у человека и животных» ?
6. Существуют ли универсальные выражения эмоций у индивидов, росших в разных культурах.
7. Как описывается универсальное выражение отвращения на лице человека?
8. Перечислите имена нескольких известных ученых, предложивших свои теории эмоций.

9. Что гласят эти теории?
10. Дайте определение слову «кинесика».
11. Что такое атрибуция?

---

12. Что утверждает гипотеза обратной связи с выражением лица?
13. Сколько существует форм переживания эмоций?
14. Опишите их.
15. Какие бывают типы эмоциональных переживаний?
16. С чем связаны простые эмоции?
17. Во всех ли эмоциях присутствует когнитивная оценка?
18. Сильно ли меняется ощущение человеком удовольствия в зависимости от возраста?
19. Может ли человек переживать эмоцию, но не осознавать ее?
20. Как мозговая локализация влияет на эмоции?