

Эмоции: внешнее выражение и функции

Лекция №3 для студентов 5 курса
факультета «клиническая психология»

-
- *Представьте себе жизнь в мире без каких-либо эмоций ...*

Биологическая целесообразность ЭМОЦИЙ

- Эмоция, как и другие виды психической деятельности, возникла и развилась в процессе эволюции. Следовательно, на каком-то этапе эволюции она явилась важным приспособительным фактором.

Биологическая целесообразность эмоций

- Ч. Дарвин, опубликовал в 1872 году книгу "Выражение эмоций в человеке и животных", где биологическая целесообразность эмоций была рассмотрена как механизм уравнивания и приспособления к окружающей среде.
- Тщательные наблюдения, проведенные им о разных способах, которыми животные выражают эмоции, включая весь репертуар нахмуренных бровей, положения ушей, формы открытия рта, движений хвоста, положение шерсти, положений тела, звуки (мурлыканье, стоны) и другие жесты до сих пор в большей части верны.

Выражение эмоций человека (из книги Ч. Дарвина)



счастье



печаль

Выражение эмоций человека (из книги Ч. Дарвина)



отвращение



презрение

Ч. Дарвин:

- Экспрессия эмоций передается по наследству
- Эмоции направлены на общение с другими членами своего вида (животные и человек)
- Данная функция как правило носит адаптивный характер - общение способствует выживанию
- Многие современные проявления эмоций возникли в процессе естественного отбора, когда данные функции были признаны как адаптивные.

Внешнее выражение эмоций

- ▶ мимическое – через координированные движения мышц лица, которые сопровождают различные эмоции, психические состояния
- ▶ Пантомимическое – выразительные движения индивида (изменения в походке, осанке, жестах), посредством которых передается сообщение о его психическом состоянии или переживаниях
- ▶ вегетативное

- ▶ «мимика означает конфигурацию отверстий, форму губ, ноздрей, положение век, направление и глубину естественных складок на лице, а также приобретенных в процессе жизни дополнительных борозд и морщин. Все эти пластические компоненты в совокупности образуют физиогномическую массу, свойственную для каждого человека в отдельности».

Куприянов В.В

Атлас «Лицо больного» (В.В. Куприянов)

▶ РАДОСТЬ

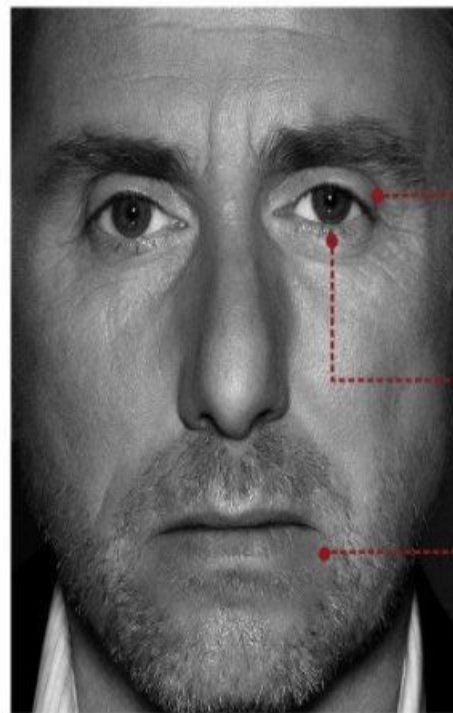
- ▶ Взор направлен прямо, уголки рта приподняты и растянуты, кожные складки собираются у наружного угла глаза и углубляются носогубные и носощечные складки, на щеках появляются дополнительные ямки и складки



Атлас «Лицо больного» (В.В. Куприянов)

Печаль и горе

Голова опущена, у сидящего опирается на руку, брови сближены на лбу – продольно-поперечная складка; веки опущены, нижнее веко может быть поднято, взгляд пассивен, уголки рта опущены, центр нижней губы приподнят, руки малоподвижны, корпус расслаблен - ищет опоры, линия спины сломана: сутулость; ноги расслаблены, гипотония мускулатуры, иногда тонус повышен до скованности.



Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены

-
- ▶ В работах П. Экмана была разработана особая техника идентификации эмоций по выражению лица. Существует атлас фотоэталонов лицевой экспрессии для 6 базисных эмоций: гнева, страха, печали, отвращения, удивления, радости.

Экспрессивный компонент эмоционального реагирования.

Мимические средства экспрессии

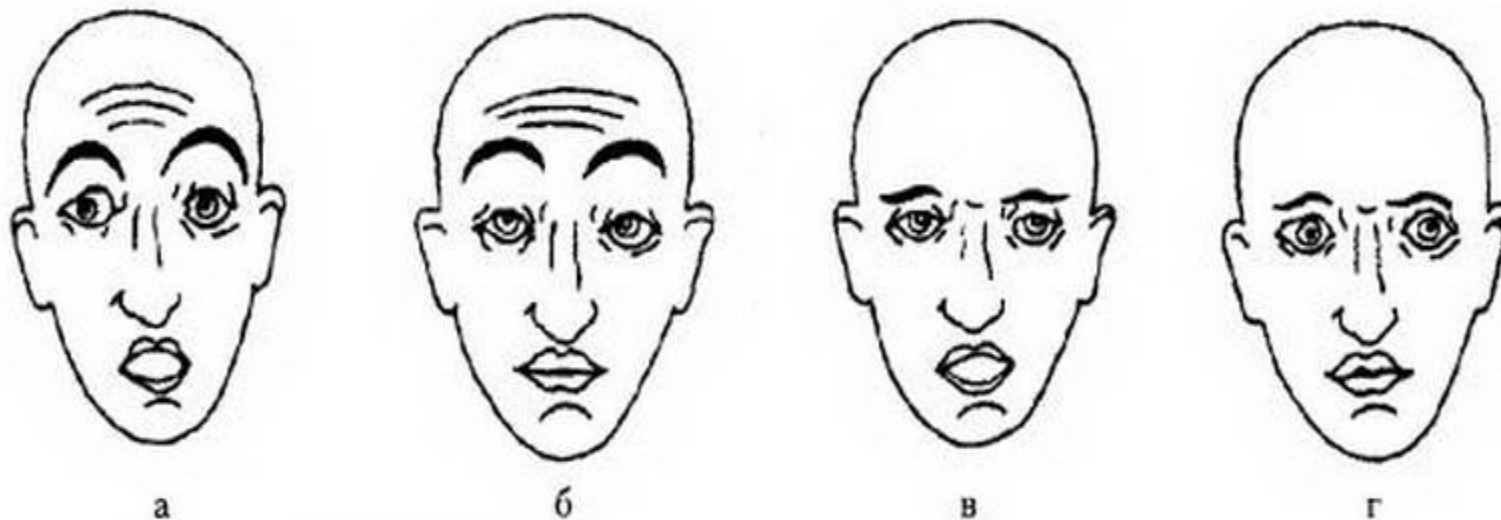


Рис. 1.3. Схемы-эталоны выражения удивления:

- а) мимические изменения во всех зонах лица (I тип) ;
- б) мимические изменения в области лба – бровей (II тип) ;
- в) мимические изменения в нижней части лица (III тип) ;
- г) мимические изменения в области глаз (IV тип) .

Внешнее выражение эмоций

Страх

1. Брови подняты и сдвинуты. Морщины только в центре лба
2. Верхние веки подняты так, что видна склера, а нижние приподняты и напряжены
3. Рот раскрыт, губы растянуты и напряжены

Удивление

1. Брови высоко подняты и округлены. Горизонтальные морщины пересекают весь лоб
2. Верхние веки подняты, а нижние опущены так, что над радужной оболочкой видна склера
3. Рот раскрыт, губы и зубы разъединены, напряжения или натяжения в области рта нет

Радость

1. Брови и лоб спокойные
2. Верхние веки спокойные, нижние веки приподняты, но не напряжены; под нижними веками морщинки. У наружного края уголков глаз морщинки - «гусиные лапки»
3. Рот закрыт, уголки губ оттянуты в стороны и приподняты. От носа к внешнему краю губ тянутся морщинки - носогубные складки

Видеокадры, сделанные во время попыток зафиксировать эмоции жителей Новой Гвинеи. Каждой фотографии соответствовала своя «легенда»: верхней левой — «К вам пришел ваш друг и вы ему рады»; верхней правой — «Ваш ребенок умер»; нижней левой — «Вы разгневаны и готовы драться»; нижней правой — «Вы видитедохлую свинью, которая лежит здесь уже много дней»



- ▶ Лафатер Иоганн Каспар
- ▶ 1741-1801
- ▶ Швейцарский теолог, физиогномист, писатель
- ▶ Автор сочинения «Искусство называть людей по физиономиям»



ИОГАНН КАСПАР ЛАФАТЕР



**СТО ПРАВИЛ
ФИЗИОГНОМИКИ**

- ▶ Лафатер И.
- ▶ **Сто правил физиогномики.** – Мир Урании, 2008, - 160 с.

Из книги «Сто правил физиогномики»

- ▶ «...разделение подбородка вертикальной линией на две дольки говорит о том, что владелец подбородка хочет быть любимым. Квадратный подбородок свидетельствует о стремлении удовлетворить желание противоположного пола. Массивный, выступающий подбородок – признак мужественности и болезненной чувствительности. Такой человек способен на ревность, склонность к насилию, а также яростной любви...»

Аристотель. Собрание сочинений.

"... **О губах** : У кого губы тонкие и уголки губ дряблые, так что у верхней губы образуется складка и наступает на нижнюю, когда губы сдвинуты,- такие велики душой: это соотносится со львами. То же самое можно видеть и у больших и крепких собак. У кого губы тонкие, твердые, у клыков вздернуты кверху - те не благородны, это соотносится со свиньями. У кого губы толстые и верхняя губа выступает над нижней - тупые; это соотносится с ослами и обезьянами. У кого верхняя губа и десна выдаются - бранливые; это соотносится с собаками.

О лице: У кого лицо мясистое - добродушны; это соотносится с волком. У кого лицо сухое - осторожны, у кого мясистое - робки; это соотносится с ослами и оленями. У кого маленькое лицо - малодушны; это соотносится с кошкой и обезьяной. У кого лицо широкое - ленивы; это соотносится с ослами и волами. Поэтому лицо должно быть и не маленьким и не большим; прилично, когда оно среднее. У кого лицо ничтожное - неблагородны; это восходит к соответствующей черте. Имеющие нахмуренное лицо - угрюмы; это восходит к соответствующему состоянию, так как угрюмые морщат лоб. У кого румянец на лице - стыдливы; это восходит к соответствующему состоянию, так как у пристыженных розовеет лицо. У кого розовеют щеки - пьяницы; это восходит к соответствующему состоянию, так как у опьяненных краснеют щеки.

Этапы формирования эмоций

(филогенез эмоций)

- **Первый этап формирования эмоций – двигательный.**
- Эмоции - эволюционно древние регуляторные программы поведения, активируемые сигналами внешней среды.
- Первые эмоции появились на этапе узловой нервной системы. Как только одни потомки кишечно-полостных, наделённых примитивной нервной системой, научились поглощать других, у животных стали вырабатываться программы поведения, препятствующие этому процессу. Особи, получившие возможность воспринимать сигналы опасности или вредности из внешней среды, имели больше шансов на выживание. Причем эти сигналы, по причине примитивности строения тела и нервной системы, непосредственно преобразовывались в действие - убежание или отторжение яда (выплевывание, рвота). Поэтому у низкоорганизованных животных эмоции имеют лишь двигательный компонент. Первичные эмоции полностью образованы двигательными программами.

- **Второй этап формирования эмоций – присоединение вегетативного компонента.**
- Усложнение внутреннего строения животных сопровождалось формированием вегетативной нервной системы (ВНС).
- Те животные, у которых двигательные программы включали и вегетативную регуляцию могли более успешно бороться за выживание.
- Пример: эмоции гнева или страха требуют быстрой активации мышечной системы. Если при этом мышцы смогут дополнительно получить кровь, кислород, глюкозу и другие компоненты с параллельным торможением функционально не важных в данный момент органов - кишечника, мочевого пузыря, почек - то такое животное окажется проворнее и, следовательно, жизнеспособнее.

-
- **Третий этап формирования эмоций – обогащение коммуникативным компонентом.**
 - Программы коммуникативного направления - это мимика и позиционные комплексы для обмена сигналами и регуляции поведения животных в стае.

Этапы филогенеза эмоций по Т. Рибо

- 1. Этап: Протоплазматический (досознательный), где чувства выражаются лишь изменениями раздражительности тканей.
- 2. Этап: Потребностный, с появлением первых признаков переживания удовольствия и неудовольствия. Но эти первичные чувства еще не имеют личностного характера.
- 3. Этап: Примитивные эмоции органического характера типа боли, боязни, гнева, полового чувства, эгоистических эмоций.
- 4. Этап: Абстрактные эмоции человека (моральные, этические, эстетические, и интеллектуальные).

Отличие эмоций человека от эмоций животного

- 1. Эмоции животного напрямую зависят от его биологических потребностей, а эмоции человека зависят также и от его социальных и духовных потребностей.
- 2. Человек наделен разумом и способен контролировать свои эмоции, оценивать их, скрывать их или давать им волю, симулировать их в зависимости от ситуации (оборонительная агрессия).
- 3. Человек способен обучаться в процессе своего развития, его эмоции изменяются в течение его жизни. С животными такого не происходит.
- 4. У человека есть высшие нравственные чувства, которых нет у животных. Они, в отличие от элементарных эмоций, воспитываются и изменяются под влиянием социальных условий.

■ ***Эволюция эмоций:
онтогенетический аспект***

Этапы онтогенеза эмоций

- 1. Новорожденный – преобладают инстинкты, прежде всего самосохранение и пищевой инстинкт. Эти врожденные, органические побуждения обеспечивают необходимый для жизни минимум приспособления новорожденного к условиям жизни и составляют его ведущие потребности. При приеме оптимального количества пищи возникает первичное чувство удовлетворения.
- 2. Младенчество – этап органического чувствования (протопатические эмоции). Органическое чувствование удовольствия или неудовольствия. Они основаны на переработке экстеро- или интерорецептивной информации. Из этих чувствований постепенно формируется отношение ребенка к близким (до 3 лет)

Этапы онтогенеза эмоций

- 3. С 3–4 лет до 12–14 лет – постепенное развитие корковых (эпикритических) эмоций. В начале этого периода преобладает связь эмоций с органическими потребностями, к 10-12 годам эмоции приобретают самостоятельное психическое выражение с преобладанием уже корковой коррекции органических потребностей и влечений.

Маленький Серёжа Б. мог в возрасте 2 лет часами с блаженной улыбкой и вспышками величайшего восхищения слушать музыку - Баха, Моцарта, Бетховена. В 2 года, услышав впервые мычание коровы, он стал со страдальческой гримасой и слезами на глазах жаловаться матери - "как она некрасиво поёт" - и просил, чтобы это "пение" прекратили. (Рубинштейн С.Л.)

В школьном возрасте обычно наблюдается значительное снижение эмоциональной возбудимости. Благодаря этому дети 9-11 лет часто производят впечатление относительно большей уравновешенности и кажутся в этом отношении порой более похожими на взрослых, чем даже подростки, снова часто более возбудимые. При этом устойчивость эмоциональных проявлений у ребёнка в первом школьном возрасте обычно не очень велика. Нет ещё, в частности, устойчивого круга сложившихся интересов.

-
- 4. Происходящий у подростка и юноши процесс включения его в культуру той общественной среды, к которой он принадлежит, влечёт за собой расширение и перестройку его эмоциональной сферы.
 - 5. 20–22 года – формирование высших эмоций. Чувства становятся подвластными интеллектуальной переработке и разуму. В этот период человек в достаточной степени может подавлять внешнее проявление эмоций.

Особенности проявлений эмоций в онтогенезе

- В период новорожденности ребенок в основном переживает отрицательные эмоции в ответ на неблагоприятное воздействие внешней и внутренней среды.
- Если появляется угроза, то ребенок плачет, он испытывает страх. Вторая врожденная эмоция - гнев, она возникает, если у ребенка нет свободы движения - плачет. Третья – неудовольствие - тоже выражается плачем, возникает если ребенок не получает некоторых сигналов о том, что он защищен. Все эти эмоции направлены на самозащиту и развитие.
- К возрасту 2–2,5 месяца у ребенка появляется социальная улыбка (обращенная к другому человеку).
- В 3–4 месяца при встрече с близким человеком появляются общие двигательные реакции – комплекс оживления. У маленьких детей любая эмоция очень широко иррадирует, так как центральная нервная система еще незрелая.
- В период с 6 до 15 месяцев происходит активное отложение миелина во всех важнейших нервных трактах.
- Сложные эмоциональные реакции возникают в процессе развития на основе простых эмоций под влиянием социального научения.

Формы контакта в различные возрастные периоды

- Сенсомоторный – ребенок тянется к взрослому и общность с ним возникает на основе ритмических движений (покачивание ребенка)
- Эмоциональный – улыбка ребенка в ответ на улыбку близкого, теплые чувства при выразительных позах взрослого, которые становятся основой общения
- Речевой – отклик и общение ребенка со взрослым в ответ на словесное приглашение
- Идеаторный – поиски общения с другим человеком, который привлекает ребенка богатством нравственного, эстетического, интеллектуального содержания

Функции эмоций

- **ФУНКЦИЯ** эмоций - это узкое природное предназначение, работа, выполняемая эмоциями в организме, а их **РОЛЬ** (обобщенное значение) - это характер и степень участия эмоций в чем-либо, определяемая их функциями, или же их влияние на что-то помимо их природного предназначения (т. е. вторичный продукт их функционирования).
- Роль эмоций может быть положительной и отрицательной.
- Функция эмоций, исходя из их целесообразности, предопределена природой быть только положительной.

- 1. Организующая функция. Эмоции, прежде всего, организуют некоторую деятельность, отвлекая на нее силы и внимание, что может помешать параллельно осуществляемой деятельности. *Даже такая биологическая реакция, как аффект, обычно дезорганизующая деятельность человека, при определенных условиях может оказаться полезной. Например, когда от серьезной опасности индивиду приходится спасаться, полагаясь исключительно на физическую силу и выносливость.*

-
- 2. Функция мобилизации. Мобилизующая функция эмоций проявляется, в первую очередь, на физиологическом уровне: выброс в кровь адреналина при эмоции страха повышает способность к бегству, а понижение порога ощущения, как составляющая эмоции тревоги, помогает распознать угрожающие стимулы. Кроме того, феномен «сужения сознания», который наблюдается при интенсивных эмоциональных состояниях, заставляет организм сосредоточить все усилия на преодолении негативной ситуации.

- 3. Оценочная функция.
- Эмоции отражают в форме непосредственного переживания значимость (смысл) явлений и ситуаций, состояний организма и внешних воздействий и служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленного на удовлетворение актуальных потребностей. Эмоция дает возможность мгновенно оценить смысл изолированного раздражителя или ситуации для человека. Эмоциональная оценка предшествует развернутой сознательной переработке информации и поэтому как бы «направляет» ее в определенное русло.

-
- 4. Функция побуждения и поддержания деятельности.
 - Эмоции относятся к процессам внутренней регуляции поведения. Они предшествуют деятельности по удовлетворению потребностей, побуждая и направляя ее.
 - Во время осуществления деятельности динамика эмоций сигнализирует об ее успешности или препятствиях.

-
- 5. Регуляторная функция эмоций, указывает на способность эмоций оставлять следы в опыте индивида, закрепляя в нем все воздействия, а также удавшиеся/ неудавшиеся действия, которые их возбудили.

-
- 6. Функция следообразования.
 - Эта функция является логическим продолжением регуляторной функции. Актуализация следов обычно опережает развитие событий, и возникающие при этом эмоции сигнализируют о возможном благоприятном или неблагоприятном исходе.
 - Образование ассоциативной связи между отрицательной эмоцией и определенным типом ситуации удерживает от повторения ошибок в будущем, а положительные эмоции, наоборот, закрепляют приемлемые формы поведения.

7. Функция коммуникации.

- Экспрессивный (выразительный) компонент эмоций делает их «прозрачными» для социального окружения. Способность к эмпатии, т. е. к постижению эмоционального состояния другого человека, способность испытывать сочувствие, сострадание, разделять чувства другого человека, -- это одна из наиболее важных функций эмоций.
- Эмоции обладают «заразительностью». «Заражение» эмоциональным состоянием происходит именно потому, что люди могут понять и примерить на себя переживания другого человека.
- Для того чтобы содержание эмоции было верно истолковано окружающими, эмоции должны выразаться в конвенциональной форме. Отчасти это достигается врожденными механизмами реализации базовых эмоций. В значительной степени значение мимики и особенно пантомимики постигается в ходе социализации.

-
- 8. Функция дезорганизации.
 - Интенсивные эмоции способны нарушить эффективное протекание деятельности. Даже аффект оказывается полезен, когда человеку необходимо полностью мобилизовать свои физические силы. Однако длительное действие интенсивной эмоции обуславливает развитие состояния дистресса, который, в свою очередь, действительно приводит к расстройству поведения и здоровья.

- 9. Функция компенсации информационного дефицита.

Возникновение эмоций как механизма, компенсирующего дефицит информации, объясняет гипотеза П.В. Симонова. Основываясь на данных, полученных при обследовании космонавтов, П. В. Симонов предположил, что мера переживания эмоции зависит от двух факторов: 1) значимости потребности и 2) разности между информацией, необходимой для ее удовлетворения (И_н), и доступной в данный момент информацией (И_д). Указанная разность отражает, по мнению автора, субъективную вероятность достижения цели. Причем в том случае, если

- И_н < И_д, наблюдается возникновение отрицательных эмоций (страх, гнев, тревога, отвращение), а если И_н > И_д -- то положительных (радость, интерес). Возникновение положительных эмоций усиливает потребности, а отрицательных -- снижает их интенсивность.

- $$\mathcal{E} = f(\Pi (I_n - I_d))$$

Функциональность эмоций

(Ekman & Davidson, 1994)

- Как положительные, так и отрицательные эмоции могут считаться как функциональными, так и дисфункциональными
- Функциональными считаются те эмоции, которые являются адекватными для:
 - места
 - времени
 - ситуации
- Очень часто только интенсивность (или ее сокрытие) может считаться дисфункциональной эмоцией
- Чтобы быть функциональными, эмоции должны предоставлять информацию, которая позволяет дифференцировать раздражители в окружающей среде (внешние или внутренние)

Основные функции эмоций

(Ekman & Davidson, 1994)

- Адаптация
- Мотивация
- Коммуникация
 - информация для себя (чувства, мысли)
 - но: иногда признание собственных эмоций является неточной
 - информация для других (выражение)
- Может служить основанием для суждений и решений (влияют как информация), которое применяется в социальной стратегии влияния
- Влияние на внимание и память
 - Влияние на обработку информации

Влияние положительных эмоций на деятельность

(исследования Frederickson & Lasoda, 2005; Oatley & Jenkins, 1999)

- Потенцируют мыслительный процесс и действия (например: играть, исследовать)
- Содействуют общей и поведенческой гибкости
- Создают возможности экспериментального обучения
- Улучшают эвристические подходы к решению задач
- Обеспечивают лучшее запоминание информации
- Обеспечивают большую оригинальность в творчестве

Влияние отрицательных эмоций на деятельность (исследования Frederickson & Lasoda, 2005; Oatley & Jenkins, 1999)

- Являются прямыми и немедленно адаптивными в опасных для жизни ситуациях
- Возникают в ответ на ситуации, связанные с сохранением жизни человека (например: бой, полет)
- Помощь в дифференцировке достоверной и недостоверной информации
- Помощь в более объективной оценке происходящих событий
- В общем, способствуют более критической, реалистической оценке событий.

Циркулярная теория эмоций Рассела

