6 открытий Пола Экмана

Тэги: психология эмоций

Номер 1: Невербальное поведение предоставляет достоверную информацию. И она не является чем-то секретным: любой человек может считывать определенное количество невербальной информации.

Сейчас это может казаться удивительным, но когда Пол Экман начал свои исследования, выводы, основанные на выражении лица и движениях тела, были полны стереотипов. Декан факультета психологии Стэндфордского Университета в начале 60-х годов прошлого века охарактеризовал исследования невербального поведения, которым только начал заниматься Экман, как «бесполезную трату времени».

Первые публикации Экмана документировали точность некоторых заключений, которые делали обычные люди, наблюдая за невербальным поведением других людей, не слыша, что они при этом говорили. Пол Экман проанализировал исследования невербального поведения за предыдущие десятилетия и обнаружил в них большое количество прямо противоположных заключений. Его первая книга «Эмоции на человеческом лице», опубликованная в 1972 году, была направлена на пересмотр и реинтрепретацию предыдущих исследований с учетом данных, полученных из его экспериментов.

Номер 2: Жесты могут выдавать человека.

Пол Экман попросил своего коллегу, профессора факультета психологии сначала критиковать студентов (по одному за раз), а через несколько минут после спровоцированного стресса – хвалить их за то, как хорошо они реагировали на его нападки. Таким образом, ученому удалось собрать примеры поведения одного и того же человека в различных эмоциональных обстоятельствах.

Одна из студенток показала профессору средний палец, однако сделала она это, не подняв его, как это обычно происходит, а держа руку на колене. Позже она это отрицала, но признала, что подобные мысли у нее действительно возникали. Профессор сказал, что не видел жеста студентки и сомневался, что такое могло произойти. Оба были крайне удивлены, увидев данный жест на фотографии. Позже во всех своих экспериментах, направленных на поведенческие сигналы, выдающие ложь, Экман замечал, что именно жесты были основной утечкой, выдающей подавляемые эмоции. Однако в отличие от других невербальных поведенческих сигналов отсутствие жестов вовсе не означает, что человек не подавляет эмоций. А вот их присутствие прекрасно выдает то, что человек пытается скрыть.

Номер 3: Отражение эмоций на лице носит универсальный характер.

Начиная свои эксперименты, Пол Экмам не пытался найти какую-либо универсальность в том, как эмоции отражаются на лице. В тот момент ни у сторонников, ни у противников теории универсальности отраженных на лице эмоций не было никаких научных доказательств. Экман понимал, что подобные доказательства нужно искать среди людей, которые не обладали никакой информацией о невербальном отражении эмоций, которая могла быть получена из СМИ или от других людей. С целью найти таких людей в 1967-1968 гг. ученый отправился в горную местность Новой Гвинеи. Это было за два года до того, как в эти земли пришли иностранцы и предоставили

коренному населению доступ к западным СМИ. Полу Экману удалось установить универсальность отражений 6 эмоций: злость, отвращение, наслаждение, страх, грусть и удивление.

Номер 6: Существует метод точного и объективного измерения всех лицевых движений (Система кодирования лицевых движений).

Микровыражения лица ранее практически не изучались, поэтому не существовало объективной и точной методики изучения лицевых движений. Никто не знал, сколько различных микровыражений может производить один человек, и какие из них могут быть взаимосвязаны с эмоциональным состоянием человека. К 80-м годам прошлого века Пол Экман совместно с Фризеном разработали точный и объективный механизм измерения движения лицевых мышц, которые создают выражения лица. Данный механизм был разработан с учетом анатомии человека. Он получил название «Система кодирования лицевых движений».

Номер 5: Хотя лжеца можно вычислить по невербальному поведению, большинство людей не способны это сделать.

Изучив выражения лица в процессе сообщения ложной информации, Пол Экман решил узнать, видят ли другие люди то же, что и он. Более чем 15 000 людей различных профессий были показаны видео, на которых люди лгали или сообщали правду под страхом наказания. Ему удалось установить, что только небольшое количество людей могли отличить правду ото лжи. Наиболее значимым исключением были сотрудники секретных служб США. Единственным отличием других профессиональных групп была большая уверенность, но не точность среди сотрудников правоохранительных органов и психиатров. Пол Экман разработал специальный тренинг, в котором указывалось, на что нужно смотреть и что слушать, чтобы разоблачить лжеца. После прохождения данного тренинга намного большее количество людей из 15 000 испытуемых были способны отличать правду ото лжи.

Номер 6: Человек может специально делать то или иное выражение лица, что, в свою очередь, может вызвать эмоцию, которая за ним должна стоять

Данное открытие было совершенно удивительным: намеренно воспроизводя ту ли иную эмоцию на лице, будь то злость, страх, отвращение или грусть, в нервной системе человека запускается механизм переживания данной эмоции. Однако некоторые исследователи до сих пор настаивают на том, что хотя некоторые психологические изменения действительно происходят, нельзя говорить о том, что выражение лица провоцирует эмоцию. Тем не менее, большинство испытуемых подтверждают результаты эксперимента: воспроизводя эмоцию на лице, они действительно начинали испытывать ее. Например, делая сердитое выражение лица, большинство участников испытывали злость, что показано как на приборах, измеряющих эмоции, так и в самоотчетах испытуемых.

Доктор Пол Экман – всемирно известный психолог и исследователь человеческой мимики и жестов. В 2009 году журнал Time назвал его одним из 100 наиболее влиятельных людей мира. Он работал во многих государственных учреждениях как у себя на родине в США, так и заграницей. Более 40 лет профессиональной деятельности Пола Экмана посвящены созданию и разработке методике считывания скрытых эмоций людей. Узнать больше: www.paulekman.com.

Оригинальная статья:

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович,

Ключевые слова: эмоции, психология эмоций, эмоциональный интеллект, эмоциональность

Источник фото: My Six Discoveries. One scientist. Six discoveries. Fifty-five years in the making, - paulekman.com, August 1, 2017

