

4 TIKSLAS. Įvardykite tris emocijas, susijusias su panašiu fiziologiniu sužadiniu.

Išsigandus, supykus ir lytiškai susijaudinus, mūsų fiziologinis sužadinimas būna panašus. Stebėtojams būtų sunku atskirti šias būsenas, jei jie vertintų tik fiziologinę reakciją, tačiau emociniai išgyvenimai (o kartais ir veido išraiška) šiose trijose būsenose esti skirtingi.

5 TIKSLAS. Apibūdinkite, kokie yra konkrečių emocijų fiziologiniai ir smegenų struktūros požymiai.

Naudodami sudėtingą aparatūrą, mokslininkai atrado ryšius tarp kai kurių emocijų ir nežymių antakio raumenų (kai jaučiame baimę), skruostų raumenų (kai džiaugiamės) ir po akimis esančių raumenų (kai džiaugiamės) judesių. Smegenų nuotraukos taip pat rodo suaktyvėjusią migdolo veiklą, kai jaučiame baimę. Skirtumai taip pat atsiranda ir smegenų žievės srityse. Neigiamos emocijos (pavyzdžiui, pasibjaurėjimas) sužadina veiklą smegenų žievės dešiniojoje kaktos skiltyje, o teigiama nuotaika (pavyzdžiui, entuziazmas) yra fiksuojama kairiojoje kaktos skiltyje, kurioje yra daug dopamino receptorių.

6 TIKSLAS. Paaiškinkite, kaip sklidimo efektas veikia išgyvenamas emocijas.

Sklidimo efektas atsiranda tada, kai susijaudinimas, sukeltas vieno įvykio, daro įtaką reakcijai į kitus įvykius. Emocinis sužadinimas dažnai būna per mažai diferencijuotas, kad galėtume apibrėžti emociją, kurią išgyvename, todėl ją reikia apibūdinti konkrečiau. Sužadinimas kursto emocijas; pažinimas jas nukreipia.

7 TIKSLAS. Išskirkite du alternatyvius kelius, kuriais gali keliauti jutiminiai dirgikliai sužadindami emocinį atsaką.

Emociniai atsakai būna betarpiški, kai jutiminė įvestis pro gumburą patenka tiesiai į migdolą, aplenkdamą smegenų žievę ir sužadindama greitą reakciją, kurios dažnai sąmoningai nesuvokiame. Reakcijai į sudėtingas emocijas (tokias kaip kaltė, laimė ir meilė) reikalinga interpretacija, todėl jos lėtesniu keliu nukreipiamos analizuoti į smegenų žievę.

PAKLAUSKITE SAVES: Ar galite prisiminti atvejį, kai pastebėjote savo kūno reakciją į emociškai sudėtingą situaciją, pavyzdžiui, sudėtingą socialinę aplinką ar net į testą ar žaidimą, dėl kurio iš anksto nerimavote? Kaip suvokėte šią situaciją: kaip iššūkį ar kaip grėsmę? Kaip jums sekėsi?

Emocijų raiška

Mes galime atpažinti žmonių emocijas paprasčiau: „skaitome“ iš kūno, klausome balso tono, stebime veidus. Žmonių elgesys parodo jų emocijas. Ar ši neverbalinė kalba yra universali, ar įvairiose kultūrose ji skirtinga? Ar mūsų išraiškos veikia mūsų patiriamas emocijas?

Neverbalinis bendravimas

8 TIKSLAS. Apibūdinkite veiksnius, darančius įtaką mūsų gebėjimui iššifruoti neverbalinius ženklus.

„Tavasis veidas, tane, kaip knyga,
Kur įstabių dalykų parašyta.“

Ledi Makbet savo vyrui
Shakespeare tragedijoje
„Makbetas“

(Vert. A. Churginas)

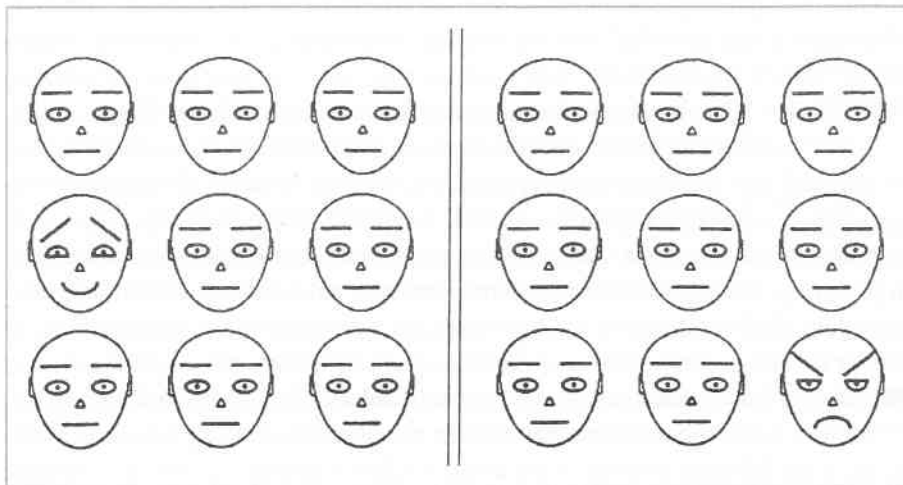
Bendraujame ir žodžiais, ir be jų. Vakariečiams tvirtas rankos paspaudimas sukelia draugiškos, ryškios asmenybės išpuolį (Chaplin ir kiti, 2000). Įdėmiu žvilgsniu, nuleistomis akimis arba spoksojimu galima išreikšti artimumą, paklusnumą ar valdingumą (Kleinke, 1986). Aistringi išimylėjęliai dažniausiai gali ilgai ir įdėmiai žiūrėti vienas kitam į akis (Rubin, 1970). Kad atsakytų į klausimą, ar tokie žvilgsniai galėtų sukelti panašius jausmus tarp nepažįstamųjų, Joan Kel-

lerman, Jamesas Lewisas ir Jamesas Lairdas (1989) atliko tokį tyrimą: jie paprašė vienas kito nepažįstančių vyrų ir moterų poras dvi minutes įdėmiai žiūrėti arba į vienas kito rankas, arba į akis. Žiūrėję vienas kitam į akis vėliau sakėsi pajutę didesnę potraukį ir susijaudinimą. Ką daryti, jei nenorite, kad žmonės žinotų, kaip jaučiatės, arba net jei patys šitaip nenorite jaustis? Ar galime nuslopinti savo emocines išraiškas? Kartais. Tačiau, kaip pastebėjo Jane Richards ir Jamesas Grossas (2000), už nuslopintą išraišką tenka mokėti. Palyginti su tais, kurie tiesiog žiūrėjo slogų filmą, mėginusieji nukreipti psichinę energiją ir dėmesį į tai, kad nuslopintų savo emocinę išraišką, blogiau prisiminė filmo detales.

Dauguma mūsų gana gerai gebame skaityti neverbalinius signalus ir iššifruoti emocijas sename nebyliajame kine. Mums ypač gerai pavyksta aptikti žodžiais neišreikštas grėsmes. Klausydami kita kalba reiškiamas emocijas, žmonės lengviausiai pastebi pyktį (Scherer ir kiti, 2001). Žiūrėdami į švystelinčius žodžius, kurių sąmoningai nesuvokiame, dažniau pajuntame esant neigiamą žodį, pavyzdžiui „gyvatė“ arba „bomba“ (Dijksterhuis ir Aarts, 2003). Veidų minioje vienintelis piktas veidas (žr. 13.8 PAV.) greičiau atkreipia dėmesį nei vienintelis laimingas (Fox ir kiti, 2000; Hansen ir Hansen, 1988).

Tyrinėdamas skirtingas emocijų kupinų veidų dalis, Robertas Kestenbaumas (1992) pastebėjo, kad baimę ir pyktį daugiausia perskaitome iš akių, o laimę – iš burnos. Trumpalaikiai išraiškos *pokyčiai* taip pat padeda perskaityti veidą (Ambadar ir kiti, 2005). Vieni mūsų geriau nei kiti pastebime šiuos ženklus. Tai pastebėjo Robertas Rosenthalis, Judith Hall ir jų kolegos (1979), šimtams žmonių rodydami trumpas filmų ištraukas su išraiškingais žmonių veidais ar kūnais, kartais lydimais iškraipyto balso. Pavyzdžiui, po dviejų sekundžių fragmento, kurio metu buvo parodytas tik nusiminusios moters veidas, mokslininkai klausdavo, ar ši moteris kažką kritikuoja už tai, kad pavėlavo, ar kalba apie savo skyrybas. Rosenthalis ir Hall rašė, jog per tokias trumpas akimirkas vieni žmonės kur kas geriau nei kiti pastebi emocijas. Intravertai dažniausiai geriau perskaito kitų žmonių emocijas, o ekstravertus lengviau „perskaityti“ (Ambady ir kiti, 1995).

Preparatas „Botox“, suleistas kariaujant su raukšlėmis, paralyžiuoja raumenis, dėl kurių susidaro raukšlės, todėl viršutinės odos sluoksnis atsipalaiduoja ir išsilygina. Dėl šios kosmetinės procedūros dingsta subtilios raukšlelės, ilgainiui atsiradusios dėl pykčio išraiškų ar primerktų akių. Ar tai gali paslėpti subtilias emocijas?



13.8 PAVEIKSLAS.

Grėsmės radaras:

piktas veidas atkreipia dėmesį

Mūsų emocijas aptinkantis radaras puikiai pastebi grėsmę, todėl – ir piktą veidą. Arne Öhmanas ir jo kolegos iš Stokholmo (2001) pastebėjo, jog žmonės greičiau aptinka piktą veidą negu laimingą. Kitų eksperimentų metu tiriamieji greičiau pastebėdavo su grėsme susijusias gyvates, o ne gėles (Öhman ir kiti, 2001).



13.9 PAVEIKSLAS.

Patirtis daro įtaką

suvokiamoms emocijoms

Vaikams parodžius vieną iš sekos veidų, kuriuose yra sumišusi baimės (ar liūdesio) ir pykčio išraiška, fizinį smurtą patyrę vaikai dažniau negu nepatyrę smurto suvokdavo veidą esant pikta (Pollak ir Kistler, 2002; Pollak ir Tolley-Schell, 2003).

Patirtis gali padidinti jautrumą konkrečioms emocijoms. Vaikams buvo rodoma serija veidų, kurių išraiška kompiuteriu transformuota nuo liūdesio ar baimės iki pykčio. Smurtą patyrę vaikai greičiau negu kiti išvelgdavo pyktį (žr. 13.9 pav.). Parodžius veidą, kurio išraiškoje yra 60 procentų baimės ir 40 procentų pykčio, šie vaikai dažnai baimę jau palaikydavo pykčiu. Jų suvokimas tapo jutimiškai nustatytas priimti nežymius pavojaus signalus, kurių nepastebi smurto nepatyrę vaikai.

Lytis, emocijos ir neverbalinis elgesys

9 TIKSLAS. Apibūdinkite lyčių skirtumus suvokiant ir perteikiant emocijas.

Ar moterų intuicija, kaip mano daugelis žmonių, yra pranašesnė už vyrų? Paimekime tokį pavyzdį: kai vieną 2001 metų balandžio rytą Dželi Larsen išėjo iš Minesotos valstijos Grand Marė miesto bažnyčios, ji susitiko Kristoferį Bono, tvarkingą, mandagų jaunuolį. Bono automobilis sugedo, ir jaunuolis sakėsi ieškąs, kas jį pavėžėtų į kitą miestelį, kur jis turįs susitikti su draugais. Kai Bono vėliau pasirodė Larsen parduotuvėje, kur moteris žadėjo padėti jaunuoliui paskambinti draugams, skrandyje ji pajuto skausmą. Intuityviai jausdama, kad kažkas su šiuo jaunuoliu negerai, ji primygtinai reikalavo, kad jie pasikalbėtų lauke, ant šaligatvio. „Sakiau, jog esu motina, ir su tavimi noriu kalbėti kaip motina... Iš tavo elgesio matau, jog turi puikią motiną.“ Išgirdęs minint motiną, Bono įsistebeilijo į Larsen. „Aš nežinau, kur yra mano motina“, – atšovė jis.

Pasibaigus pokalbiui, Larsen nusiuntė Bono atgal į bažnyčią susitikti su pastoriumi. Ji taip pat paskambino į policiją ir patarė patikrinti jaunuolio automobilio numerį. Automobilis buvo registruotas jo motinos vardu pietiniame Ilinojuje. Nuvykusi į Lucijos Bono butą, policija rado ją pasrūvusią kraujais vonioje. Šešiolikmetis Bono buvo apkaltintas pirmo laipsnio žmogžudyste (Biggs, 2001).

Ar tai buvo atsitiktinumas, kad Larsen, perpratusi ramiai Bono išvaizdą, buvo moteris? Kai kurie psichologai pasakytų, jog ne. Atlikusi 125 jautrumo neverbaliniams signalams tyrimus, Judith Hall (1984, 1987) pastebėjo, jog moterys dažniausiai pranoksta vyrus perprantant žmonių emocinius signalus. Moterų jautrumas neverbaliniams signalams joms taip pat suteikia pranašumą pastebint melą (DePaulo, 1994). Moterys taip pat pranoksta vyrus, atskirdamos, ar vyro ir moters pora yra tikri išimylėjėliai, ar tik apsimeta, ir nusprendamos, kuris iš dviejų žmonių nuotraukoje yra kito viršininkas (Barnes ir Sternberg, 1989).

Moterų neverbalinis jautrumas leidžia paaiškinti jų didesnę emocinį raštingumą. Lisa Feldman Barrett ir jos kolegos (2000) pasiūlė vyrams ir moterims

apibūdinti, kaip jie jaustųsi tam tikromis situacijomis. Vyrai aprašė paprastesnes emocines reakcijas. Jūs irgi galite pamėginti: paklauskite žmonių, kaip jie jaustųsi atsisveikindami su draugais baigus universitetą. Barrett darbai įrodo, jog vyrai dažniau atsako paprastai („Jausiuosi blogai“), o moterys reiškia sudėtingesnes emocijas („Tai bus karčiai saldu; jausiuosi ir laiminga, ir liūdna.“).

Moterų gebėjimas iššifruoti kitų žmonių emocijas taip pat gali turėti įtakos jų stipresniam emociniam reagavimui esant tiek teigiamoms, tiek neigiamoms situacijoms (Grossman ir Wood, 1993; Sprecher ir Sedikides, 1993; Stoppard ir Gruchy, 1993). Daugiau kaip 23 000 žmonių iš 26 pasaulio kultūrų tyrimai rodo, jog moterys dažniau nei vyrai tvirtina esančios atviros jausmams (Costa ir kiti, 2001). Tai paaiškina itin tvirtai įsišaknijusį įsitikinimą, kurį išreiškė beveik 100 procentų amerikiečių nuo 18 iki 29 metų amžiaus, jog emocionalumas yra „labiau būdingas moterims“ (Newport, 2001).

Apklausų metu moterys taip pat dažniau nei vyrai apibūdina save kaip empatiškas. Jei jaučiate *empatiją*, tapatinatė save su kitais žmonėmis ir įsivaizduojate, kaip jaustumėtės būdami jų vietoje. Tokie fiziologiniai empatijos matai kaip pulso dažnis stebint kito žmogaus sielvartą rodo, jog skirtumas tarp lyčių yra kur kas mažesnis nei teigiama apklausose (Eisenberg ir Lennon, 1983). Tačiau moterys dažniau *reiškia* empatiją – verkia ir teigia esančios prislėgtos, kai stebi kito žmogaus sielvartą. Anna Kring ir Albertas Gordonas (1998) stebėjo šių lyčių skirtumą vaizdajuostėse, kuriose buvo užfiksuoti studentai ir studentės, žiūrintys liūdnu (vaikai, kurių vienas tėvų miršta), laimingų (komedija) ar gąsdinančių (vyras, vos nenukrentantis nuo aukšto pastato atbrailos) filmų ištraukas. Kaip parodyta **13.10 PAVEIKSLE**, moterys pastebimiau reagavo į visokius filmus. Be to, jos dažniausiai giliau išgyvena emocinius įvykius (pavyzdžiui, suluošintų žmonių nuotraukų peržiūrėjimas): jų smegenų sritys, jautrios emocijoms, būna aktyvesnės. Praėjus trims savaitėms, moterys geriau negu vyrai prisimena šiuos vaizdus (Canli ir kiti, 2002).

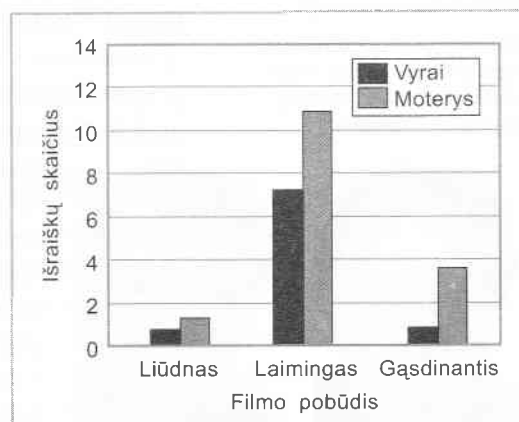
Kito lyčių ir veido išraiškų tyrimo metu Haroldas Hillas ir Alanas Johnstonas (2001) sukūrė animacinę galvą, perteikiančią įvairias išraiškas (kvaila šypsena, galvos purtymas, pakelti antakiai). Tam skaitmeniniu būdu buvo apdoroti anekdotą skaitančių Londono universiteto studentų veidai. Nors neliko jokių anatominių lyties požymių, stebėtojai dažniausiai atspėdavo lytį pagal iškalbingas išraiškas.

Lyčių skirtumai taip pat atsiskleidžia emocijose, kurias vyrai ir moterys išreiškia geriausiai. Paprašę studentų prisiminti ir papasakoti tuos atvejus, kai jie buvo laimingi, liūdni ir pikti, Erikas Coatsas ir Robertas Feldmanas (1996) kitiems eksperimento dalyviams, kurie buvo teisėjai, parodė nebylius 5 sekundžių vaizdo siužetus apie studentų prisiminimus. Beveik du trečdalius kartų teisėjai teisingai atspėdavo, kad moterys prisimena laimingas akimirkas, tačiau mažiau nei pusę kartų jiems pavyko atspėti vyrų laimingų akimirkų prisiminimus. Tačiau vyrai truputį išraiškingiau negu moterys perteikdavo pyktį.

13.10 PAVEIKSLAS.

Lytis ir ekspresyvumas

Nors studentai ir studentės ryškiai nesiskiria pagal tai, kokias jie teigia patyrę emocijas ar psichologinę reakciją žiūrėdami emocingus filmus, studentų veidai rodė kur kas daugiau emocijų. (Iš Kring ir Gordon, 1998.)



Emocijų atskleidimas ir įvertinimas

10 TIKSLAS. Aptarkite veido išraiška bei elgesiu perteikiamų emocijų teisingo ir klaidingo požiūrio aiškinimo mokslinius tyrimus.

Sunkiai kontroliuojami veido raumenys perteikia emocijų, kurias kartais mėginame nuslėpti, ženklus. Dažniausiai nesąmoningai kilstelėta vidinė antakio dalis parodo sielvartą ar susirūpinimą. Pakelti suraukti antakiai yra baimės ženklas. Įtempti paakiuose esantys raumenys ir pakelti skruostai lydi tikrą šypseną. Dirbtinė šypseną, pavyzdžiui, tokia, kurią „nutaisme“ fotografui, gali būti išlaikoma ilgiau kaip keturias penkias sekundes. Natūrali išraiška per šį laiką dažniausiai išblanksta. Be to, dirbtinė šypseną kyla ir pranyksta daug staigiau negu nuoširdi (Bugental, 1986).

Daugumai žmonių būna sunku pastebėti apgaulingas išraiškas. 186 tyrimų, kurių metu buvo tikrinama, kaip žmonės atskiria tiesą nuo melo, apžvalgoje nurodoma, jog tyrimų dalyviai tik 54 procentus kartų atspėjo teisingai – tik truputį geriau nei spėjant paprasčiausiai metant monetą (Bond ir DePaulo, 2005). Ar galime išmokyti geriau atspėti apgaulę? Paulas Ekmanas ir Maureen O'Sullivan (1991) pastebėjo, jog išmokius stebėtojus įžvelgti demaskuojančius melo ženklus, pavyzdžiui, paaukštėjusį balso toną, jie atspėjo tiksliau. Mokslininkai universiteto studentams rodė arba filmą apie gamtą, arba slogų siaubo filmą. Nepaisant to, kuri filmą žiūrėjo, studentų buvo paprašyta kalbėti ir elgtis taip, tarsi jie būtų žiūrėję filmą apie gamtą ir juo mėgavęsi. Mokymas padėjo stebėtojams 86 procentų tikslumu atskirti tiesą nuo melo. Ar ir mums, vadovaujantis savo intuicija, gali taip pat gerai sektis? Nelabai tikėtina. Ekmanas ir O'Sullivan metė iššūkį 39 aukštųjų mokyklų studentams, 67 psichiatrams, 110 teisėjams, 126 policininkams ir 90 federacinės melo detektorių tarnybos darbuotojams, siūlydami pagauti melagius. Kaip pastebėjome cituodami kito tyrimo rezultatus, visų penkių grupių atstovų spėjimai buvo beveik atsitiktiniai (50 procentų). Tik šeštosios grupės atstovų, kurioje buvo patyrę minios stebėtojai – JAV slaptosios tarnybos agentų – rezultatai buvo geresni už atsitiktinius. Tačiau ir jie teisingai atspėjo tik 64 procentus kartų.

Vėlesniame tyrime Ekmano vadovaujama mokslininkų grupė (1999) išskyrė dar tris grupes žmonių, gebančių pagauti melagius. Žiūrėdami vaizdajuostes, kuriose žmonės reiškė savo nuomonę – arba sakė teiginius, prieštaraujančius jų nuomonei – tokiais klausimais, kaip mirties bausmė, federaciniai teisėsaugos pareigūnai (daugiausia CŽV agentai) pagaudavo melagius 73 procentus kartų. Klinikiniams psichologams, besidomintiems melo moksliniais tyrimais, tai padaryti pavyko 68 procentus kartų, o gyvenimo išmintimi besivadovaujantys Los Andželo tardytojai pasiekė beveik tokį patį 67 procentų rezultatą. Patyrę britų policijos tardytojai atskiria melą maždaug panašiu tikslumu (Mann ir kiti, 2004). Įgiję patyrimo – išlaivinę intuiciją – žmonės dažnai gali pastebėti mikroskopinę melagio kaltės, nevilties ir baimės išraišką.

Kai žmonės nesistengia apgauti, atspėti emocijas sekasi geriau. Kaip esame pastebėję, smegenys geba pagauti subtilias išraiškas.

Kuri Paulo Ekmano šypseną dirbtinė, kuri – natūrali?

Dešiniojoje nuotraukoje šypsantis dirba tie veido raumenys, kurie būdingi natūraliai šypsenai.



Tai pastebėjo Elisha Babadas, Frankas Bernieri ir Robertas Rosenthalis (1991), filmuodami mokytojus, kalbančius su nematomais mokiniais. Pakakdavo vos 10 sekundžių filmuotos medžiagos ištraukos, kurioje arba girdėdavosi mokytojo balsas, arba buvo matyti jo veidas, kad ir jauni, ir seni žiūrovai nuspręstų, ar mokytojui patinka vaikai, kuriems jis kalba. Mokytojai gali įsivaizduoti, kad moka paslėpti savo jausmus ir išlikti objektyvūs, tačiau mokiniai sugeba pajusti, ką atskleidžia ekspresyvus balso tonas bei gestai.

Vis labiau aiškėjant, kad galima bendrauti nebylia kūno kalba, ėmė rasti mokslinių tyrimų, nagrinėjančių, kaip be žodžių bendrauja (arba nebendrauja) pretendentas į darbą ir jį priimantis asmuo. Parašyta vadovėlių ir straipsnių, kurie moko interpretuoti neverbalinius signalus sudarant verslo sandorį, parduodant produktą ar flirtuojant. Verta mokėti skaityti emocijas iš subtilių veido išraiškų, gestų, kūno laikysenos. Pavyzdžiui, nenustygimas vietoje dažniausiai rodo nerimą arba nuobodulį. Konkrečiau aiškinti kūno laikyseną ar gestus yra rizikinga, nes tą pačią emociją gali atspindėti skirtingos išraiškos: pavyzdžiui, priešišumą gali rodyti ne tik šaltas spoksojimas, bet ir vengimas žiūrėti į akis. Tas pats gestas gali atspindėti labai skirtingas emocijas, pavyzdžiui, sukryžiuotos rankos gali reikšti ir susierzinimą, ir atsipalaidavimą.

Bendraudami per kompiuterį, nematome gestų, veido išraiškos ir negirdime balso tono. Elektroniniuose laiškuose kartais įterpiami jaustukai, pavyzdžiui, ;-) reiškia suokalbišką mirktelėjimą, o :-(– nepasitenkinimą. Tačiau elektroniniuose laiškuose ir interneto diskusijose nebūna neverbalinių signalų, bylojančių apie rašančiojo padėtį, asmenybę bei amžių. Niekas nežino, kaip jūs atrodote, koks yra jūsų balsas arba išsilavinimas; apie jus sprendžiama tik pagal žodžius. Pirmą kartą susitikę su savo elektroninio susirašinėjimo draugu žmonės dažnai nustemba.

Taip pat lengva suklysti skaitant elektronines žinutes, kuriose išraiškingų „elektroninių emocijų“ nebuvimas gali sukelti dviprasmiškas emocijas. Galima suklysti ir todėl, kad žinutėse nebūna balso niuansų, pagal kuriuos sprendžiame, ar teiginys yra rimtas, apgaulingas ar sarkastiškas. Justino Krugerio ir jo kolegų (1999) atlikti tyrimai rodo, jog bendraujantieji dažnai mano, kad ketinimas „tik pajuokauti“ yra vienodai aiškus, ar jis būtų pasiųstas elektroniniu paštu, ar pasakytas žodžiu. Tačiau dažnai žmonės būna egocentiški, nenumatydami, kad, nesant neverbalinių signalų, jie gali būti neteisingai suprasti.

Kultūra ir emocijų raiška

11 TIKSLAS. Aptarkite konkrečiai kultūrai būdingus ir visoms kultūroms universalius emocinės raiškos aspektus ir paaiškinkite, kaip emocinė raiška gali padidinti išlikimo tikimybę.

Gestų reikšmė įvairiose kultūrose yra nevienoda. Psichologas Otto Klinebergas (1938), skaitydamas kinų literatūrą, pastebėjo, kad kinai susirūpinę ar nusivylę ploja rankomis, supykę – garsiai kvatoja „ho-ho“, o nustebę – iškiša liežuvį. Šiaurės amerikiečiams įprastas iškeltas į viršų nykštys ir nykštys, sujungtas su smiliumi (angl. „OK“), reiškiantis pritarimą, kitos kultūros žmonėms gali reikšti įžeidimą. (Kai buvęs JAV prezidentas Richardas Nixonas parodė šį ženklą Bra-

zilijoje, jis nesuprato, jog sako „užsiimkime seksu“.) 1968 metais buvo vėl pademonstruota, kokie svarbūs yra gestų kultūriniai apibrėžimai: Šiaurės Korėja išspausdino nuotrauką, kurioje trys linksmai nusiteikę karininkai iš paimto į nelaisvę JAV karinio jūrų šnipinėjimo laivo rodė iškėlę vidurinį rankos pirštą. Savo pagrobėjams jie paaiškino, jog „tai havajietiškas sėkmės linkėjimo ženklas“ (Fleming ir Scott, 1991).

Ar skirtingų kultūrų žmonių veido išraiškos taip pat reiškia ką nors skirtinga? Norėdamos atsakyti į šį klausimą, tyrimus atliko dvi tyrėjų grupės: vienai vadovavo Paulas Ekmanas, Wallace Friesenas ir kiti (1975, 1987, 1994), kitai – Carrollis Izardas (1977, 1994). Žmonėms iš įvairių pasaulio šalių buvo rodomos įvairios veido išraiškos atspindinčios fotografijos ir buvo prašoma atspėti, kokias emocijas jos reiškia. Pamėginkite ir jūs pasakyti, kurios veido išraiškos atitinka išvardytas emocijas (**13.11 pav.**).

Tikriausiai sėkmingai atlikote užduotį, nesvarbu, kokiai kultūrai priklausote. Šypsena yra šypsena visame pasaulyje. Tai pasakytina ir apie pyktį bei – kiek mažiau – apie kitas išraiškas (Elfenbein ir Ambady, 1999). (Nėra nė vienos kultūros, kurioje žmonės laimę rodytų susiraukdam.) Nepaisant kai kurių skirtumų, kultūros ir kalbos turi daugybę panašumų, skirstydamos emocijas į kategorijas – pyktį, baimę ir kt.

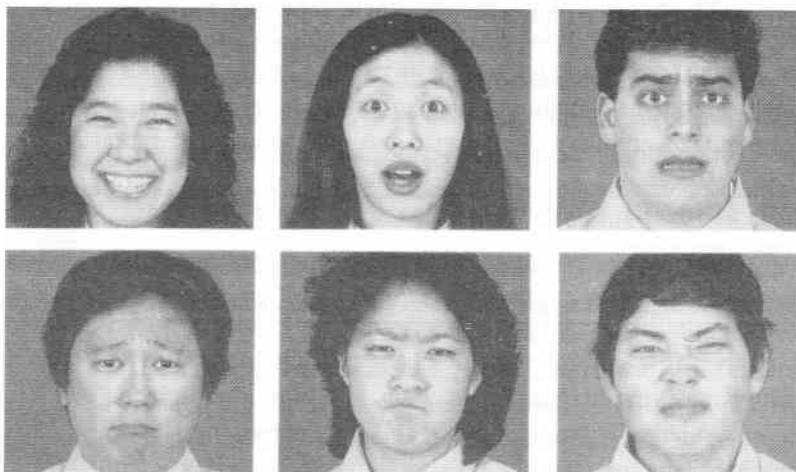
Galbūt skirtingų kultūrų žmonės vienodai reiškia emocijas ir vienodai supranta veido išraiškas todėl, kad visi patiria panašią įtaką, pavyzdžiui, amerikiečių filmų, BBC ir CNN poveikį? Matyt, ne. Ekmanas su bendradarbiais, nuvykę pas gana atskirtus Naujosios Gvinėjos žmones, prašė juos išreikšti įvairias emocijas, pavyzdžiui, „įsivaizduokite, kad mirė jūsų vaikas“. Nufilmavę Naujosios Gvinėjos gyventojų veido išraiškas, tyrėjai šias vaizdajuostas rodė Amerikos studentams, kurie lengvai emocijas atpažino.

Veido išraiškoje iš tiesų yra tam tikrų neverbalinių ženklų, leidžiančių atspėti, kokios tai kultūros atstovas (Marsh ir kiti, 2003). Todėl nenuostabu, kad 182

13.11 PAVEIKSLAS.

Tik šiai kultūrai būdingos
ar visoms kultūroms vienodos
išraiškos?

Jei žmonių rasė ir kultūra
skiriasi, ar ir veidai kalba
skirtingomis kalbomis? Kuris
veidas reiškia pasibjaurėjimą?
Pyktį? Baimę? Laimę?
Liūdesį? Nuostabą?
Atsakymai 650 puslapyje.
(Iš Matsumoto ir Ekman,
1989.)



tyrimų duomenys rodo, jog žmonės būna truputį tikslesni, kai sprendžia apie savo kultūros atstovų emocijas (Elfenbein ir Ambady, 2002, 2003a,b). Tačiau iškalbūs emocijų ženklai dažniausiai būdingi visoms kultūroms.

Vaikų veido išraiškos – netgi aklų, niekada neregėjusių žmogaus veido – yra vienodos (Eibl-Eibesfeldt, 1971). Žmonės, akli nuo gimimo, spontaniškai atkartoja įprastas veido išraiškas, lydinčias džiaugsmą, liūdesį, baimę ir pyktį (Galati ir kiti, 1997). Visame pasaulyje nelaimingi vaikai verkia, nepakludami purto galvas ir šypsosi, kai yra laimingi.

Tai, kad veido raumenys kalba visiems bendra kalba, nebūtų nustebinę Charleso Darwino (1809–1882). Jis spėjo, kad priešistoriniais laikais, kai mūsų protėviai dar nebendravo žodžiais, jų gebėjimas veido išraiška perteikti grėsmę, pritarimą, paklusnumą padėjo jiems išgyventi. Jis tikėjo, jog šis bendras paveldas lemia tai, kad visi žmonės pagrindines emocijas išreiškia labai panašiomis veido išraiškomis. Pavyzdžiui, pašaipoje yra išlikę žvėries urzgimo iššieptais dantimis elementų.

Šypsena taip pat yra ne tik emocinis refleksas, bet ir socialinis fenomenas. Kriketo žaidėjas šypsosi ne tada, kai uždirba tašką už smūgį, o tada, kai pažvelgia į savo komandos draugus (Jones ir kiti, 1991; Kraut ir Johnston, 1979). Net apimti euforijos olimpinių aukso medalių laimėtojai, laukdami ceremonijos prastai nesišypso, tačiau šypsosi bendraudami su oficialiais pareigūnais bei atsisukę į minią ir fotografus (Fernández-Dols ir Ruiz-Belda, 1995).

Mes taip pat prisitaikome interpretuodami veidus konkrečiame kontekste. (Prisiminkite agresyvią arba išsigandusią pabaisą iš 6.14 pav.) Piktą veidą grėsmingoje situacijoje žmonės laiko išsigandusiu. Išsigandusį veidą skausmingoje situacijoje laiko kenčiančiu (Carroll ir Russell, 1996). Kino režisieriai panaudoja šį reiškinį kurdami kontekstą ir garsinį foną, kurie sustiprina mūsų konkrečių emocijų suvokimą.

Emocinė išraiška gali kitokiais būdais padidinti išlikimo tikimybę. Iš nuostabos kilstelime antakius ir išplečiame akis, todėl galime priimti daugiau informacijos. Bjaurėdamiesi raukiame nosį, sukliudydami į ją patekti blogiems kvapams.

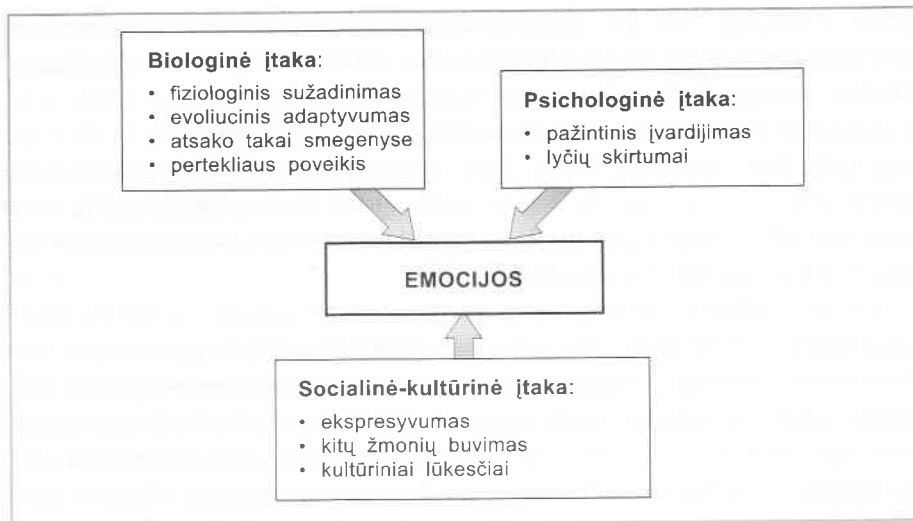
Visos kultūros pagrindinėms emocijoms išreikšti turi universalią veidų kalbą, bet jos skiriasi ekspresyvumu. Vakarų Europoje, Australijoje, Naujojoje Zelandijoje ir Šiaurės Amerikoje, kur labiau skatinamas individualizmas, emocinė raiška dažniausiai būna stipri ir ilgai trunkanti. Šių kultūrų žmonės labiau kreipia dėmesį į savo tikslus bei nuostatas; atitinkama ir jų saviraiška. Žiūrėdami filmą, kuriame herojui nukertama ranka, amerikiečiai daro grimasas (nesvarbu, ar būdami vieni, ar kartu su kitais). Japonai žiūrovai susilaiko nuo grimasų, jei šalia yra kitų žmonių (Triandis, 1994). Kultūrinių skirtumų yra ir tautoje, ir tarp tautų. Airių ir Airijos kilmės amerikiečių emocijos yra raiškesnės negu skandinavų ir iš Skandinavijos šalių kilusių amerikiečių (Tsai ir Chentsova-Dutton, 2003). Prisiminkime: kaip ir dauguma psichologinių dalykų, emocijos geriausiai suprantamos nagrinėjant jas ne tik kaip biologinį bei pažintinį, bet ir kaip socialinį-kultūrinį reiškinį (13.12 pav.).

Nesvarumo būsenoje astronautų veidai dėl skysčių, kurie pakyla į viršutinę kūno dalį, išpursta. Labai pasunkėja neverbalinis bendravimas ir padidėja nesusipratimų rizika, ypač tada, kai įgulą sudaro skirtingų tautybių žmonės (Gelman, 1989).

13.12 PAVEIKSLAS.

Emocijų tyrimo analizės lygiai

Mokslininkai tiria emocijas, kaip ir kitus psichologinius reiškinius, biologinių, psichologinių ir socialinių-kultūrinių lygiais.



Veido išraiškos poveikis

12 TIKSLAS. Aptarkite veido išraiškos grįžtamojo ryšio ir elgesio grįžtamojo ryšio reiškinius bei kiekvienam pateikite pavyzdžių.

Kovodamas su prislėgta nuotaika ir širdgėla, Williamas Jamesas suprato, jog emocijas galime kontroliuoti „išoriškais judesiais reikšdami“ emociją, kurią norime patirti. „Jei norite jaustis linksmi, – patarė jis, – linksmi sėdėkite, linksmi dairytės ir elkitės taip, tarsi linksmybė jau būtų atėjusi.“

Naujausi duomenys apie veido išraiškos poveikį emocijoms tiksliai patvirtina tai, ką numatė Jamesas. Veido išraiška ne tik perteikia emocijas, bet taip pat jas sustiprina ir valdo. Darvinas savo knygoje *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, 1872 („Žmonių ir gyvūnų emocijų raiška“) rašė: „Laisva emocijų raiška išoriniais ženklais jas sustiprina.... Tas, kuris duoda valią piktiems gestams, dar labiau sustiprina savo įniršį.“

Ar Darvinas buvo teisus? Kartą, važiuodamas automobiliu, išgirdau per radiją dainuojant „Apsimesk laimingu“. „Niekai“, – pamaniau. Bet vis dėlto patikrinau Darvino hipotezę, ir jūs tai galite padaryti. Plačiai nusišypsokite. O dabar rūščiai pažvelkite. Ar jaučiate „šypsenos terapijos“ skirtumą?

Daugybės eksperimentų dalyviai jautė skirtumą. Pavyzdžiui, Jamesas Lairdas ir kiti (1974, 1984, 1989), prašydami tiriamųjų „suraukti antakių“, „sutraukti šiuos raumenis“, kol uždės ant veido elektrodus, netiesiogiai priverė juos išreikšti nepritimą. Koks buvo rezultatas? Tiriamieji sakė iš tiesų jautėsi šiek tiek supykę. Studentai, kurie panašiai buvo priverčiami šypsotis, jautėsi laimingesni, labiau juokėsi iš karikatūrų ir pasakojo malonesnius prisiminimus, negu „susiraukėliai“. Panašiai ir žmonės, kurių buvo paprašyta parodyti kitas pagrindines emocijas vaizduojančias veido išraiškas, jautė tas emocijas. Pavyzdžiui, jie teigė jautę labiau baimę negu pyktį, pasibjaurėjimą ar liūdesį, kai jiems buvo nurodyta sukurti baimės išraišką: „Pakelkite antakių ir plačiai atverkite akis. Truputį atloškite galvą, kad jūsų smakras būtų atkaręs, atpalaiduokite ir truputį

Atsakymai į 13.11 PAVEIKSLO klausimus: iš kairės į dešinę, iš viršaus į apačią – laimė, nuostaba, baimė, liūdesys, pyktis, pasibjaurėjimas.

praverkite burną“ (Duclos ir kiti, 1989). Veidas – ne skelbimų lenta, kurioje atsispindi jausmai. Jis maitina jausmus.

Jeigu lydinčios emocijos nėra išgyvenamos, šis *veido išraiškos grįžtamojo ryšio* poveikis yra neryškus, bet jį galima pastebėti.

- Priversti suraukti antakius (žr. **13.13 PAV.**), žmonės jaučiasi liūdnesni, žiūrėdami į liūdnas nuotraukas.
- Tardami balses „i“ ir „a“ (sužadinami šypsena sukeliantys raumenys) – norite tikėti, norite ne – žmonės būna geresnės nuotaikos nei tardami vokišką „ü“ (kuris tariamas kaip „iu“), kai sužadinami su neigiamomis emocijomis susiję raumenys (Zajonc ir kiti, 1989).
- Pakanka tik sužadinti šypsena sukeliančius raumenis įsikandus pieštuką dantimis (o ne laikant lūpomis, nes tada sužadinami antakius suraukiantys raumenys), ir karikatūra atrodo juokingesnė (Strack ir kiti, 1988). Nuoširdesnė šypsena – kai šypsomasi ne tik lūpomis, bet ir pakeltais skruostais, dėl to paakiuose atsiranda raukšlėlės – dar labiau sustiprina teigiamus jausmus, kai reaguojate į ką nors malonaus ar juokingo (Soussignan, 2001). Jei žiūrėsite į savo atvaizdą veidrodyje, šis poveikis dar labiau sustiprės (Klinke ir kiti, 1998). Išoriškai šiltai šypsokitės, ir viduje pajusite šilumą. Piktai susiraukite, ir atrodys, jog visas pasaulis piktai žvelgia į jus.

Sara Snodgrass ir jos kolegos (1986) tyrė *elgesio grįžtamąjį ryšį* stebėdama vaikščiojimą. Jūs galite atkartoti jos tiriamųjų patirtį. Keletą minučių eikite mažais žingsneliais, vilkdami kojas ir nudelbę į žemę akis. Paskui pradėkite eiti dideliais žingsniais, mosikuodami rankomis ir žiūrėdami sau tiesiai prieš akis. Ar nepraskaidrėjo jūsų nuotaika? Veiksmas pažadina emocijas.

O dar geriau, kaip teigia Williamas Flackas ir jo komanda (1999), yra manipuluoti *abiem veiksniais*: ir veidu, ir kūno laikysena. Pavyzdžiui, norėdami sukelti pykčio pojūtį, laikykitės nurodymų, kuriuos jie davė savo tyrimų dalyviams:

Suglauskite ir nuleiskite žemyn antakius. Tvirtai sukąskite dantis ir sučiaupkite lūpas. Pėdomis įsiremkite į grindis tiesiai po keliais ir rankomis bei alkūnėmis įsiremkite į kėdės atramas. Tvirtai sugniaužkite kumščius ir truputį pasilenkite pirmyn.

Tačiau leiskime jums pasijusti laimingesniais:

Lūpų kampučius patraukite atgal ir aukštyn, kad truputį prasižiotumėte. Kėdėje atsisėskite kiek įmanydami tiesiau. Uždėkite rankas ant kėdės atramų galų ir įsitikinkite, kad kojos yra tiesiai prieš jus, keliai sulenkti, o pėdos tiesiai po keliais.

Jei priimame prielaidą, kad emocijų raiška ir kūno pozos sukelia jausmus, galbūt kitų žmonių išraiškos mėgdžiojimas padėtų mums pajusti tai, ką jaučia kiti? Tą sužinoti vėl padeda laboratoriniai įrodymai. Kathleen Burns Vaughn ir Johnas Lanzetta (1981) prašė kai kuriuos tyrimo dalyvavusius studentus padaryti skausmingą išraišką kiekvieną kartą, kai žmonės, kuriuos jie stebėjo, tariamai gaudavo elektros smūgį. Tie stebėtojai, kurie darė skausmo grimasas, po



13.13 PAVEIKSLAS.

Kaip priversti žmones suraukti antakius neliepiant to daryti

Randy Larseno, Margaret Kasimatis ir Kurto Frey (1992) siūlymas: virš antakių pritvirtinkite du golfo kamuoliuko stovelius ir paprašykite, kad žmogus priverstų jų galiukus susiglausti. Žmonės nuliūdo žiūrėdami karo, ligos ir bado scenas, tačiau jie tapo dar liūdnesni, kai dirbo liūdesio išraišką kuriantys raumenys.

„Jei pajuntu baime, aukštai iškeliu galvą ir švilpauju linksmą melodiją.“

Richard Rodgers
ir Oscar Hammerstein,
The King and I, 1958
(„Karalius ir aš“)

kiekvieno tariamo smūgio prakaitavo labiau ir jų širdis plakė dažniau negu kitų stebėtojų. Vien tik pamačius, kaip mylimas žmogus krūpteli nuo lengvo elektros smūgio, suaktyvėja su skausmu susijusi smegenų sritis. Tai perša mintį apie neurologinę empatijos pagrindą – mintį, kad iš tiesų galima pajusti kito žmogaus skausmą (Singer ir kiti, 2004). Tad vienas iš nesudėtingų būdų tapti empatiškesniam – jausti tai, ką jaučia kiti – leisti savo veidui mėgdžioti kito žmogaus veido išraišką. Elgdamiesi taip, kaip elgiasi kiti, galime pajusti tai, ką jie jaučia. Iš tiesų, natūralus kitų žmonių emocijų mėgdžiojimas leidžia paaiškinti, kodėl emocijos yra užkrečiamos (Dimberg ir kiti, 2000; Newmann ir Strack, 2000).

MOKYMOSI REZULTATAI

Emocijų raiška

8 TIKSLAS. Apibūdinkite veiksnius, darančius įtaką mūsų gebėjimui iššifruoti neverbalinius ženklus.

Dauguma žmonių pastebi neverbalinius ženklus, ypač jautrūs esame neverbalinei grėsmei. Kaip rodo patyrusių smurtą vaikų tyrimai, patirtis didina jautrumą šiems ženklams.

9 TIKSLAS. Apibūdinkite lyčių skirtumus suvokiant ir perteikiant emocijas.

Moterys dažniausiai geriau negu vyrai supranta emocinius ženklus, taip pat ir tuos, kurie rodomi apgaudinėjant. Be to, moterys išsamiau apibūdina savo emocinę reakciją, noriau kalba apie save kaip emocingą asmenybę ir dažniau reiškia empatiją žodžiais bei veido išraiška. Moterys pranoksta vyrus perteikdamos laimės jausmą, o vyrai geriau parodo pyktį.

10 TIKSLAS. Aptarkite veido išraišką bei elgesiu perteikiamų emocijų teisingo ir klaidingo požymių aiškinimo mokslinius tyrimus.

Veido raumenys atskleidžia emocijų požymius. Tačiau kol kas nėra melo atskleidimo būdų, grindžiamų veido išraiška, o daugumai mūsų sunku pastebėti apgaulės išraišką. Žodinių ar emocinių ženklų nebuvimas elektroniniuose laiškuose atima iš mūsų svarbų informacijos šaltinį.

11 TIKSLAS. Aptarkite konkrečiai kultūrai būdingus ir visoms kultūroms universalūs emocinės raiškos aspektus ir paaiškinkite, kaip emocinė raiška gali padidinti išlikimo tikimybę.

Skirtingose kultūrose gestų prasmė skiriasi, tačiau dauguma veido išraiškų, tokių kaip džiaugsmo ir baimės, egzistuoja visame pasaulyje (ir net tarp aklų nuo gimimo vaikų). Tai byloja, jog šios išraiškos yra kultūriškai universalūs emocijų aspektai. Tačiau kultūros skiriasi ekspresyvumu. Ikilingvistiniais priešistoriniais laikais emocinė raiška galėjo padidinti išlikimo galimybę, sudarydama sąlygas išreikšti grėsmei, pasveikinimui, pasidavimui. Kai kurios emocinės išraiškos leidžia priimti daugiau jutiminės informacijos arba apsisaugoti nuo kenksmingų medžiagų.

12 TIKSLAS. Aptarkite veido išraiškos grįžtamojo ryšio ir elgesio grįžtamojo ryšio reiškinius bei kiekvienam pateikite pavyzdžių.

Veido išraiškos grįžtamojo ryšio hipotezė teigia, kad grimasos sustiprina emocijas sužadindamos raumenis, susijusius su konkrečiomis būsenomis, o raumenys siunčia kūnui signalus reaguoti taip, tarsi iš tiesų išgyventume šias būsenas. Todėl kai imituojame veido išraišką, kuri paprastai siejama su laime, galime pasijusti laimingesni. Panašiai *elgesio grįžtamojo ryšio hipotezė* daro prielaidą, kad, jei kūną judiname taip, kaip elgtumės išgyvendami tam tikrą emociją (pavyzdžiui, vilktume kojas ir nudelbtume akis, kaip elgiamės nusiminę), galime tam tikru mastu šią emociją pajusti.

PAKLAUSKITE SAVES: Sugalvokite situaciją, kurioje norėtumėte pasijusti kitaip, ir sukurkite paprastą planą šiam tikslui įgyvendinti? Pavyzdžiui, jei norėtumėte ryt rytą pakelti į paskaitas būti linksmesni, o ne keliauti į jas per prievartą, galėtumėte pamėginti žvaliau žingsniuoti pakelta galva ir patenkinti veido išraišką.