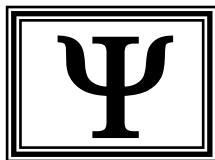


Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Інститут психології та педагогіки
Психолого-природничий факультет
Кафедра загальної психології та психодіагностики



**ОПОРНІ КОНСПЕКТИ ЛЕКЦІЙ З
КУРСУ
„ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ”**

ЕМОЦІЇ

РІВНЕ - 2005

УДК 159.9 (075.8)

ББК 88.3я73

О61

Опорні конспекти лекцій з курсу „Загальна психологія”. Емоції / Упорядник А.М. Воробйов– Рівне: РДГУ, 2005. – 54 с.

У підготовці опорних конспектів лекцій з курсу „Загальна психологія” використані матеріали навчального посібника: Майерс Д. Психология / Пер. с англ. И.А.Карпиков, В.А.Старовойтова. – Мн.: ООО «Поппури», 2001. – С. 530-564.

Обговорено на засіданні кафедри загальної психології та психодіагностики (протокол № 10 від 26 травня 2005 р.)

ВОРОБЙОВ А.М.

РДГУ, 2005

Емоції

Відчуття бувають сильними, спонтанними, часто незабутніми. Не викликає сумнівів, що вони емоційно забарвлюють наше життя, що в моменти стресу можуть погубити людину або, навпаки, врятувати її. Серед всіх представників тваринного світу ми, люди, ймовірно, найемоційніші (Hebb, 1980), оскільки частіше за інших живих істот виражаємо страх, гнів, печаль, радість і любов.

Персонажі літературних творів допомагають нам уявити життя без емоцій. Містер Спок з телесеріалу "Старий Трек" втілював у собі холодний, раціональний, позбавлений емоцій інтелект. Те ж саме можна сказати і про Дату, людиноподібного андроїда з телесеріалу "Старий Трек: наступне покоління". Блискучий розум і холодна логіка Дата дають йому надлюдський аналітичний інтелект. Але він розуміє, що йому чогось бракує. Він може писати вірші, але без сердечної теплоти вони позбавлені життя. Інтелектуальна цікавість Дата примушує його задуматися, що таке страх, гнів і радість. Як би він не старався, йому не відомі такі відчуття, тому що для нього існує тільки пізнання без жодних емоцій.

Звідки з'являються емоції? Які їх складові? Уявіть собі, що, йдучи додому вздовж пустинної вулиці пізно ввечері, ви чуєте рев мотора і думаєте, що хтось хоче напасти на вас. Ваше серце починає гарячково битися, хода швидшає, ви судорожно думаєте, які ж наміри у мотоцикліста, і відчуваєте страх. Як бачите, **емоції** — це *суміш фізіологічного збудження (серцебиття), експресивної поведінки (прискорена хода) і свідомого досвіду (інтерпретація намірів людини і відчуття страху)*. Складність полягає в тому, як розташувати ці три деталі: ви спочатку помічаєте прискорене биття серця, прискорену ходу, а потім відчуваєте страх? Чи ви відчуваєте, як страх приходить першим, примушуючи реагувати серце і ноги?

Емоція

Реакція всього організму, яка включає фізіологічне збудження, експресивну поведінку і свідомий досвід.

Перш ніж спробувати відповісти на ці питання, давайте перевіримо окремі складові емоційної задачі — її фізіологію, експресію і свідомий досвід.

ФІЗІОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ

Емоції включають фізіологічне збудження. Чи змінюється це збудження залежно від специфічних емоцій? І чи може збудження людини точно вказати на те, говорить вона правду чи неправду?

Збудження

Емоції фізично збуджують вас. Деякі фізичні реакції настільки очевидні, що ви можете їх легко помітити. Коли ви чуєте рев мотоцикла, ваші м'язи напружуються, в животі відчувається нервове тремтіння, в роті пересихає.

Ваш організм мобілізується до дії і менш помітними шляхами. Для вироблення енергії печінка виділяє додатковий цукор в кров. Щоб переробити цукор необхідний кисень, тому ваше дихання частішає. Травлення сповільнюється в результаті відведення крові від внутрішніх органів до м'язів. По мірі надходження цукру, що міститься в крові, у великі м'язи стає легше бігти. Зіниці розширюються, пропускаючи більше світла. Щоб охолодити ваше збуджене тіло, виділяється піт. Якби у вас була рана, кров згорталася б швидше. Подумайте про це після якої-небудь небезпеки: без яких-небудь свідомих зусиль реакція вашого тіла була дивовижним чином скоординованою і адаптивною. Вона готувала вас до сутички або до відступу.

Нашим збудженням управляє автономна нервова система. Її симпатичний відділ активує збудження, примушуючи надниркові залози вивільняти стресові гормони епінефрін (адреналін) і норепінефрін (норадреналін). Підвищення рівня епінефрину і норепінефрину збільшує частоту биття серця, кров'яний тиск і рівень вмісту цукру в крові. Коли небезпека проходить, парасимпатичні нейровузли вступають в дію, заспокоюючи організм. Навіть після того, як парасимпатичний відділ припиняє подальше вивільнення стресових гормонів, ті, що вже знаходилися в крові, затримуються там на якийсь час, тому збудження спадає поступово.

Нервная система управляет физиологическим возбуждением

Симпатическая нервная система (процессы возбуждения)	ПАРАСИМПАТИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА (процессы торможения)
Расширение зрачков	Сужение зрачков
Снижается	Увеличивается
Потовыделение	Сухая
Увеличивается	Снижается
Ускоряется	Замедляется
Тормозится	Активизируется
Выделение гормонов стресса	Снижается выделение гормонов стресса

Емоційне збудження

Більшість психологічних феноменів (не тільки емоції, але і зір, сон, пам'ять, секс і ін.) можуть бути пояснені трояко - в рамках фізіологічного, поведінкового і когнітивного підходів.

Тривале збудження, викликане постійним стресовим станом, виснажує організм. Проте в багатьох ситуаціях воно буває адаптивним. Дуже мале збудження (скажімо, сонливість) може бути таким же згубним, як і надмірно високий рівень збудження. Коли ви складаєте іспит, краще бути помірно збудженим — зосередженим, але не знервованим від нервозності.

"Страх дає ногам крила"

Вергілій. "Енеїда" (19 р. до н.е.)

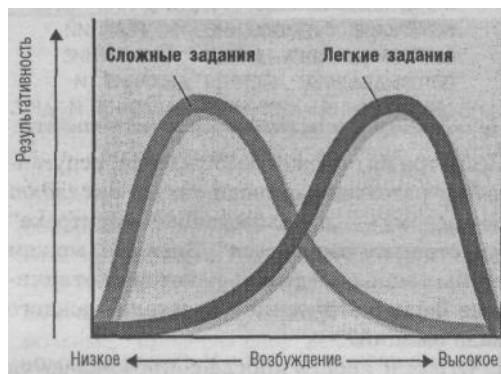
Хоча показники успішної діяльності зазвичай збільшуються, коли збудження помірне, рівень збудження для оптимальних показників залежить від різних задач. При вирішенні легких чи добре засвоєних задач пікові показники з'являються при відносно високому збудженні, яке сприяє домінантній, звичайно правильній реакції. При рішенні складніших чи таких задач, які раніше не зустрічалися, оптимальне збудження декілька нижче (мал. 13.2). Бігуни, які виконують добре засвоєну задачу, звичайно досягають пікових показників, коли сильно збуджені змаганнями. У баскетболістів, які виконують вільні кидки, не настільки автоматичний навик: показники

можуть трохи знизитися, якщо переповнений уболівальниками зал викликає у них сильне збудження (Sokoll & Mynatt, 1984). Таким же чином студенти, які дуже збуджені під час іспитів, одержують такі ж оцінки, як не дуже здатні, але впевнені студенти. Якщо стривожених студентів навчити розслаблятися перед іспитами, то це допоможе їм добитися кращих результатів (Hembree, 1988).

У 1966 році молода людина на ім'я Чарльз Уїтмен вбив свою дружину і матір, а потім заліз на дах будівлі техаського університету і застрелив звідти 38 чоловік. Пізніше розкриття показало, що в мозку вбивці була пухлина в зоні лімбічної системи.

ЗБУДЖЕННЯ І РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ

Результативність досягає максимуму для складних завдань — при низькому рівні збудження, для легких або добре знайомих завдань — при високому рівні збуджень



Фізіологічні стани, які супроводжують специфічні емоції

Уявіть собі експеримент по вивченню фізіологічних ознак збудження. У кожній з чотирьох кімнат хтось проглядає кінофільм: у першій — фільм жахів; у другій — фільм, який викликає гнів; у третій — сексуально збудливий фільм; у четвертій — досконало нудний. З центру управління ви стежите за фізіологічними реакціями кожної людини. Чи зможете ви сказати, хто переляканий, хто злий, хто сексуально збуджений, а хто нудьгує, вимірюючи потовиділення, дихання і серцебиття глядачів? Набувши певних навичок, ви, ймовірно, зможете відрізнити нудьгуючого глядача від трьох інших. Розпізнати ж фізіологічні відмінності страху, гніву і статевого

збудження значно складніше (Cacioppo & others, 1997; Zillmann, 1986). Страх, гнів і статеве збудження, безумовно, відчуються по-різному (і, як ми переконаємося, в когнітивному плані вони різні). Перелякана людина переживає стискаюче відчуття в грудях і грудку в животі. Розсерджений може відчувати "піт під комірцем" і тиснучу внутрішню напругу. Сексуально збуджена людина відчуватиме генітальну реакцію.

Детектор брехні (поліграф)

Прилад, за допомогою якого намагаються визначити хибні висловлювання через вимірювання фізіологічних реакцій, які супроводжують емоції (зміна потовиділення, частоти дихання і серцебиття, кров'яного тиску і ін.).

Не дивлячись на схоже збудження, перелякані і розсерджені люди також виглядають по-різному — "паралізованими від страху" і "готовими вибухнути". Знаючи це, чи можемо ми точно визначити деякі відмінні фізіологічні показники кожного виду емоцій?

Страх і лють іноді супроводжуються різною температурою пальця і різними гормональними секретами (Ax, 1953; Levenson, 1992). За різні емоції відповідають різні мозкові ланцюги (Kalin, 1993; Panksepp, 1982). Як відомо, достатньо простимулювати одну область лімбічної системи kota, і він з жахом почне задкувати, побачивши мишу. Спробуйте впливати на іншу лімбічну область, і вигляд kota стане несамовитим — зіниці розширяться, тварина нащетиниться, покаже кігті, і ми почуємо розлючене шипіння.

Коли люди відчують негативні емоції, такі, наприклад, як огида, права півкуля головного мозку стає більш електрично активною. Один чоловік, що залишився без правої частини лобової долі при хірургії мозку, став, як повідомила його здивована дружина, менш дратівливим і ласкавішим (Goleman, 1995). Ліва півкуля активується під час обробки позитивних емоцій (Davidson & others, 1990, 1992). У деяких дітей і дорослих ліва лобова доля проявляє більшу активність, ніж права. Такі люди звично веселіші і менш схильні до переляку чи депресії, ніж ті, у яких активніша права лобова доля. Можливо, як вважає дослідник Річард Девідсон (1991), "люди з більшою лівою лобовою активністю здатні краще вимикати відчуття, які їх турбують".

Хоча такі різні емоції, як страх і гнів, включають однакове загальне автономне збудження (завдяки симпатичній нервовій системі), існують реальні, інколи малопомітні фізіологічні відмінності, які допомагають пояснити, чому ми переживаємо їх по-різному. Більш того, фізичний набір емоцій є вродженим і універсальним — однаковим як для суматрського, так і для північноамериканського села (Levenson & others, 1991).

Одне з вірогідних пояснень випадків раптової смерті, викликаной так званим „прокляттям вуду“, - надмірна активність парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за процеси гальмування. Парасимпатична нервова система насмерть переляканої людини реагує на зовнішнє збудження, уповільнюючи серцебиття до повної зупинки цього життєвого органу.

Збудження. Емоції — це психологічні реакції, які включають фізіологічне збудження, кероване автономною нервовою системою. Наші успіхи при виконанні якої-небудь задачі звично вищі, якщо збудження помірне, проте вони можуть змінюватися залежно від складності задачі.

Фізіологічні стани, які супроводжують специфічні емоції. Фізіологічне збудження, яке має місце при певній емоції, в більшості випадків не відрізняється від збуджень, які мають місце при інших емоціях. Проте вчені знайшли ледве помітні відмінності в стані мозку і в змісті гормонів, пов'язаних з різними емоціями.

Поліграф вимірює декілька фізіологічних показників емоцій. Він визначає брехню краще, ніж випадок, але недостатньо добре, щоб виправдовувати його широке використання в бізнесі і в управлінні.

Детектор брехні

Маючи фізичні показники емоцій, ми, можливо, подібно Піноккіо, робимо якісь сигнальні знаки кожного разу, коли хочемо збрехати? Детектор брехні, або поліграф, колись використовувався в основному в правовій сфері і у сфері національної безпеки. Але до середини 1980-х років щорічно більше двох мільйонів американців проходили подібне тестування, звичайно за ініціативою корпорацій, що бажали "продіагностувати" тих, хто поступає на роботу на чесність, чи розкрити крадіжку, скоєну їх працівником (Holden, 1986).

Як ж діє поліграф? Він не буквально знаходить брехню. Швидше, вимірює певні реакції збудження, які супроводжують емоції, такі як зміна частоти дихання, пульсу, кров'яного тиску і потовиділення. Ви намагаєтесь розслабитися, а перевіряючий вимірює ваші фізіологічні реакції в той час, коли ви відповідаєте на питання. Деякі з них, названі контрольними, покликані примусити вас понервувати. Якщо запитати: "За останні двадцять років ви коли-

небудь брали щось, що вам не належить?" — багато людей вдадуться до брехні і скажуть "ні", викликаючи тим самим збудження, яке знайде поліграф. Якщо ваші фізіологічні реакції на критичні питання ("Ви коли-небудь крали у свого попереднього шефа?") слабші, ніж на контрольні, перевіряючий робить висновок, що ви говорите правду. У основі цього лежить припущення, що тільки злодій починає хвилюватися, коли заперечує факт крадіжки (мал. 13.3).

Але тут існує одна проблема: невинна людина може теж відреагувати станом підвищеної напруги на звинувачення, які маються на увазі під відповідними питаннями. Коли Якіму, маму чотирирічного хлопчика (Вашингтон), звинуватила нова дружина колишнього чоловіка в сексуальних домаганнях до свого сина, вона з радістю прийняла пропозицію поліції пройти тест на поліграфі, щоб "довести свою невинність". Після питання "Ви брали пеніс Томмі в рот?",- звинувачена мати відреагувала більшим потовиділенням і кров'яним тиском, ніж після питання "Ви коли-небудь брехали, щоб уникнути неприємностей?" (*Фізіологічно страх від того, що вам не повірять, виглядає в точності так само, як і страх, що вас викриють в брехні.*) Це розкрило її вину, як пояснив присяжним сержант поліції, що відповідає за поліграф. (На щастя для матері, її адвокату вдалося знайти вченого-експерта, який переконав присяжних, що саме по собі це не є свідомством вини, яке заслуговує на довіру.) Багатьом жертвам насильства так само не "вдається" пройти тести на детекторі брехні, оскільки вони реагують емоційно, кажучи правду про того, хто нападав (Lykken, 1992). Головний противник тестів на детекторі брехні — психолог з Міннесотського університету Девід Ліккен (David Lykken, 1983, 1991). Він відзначає, що, оскільки фізіологічна реакція великою мірою однакова при різних емоціях, поліграф не може розпізнати тривогу, роздратування і вину — всі вони виглядають як збудження. Таким чином, ці тести помилково приблизно в третині випадків. Вони частіше навішують ярлик винного невинному (коли відповідне питання турбує чесну людину), ніж навпаки (мал. 13.4). Хорошою порадою в даному випадку було б ніколи не погоджуватися на тест за допомогою детектора брехні, якщо ви невинні.

Хоча тести на поліграфі мають більшу точність, ніж при підкиданні монети, коли вірогідність випадання тієї або іншої сторони рівна 50 на 50, вони були визнані не завжди вірними в судах приблизно половини американських штатів (Patrick & Iacono, 1991). Більше десяти років тому Бюро оцінки технологій при конгресі (U.S. Congress, 1983, з. 4) попередило, що "наявні дослідження не можуть встановити наукової обґрунтованості тестів на поліграфі для перевірки надійності персоналу". Американська психологічна асоціація (1986), так само як і Британське психологічне товариство (1986), висловила велику стриманість щодо використання тестів на поліграфі для виявлення брехні. Американський Конгрес відреагував на подібні попередження, видавши в 1988 році закон про захисту найнятих робітників від зловживань, пов'язаних з використанням поліграфа, який забороняв неурядове тестування на детекторі брехні. Цілком припустимо, що детектори брехні можуть брехати. Хоча поліграф має дуже велику погрішність при тестуванні тих, хто працює і приймається на роботу, він проте може надійніше служити як механізм у кримінальному розслідуванні. Поліція іноді використовує цей прилад, щоб схилити злочинців, яких вона примушує думати, що будь-яка брехня буде розкрита, до щиросердого зізнання. Чесніший підхід припускає використання тесту знань звинуваченого, в результаті якого оцінюються фізіологічні реакції підозрюваного на деталі злочину, відомі тільки поліції і винному. Якщо були вкрадені фотоапарат і гроші, оператор поліграфа може дізнатися, чи сильно реагує підозрюваний на такі деталі, як специфічна марка фотоапарата і грошова сума. Можна припустити, що тільки у винної людини будуть подібні реакції. При достатній кількості специфічних випробувань невинна людина практично не ризикує тим, що її неправильно звинуватять.

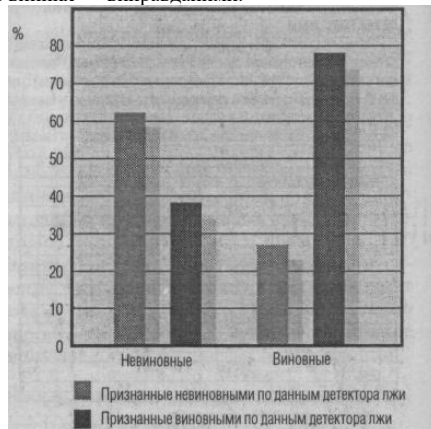
ФІЗІОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ ПІД ЧАС ПЕРЕВІРКИ НА ДЕТЕКТОРІ БРЕХНІ

а) Реакція свідка, що стверджує про алібі підозрюваного. Коли свідок відповідав "ні" на контрольне питання: "Чи доводилося вам у віці до 18 років коли-небудь кого-небудь одурювати?", його реакція була більш вираженою, ніж при відповіді на змістовне питання: "Чи знаходився звинувачений у момент здійснення злочину у іншому місці?". На підставі цих даних був зроблений висновок, що свідок говорить правду; б) Визнані помилковими свідчення звинувачуваного у вбивстві, який стверджував, що він діяв з метою самооборони. Відповідаючи "ні" на контрольне питання: "Чи доводилося вам у віці до 18 років коли-небудь завдавати кому-небудь фізичної травми?", підозрюваний проявляв більш виражену реакцію, ніж при відповіді на змістовне питання: "Чи погрожував вам убитий заподіянням шкоди яким-небудь чином?" (Raskin; 1982)



ЧИ ЧАСТО БРЕШЕ ДЕТЕКТОР БРЕХНИ?

Бенджамин Кляйнмунц і Юліан Шуцко (Kleinmuntz & Szucko, 1984) разом з фахівцями з детекторів брехні досліджували дані свідчень 50 підозрюваних, які згодом визнали свою вину, і свідчення 50 підозрюваних, згодом визнаних невинними у зв'язку з визнанням інших людей винними у здійсненні цих злочинів. Якби фахівці з детекторів брехні були суддями, то понад третину невинних були б засудженими, а понад чверть винних — виправданими.



ВИРАЗ ЕМОЦІЙ

Емоції розкриваються не тільки через збудження організму, але і через експресивну поведінку. Чи залежить невербальна мова від культури чи вона універсальна? Чи впливають наші експресивні вираження на пережиті емоції?

Існує інший, простіший метод розпізнавання емоцій людей: ми читаємо "мову" їх рухів тіла, прислухаємося до інтонації голосу і вивчаємо їх особи.

Невербальне спілкування

Всі ми спілкуємося невербально так само, як і вербально. Якщо ми роздратовані, наше тіло напружується, ми стискаємо губи і відвертаємося. Пильно подивившись, перевівши погляд або втупившись в когось, ми можемо повідомити про бажання близькості, про підпорядкування або про перевагу (Kleinke, 1986). У пристрасно закоханих пар пильний погляд, як правило, буває тривалим і взаємним (Rubin, 1970). Чи викличуть такі ж погляди подібні відчуття у незнайомців? Щоб дізнатися про це, Джоан Келлерман, Джеймс Льюїс і Джеймс Лерд (Joan Kellerman, James Lewis, James Laird, 1989) попросили незнайомі пари, які склалися з чоловіка і жінки, навмисно дивитися протягом двох хвилин або на руки один одного, або в очі. При окремому опитуванні люди, які дивилися один на одного, засвідчили відчуття більшого ваблення і прихильності.

Більшість з нас достатньо добре "читає" невербальні сигнали при розпізнаванні емоцій в німому фільмі. Особливо добре нам вдається розпізнавати невербальні погрози. Серед великої кількості облич одне зловне більш помітне, ніж єдине щасливе (Hansen & Hansen, 1988). При показі різних частин емоційно виразних облич Роберт Кестенбаум (Robert Kestenbaum, 1992) дійшов висновку, що ми "читаємо" страх і гнів в основному по очах, а щастя — по роту".

Деякі з нас більш сприйнятливі до таких сигналів. Роберт Розенталь, Джудіт Холл і їх колеги (Robert Rosenthal, Judith Hall, 1979) виявили це, показуючи сотням людей короткі уривки з фільмів із зображенням частин емоційно експресивного обличчя чи тіла незнайомої людини, іноді з використанням спотвореного голосу. Наприклад, після 2-секундної сцени, в якій показано тільки обличчя

засмученої жінки, дослідники питали, що вона робила — критикувала когось за спізнення чи розказувала про своє розлучення. Розенталь і Холл встановили, що деякі люди значно краще визначають емоції, ніж інші учасники експерименту. Краще проявляють себе в читанні емоцій інших людей інтроверти, а екстраверти — навпаки (Ambady & others, 1995). Як уже відзначалося жінки краще справляються з цією задачею, ніж чоловіки.

Жінки і чоловіки відрізняються також тим, які емоції вони виражають краще всього, що і продемонстрували Ерік Коутс і Роберт Фельдман (Erik Coats, Robert Feldman, 1996). Вони попросили студентів пригадати і розповісти про часи, коли вони були щасливі, сумні і розлючені. Потім запропонували проглянути беззвучні 5-секундні відеозвіти про ці емоційні стани учасникам, які виступали як судді. Останні правильно розпізнали щасливі спогади жінок приблизно в двох випадках з трьох, але їм вдалося зробити це менш, ніж в одному випадку з двох, при спостереженні за чоловіками. Чоловіки, проте, злегка перевершували жінок в передачі злості.

Озброєні високотехнологічним устаткуванням, психологи зараз пов'язують різні емоції із специфічними м'язами обличчя (мал. 13.5). Важко контрольовані м'язи можуть виявити ознаки емоцій, які ви намагастесь приховати. Підняття внутрішньої частини брів, яке свідомо важко зробити, свідчить про горе або занепокоєння. Підняті і зсунуті брови сигналізують про страх. Удавана посмішка, на зразок тієї, що ми зображаємо для фотографа, часто триває більше чотирьох-п'яти секунд. За цей час більшість справжніх експресій згасає. Удавані посмішки також різкіше "включаються" і "виключаються" у порівнянні зі щирою усмішкою (Bugental, 1986).

Пол Екман (Ekman) розробив систему класифікації посмішок, яка складається з особливих кодів стану кожного з 80 лицьових м'язів, які беруть участь у посмішці. Зверніть увагу, як відрізняються ці усмішки одна від одної, а) Посмішка, яка приховує гнів (цій жінці тільки що сказали, що вона звільнена); б) Посмішка ввічливості (доктор бажає одужання пацієнтці, що знаходиться в лікарні); в) Посмішка, яка пом'якшує слова критики ("Я буду радий, якщо ви не з'явитеся на репетицію п'яним); г) Вимушена, поступлива посмішка ("Вибору у мене все одно немає, так що добре, хай так і буде")



Більшість людей, якщо їх не тренувати у розпізнаванні таких подібних складних сигналів, мають певні труднощі у виявленні брехливих виразів. Наприклад, Поль Екман і Морін О'Салліван (Paul Ekman, Maureen O'Sullivan, 1991) знімали на відеоплівку студентів університету (по хвилині кожного) в той момент, коли ті дивилися фільм про природу або неприємний, який викликає огиду, фільм. Потім, незалежно від того, який фільм дивилися учасники експерименту, їх попросили розповісти про те, як вони дивилися і насолоджувалися фільмом про природу. Сигнальні знаки брехні, такі як підвищена інтонація, дали можливість дослідникам правильно класифікувати 86 відсотків суб'єктів тих, які говорили неправду чи правду. А чи справимося ми з такою задачею, якщо будемо користуватися виключно інтуїцією? Навряд чи Екман і О'Салліван поставили завдання викрити брехунів перед 39 студентами, 67 психіатрами, 110 судьями, 126 поліцейськими і 90 федеральними поліграфістами. Вірогідність правильно вгадати у всіх п'яти груп була майже випадковою (50 відсотків). Тільки шоста група досвідчених спостерігачів за натовпом — агентів секретної служби США — зуміла спростувати випадковість, але лише з невеликою перевагою — 64 відсотками правильних відповідей.

Фактично, наш мозок є дивовижним детектором брехні. Еліша Бабад, Франк Берньєрі і Роберт Розенталь (Elisha Babad, Frank Bernieri, Robert Rosenthal, 1991) виявили це після того, як зняли на відеоплівку вчителів, що звертаються до невидимих учнів. 10-секундний кліп з голосом вчителя або із зображенням його обличчя був достатньою підказкою і для молодих, і для дорослих глядачів, що дає можливість визначити, чи подобається вчителю дитина, до якої вона звертається. Вчителі, можливо, вважають, що можуть приховувати свої почуття і залишатися об'єктивними, проте їх учні відчують, що ховається за їх виразами і жестами.

Мовчазна мова емоцій

Мистецтво невербальної комунікації найяскравіше виявилось на початку ХХ сторіччя в епоху німого кіно. Всього за декілька дрібних монет захоплені глядачі могли насолоджуватися грою акторів, які без жодного слова передавали найрізноманітніші почуття. Перед вами кадр з німого кіно: Честер Хопкінс робить пропозицію прекрасній вершниці, а Луїза Фазенда просто кипить від злості.





ВЧИМОСЯ РОЗУМІТИ ЖЕСТИ

Волонтерів, які обслуговують численних гостей з різних країн світу, що приїхали на Олімпіаду 1996, навчали різним значенням одних і тих же жестів в різних культурах.

Показчики емоцій обличчя, які важко розрізняються, одного разу нададуть можливість здійснити новий біхевіорістський підхід до детекції брехні. Наприклад, навіть за наявності слабких емоційних стимулів електроди, прикріплені до м'язів обличчя, здатні знайти приховані реакції (Tassinary & Casiorro, 1992). Ваше обличчя зовні може навіть не змінитися, але коливання електричної напруги на шкірі виявить відповідні мікромускульні посмішки і нахмурення.

Усвідомлення факту, що ми спілкуємося за допомогою німої мови тіла, спонукало до дослідження того, як ті, що поступають на роботу, і ті, що проводять співбесіду, невербально розуміють один одного (або не розуміють). У популярних довідниках і статтях пропонуються поради, як інтерпретувати невербальні сигнали під час ділових переговорів, продажу яких-небудь товарів або флірту з кимось. Буває корисним розпізнавати почуття, які "просочуються" через важко розрізнявані вирази обличчя, рухи тіла і пози. Ерзаніє, наприклад, може свідчити про тривогу або нудьгу. Докладніша інтерпретація поз і жестів пов'язана з ризиком. Різні вирази можуть передавати те ж саме почуття: ворожість можуть позначати як холодний пильний погляд, так і спроба відвести очі. І в той же час

конкретний вираз може передавати різні емоції: наприклад, схрещені на грудях руки можуть позначати або роздратування, або розслаблення.

Подібні жести, вирази обличчя і інтонація голосу відсутні при комп'ютерному спілкуванні. Зв'язок за допомогою електронної пошти іноді включає можливість замінити їх за допомогою спеціальних значків, що позначають емоції, як, наприклад, ;-) для позначення розуміючого підморгування і :- (для позначення нахмурення. Інакше листам, посланим за допомогою електронної пошти, і бесідам через Інтернет не вистачає невербальних сигналів щодо становища людини, її характеру, віку і емоцій. Ніхто не знає, як ви виглядаєте і як розмовляєте з ваших біографічних даних — про вас судять лише за вашими словами. Таким чином, вперше безпосередньо зустрічаючи друга по листуванню через електронну пошту, люди часто дивуються.

Культура і вираження емоцій

Значення жестів в різних культурах розуміється по-різному. Декілька десятків років тому психолог Отто Клінберг (Otto Klineberg, 1938) помітив, що в китайській літературі люди плескали в долоні, щоб виразити занепокоєння або засмучення, сміялися гучним "хо-хо", щоб передати злість, і висовували язик, щоб показати здивування. Так само і піднятий вгору великий палець при стислому кулаці, і знак "О'кей" у північноамериканців можуть бути інтерпретовані як образа в інших культурах. (Коли американський президент Ніксон зобразив останній знак в Бразилії, він не розумів, що сказав цим: "Давай займемося сексом".) Те, наскільки важливими можуть бути культурні дефініції жестів, було продемонстровано в 1968 році, коли Північна Корея розповсюдила знімки нібито щасливих офіцерів із захопленого американського розвідувального корабля. На фотографії троє чоловіків показували непристойні жести піднятим середнім пальцем. Людям, що захопили їх, вони пояснили, що "цей жест означає на Гавайях побажання успіхів" (Fleming & Scott, 1991).

Можливо, вирази обличчя також мають різні значення в різних культурах? Щоб дізнатися про це, дві дослідницькі групи — одна на чолі з Полем Екманом і Уоллісом Фрізеном (Paul Ekman, Wallace Friesen, 1975, 1987, 1994), а інша — з Керолом Ізардом (Carroll Izard,

1977, 1994) — показували фотографії із зображенням різних виразів обличчя людям в різних частинах світу і просили їх вгадати конкретну емоцію. Спробуйте зробити це і ви. Підберіть шість емоцій до шести облич, зображених на мал. 13.6.

Ви, ймовірно, добре справилися з цим завданням незалежно від вашого етнічного походження. Посмішка залишається посмішкою у всьому світі. Це ж стосується і інших основних виразів обличчя. (Немає жодної культури, де б люди хмурилися, коли вони щасливі.) Не дивлячись на деякі відмінності (Russell, 1991, 1995), різні культури і мови все ж таки мають багато загального в тому, як в них класифікуються емоції: гнів, страх і т.д. Фізіологічні показники емоцій також не мають меж в різних культурах (Levenson & others, 1992; Mesquita & Frijda, 1992).

"Про новини серця запитайте обличчя".

Гвінейська приказка

Можливо, представники різних культур інтерпретують вирази обличчя однаково, тому що схильні до однакових впливів, наприклад, американських фільмів, "Бі-бі-сі" і "Сі-ен-ен"? Швидше за все — ні. Екман зі своєю дослідницькою групою попросив відірваних від світу людей Нової Гвінеї продемонструвати різні емоції у відповідь на таке прохання, як "Прикиньтеся, неначе у вас померла дитина". Коли дослідники показали відеозаписи відповідних виразів обличчя новогвінейців північноамериканським студентам, ті з легкістю їх "прочитали". Вирази обличчя у дітей — навіть у сліпих, які ніколи не бачили його, — також універсальні (Eibl-Eibesfeldt, 1971). У всьому світі діти плачуть, коли засмучені, крутять головою, коли грублять, і посміхаються, коли щасливі.

КУЛЬТУРНІ ВІДМІННОСТІ ЧИ ЄДНІСТЬ КУЛЬТУР?

Чи говорять наші обличчя різними мовами? Як ви думаєте, яке з цих облич виражає огиду? Гнів? Страх? Щастя? Смуток? Здивування? (Matsumoto & Ekman, 1988)



В умовах невагомості кров приливає до верхньої частини тіла космонавтів, от чому їх обличчя опухають. Це утруднює невербальну комунікацію і підвищує ризик неправильного розуміння, особливо в міжнародних екіпажах (GEIMAN, 1989).

Те відкриття, що м'язами обличчя можна говорити на універсальній мові, не здивувало б першовідкривача у області емоцій Чарлза Дарвіна (1809-1882). Він вважав, що в доісторичні часи, до того як наші предки почали спілкуватися за допомогою слів, їх здатність передавати погрози, вітання і покору за допомогою виразів обличчя допомогла їм вижити. Та загальна спадщина, як він вважав, — і є причиною того, що всі люди виражають основні емоції практично однаково. Презирлива посмішка, наприклад, зберігає елементи оголюючого зуби гарчання тварини.

Посмішки також є соціальними феноменами, а не просто емоційними рефлексами. Гравці в кеглі (боулінг) не посміхаються, коли у них виходить удар. Вони роблять це тоді, коли повертаються, щоб подивитися на своїх компаньйонів (Jones & others, 1991; Kraut і Johnson, 1979). Навіть охоплені великою радістю володарі золотих

олімпійських медалей, як правило, посміхаються не в очікуванні церемонії нагородження, а у спілкуванні з офіційними особами, а також стоячи перед натовпом і камерами (Fernandez-Dols & Ruiz-Belda, 1995).

Адаптивним також було для нас уміння інтерпретувати обличчя в специфічних контекстах. Люди інтерпретують сердите обличчя у страшній ситуації як перелякане. Вони характеризують перелякану особу в хворобливій ситуації як таке, що переживає біль (Carroll & Russell, 1996). Кінорежисери використовують це явище, створюючи контексти і музику для посилення емоційної напруги.

Емоційні вирази можуть збільшувати прагнення до виживання і іншими способами. Здивування примушує нас піднімати брови і розширювати очі, що збільшує прийом інформації. Відчуття огиди примушує ніс зморщуватися, закриваючи його від неприємних запахів.

Хоча різні культури мають спільну і універсальну мову виразів обличчя для передачі основних емоцій, вони все ж таки відрізняються інтенсивністю виразу емоцій. У культурах, що заохочують індивідуальність, наприклад, в Західній Європі, Австралії, Новій Зеландії і Північній Америці, емоційні прояви часто бувають тривалими. Люди зосереджуються на власних цілях і відносинах, тому і реагують відповідно. У американців, які дивляться фільм з епізодом порізу руки, на обличчі з'являється гримаса (поодинці або з іншими глядачами). Навпаки, японські глядачі приховують свої емоції у присутності інших (Triandis, 1994). Азіати рідко і короткочасно виражають негативні або самосхвалюючі емоції (Markus & Kitayama, 1991; Matsumoto & others, 1988). Крім того, в азіатській і в інших культурах, які культивують соціальні зв'язки і взаємозалежність, прояв таких емоцій, як симпатія, пошана і сором, більш прийнятний, ніж на Заході.

Ефекти експресії обличчя

Експресія не тільки передає емоції, вона також підсилює і регулює їх. У своїй книзі "Вираз емоцій людиною і тваринами", написаною в 1872 році, Дарвін заявив, що "вільний вираз зовнішніх

ознак емоцій підсилює їх... Той, хто дає волю грубим жестам, збільшує свій гнів".

Чи був Дарвін має рацію? Одного разу я їхав в своєму автомобілі і почув по радіо пісню "Надінь щасливу особу". "Як це удавано", — подумав я. Але проте перевірів гіпотезу Дарвіна, як це можете зробити і ви. Зобразіть усмішку. Тепер спохмурнійте. Відчуваєте різницю?

Учасники багатьох експериментів помічали різницю. Наприклад, Джеймс Лаїрд і його колеги (James Laird, 1974, 1984, 1989) ненав'язливо примушували студентів, щоб ті спохмурніли, просячи їх "скоротити певні м'язи" і "зсунути брови" (неначе для того, щоб допомогти дослідникам прикласти електроди до обличчя). Результати? Студенти повідомили про те, що відчули себе не дуже розсердженими. Ті учасники експерименту, яких так само примусили посміхатися, навпаки відчували себе щасливішими і веселішими. У них залишалися приємні спогади. Люди, які імітували інші основні емоції, також відчували їх. Наприклад, вони повідомили, що відчували швидше страх, ніж злість, огиду чи смуток, коли їх просили зобразити страх: "Підніміть брови. Розплющіть широко очі. Закиньте голову назад так, щоб підборіддя зібралось в складки, розслабте і злегка відкрийте рот" (Duclos & others, 1989). Повторення цих рухів збуджує емоції.

Ефект важко розрізняваний, але помітний за відсутності інших емоцій. Розглянемо наступні ситуації:

- Якщо людину примусити нахмурити брови (див. мал. 13.7), вона відчує печаль, розглядаючи сумні фотографії.

- Повторюючи фонемі *i* і *a*, які активізують м'язи, що відповідають за посмішку, люди перебувають — хочете вірте, хочте ні -- у кращому настрої, ніж коли вимовляють німецький звук *ü*, який активізує м'язи, пов'язані з негативними емоціями (Zajonc & others, 1989).

- Достатньо активізувати один з м'язів, що відповідають за посмішку, тримаючи ручку в зубах (а не в губах, що активізує м'язи нахмуреності), і мультфільми здаватимуться більш захоплюючими (Strack & others, 1988). Щіріша посмішка, викликана не лише за

допомогою рота, але і за допомогою піднятих щік, діє ще краще (Ekman & others, 1990). Зобразіть зовні теплу посмішку, і ви відчуєте внутрішнє тепло. Спомурнійте, і вам здасться, що весь світ спомурнів вам у відповідь.

Чому так відбувається? Поль Екман і його колеги (1983) придумали експеримент, щоб перевірити це. Учасники їх експерименту були професійними акторами, навченими по методу Станіславського, згідно якого вони фізично (і психологічно) "ставали" персонажами, яких грали. Акторів просили зімітувати певний вираз обличчя, а потім утримувати його протягом 10 секунд, тоді як дослідники вимірювали пульс і температуру пальця. Коли вони зобразили переляканий вираз обличчя, їх пульс збільшився приблизно на 8 ударів за хвилину, а температура пальця залишилася постійною. При виразі гніву збільшувалися і пульс, і температура пальця, неначе актори дійсно стали "запальними". Схоже, що вираз обличчя посилав сигнали в автономну нервову систему, яка потім реагує відповідним чином. Цей експеримент також підтверджує, що за різними емоціями дійсно стоять важко розрізнявані стани тіла.

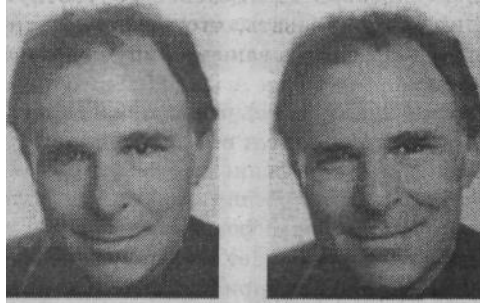
"Відмовтеся виражати пристрасть, і вона помре... Якщо ми хочемо справитися з своєю схильністю до небажаних емоцій, то повинні... повторювати зовнішні рухи, характерні для протилежних емоційних станів - тих, які ми хочемо виховати в собі".

Уільям Джеймс "Принципи психології"(1890)

Сара Снодграсс зі своїми колегами (Sara Snodgrass, 1986) спостерігала феномен зворотного зв'язку поведінки при ходьбі. Ви можете повторити досвід учасників її експерименту: походіть декілька хвилин короткими човгаючими кроками, опутивши очі. Тепер походіть широким кроком, розмахуючи руками і дивлячись вперед. Чи відчуваєте ви зміну настрою?

ЯКА УСМІШКА ЗРОБИТЬ ПОЛЯ ЕКМАНА РАДОСТНЕЕ?

Відповідь: та, що справа. У ній задіяні ті ж лицьові м'язи, що і при справжній щасливій усмішці



СПОХМУРНІЄШ - І ЗАСУМУЄШ

Це довів експеримент Ренді Ларсена, Маргарет Казімати і Курта Фрея (Larsen, Kasimatis & Frey, 1992). Над бровами випробовуваних закріпили мітки для м'язів, використовувані при грі в гольф. Випробовуваних просили зсунути брови так, щоб кінчики міток стикалися, при цьому активізувалися певні м'язи обличчя. Коли випробовуваним з "сумним виразом обличчя" демонстрували сцени війни, хвороби і голоду, вони переживали більш виражене почуття печалі у порівнянні з контрольною групою.



Якщо припустити, що емоційний вираз викликає почуття, тоді імітація виразів інших людей повинна допомогти нам відчувати те, що відчувають вони. Знову ж таки, в цьому нам допоможуть лабораторні дані. Катлін Берні Вон і Джон Ланцетта (Kathleen Burns Vaughn, John Lanzetta, 1981) попросили деяких студентів (а деяких немає) зробити хворобливий вираз обличчя, коли хтось, за ким вони спостерігали, одержував справжній електричний удар. При кожному такому ударі спостерігачі, які робили гримаси, мали більше потовиділення і пульс в порівнянні з іншими. Один з нескладних способів стати більш співчуваючим — відчувати, що відчувають інші, — дозволити

вашому обличчю повторювати вирази обличч інших людей. Діючи так, як діє інша людина, ми відчуваємо те, що відчуває вона.

Невербальне спілкування. Велика роль у спілкуванні відводиться німій мові тіла. Психологи знайшли, що деякі люди можуть розпізнати емоцію навіть по важко розрізняваних зрізах поведінки.

Культура і вираз емоцій. Чи можна назвати невербальну мову універсальною? Хоча деякі жести є культурно обумовленими, вирази обличчя, пов'язані, наприклад, зі щастям і страхом, — загальні для всього світу. У обцинних культурах, в яких цінується взаємозалежність, різкий прояв потенційно шкідливих емоцій — нечастий.

Ефекти експресії обличчя. Вирази обличчя не тільки передають емоції, вони також підсилюють їх і дають організму сигнал реагувати відповідним чином.

ПЕРЕЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ

Складові емоцій включають не тільки фізіологічне збудження і експресивну поведінку, але також наш свідомий досвід. З числа основних емоцій розглянемо три види: страх, гнів і щастя. Що впливає на кожний з них?

Наші відчуття "неясні і смутні", помітив Бенджамін Констан де Ребек у 1816 році. Щоб підняти завісу таємниці, психологи попросили людей розповісти про їх відчуття при переживанні різних емоцій. Естонці, поляки, греки, китайці і канадці — всі, здавалося, класифікують емоції згідно двох вимірювань — приємне — неприємне і інтенсивно збуджене — сонливе (Russell & others, 1989). По інтенсивності, наприклад, наляканість — більший ступінь переляку, ніж боязнь; лють — більший ступінь гніву, ніж злість; захопленість — більший ступінь радості, ніж щастя. До цих двох вимірювань ми могли б додати і третє — тривалість. У американців і японців, принаймні, емоції радості і печалі звичайно тривають довше, ніж гнів і вина, які перевершують за тривалістю страх і огиду (Matsumoto & others, 1988).

Психологи спробували розпізнати емоції, відмінні по зовнішніх ознаках особи і по відчуттях. Керрол Ізард (Carroll Izard, 1977) визначив 10 основних емоцій (радість, інтерес-збудження, здивування, горе, гнів, огида, презирство, страх, сором і вина), більшість з яких зустрічається в дитинстві (мал. 13.8). Він стверджує, що інші емоції —

це поєднання цих десяти. Любов, наприклад, — це поєднання радості і інтересу-збудження .

У наступному розділі ми розглянемо три важливі види емоцій: страх, гнів і щастя. Для чого вони призначені? Що впливає на те, як ми їх переживаємо?

СТРАХ

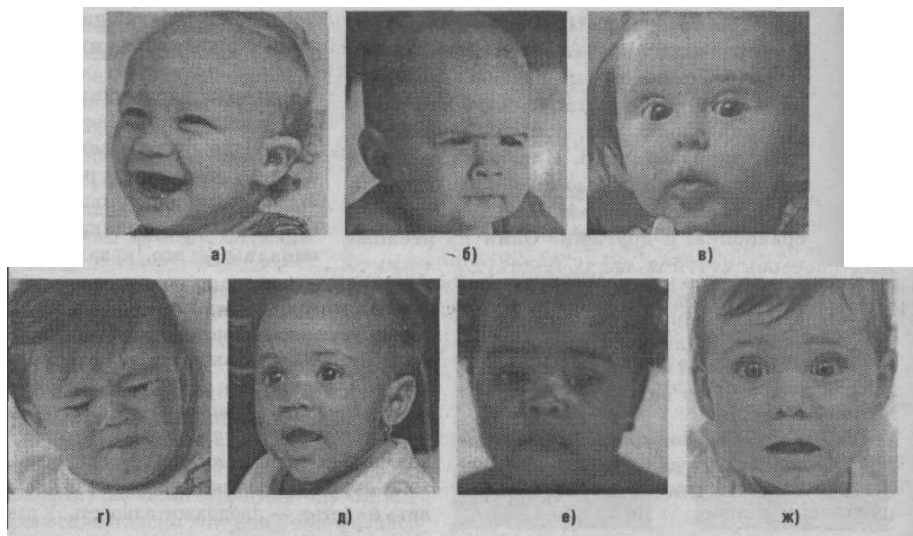
Страх може стати згубним відчуттям. Він здатний знищити людину, позбавити сну і паралізувати її думки. Люди можуть злякатися буквально до смерті. Крім того, страх може передаватися. У 1903 році хтось закричав "Пожежа!", коли вогонь охопив Ірокезький театр в Чикаго. Еді Фой, комедійний актор, який знаходиться у цей момент на сцені, спробував заспокоїти натовп, викрикуючи наступні фрази: "Не хвилюйтеся. Немає ніякої небезпеки. Заспокойтеся!" На жаль, натовп охопила паніка. За 10 хвилин, які знадобилися пожежній службі на гасіння полум'я, загинуло більше п'ятисот чоловік, більшість з яких була роздавлена або отруєна димом в результаті панічної тисняви. Тіла буквально вистилали сходи, а на багатьох обличчях залишилися сліди від каблуків (Brown, 1965).

"Той, хто побоюється всіх пасток не потрапить ні в одну" (43 р. до н.е.)

Найчастіший страх — це адаптивна реакція. Він готує нас до того, щоб ми могли уникнути небезпеки. Страх перед реальними або уявними ворогами об'єднує людей в сім'ї, племена і нації. Страх одержати пошкодження застерігає нас від небезпеки. Боязнь покарання або помсти стримує від спричинення шкоди один одному. Страх викликає занепокоєння, яке примушує мозок зосередитися на задачі і відпрацьовувати стратегії її рішення.

ПРИРОДНІ ЕМОЦІЇ МАЛЕНЬКИХ ДІТЕЙ

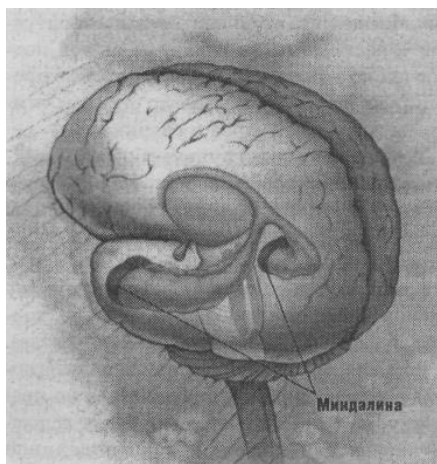
Щоб виділити вроджені емоції, Керрол Ізард вивчав вираз обличчя немовлят, а) Радість (рот розтягнутий в посмішці, щоки припідняті, очі блищать); б) гнів (брови зведені і опущені, погляд застигнув, губи стислі); в) інтерес (брови підняті, рот злегка заокруглений, губи можуть бути злегка випнуті); г) огида (ніс зморщений, верхня губа відкопилена, язик висунутий); д) здивування (брови підведені, очі розширені, рот закруглений у формі овалу); е) печаль (внутрішні куточки брів підняті, кути рота опущені); ж) страх (брови рівно підведені і злегка зведені, віка підняті, кути рота втягнуті)



Люди можуть боятися майже всього — "правди, долі, смерті і навіть один одного", як зауважив Ральф Уолдо Емерсон. Чому так багато різних страхів? Психологи відзначають, що ми можемо придумати собі все, що завгодно, і боятися цього. Пригадайте адже собаки починають боятися нейтральних стимулів, пов'язаних з шоком; немовлята — кошлатих об'єктів, пов'язаних з лякаючими звуками, а дорослі здатні боятися випадкових стимулів, пов'язаних з такими хворобливими переживаннями, як зґвалтування. У міру того як немовлята починають ходити, вони часто падають і все більше бояться висоти (Campos & others, 1992). В результаті вироблення подібних умовних рефлексів короткий перелік подій, які викликають хворобу і страх, може перетворитися на довгий список людських страхів — боязнь водіння або польотів, мишей або тарганів, закритого або відкритого простору, невдачі, страх перед іншою расою або нацією.

Набуття досвіду шляхом спостережень розширює цей список. Сюзан Мінека (Susan Mineka, 1985) спробувала пояснити, чому майже всі мавпи, вирощені в дикому середовищі, бояться змій, а лабораторні не відчувають страху перед ними. Безумовно, більшість диких мавп насправді не страждає від укусів змій. Може, у них цей страх з'являється в результаті спостережень? Щоб з'ясувати це, Мінека провела експеримент з шістьма дикими мавпами (кожна з яких дуже боялася змій) та їх дитинчатами, вирощеними в лабораторії (ніхто з них по суті не боявся змій). Спостерігаючи за своїми батьками і однолітками, які боялися наблизитися до їжі у присутності змій, молоді мавпи поступово починали відчувати такий же страх перед ними. Повторні тести, проведені через три місяці, показали, що придбаний страх зберігся. Це свідчить про те, що ми відчуваємо страх не тільки від наших минулих травм, але і від травм наших батьків і друзів.

КЛЮЧ ДО ВИВЧЕННЯ ВІДЧУТТЯ СТРАХА—В МИГДАЛИНІ



Крім того, ми, можливо, навіть біологічно схильні до набуття деяких страхів. Мавпи починають боятися змій навіть після перегляду відеофільму, де такі ж тваринні зі страхом реагують на них. Проте вони не відчувають страху перед кольорами, коли в результаті відеомонтажу очевидно страшний стимул перетворюється на квітку (Cook & Mineka, 1991). Ми, люди, швидко починаємо боятися змій,

павуків і обривів — страхів, подолання яких, ймовірно, допомогло нашим предкам вижити, але менш схильні боятися автомобілів, електрики, бомб і глобального потепління, що представляє сьогодні велику небезпеку (Lums-den & Wilson, 1983; McNally, 1987). Страхі кам'яного століття залишають нас непідготовленими до небезпек, пов'язаних з сучасними технологіями.

Ключ до вивчення страхів знаходиться в мигдалині, в нейроцентрі лімбічної системи мозку (мал. 13.9). Мигдалина виконує ключову роль в асоціюванні різних емоцій, включаючи страх, з певними ситуаціями (Barinaga, 1992). Кролики починають боятися звукового сигналу, який передуватиме удару, якщо їх мигдалина не пошкоджена. Якщо дезактивувати мигдалину щурів якими-небудь ліками, що блокують посилення нейрозв'язків, у них також не спостерігається набування страхів. Мигдалина не тільки пов'язує ситуації з реакціями на страх, її вихід підключений до всіх частин мозку, які провокують такі пов'язані із страхом симптоми тіла, як діарея і задишка.

Мигдалина аналогічним чином задіяна і при виникненні страху у людини. Якщо експериментатор кілька разів сильно протрубить комусь на вухо після того, як покаже блакитний слайд, люди почнуть емоційно реагувати на нього (на це вказує потовиділення на шкірі, яке сприяє проходженню електрики). Якщо у них пошкоджений гіпокамп, емоційна реакція виявлятиметься як і раніше, але вони не в змозі будуть пригадати чому. З пошкодженою мигдалиною вони пам'ятатимуть факт вироблення умовного рефлексу, але не зможуть емоційно реагувати (Schacter, 1996).

Безумовно, у одних людей страхи більші, ніж у інших. У деяких людей різке відчуття страху на побачені спецоб'єкти чи певні ситуації підриває їх здатність реагувати адекватно. Більш того, деякі люди особливо бояться загрозливих чи скрутних положень. Постійна напруга від потенційних загроз може викликати хронічну стурбованість (Mi-neka & Sutton, 1992).

Інші люди — відважні герої або нещадні злочинці — у меншій мірі схильні до страху. Астронавти і шукачі пригод, зроблені з "потрібного тіста", можуть зберігати спокій і холонокровність,

ефективно діючи в моменти раптового стресу. Вони немов ще більше зміцнюються від ризику. Так само проявляють себе шахраї і кіллери, які причаровують намічену жертву без натяку на нервозність, а в лабораторних умовах не проявляють великого страху перед звуковим сигналом, який передує хворобливому електричному розряду. Подібну боязнь чи безстрашність допомагають сформувати не тільки досвід, але також і гени. (Пригадайте, адже гени впливають на наш темперамент - нашу емоційну реактивність.) Навіть серед близнят, які росли окремо, рівень боязні одного схожий на рівень боязні іншого (Lykken, 1982).

ГНІВ

Гнів, за словами мудреців, — це "коротке божевілля" (Горацій, 65-8 рр. до н. е.), яке "позбавляє розуму" (Вергілій, 70-19 рр. до н. е.) і може бути "у багато разів згубнішим, ніж рана, що викликала його" (Томас Фуллер, 1654-1734). Проте інші мудреці говорять, що "благородний страх" (Уїльям Шекспір, 1564-1616) "може зробити натовп хоробрим" (Като, 234-149 рр. до н. е.) і "повернути... силу" (Вергілій).

Що примушує нас гніватися? Щоб з'ясувати це, Джеймс Аверілл (James Averill, 1983) просив багатьох людей пригадати і зробити записи про переживання, пов'язані з гнівом. Більшість призналися, що впадали, принаймі, в середній ступінь гніву кілька разів у тиждень, а деякі сердилися по декілька разів на день. Часто гнів був реакцією на нібито неправильні вчинки друзів і любимих. Гнів був звичною реакцією, коли дія іншої людини здавалася переднаміреною, невинуватою і її можна було уникнути. Але прикрі ситуації і стани, за які нікого не можна дорікнути, — неприємні запахи, висока температура, дорожня пробка, коліки і болі — також здатні нас розсердити (Berkowitz, 1990).

Що люди роблять зі своїм гнівом? І що їм слід з ним робити? Коли гнів підживлює фізично або словесно агресивні дії, про яких ми пізніше жалкуємо, він називається дезадаптивним. Але суб'єкти Аверілла згадували, що коли злилися, то часто реагували швидше настирливо, ніж образливо. Їх гнів часто примушував висловитися кривднику і таким чином влагодити ситуацію. Подібний

контрольований вираз гніву більш адаптивний, ніж різкі спалахи люті або інтеріоризація гнівних відчуттів.

У популярних книгах і статтях по агресивності іноді стверджується, що спалахи люті іноді корисніші, ніж хронічний гнів. Що нам робити, коли ми роздратовані: лаятися, виговоритися чи помститися? Чи має рацію Енн Ландерс, що "підліткам слід навчитися відволікатися від свого гніву"? Чи мають рацію лідери "руху за оздоровлення нації" у тому, що підстібують злість до покійних батьків, в думках лають колишнього боса або засуджують глумителя над нашим дитинством? "Катарсис прекрасний для досвіду і вражаючий для споглядання", — відзначає Мартін Селігман (Martin Seligman, 1994).

Заохочення люті типове для індивідуалістичних культур, але рідко зустрічається там, де люди більшою мірою ототожнюють себе з групою. Люди, які гостро відчувають свою взаємозалежність, розглядають гнів як загрозу групової гармонії (Markus & Kitayama, 1991). На Таїті, наприклад, вони вчаться бути тактовними і м'якими. У Японії з дитячих років і впродовж всього життя вирази гніву зустрічаються рідше, ніж в західних культурах.

порада "випустити гнів" передбачає, що емоційний вираз приводить до емоційного вивільнення, або катарсису. У гіпотезі про катарсис стверджується, що ми скорочуємо гнів, вивільняючи його через агресивні дії або фантазію. Експериментатори визнають, що іноді це має місце. Коли люди мстять тому, хто їх на це спровокував, вони можуть дійсно заспокоїтися — якщо їх контратака спрямована безпосередньо на кривдника, помста виглядає виправданою і мета не дуже страхітлива (Geen & Quanty, 1977; Hokanson & Edelman, 1966). Коротше кажучи, вираз гніву може бути тимчасово заспокійливим, якщо не залишає у нас почуття вини чи тривоги.

"Гнів не зникає до тих пір, поки не пробачена образа "

Будда (500 р. до н.е.)

Катарсис

Емоційна розрядка. Психологічна гіпотеза катарсису припускає, що "випуск" агресивної енергії (через певні дії або в уяві) знижує агресивні спонуки.

Не дивлячись на приємне відчуття (люди іноді протягом декількох годин почувають себе краще після катарсису), катарсис звичайно не в змозі повністю позбавити нас від люті. Найчастіше вираз гніву викликає ще більший гнів. По-перше, він може спровокувати помсту, перетворивши дрібний конфлікт на сильну конфронтацію. По-друге, вираз гніву може ще більш підсилити його. (Пригадайте припущення Дарвіна про те, що люті жести підсилюють гнів.) Ебб Еббсен зі своїми колегами (Ebbe Ebbesen, 1975) переконався в цьому, коли проінтерв'ював 100 розсерджених інженерів і техніків, звільнених аерокосмічною компанією. Деяким з них були поставлені питання, що допомагають вивільнити ворожість, такі як: "У яких випадках компанія поступила з вами несправедливо?" Коли ці люди пізніше заповнили анкету, метою якої була оцінка їх відношення до цієї компанії, як ви думаєте, чи зменшило це їх бажання "випустити пару"? Зовсім навпаки. У порівнянні з тими, хто не випустив свій гнів, ті, хто випустив його, проявили ще більшу ворожість.

Таким чином, хоча "випуск пари" і може тимчасово заспокоїти розсерджену людину, він здатний і підсилити основну ворожість. Спалахи гніву, трохи заспокоюючи нас, одночасно провокують формування звички. Якщо керівники в стресовому стані можуть частково понизити напругу, полаяти своїх службовців, то наступного разу, відчувши роздратування, вони мають велику вірогідність знову вибухнути. Так само і ви, коли розсердитесь, схильні зробити те, що вивільнило ваш гнів у минулому.

Феномен "хто добре себе відчуває, той добре поступає" (feel-good. do-good)

Якщо у людини гарний настрій, вона більш схильна допомагати іншим.

Суб'єктивне благополуччя

Суб'єктивне відчуття щастя, задоволеності життям. Разом з чинниками об'єктивного благополуччя (наприклад, станом здоров'я і економічними показниками) використовується для оцінки якості життя.

То ж як краще керувати гнівом? Експерти пропонують два способи. По-перше, знизити рівень фізіологічного збудження від гніву за допомогою очікування. "Для організму справедливе те ж, що і для стріл, — відзначила Керол Тавріс (Carol Tavris, 1982), — що злітає, те повинне опуститися. Будь-яке емоційне збудження охолоне, якщо пройде якийсь час". По-друге, прагніть обходитися з гнівом так, щоб

не бути ні хронічно розсердженим через кожен дрібничку, ні пасивно похмурим, що є пошуком приводів для гніву. Не уподібнюйтеся тим людям, які стримують свої почуття відносно серії провокацій, а потім вкладають всю злість, що накопичилася, в один інцидент (Baumeister & others, 1990). Вивільніть гнів, зайнявшись фізичними вправами, грою на музичному інструменті або довіривши свої почуття другові чи щоденнику.

Гнів покращує відносини, коли в ньому виражене засмучення, яке сприяє швидше примиренню, ніж помсті. Люб'язність припускає не тільки уникнення дріб'язкових роздратувань, але і передачу важливої інформації ясним і дохідливим чином. Необразливе з'ясування відносин — наприклад, коли ви даєте зрозуміти вашому другові, що вам неприємно, якщо він залишає за собою брудний посуд, — може допомогти у вирішенні конфліктів, які викликають гнів

ЩАСТЯ

"Як досягти, зберегти і повернути щастя — це те, що є для більшості людей секретним мотивом всього, що вони роблять", — помітив Уільям Джеймс (William James, 1902). І це зрозуміло, адже щастя або нещастя людини забарвлює все інше. Щасливі люди сприймають світ як надійніший (Johnson & Tversky, 1983), легше схвалюють рішення (Isen & Means, 1983), більш прихильні до тих, хто поступає на роботу (Baron, 1987) і визнають більшу задоволеність всім своїм життям (Schwarz & Clore, 1983). Коли у вас похмурий настрій, життя в цілому виглядає нудним. Варто йому покращатися, і тут же ваші відносини з іншими людьми, ваше уявлення про себе і ваші надії здаються більш обіцяючими.

Крім того — і це одна з найбільш доведених знахідок психології, — коли ми відчуваємо себе щасливими, у нас з'являється більше бажання допомагати іншим людям. Неодноразові дослідження показали, що ситуації, які піднімають настрій (наприклад, знахідка грошей, успіх у вирішенні важкої задачі або спогад про щасливу подію), робили людей більш схильними до того, щоб поділитися з кимось грошима і так далі. Цей феномен називається так: ..хто добре себе відчуває, той добре поступає" (Salovey, 1990).

Не дивлячись на велике значення щастя, психологія часто концентрувала свою увагу на негативних емоціях. З 1967 по 1995 рік "Psychological Abstracts" (психологічні конспекти — показчик літератури у області психології) включили 5119 статі з питання гніву, 38 459 з питання занепокоєння і 49 028 з питання депресії. На кожну 21 статтю з цих тем випадала тільки одна, в якій розглядалися позитивні емоції радості (402 статті), задоволеності життям (2357) або щастя (1710). Безумовно, є певний резон, щоб звертати увагу на негативні емоції, які роблять наше життя нещасним і примушують шукати допомоги у оточуючих. Але дослідники все більше починають цікавитися суб'єктивним благополуччям, оціненим або як почуття щастя (яке іноді визначається як висока частка позитивних емоцій у порівнянні з негативними), або як почуття задоволеності життям. У 1980-х роках середньорічні дослідження у області суб'єктивного благополуччя збільшилися майже в чотири рази (Myers, 1993).

По даній темі, як і по багатьох інших, що б не було відкрите в результаті психологічних досліджень, все це вже кимось передбачалося. Мудреці старовини дають нам яку завгодно кількість суперечливих афоризмів: що щастя — це знання правди і збереження ілюзій; життя заради теперішнього і життя заради майбутнього; жити разом з усіма і жити в мирній самотності (Tatarkiewicz, 1976). Цей список можна продовжити, але наукова задача полягає в тому, щоб відповісти на питання, які з цих протилежних ідей відповідають дійсності. Висновок численних провісників щастя в області лише випадкових спостережень вимагає досліджень.

Досліджуючи щастя, психологи розглядають його дію як на тимчасові настрої, так і на довготривалу задоволеність життям. Повідомлення людей про щоденні настрої підтверджують, що стресові події — сварка, хвора дитина, неполадка з машиною — погіршують настрій. Це і не дивно. Але наступного дня пригнічений настрій майже завжди міняється (Affleck & others, 1994; Bolger & others, 1989; Stone & Neale, 1984). Якщо нічого більше не трапляється, люди схильні поліпшити свій настрій наступного дня. З якою інтенсивністю змінюється ваш настрій? А періоди захоплення? У

довготривалій перспективі наші емоційні зльоти і падіння мають тенденцію до збалансованості.

Окрім тривалої скорботи по втраті близької людини або постійної тривоги після травми (наприклад, зловживання владою над дитиною, звалтування або жахи війни), навіть трагедія не буває постійна гнітючою. Це відкриття дивовижне, але надійне. У людей, які втрачають зір, чи розбитих паралічем зазвичай відновлюється приблизно нормальний рівень щоденного щастя. Розглянемо наступні ситуації:

- Фізично повноцінні студенти Університету штату Іллінойс вважали себе щасливими у 50% випадків, нещасними — в 22% і нейтральними — у 29% випадків. Студенти з фізичними вадами, з відхиленнями в межах 1%, оцінили свої емоції ідентично (Chwalisz & others, 1988).

- Студенти сприймають своїх друзів з фізичними вадами такими ж щасливими, як і інших друзів (Allman, 1989).

- За допомогою спеціального дослідження, проведеного над 128 паралізованими, було виявлено, що більшість з них хотіла покінчити життя самогубством. Мати фізичну ваду — це значить жити день за днем з розчаруваннями від неслухняного тіла. Проте через рік з невеликим лише 10% оцінювало якість свого життя погано, а більшість вважали його хорошим або відмінним (Whiteneck & others, 1985). Коли 233 працівники "Швидкої допомоги" уявили, як би вони відчували себе через роки після подібного стану, тільки 39% з них припустили, що вони відчували б себе "в цілому задоволеними собою". Але так відчувають себе 95% реальних пацієнтів. (Gerhart & others, 1994), а 98 відсотків з них погодилося з тим, що вважають себе гідною особистістю.

- Якщо хтось дізнається, що він ВІЛ-інфікований, ця новина здається нищівною. Проте після п'яти тижнів адаптації до сумних вістей люди з позитивним тестом на ВІЛ відчувають себе емоційно менш знищеними, ніж очікували (Sieff & others, 1997). Як показує ця ситуація, люди схильні переоцінювати довготривалі емоційні наслідки дуже поганих вістей.

Ефект яскраво виражених позитивних подій також носить тимчасовий характер. Як тільки сплеск ейфорії проходить, переможці лотереї звичайно знаходять загальний стан щастя незмінним (Brickman & others, 1978). Ще одне дослідження підтверджує, що важче добитися благополуччя, ніж багатства. Багато людей (у тому числі більшість нових студентів) вважають, що вони відчували б себе щасливіше, якби мали більше грошей (див. мал. 13.10). Напевно, так воно і було б, але тимчасово. У довготривалій перспективі збільшення багатства навряд чи впливає на щастя. У більшості багатих країн дуже спроможні люди ненабагато щасливіші за тих, хто має лише необхідну суму, щоб забезпечити себе. Багатство подібно здоров'ю: його відсутність викликає негаразди, проте і його наявність не є гарантією щастя.

Хоча більшість людей погоджується, що за гроші не можна купити щастя, вона ж і вважає, що більша кількість грошей зробить їх впевненішими, задоволеними і щасливими. Так чи збільшується з часом наше щастя у міру зростання платіжних чеків? Ні, не збільшується. За останні чотири десятиліття купівельна спроможність середнього американського громадянина подвоїлася.

У 1957 році середній дохід на людину, в еквіваленті доларів 1995 року, складав приблизно 9000 доларів; до 1996 року, частково завдяки тому, що багаті стали багатшими і виросла зайнятість жінок, дохід складав майже 20 000 доларів. Чи дозволило це подвоєне багатство, за допомогою якого можна купити в два рази більше автомобілів на душу населення і дає достаток кольорових телевізорів, відеомагнітофонів, персональних комп'ютерів, кондиціонерів і автовідповідачів, купити більше щастя? Як показано на мал. 13.11, середній американець зараз удвічі багатший, але не щасливіше. У 1957 році приблизно 35 відсотків стверджувало, що вони "дуже щасливі", як майже стільки ж — 30 відсотків — у 1996 році. Дійсно, судячи з подвоєної кількості розлучень, потрібної кількості самогубств серед підлітків, в п'ять разів збільшеної злочинності серед підлітків і депресії, що збільшується, сучасні американці часто виглядають нещасними. Це ж справедливе відносно європейських країн і Японії: у них люди краще харчуються, мають краще медичне

обслуговування, освіти і науку, і вони в чомусь щасливіші за людей, які живуть в дуже бідних країнах. Проте збільшення реальних доходів не приводить до збільшення щастя. Ці приклади не на користь матеріалізму: економічне зростання в багатих країнах не привело до очевидного сплеску моральності і соціального благополуччя.

СТУДЕНТИ — МАТЕРІАЛІСТИ?

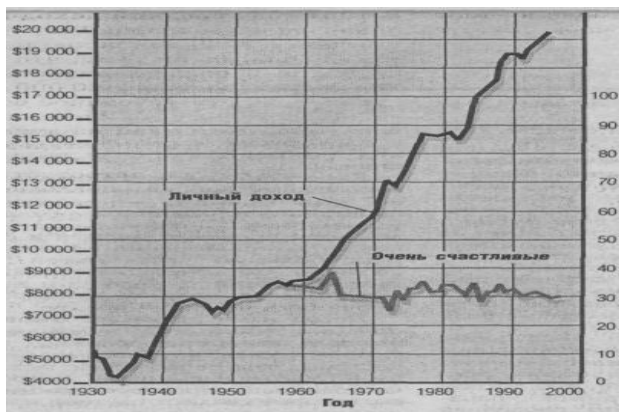
Починаючи з 1970 року і впродовж 80-х років щорічні опитування понад 200 000 американських абітурієнтів свідчать про зростаючий інтерес до матеріального благополуччя (Sax & others, 1996; Dey & others, 1991)



ЧИ МОЖНА ЗА ГРОШІ КУПИТИ ЩАСТЯ?

Звичайно, гроші допомагають нам уникнути багатьох неприємностей і труднощів. Проте, хоча купівельна здатність середніх американців подвоїлася у порівнянні з 50 роками, результати опитувань про щастя залишилися практично незмінними. (Дані про відчуття щастя — Niemi & others, 1989; T. Smith, 1997; дані про дохід — статистичні дані історичної статистики США і економічних показників.)

Середній дохід на душу населення за вирахуванням податків в доларах США по курсу 1995 року



Відсоток людей, що вважають себе дуже щасливими

Два психологічні принципи пояснюють, чому для всіх, окрім дуже бідних, за велику кількість грошей можна купити не більше ніж тимчасовий сплеск щастя і чому наші емоції як би прикріплені до гумового шпагату, який відволікає їх назад від зльотів і падінь. Кожний з цих принципів по-своєму ґрунтується на припущенні, що щастя — поняття відносне.

Принцип рівня адаптації: щастя щодо нашого попереднього досвіду

Феномен рівня адаптації описує нашу тенденцію судити про різноманітні стимули щодо того, що ми пережили у минулому. Як пояснює психолог Гарі Хельсон (Harry Helson), ми прилаштовуємо наш "нейтральний" рівень — точки, в яких звук здається ні гучним, ні тихим; температура — ні гарячіша, ні холодніша; події — ні приємними, ні неприємними, — відштовхуючись від власного досвіду. Потім помічаємо відхилення вгору і вниз і реагуємо на них. Аллен Пардуччі (Allen Parducci, 1995) згадує вражаючий приклад: "На мікронезійському острові Панопе, який розташований майже на екваторі, мені розповіли про жахливу ніч в 1915 році, коли температура впала до рекордної відмітки 69 градусів по Фаренгейту; 21 градус за Цельсієм!"

Таким чином, якщо наш дохід, середня точка або соціальний престиж ростуть, ми відчуваємо первинний прилив задоволення. Потім адаптуємося до нового рівня досягнень, починаємо вважати його нормальним і вимагаємо чогось більшого, щоб пережити наступний прилив щастя. З дитинства я пам'ятаю радість, з якою дивився перший в нашій сім'ї 12-дюймовий (30 см) чорно-білий телевізор. Тепер, коли пропадає колір в 25-дюймовому (62,5 см) телевізорі, я відчуваю себе позбавленим чогось. Підігнавши рівень адаптації вгору, я сприймаю негативним те, що колись вважав позитивним. Вчорашня розкіш стає сьогоднішньою буденною потребою. Важливо запам'ятати, що задоволення і огида, успіх і невдача — всі вони відносні порівняно з минулим досвідом.

Теорія протилежних емоцій

Феномен рівня адаптації допомагає пояснити, чому в довготривалій перспективі наші емоційні злети і падіння мають тенденцію до урівноваження. Психолог з Пенсільванського університету Річард Соломон (Richard Solomon, 1980)

показав, що емоції врівноважуються і в близькій перспективі, розробивши теорію, яка пояснює, чому так відбувається. Його зацікавив епілог у вигляді емоційної розплати, який так часто слідує за задоволенням, і емоційні задоволення, які можуть компенсувати минулі страждання. За задоволення від прийняття наркотику ми платимо ціною дискомфорту, який настає після закінчення його дії. За біль від важких фізичних вправ або від гарячої сауни ми згодом одержуємо задоволення у вигляді приємного самопочуття.

Соломон, спираючись на лабораторні дослідження емоцій людини і тварин, висунув припущення, що кожна емоція викликає протилежну. Він назвав його теорією протилежних емоцій. Уявіть собі, що ви ось-ось зробите свій перший стрибок з парашутом. Соломон стверджує, що первинна емоція, яку ви відчуваєте перед стрибком, — страх — викликає протилежну — захоплення — після приземлення. Як тільки активізується протилежна емоція, можливо, для того, щоб утримати первинну під контролем, ви відчуваєте скорочення інтенсивності первинної емоції. Так відбувається тому, що ви відчуваєте первинну емоцію мінус протилежну. Первинна емоція поступово поступається, а протилежна дещо затримується (мал. 13.12А). Після того, як парашутисти переживають своє перше вільне падіння (для багатьох це жажливі відчуття), страх зникає, і вони відчувають захоплення. Для багатьох дружин біль і страх перед труднощами, пов'язаними з пологами, можуть привести до ейфорійного полегшення згодом.

Повторення емоційно збудливої події підсилює протилежну емоцію. Таким чином, первинні емоційні відчуття, наприклад, пов'язані із задоволенням, одержаним від вживання наркотиків, або зі страхом, викликаним стрибком з парашутом, зменшуються.

У міру повторення подібних відчуттів постреакція від них, така, наприклад, як біль через відсутність наркотиків, посилюється (мал. 13.12Б). Це допомагає пояснити і похмілля (протилежні відчуття, які пригнічують первинне задоволення і затримуються на якийсь термін), і згубне звикання до наркотиків (прагнення прийняти наркотик, щоб позбавитися болю, викликаного його відсутністю).

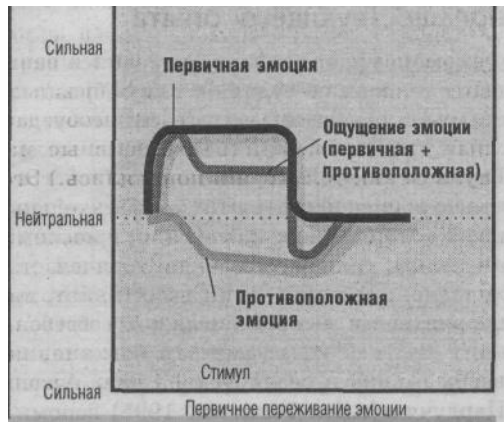
Як мудро помічає Соломон, теорія протилежних емоцій і дослідження, які її підтримують, — хороші новини для пуританців і погані для гедонізму: хто шукає задоволення — пізніше заплатить за нього. Кожен удар чреватий віддачею, а в результаті неодноразових повторень навіть задоволення втрачає велику частину своєї інтенсивності. "Візьми, що хочеш, — свідчить стара іспанська приказка. — Візьми і заплати". Але той, хто страждає, одержить винагороду. Майже будь-який біль приносить користь.

Перед нами виникає дуже суттєвий принцип психології: людська натура - це поле бою протилежних тенденцій. Наша симпатична і парасимпатична нервові системи, наш нейробаланс між збудженням і гальмуванням, наші ендорфінні реакції на біль, наші протилежні нейропроцеси, які створюють кольорові і негативні постзображення, наше керівництво голодом і ситістю і наші відчуття задоволення і горе — все є ретельно продумане перемир'я між протиборчими силами.

ТЕОРІЯ ПРОТИЛЕЖНИХ ПРОЦЕСІВ

Первинна емоційна реакція на стимул викликає протилежну емоцію. Те, що ми відчуваємо, — це первинна емоція мінус протилежна емоція

При повторенні стимулу протилежна емоція стає сильнішою, що послаблює прояв первинної емоції. Цей ефект зберігається і при подальших реакціях на цей же стимул



"Постійні радощі бліднуть... Радість завжди залежить від змін і зникає при постійному задоволенні".

Голландський психолога Ніко Фрїйда (1988)

Тож чи зможемо ми коли-небудь створити вічний соціальний рай на Землі? Дональд Кемпбелл (Donald Campbell, 1975) відповідає "ні": якби ви прокинулися завтра у вашій утопії — там, де немає грошей, хвороб, де все вищої якості, де у вас є людина, яка беззавітно вас любить, — ви б на якийсь час відчули ейфорію. Але незабаром

перенастроювали б рівень адаптації і знову відчували то задоволення (коли досягнення перевершували б очікування), то позбавлення (коли досягнення не виправдовували б очікувань), а іноді знаходилися б у нейтральному стані. Це дає нам можливість пояснити, чому, не дивлячись на триумф переможців лотереї, що одержали мільйон доларів, і трагедію параплегіків, і ті, і інші повідомляють про однакові рівні щастя. Це також дає нам можливість пояснити, чому матеріальні потреби нескінченні, чому багатьом дітям "необхідна" всього лише ще одна гра в Нінтендо або чому Імельда Мазке, яка виросла в бідності і живе в розкоші, будучи дружиною президента Філіппінів, купила 1060 пар туфель — більше, ніж вона могла зносити за все життя. Рівень адаптації виходить з-під контролю, коли переможець належить до розбещених людей і коли людиною опановує її власність.

Феномен рівня адаптації

Тенденція формувати відомості про що-небудь (звук, світло, доходи і ін.) відносно деякого "нейтрального" рівня, визначуваного на підставі особистого попереднього досвіду.

Досягнення щастя за допомогою матеріальних благ вимагає з кожним разом все більшої кількості речей. В кінці своєї книги "Chronicles of Narnia" письменник Сінклер Люїс описує рай як місце, де хороші речі постійно примножуються, де життя — це нескінченна історія, "в якій кожен новий розділ кращий попереднього". Тут, на Землі, неминучі зльоти і падіння реального життя не дозволяють мати безмежний рай.

Принцип відносної депривації: щастя щодо придбань інших людей

Щастя відносно не тільки порівняно з нашим минулим досвідом, але також порівняно з іншими людьми. Ми завжди порівнюємо себе з кимось. І те, як ми себе почуваємо — добре чи погано, — залежить від того, хто ці люди. Ми кмітливі і моторні тільки тоді, коли інші люди тупі або незграбні.

Відносна депривація

Відчуття свого положення як гіршого у порівнянні з іншими.

Приклад: щоб пояснити розчарування солдатів американських повітряних сил під час другої світової війни, дослідники сформулювали концепцію відносної депривації, значення якої у тому,

що ми гірші за тих, з ким себе порівнюємо. Не дивлячись на відносно швидке просування по службових сходинках у даної групи, багато солдатів були розчаровані швидкістю привласнення чергових звань (Merton & Kitt, 1950). Очевидно, той факт, що багато хто успішно просувався по службі, підстибував очікування солдатів. Але якщо очікування перевищують реальні досягнення, результатом стає розчарування. Коли бейсбольна команда "Окленд Атлетикс" підписала контракт з аутфільдером Хосе Кансеко на 4,7 мільйони доларів, його напарник аутфільдер Рікі Хендерсон виразив відкрите незадоволення своїм тримільйонним контрактом і відмовився вчасно з'явитися на тренування по стрибках (King, 1991).

Подібні порівняння допомагають нам зрозуміти, чому люди з середнім і високим достатком певної країни, які можуть порівняти себе з відносно бідними людьми, більш задоволені своїм життям, ніж їх менш удачливі співгромадяни. Проте, як тільки людина досягає помірного рівня достатку, її подальші підвищення мало впливають на збільшення щастя. Чому? Тому що, досягнувши певного успіху, вони порівнюють себе переважно з тими людьми, які знаходяться або на їх поточному рівні, або вище (Gruder, 1977; Suls & Tesch, 1978). Для Рікі Хендерсона нормою порівняння був Хосе Кансеко. Для середніх людей заробітчанство спортсменів емоційно не має ніякого значення. "Жебраки не заздять мільйонерам, хоча, звичайно, вони обов'язково заздритимуть іншим, вдалішим жебракам", — помітив Бертран Рассел (Bertrand Russell, 1930). Так, "Наполеон заздрив Цезарю, Цезар заздрив Олександрю, а Олександр, наважуся припустити, заздрив Гераклу, якого ніколи не існувало. Отже, ви не можете уникнути заздрості за допомогою лише успіху, тому що в історії або легенді завжди знайдеться людина, більш вдала за вас".

"Я хотів би займати перші місця ще частіше"

Майкл Джордан. "Newsweek" (17 лютого 1992)

"Підраховувавши свої блага" у порівнянні з менш щасливими людьми, ми можемо, таким чином, збільшити своє задоволення. Тоді як порівняння себе із спроможнішими людьми викликає заздрість, порівняння з менш спроможними сприяє радості. Маршал Дермер з своїми колегами (Marshall Dermer, 1979) продемонстрував це, попросивши студенток Мілуокського університету, штат Вісконсін,

постежити за пвтратами і стражданнями інших людей. Проглянувши яскраві описи того, наскільки похмурим було життя в Мілуокі в 1900 році або уявивши собі, а потім описавши різні особисті трагедії, наприклад, ніби то вони обгоріли, і їх тіла спотворені, дівчата виражали більше задоволення власним життям. Аналогічним чином, коли середньо подавлені люди читають про когось, хто знаходиться ще в більш пригніченому стані, вони почувають себе краще (Gibbons, 1986).



— У мене є великий двір і своя миска. Я знаю, що повинен бути щасливий.

Студенти, які демонструють певний рівень успішності, як правило, мають, вища думка про результати свого навчання у випадку, якщо більшість їх однокурсників вчиться гірше, ніж вони (MARSH & PARKER, 1934). Кращий учень класу може відчувати себе відстаючим, потрапивши в університетську групу, що складається цілком з кращих учнів.

"Наша бідність стає реальністю і не тому, що ми маємо менше, а тому, наші сусіди мають більше". Уїлл Кемпбелл (1977)

Провісники щастя

Якщо, як припускає феномен рівня адаптації, наші емоції мають тенденцію повертатися до нормального показника, тоді чому деякі люди здаються постійно радісними, а інші — щодня похмурими? Що робить одну людину щасливою, а іншу не дуже? Дослідження вказують на декілька провісників щастя (табл. 13.1). Пам'ятайте, що хоча ми і знаємо, що між двома змінними є кореляція, це не говорить про те, яка з них є причиною іншої. Наприклад, багато досліджень

показують, що релігійні люди схильні до визнання більшого рівня щастя і задоволеності своїм життям. Чи значить це, що щастя сприяє вірі? Чи все ж таки віра сприяє йому?

Працюючи або відпочиваючи, більшість з нас отримує найбільше задоволення від цікавої складної діяльності. Міхалі Чіксентміхай (Mihaly Csikszent-mihalyi, 1990) з колегами дійшов до цього після того, як спорядив добровольців свого експерименту пейджерями. Почувши сигнал, люди відзначали, що вони робили і відчували у цей момент. Як правило, вони почували себе щасливішими, коли їх розум був зайнятий роботою чи активним відпочинком, ніж тоді, коли вони пасивно байдикували. По іронії долі, чим дешевші (і звичайно більш захоплюючі) дозвілля, тим більш захоплені і щасливі відпочиваючі люди. Вони також відчувають себе щасливіше, займаючись городом або розмовляючи з друзями, ніж сидючи на катері чи проводячи час перед телевізором. Щасливі підлітки і молоді люди більш схильні до особистих досягнень і тісних відносин, ніж до грошей і престижу (Kasser & Ryan, 1996; Perkins, 1991). Можна зробити висновок, що щасливі ті люди, чия робота, дозвілля і дружні зв'язки поглинають їх, дозволяючи довільно "пливти" у вибраному виді діяльності.

Щастя – це...

Дослідження показали, що щасливі люди, як правило...	Щастя мало залежить від таких чинників, як...
Мають високу самооцінку	Вік
Оптимістичні і товариські	Раса
Мають близьких друзів або щасливі в браку	Стать (жінки частіше впадають в депресію, але і частіше переживають радість)
У роботі і відпочинку проявляють свої уміння і здатності	Рівень освіти
Вірять в Бога	Наявність дітей або їх відсутність
Добре сплять і займаються фізкультурою	Фізична привабливість

Приносячи задоволення, задачі і відносини впливають на наше щастя, але у межах генетичного ланцюга. Дослідивши 254 близнюки і двійнят, Девід Ліккен і Аук Теллеген (David Lykken, Auke Telle-gen, 1996) дійшли висновку, що на 50 відсотків відмінності в рівні щастя серед людей пов'язані із спадковістю. Навіть близнята, що вирости порізно, часто однаковою мірою щасливі. Залежно від поглядів і придбаного досвіду наше щастя коливається навколо нашої "точки його відліку", яка повертає деяких людей до піднесеного настрою, а інших — навпаки.

Серед різноманітності людських емоцій ми детально розглянули те, як ми переживаємо три з них — страх, гнів і щастя.

Страх. Страх — це адаптивна емоція, але вона може бути хворобливою. Хоча, очевидно, ми біологічно схильні до набуття страхів, найкращим чином пояснює всю їх різноманітність те, що ми дізнаємося через досвід і спостереження.

Гнів. Гнів найчастіше викликають події, що приносять нам не тільки розчарування і образу, але і невинуваті — словом ті, яких можна уникнути. Підживлювати гнів можуть також інші негативні емоції, такі як, наприклад, депресія. Хоча "випуск пари" може принести тимчасове заспокоєння, зрештою воно не зменшує гнів. Зовнішній вираз гніву насправді може викликати ще більший гнів.

Щастя. Гарний настрій сприяє кращому сприйманню людьми навколишнього світу і їх бажанню допомагати іншим. Настрій, викликаний хорошими чи поганими подіями поточного дня, рідко виходить за його межі. Навіть дуже хороші події, такі як істотне збільшення прибутку, рідко робить людину щасливою на довгий час. Ми можемо пояснити відносність щастя за допомогою феномена рівня адаптації і принципу відносності позбавлень. Проте деякі люди відчувають себе щасливішими в порівнянні з іншими, і дослідники визначили чинники, які передбачають подібне щастя.

ТЕОРІЇ ЕМОЦІЙ

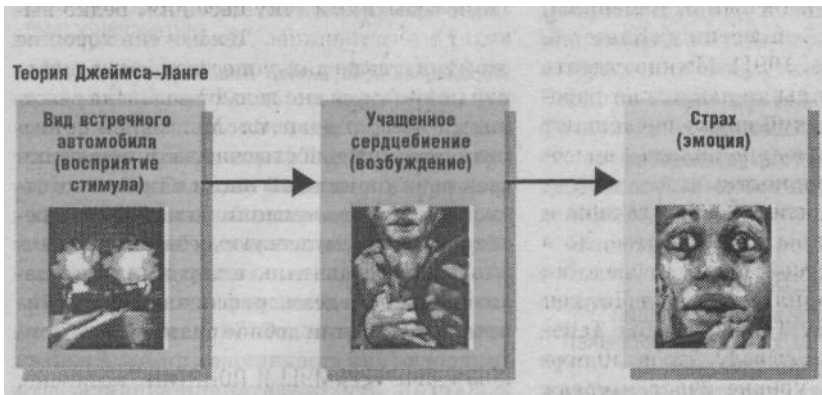
Ми дізналися, що емоції виникають у взаємодії фізіологічного збудження, експресивної поведінки і свідомого досвіду. Але в ньому є два спірні моменти. Перший торкається старої суперечки: ваше серце б'ється, тому що ви боїтеся, чи ви боїтеся, тому що відчуваєте, як б'ється ваше серце? Другий — зв'язки між нашими думками і почуттями: чи завжди знання передує емоціям?

Теорії Джемса - Ланге і Кеннона - Барда

Здоровий глузд підказує більшості з нас, що ми плачемо, тому що сумуємо, лаємося, тому що нас розсердили, тремтимо, тому що злякалися. Для психолога Уїльяма Джемса, який був першовідкривачем у цій області, здоровий глузд відносно емоцій був повернутий на 180 градусів. Згідно Джемсу, "ми сумуємо, тому що плачемо, сердимосся, тому що б'ємося, боїмосся, тому що тремтимо" (William James, 1890). Відхилившись від автомобіля, що мчить на вас, ви помітите, як прискорено почало битися ваше серце, і лише потім відчуєте тремтіння від переляку. Відчуття страху послідувало за реакцією вашого тіла.

ТЕОРИЯ ЕМОЦІЙ ДЖЕЙМСА-ЛАНГЕ

Згідно цієї теорії, відчути емоцію значить усвідомити фізіологічну реакцію на стимул



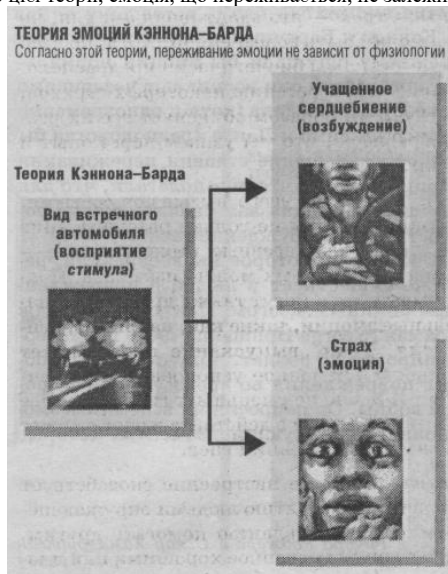
Ідея Джемса, яка була також запропонована датським психологом Карлом Ланге (тому вона і називається теорією Джеймса-Ланге) вразила американського психолога Вальтера Кеннона (Walter Cannon, 1871-1943) своєю неймовірністю. Кеннон вважав, що реакції тіла недостатньо помітні, щоб викликати певні емоції. Про що сигналізує прискорене серцебиття: про страх, гнів чи любов? До того ж зміна пульсу, потовиділення і температури тіла виглядала дуже повільною, щоб викликати різке почуття. Кеннон, а пізніше і інший психолог Пилип Бард, зробили висновок, що фізіологічне збудження і емоційний досвід протікають одночасно: стимул, що провокує емоцію, одночасно прямує в кору головного мозку, викликаючи

суб'єктивне усвідомлення емоції, і в симпатичну нервову систему, викликаючи збудження тіла. Таким чином, теорія Кеннона - Барда припускає, що наше серце починає прискорено битися, коли ми переживаємо страх. Проте одне з іншого не витікає (мал. 13.14).

Доти, поки за допомогою експериментів доводилося, що збудження однієї емоції, у принципі, виглядає так само, як і збудження іншої, припущення Джеймса-Ланге про те, що ми відчуваємо наші емоції за допомогою зміни стану тіла, здавалося неймовірним. В ході нових експериментів, які підтверджують важко вловимі фізіологічні відмінності між емоціями, теорія Джеймса-Ланге стала правдоподібнішою. Оскільки Джеймсу доводилося боротися з власними переживаннями депресії і смутку, він почав вірити, що ми можемо контролювати емоції, скоюючи "зовнішні рухи", відповідні будь-якій емоції, яку ми хотіли б відчути. *"Щоб відчути радість, — радив він, — сядьте прямо і веселим поглядом подивіться навколо. Дійте так, немов радість вже тут"*. Відкриття останніх десятиліть, що стосуються емоційної дії виразів обличчя, — це якраз те, що, можливо, передбачав Джеймс.

ТЕОРИЯ ЕМОЦІЙ КЕННОНА-БАРДА

Згідно цієї теорії, емоція, що переживається, не залежить від фізіології



Теорія Джеймса-Ланге

Згідно цієї теорії, переживання емоцій - це усвідомлення фізіологічних реакцій на стимул, який викликає емоцію.

Теорія Кеннона-Барда

Згідно цієї теорії, стимул, який викликає емоцію, одночасно викликає: 1) фізіологічну реакцію і 2) суб'єктивне переживання емоції.

Двохфакторна теорія Шахтера

Згідно цієї теорії, щоб пережити емоцію, людина повинна: 1) бути фізично збудженою і 2) дати когнітивну оцінку своєму збудженню.

Давайте перевіримо ваше розуміння теорій Джеймса-Ланге і Кеннона-Барда. Уявіть собі, що ваш мозок не може відчувати прискореного биття серця або бурчання в животі. Згідно кожної з теорій, як це вплине на появу емоцій?

Кеннон і Бард припускали, що ви як і раніше відчували б емоції нормально, тому що вони виникають незалежно від збудження тіла (хоча і одночасно з ним). Джеймс і Ланге припустили б різке зменшення ступеня переживання емоцій, тому що вони вважали, що для відчуття емоції вам спочатку потрібно відчувати збудження тіла.

"Коли я відчуваю страх, я піднімаю голову і насвистую веселу мелодію"
Річард Роджерс і Оскар Хаммерштейн (1958)

"Кожну мить я переживаю з більшою інтенсивністю"

Паралізований актор Крістофер Рів (1995)

Стан, який ми уявили, реально існує у людей з пошкодженим спинним мозком. Психолог Джордж Хохман (George Hohmann, 1966) проінтерв'ював 25 солдатів, які одержали подібні пошкодження під час другої світової війни. Він попросив їх пригадати емоційно хвилюючі моменти, які мали місце до і після пошкодження спинного мозку. Ті з них, хто мали пошкодження в нижній частині спинного мозку і у яких зацімбили тільки ноги, повідомили про незначні зміни в емоціях. Інші, що не відчували нічого нижче шиї, розповіли про значне падіння емоційної інтенсивності (як припустили б Джеймс і Ланге). Ці солдати призналися, що могли б діяти майже так само, як і раніше, в емоційно хвилюючих ситуаціях, але один з них сказав щодо своєї злості: "У ній немає того запалу, який був раніше. Це якась розумова злість". З другого боку, емоції, які виражаються частинами тіла, розташованими вище шиї, відчувалися інтенсивніше тими, хто мав пошкодження спинного мозку. По суті всі чоловіки, яких Хохман

проінтерв'ював, повідомили про частіші випадки плачу, про комок в горлі і про шімке відчуття в грудях, коли кажуть "до побачення", моляться чи проглядають зворушливий фільм.

Хоча подібні свідчення і вдихнули нове життя в теорію Джеймса-Ланге, більшість дослідників погоджується з Кенноном і Бардом, що емоції, які ми відчуваємо, включають в себе і знання (Averill, 1993). Наш страх перед людиною, що йде за нами по темній вулиці, чи її відсутність залежить від того, як ми інтерпретуємо дії нашого супутника: як ворожі чи як дружні. Таким чином, погоджуючись з Джеймсом і Ланге, ми можемо сказати, що наше збудження — це важлива складова емоцій. А беручи в розрахунок висновки Кеннона і Барда, ми можемо сказати, що переживання емоцій полягає в чомусь більшому, ніж у фізіології.

Знання і емоції

Перейдемо ще до однієї недавньої суперечки: який зв'язок між тим, що ми думаємо і як ми відчуваємо? Де тут курка, а де — яйце? Чи завжди емоції виникають з думок, а почуття схильні до оцінки ситуації розумом?

Ми знаємо, що емоції впливають на наше мислення. Коли ми відчуваємо, що нам хочеться співати "О, який прекрасний ранок!", ми бачимо світ і людей навколо нас чудовими. Якщо наступного дня ми знаходимося в сумному настрої, то сприймаємо той же світ і тих же людей не такими вже чудовими.

Чи можемо ми переживати емоції окремо від думок? Ця проблема має практичний значення в питанні самовдосконалення. Чи здатні ми змінити наші емоції, змінюючи наше мислення? Чи правда, що наші думки істотно впливають на наш спосіб життя?

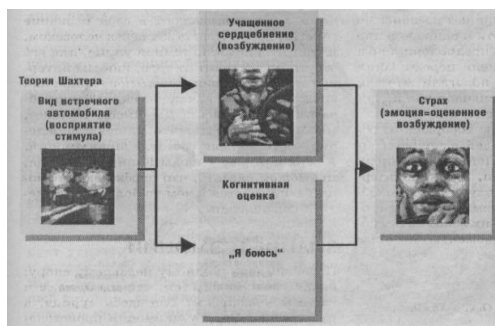
Двохфакторна теорія емоцій Шахтера

Більшість психологів сьогодні вважає, що наші когніції — наші відчуття, спогади і інтерпретації — є істотними складовими емоцій. Одним з таких теоретиків є Стенлі Шахтер (Stanley Schachter), що висунув двухфакторну теорію, в якій емоції мають дві складові: фізичне збудження і когнітивну оцінку (мал. 13.15). Шахтер, подібно Джеймсу і Ланге, вважав, що переживання емоцій витікає з усвідомлення нами збудження свого тіла. Але як Кеннон і Бард, він

також вважав, що наші емоції фізіологічно схожі. Таким чином, на його думку, емоційне переживання вимагає усвідомленої інтерпретації збудження.

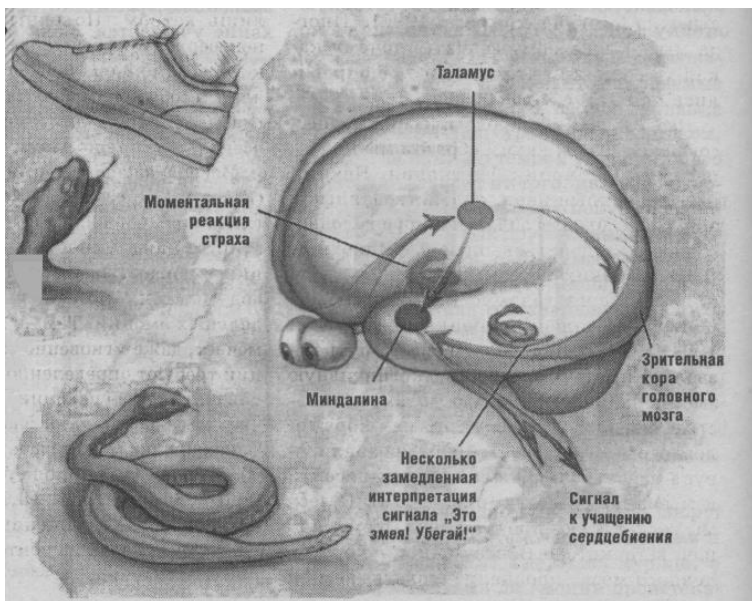
Іноді реакція збудження на одну подію перемикається на реакцію на наступну подію. Уявіть собі, що після підбадьорюючої пробіжки ви повернулися додому і дізналися, що одержали бажану роботу. Маючи залишкове збудження після пробіжки, чи відчуєте ви більше захоплення, ніж якби одержали цю звістку, прокинувшись після сну?

Щоб з'ясувати це, Шахтер і Джером Зінгер (Jerome Singer, 1962) ввели студентам ін'єкції гормону епінефрину. Уявіть себе учасником їх експерименту: одержавши ін'єкцію, ви йдете у кімнату очікування, де виявляється ще з однією людиною (насправді, спільником експериментаторів), яка поводить себе чи ейфорійно, чи роздратовано. Спостерігаючи за нею, ви починаєте відчувати прискорене серцебиття, ваша шкіра червоніє від приливу крові, дихання частішає. Якби вам сказали, що подібні реакції організму повинні виникнути від ін'єкції, що б ви відчули? Учасники експерименту Шахтера і Зінгера не переживали значних емоцій, тому що вони пов'язували своє збудження з ліками. Але якби вам сказали, що ін'єкція не дасть ніякого ефекту, що б ви тоді відчули? Можливо, прореагували б так само, як ще одна група учасників експерименту: "заражаючись" очевидними емоціями людини, з якою ви знаходитесь в даний момент, відчували б себе щасливими, якби вона поведилася ейфорійно, чи роздратованими — якби спільник був різкий і напружений.



Висновки двохфакторної теорії Шахтера: щоб пережити емоцію, людина повинна бути збудженою і дати когнітивну оцінку своєму збудженню

Це відкриття, що полягає у тому, що збуджений стан ми можемо пережити як одну чи зовсім іншу емоцію залежно від її інтерпретації, було перевірено в десятках експериментів. Хоча емоційне збудження не є таким індиферентним, як вважав Шахтер, воно може інтенсифікувати практично будь-яку емоцію (Reisen-zein, 1983; Sinclair & others, 1994). Якщо зобразити людей, які тільки що були збуджені, крутивши педалі велотренажера чи проглядаючи відеофільм про концерт, їм не складе великих труднощів неправильно віднести своє збудження до даної провокації. Вони відчують більший гнів, ніж таким чином спровоковані люди, які до цього не були збуджені. Збудження від емоцій, таких як гнів, страх і статеве ваблення, може перетікати від однієї емоції до іншої (Zillraann, 1986). У ситуаціях, які провокують гнів, сексуально збуджені люди реагують з більшою ворожістю, а збудження, яке залишається після гарячої суперечки або переляку, може підсилити статеву пристрасть (Palace, 1995). Таким чином, збудження підживлює емоції, а знання направляє їх. Це можна побачити на прикладі успішних олімпійських гімнастів і студентів, які складають іспити, які більшою мірою, ніж їх менш удачливі колеги, прикріплюють до збудження швидше ярлик бадьорого і запального, ніж гнітючого (Raglin, 1992). Аналогічним чином викладачі і громадські лектори радіють передлекційному збудженню, яке означає для них, що аудиторія напевно "прокинеться" чи "включиться", чим залишиться млявій і байдужий.



НЕРВОВІ ШЛЯХИ ПЕРЕДАЧІ ЕМОЦІЙ

Сигнал може передаватися як в кору головного мозку, так і безпосередньо в мигдалеподібне тіло, що дає швидшу емоційну реакцію

Чи повинне знання передувати емоціям?

Невже, щоб відчувати емоцію, ми повинні спочатку прикріпити ярлик до нашого збудження? Якщо Роберт Зайонц (Robert Zajonc, 1980, 1984) має рацію, — відповідь негативна. Він доводить, що наші емоційні реакції бувають іноді швидшими, ніж відповідна інтерпретація ситуації. Отже, ми переживаємо деякі емоції до того, як подумаємо про них. Наприклад, в попередніх розділах ми відзначали, що, якщо люди розглядають стимули, які мелькають перед очима так швидко, що їх не можна ні сприйняти, ні пригадати, вони, проте, починають подобатися. Хоча свідомість і не встигла обробити стимули, що промайнули, вони все ж таки вони здатні сподобатися. Усмінене чи розсерджене обличчя, що підсвідомо промайнуло, може стати причиною кращих чи гірших почуттів відносно подальшого стимулу (Murphy & others, 1995). (Іноді ми не встигаємо усвідомити, чому якась річ або людина відразу сподобалися нам.)

Дослідження нейрологічних процесів показують, яким чином ми можемо переживати емоції без знання. Деякі нейронні ланцюги,

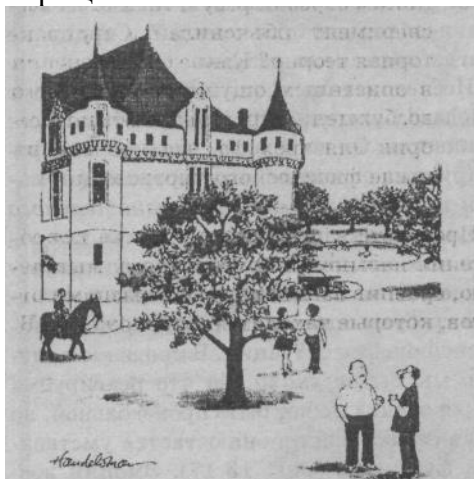
задіяні в емоціях, обходять області в корі головного мозку, задіяну в мисленні. Один з таких ланцюгів проходить від ока чи вуха через таламус до мигдалини — центру управління емоціями (LeDoux, 1994, 1996). Такий скорочений шлях дозволяє мати швидку передкогнітивну емоційну реакцію до втручання інтелекту. Після того, як кора головного мозку надалі проаналізує загрозу, управління може перейти до мислячого мозку.

Дослідник емоцій Річард Лазарус (Richard Lazarus, 1984, 1991) з цим не погоджується. Він допускає, що наш мозок реагує на величезну кількість інформації і обробляє її без свідомого обдумування, яке і не потрібне для окремих емоцій. Проте, як він відзначає, навіть миттєво виникаючі емоції вимагають певної швидкої когнітивної оцінки ситуації. Інакше, ми б не знали, на що реагуємо? Така оцінка може бути довільною, але навіть без усвідомлення вона залишається розумовою функцією (мал. 13.17). Емоції виникають, коли ми оцінюємо подію як сприятливе або згубне для нашого благополуччя.

Комплексні емоції, такі як вина, щастя і любов, найконтрастніше виникають з наших інтерпретацій і очікувань. Дуже емоційні люди часто такі вразливі через свої інтерпретації. Вони персоналізують події, направляючи їх на себе, і узагальнюють свій досвід, вичленяючи окремі події з ряду інших (Larsen & others, 1987). Те, до чого ми відносимо низьку оцінку — до несправедливого іспиту, невдачі або нашої нездатності або лінощів, — визначає наше самопочуття — роздратоване чи пригнічене (Weiner, 1985). Якщо ми відносимо невдачу до нашої нездатності, то це руйнує мотивацію: "Якщо у мене їх немає (здібностей), то навіщо старатися?" Якщо ми відносимо невдачу до нечесності, — це злить нас.

Можна зробити важливий висновок, в якому сходяться думки Лазаруса і Зайонца: деякі емоційні реакції — особливо прості симпатії, антипатії і страхи — не включають свідомого обдумування. Ми можемо боятися павука, навіть знаючи, що він нешкідливий. Після того, як у маленького Альберта був вироблений умовний рефлекс, він почав боятися покритих шерстю об'єктів. Подібні реакції важко змінити, міняючи наше мислення.

Наші емоції, включаючи настрій (депресія) і комплексні відчуття (ненависть і любов), знаходяться під великою дією наших інтерпретацій, спогадів і очікувань. Відносно подібних емоцій наше уміння думати позитивно про себе і про навколишній світ допомагає нам відчувати себе краще.



— Мені хочеться плакати, коли я думаю, скільки років втратив даремно, створюючи свій капітал, — і лише для того, щоб взнати, що я життєрадісний від природи!

Теорії Джеймса-Ланге і Кеннона-Барда. Об'єктом давньої теоретичної суперечки є питання про те, коли ми відчуваємо емоцію: після того, як помітимо наші фізіологічні реакції (як вважали Джеймс і Ланге) чи коли наше тіло відреагує відповідним чином (як припускали Кеннон і Бард).

Знання і емоції. Недавня суперечка серед дослідників емоцій з питання про те, чи можемо ми переживати людські емоції незалежно від знання. Чи можемо ми відчувати, перш ніж подумаємо? У своїй двохфакторній теорії емоцій Стенлі Шахтер стверджує, що когнітивні ярлики, які ми прикріплюємо до наших збуджених станів, є істотними складовими емоцій. Річард Лазарус погоджується, що знання має істотне значення: багато важливих емоцій виникають з наших інтерпретацій або висновків. Роберт Зайонц, проте, вважає, що деякі прості емоційні реакції відбуваються миттєво, не тільки поза усвідомленням, але і передуючи когнітивній обробці інформації. Цей

аспект має практичний додаток: у тому ступені, в якій емоції виникають з думок, ми можемо сподіватися на можливість змінити їх, міняючи наше мислення.

Зміст

Фізіологія емоцій	4
Вираження емоцій	12
Переживання емоцій	24
Теорії емоцій	44