

ФЕНОМЕН УЛЫБКИ

Кладов Д.И., Ивашин С.В.

Научный руководитель – канд. филос. наук, проф. Коробкина Т.В.
Харьковский национальный университет радиоэлектроники
(61166, Харьков, пр. Науки, 14, каф. философии, тел. (057) 702-14-65)

«Smile! It Could Make You Happier».

Making an emotional face – or suppressing one – influences your feelings.

В современном мире очень важен вопрос эмоционального состояния людей, их восприятия мира и проблем. Эмоции выражаются в основном улыбкой или хмуростью. Мы улыбаемся, потому что мы счастливы, и мы хмуримся, потому что нам грустно. В данных тезисах мы хотим исследовать, может ли подавление или искусственное воспроизведение эмоции изменить настрой человека и стоит ли это практиковать?

Чарльз Дарвин впервые высказал идею о том, что эмоциональные реакции влияют на наши чувства в 1872 году. «Свобода выражения эмоции внешними или физическими признаками – усиливает ее». Уильям Джеймс зашел настолько далеко, что утверждал, что, если человек не выражает эмоцию, он ее не чувствует. Множество недавних исследований показывают, что наши эмоции усиливаются – и возможно, даже движимы – их соответствующими выражениями лица.

Психологи из Университета Кардиффа в Уэльсе обнаружили, что люди, чья способность хмуриться скомпрометирована косметическими инъекциями ботокса, в среднем более счастливы, чем люди, которые могут хмуриться: исследователи заполнили опросник по тревожности и депрессии для 25 женщин, половина из которых получала инъекции ботокса, которые препятствовали морщению. Получатели ботокса сообщили, что они чувствовали себя счастливее и менее обеспокоенными. Они не сообщали о том, что чувствовали себя более привлекательными, потому что эмоциональные эффекты не были вызваны психологическим подъемом, который может быть вызван косметическим характером лечения.

«Может показаться, что то, как мы чувствуем эмоции, не ограничивается только нашим мозгом – есть части нашего тела, которые ослабляют или усиливают наши чувства», – говорит Майкл Льюис, соавтор исследования «It's like a feedback loop». В соответствующем исследовании [2], ученые из Технического университета Мюнхена в Германии сканировали получателей ботокса с помощью машин МРТ, прося их имитировать сердитые лица. Они обнаружили, что субъекты с ботоксом внутри обладали гораздо меньшей активностью в мозговых цепях, участвующих в эмоциональной обработке и реакциях – в миндалине, гипоталамусе и частях ствола головного мозга – по сравнению с

контрольной группой, которая не получала этих инъекций. Концепция работает и противоположным образом – мы можем усилить эмоции, а не подавлять их. Люди, которые хмурились во время неприятной процедуры, сообщают, что испытывают больше боли, чем те, кто этого не делает, согласно исследованию, опубликованному в 2008 году в «Журнале боли». Исследователи направляли струю горячего воздуха к предплечьям 29 участников, которых просили либо сделать несчастные, нейтральные или расслабленные лица во время процедуры. Те, кто проявлял негативные выражения, сообщили, что испытывали больше боли, чем две другие группы. Льюис, который не принимал участия в этом исследовании, говорит, что планирует изучить влияние инъекций ботокса на восприятие боли. «Возможно, что люди могут почувствовать меньше боли, если они не смогут выразить её», – говорит он.

Что произойдет, если человек намеренно подавляет свои отрицательные эмоции на постоянной основе, без исключений? Работа психолога Джудит Гроб из Университета Гронингена в Нидерландах предполагает, что этот подавленный негатив может «просочиться» в другие сферы жизни человека [1]. Во время своей работы она попросила испытуемых смотреть на отвратительные изображения, скрывая свои эмоции или держа ручки во рту таким образом, чтобы они не хмурились. Люди из третьей группы могли реагировать так, как они считают нужным. Испытуемые в обеих группах, которые не выражали свои эмоции, сообщали о том, что чувствовали себя менее противно позже, чем те, что выражали. Затем она дала испытуемым ряд познавательных заданий, которые включали в себя упражнения «заполняй пустые места». Она обнаружила, что субъекты, подавившие свои эмоции, плохо справлялись с задачами памяти и вписали в заданиях, где нужно вставить слово, больше отрицательных слов – например, они выполнили «gr_ss» как «gross» (грубый), а не «grass» (трава) – по сравнению с другими. «Люди, которые склонны подавлять эмоции регулярно, могут начать видеть мир в более негативном свете», – говорит Гроб. «Когда лицо не помогает выразить эмоцию, эмоция ищет другие каналы для самовыражения».

Таким образом, можно утверждать, что физические действия влияют на насыщенность эмоции, как в позитивную, так и в негативную стороны. Однако, люди, которые склонны подавлять эмоции регулярно, могут начать видеть мир в более негативном свете.

Перечень ссылок

1. Гроб Джудит: "If You Don't Show Your Disgust, Your Emotions May Stay Negative." [Текст] ScienceDaily, 2009.
2. Вали Насер, Майкл Льюис "The Psychology of Happiness and Well-Being" [Текст], 2010