

6. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. Models of Emotional Intelligence // Handbook of Intelligence / Ed. by R. Stenberg. – Cambridge University Press, 2000. P. 396-420.

Ivanova M.I.

Samara National Research University

The relationship between emotional intelligence and social status of adolescent schoolchildren

Abstract. The article presents the results of research of the relationship between the level of emotional intelligence development and social status in groups of adolescent schoolchildren. The features of psychological development in the middle of adolescence, the main objectives and difficulties of this period are analyzed. The author emphasizes the importance of adolescents' gaining social experience among school peers and the role of emotional intelligence in the mechanism of a teenager's adaptation in a group.

Key words: adolescent schoolchildren, emotional intelligence, social status, teen groups, adaptation.

УДК 159.942

Кулакова М.А.

*Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева*

ВЛИЯНИЕ УЛЫБКИ ДЮШЕНА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Аннотация. Статья знакомит с исследованиями в области восприятия улыбки Дюшена и его влияния на эмоциональное и психофизиологическое состояние человека. Улыбка была исследована многими учеными с психологической и с физиологической точки зрения. Феномен улыбки рассматривался как инструмент терапии и анализа здоровья человека.

Ключевые слова: улыбка Дюшена, социальная улыбка, эмоциональный интеллект, влияние на здоровье, дифференциация типов улыбки.

Среди многообразия невербальных средств общения улыбка занимает особое место. Улыбка – уникальный и многофункциональный психологический инструмент, помогающий людям в разных жизненных ситуациях. Она активно исследуется российскими и зарубежными учеными. В этой области существуют надежно задокументированные закономерности и мало изученные вопросы. Целью обзора является определение актуальных направлений в сфере исследований психологических аспектов восприятия, интерпретации и использования улыбки.

В 1862 году очень подробно улыбку изучил французский врач Гийом Дюшенн де Булонь. В специальной литературе нередко можно встретить термин «улыбка Дюшенна» как

синоним искренней, открытой улыбки, связанной с переживанием счастливого момента в жизни [3, с. 112]. В формировании искренней, радостной улыбки, участвует круговая мышца глаза. При ее сокращении приподнимаются щеки, что сопровождается формированием «гусиных лапок». Исследования, проведенные с использованием электромиографии, подтвердили активацию большой скуловой мышцы (*m. zygomaticus major*) при проявлении радостных эмоций. Вынужденная улыбка, особенно связанная с негативными переживаниями, не предполагает вовлечение круговой мышцы глаза.

Открытие Б. Дюшена остается актуальным и в наши дни. Единственное уточнение, сделанное Полом Экманом с сотрудниками, касается необходимости дифференцировать сокращение наружной и внутренней частей окологлазничной мышцы [5, с. 34]. Большинство людей способны контролировать сокращение внутренней части этой мышцы. Таким образом, при искренней улыбке удовольствия у человека неизменно должна сокращаться наружная часть окологлазной мышцы.

Таким образом, улыбку можно разделить на два вида: искреннюю, то есть улыбку «Дюшена» и социальную. Было проведено множество исследований, связанных с пониманием и восприятием этих улыбок. В исследовании, проведенном Робертом Суссиньяном изучается влияние улыбки на субъективный и вегетативный компоненты эмоций [10, с. 63]. В данном эксперименте, участников просили держать карандаш во рту, чтобы облегчить или подавить улыбку во время просмотра видеоклипов, вызывающих положительный или отрицательный аффект. Участники, демонстрировавшие улыбки Дюшена, сообщали о более позитивном опыте, когда были представлены приятные сцены и юмористические карикатуры. Кроме того, при просмотре позитивных сцен они демонстрировали различные паттерны вегетативного возбуждения. Эти результаты подтверждают гипотезу лицевой обратной связи и предполагают, что лицевая обратная связь имеет более мощные эффекты, когда конфигурации лица представляют собой достоверные аналоги базовых эмоциональных выражений.

Д. Келтнер и Л.А. Харкер проводили эксперимент, где изучали фотографии старшеклассниц Миллз колледж в школьных альбомах за 1960-й год [8, с. 19]. Они отметили, что большинство девушек на фотографиях в ежегоднике улыбались, причем половина делала это естественно. Спустя много лет среди девушек, запечатленных на фотографиях, был проведен опрос о том, как сложилась их жизнь в возрасте 27, 43 и 52 лет. Исследователи хотели выяснить, можно ли строить предположения о будущем человека по юношеской фотографии. Ученые выявили, что школьницы, естественно улыбающиеся на фотографии, в среднем легче находили партнера для брака, дольше были замужем и чувствовали себя счастливее в течение последующих 30 лет. Характерно, что внешность не имела особенного значения, в отличие от естественной улыбки. Результатом исследования стал общий вывод: выражение положительных эмоций увеличивает шансы иметь счастливую семейную жизнь и жить дольше.

Исследование «улыбки Дюшена» коснулось и виртуальной коммуникации. Й. Подело провёл междисциплинарный, сопоставительный анализ, в котором сначала излагались важнейшие характеристики смеха и улыбки, имеющие место в реальной коммуникации и установленные в психологии, социологии и нейробиологии [4, с. 80]. Затем учёный провёл наблюдения над использованием смайликов в интернет-коммуникации и выявил сходства и различия между реальными и виртуальными (графическими) сигналами эмоций. Было отмечено, что смайлик, как и смех, часто используется автором внутри собственного высказыва-

ния. Но комментатор, находясь в открытом, публичном пространстве ожидает реакцию других потенциальных коммуникантов и тем самым считает себя принадлежащим к определенному кругу общения. Таким образом, смайлик может быть использован так же, как смех и улыбка, в целях позитивной самопрезентации, протекающей в соответствии с социальными нормами.

Келтнер и Бонанно из Католического университета измерили выражение лица людей, которые обсуждают недавно умершего супруга [9, с. 42]. В 1997 году в журнале *Journal of Personality and Social Psychology* исследователи сообщили о более низких уровнях дистресса у тех, кто демонстрировал подлинную улыбку Дюшенна во время обсуждения, по сравнению с теми, кто этого не делал. Преимущества улыбки в ситуации горя, по-видимому, определяются биологическим уровнем. Исследователи наблюдали за выражением лиц 72 человек, наблюдавших за похоронной сценой из фильма [7, с. 501]. Как сообщили авторы, те, кто хотя бы раз улыбнулся во время эксперимента быстрее восстановили свой базовый сердечно-сосудистый уровень, чем те, кто не смог улыбнуться.

Гипотеза о врожденной улыбке тоже рассматривалась среди ученых. Так, несколько десятилетий назад ученый Д. Кон наблюдал, как 3-месячные дети реагируют на изменения в выражении лица матери [2]. Когда матери показывали печаль, младенцы в отчаянии вскидывали свои крошечные кулачки, и после всего 3 минут взаимодействия без улыбки они становились замкнутыми.

Мужчины и женщины способны вызывать улыбку Дюшенна в равной степени. Однако, мужчины улыбаются меньше, чем женщины. Гендерные различия восприятия улыбки были изучены несколько лет назад исследовательской группой, которая провела масштабный метаанализ исследований улыбки, проанализировав данные 162 исследований и более чем 100 000 участников в целом, и выделила три переменные, влияющие на различия между полом и улыбкой: гендерная норма (когда люди знают, что на них смотрят); ситуативное ограничение; эмоциональный климат. Ученые пришли к выводу, что «улыбка является социальным выражением, очень зависимым от ситуации» [1, с. 246].

Было отмечено, что частично восприятие вариативности улыбки зависит и от культурного опыта наблюдателя и этнической принадлежности. В исследовании особое внимание уделяет различным способам, которыми американцы и японцы определяют улыбки [11, с. 303]. Рассматривая смайлики, американцы определяли улыбку по выражению рта, различая счастливую и грустную улыбку, в то время как японцы смотрели на выражения глаз, отмечая их как радостные или печальные. Такие различия отражают американскую тенденцию выражать эмоции и японскую тенденцию подавлять их; в конце концов, как и предполагал Дюшенн, мышцами рта управлять легче, чем мышцами глаз.

Гипотеза о том, что улыбки Дюшенна и не-Дюшенна вызывают разные реакции у людей, была проверена в эксперименте по восприятию лица [6, с. 114]. Людей просили оценить нейтральные и улыбающиеся лица по десяти характеристикам: привлекательность, щедрость, надежность, конкурентоспособность, здоровье, покладистость, добросовестность, экстраверсия, невротизм и открытость. Результаты показали, что тип улыбки сильнее повлиял на оценки щедрости и экстраверсии. Разница между оценками нейтрального выражения и улыбкой была больше, когда на лицах изображалась улыбка Дюшенна, чем не-Дюшенна. Та-

ким образом, маркер Дюшена показывает некоторую специфичность в суждениях об альтруизме и общительности.

Также был проведен метаанализ улыбок Дюшена и не-Дюшена, в котором Сара Д. Ганнери и Молли Рубен доказали, что в целом улыбки Дюшенна и люди, вызывающие улыбки Дюшенна, оцениваются более положительно (то есть как искренние, настоящие, привлекательные, заслуживающие доверия), чем люди, использующие другой тип улыбки. Разница между улыбками Дюшена и не-Дюшенна была больше, когда в качестве стимулов использовались видеофрагменты, чем фотографии [7, с. 504].

Проведенный обзор исследований позволил выделить три основных направления в изучении улыбки: ее роль в сохранении психологического здоровья, вклад улыбки в развитие межличностных отношений и социально-групповые аспекты выражения и восприятия улыбки.

В соответствии с первым фокусом исследований показано, что улыбка Дюшена как искреннее выражение радости при помощи механизма лицевой обратной связи способствует более полному переживанию положительных эмоций. Это оказывает позитивное влияние на рост удовлетворенности жизнью в долгосрочной перспективе. Даже в ситуации переживания печали проявление улыбки Дюшена предсказывает снижение уровня дистресса. В дальнейшем исследователи могут сосредоточиться на изучении места улыбки в регулировании различных эмоциональных состояний.

Хорошо изучена позитивная роль мимики радости в формировании и развитии межличностных отношений. Люди, использующие улыбку Дюшена воспринимаются как более настоящие, привлекательные и заслуживающие доверие. Маркер искренности оказывает влияние на суждения об альтруизме и общительности. Представляется важным продолжить определение специфичных социальных атрибуций, связанных с мимикой радости.

Существует культурные и гендерные особенности восприятия улыбки. Однако, крайне малоизвестно о возрастных закономерностях восприятия и интерпретации разных типов улыбки.

Таким образом, обзор показал, что, несмотря на широкий интерес к теме, каждое актуальное в данный момент направление исследований имеет свой потенциал развития, реализация которых поможет точно описать индивидуальные и социальные механизмы влияния улыбки.

Список литературы и источников

1. Барабанщиков В. А. Восприятие выражений лица. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 448 с.
2. Комкова Е. И. Эмоциональный интеллект и восприятие детьми старшего дошкольного возраста семейных отношений [Электронный ресурс] Вестник ВятГУ. – 2010. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-i-voSPIriatie-detmi-starshego-doshkolnogo-vozrasta-semeinyh-otnosheniy-1> (дата обращения: 20.09.2021).
3. Мартынова Е. М. Метакоммуникативное описание улыбок и выражений губ в аномальной коммуникации – Филологические науки. Вопросы теории и практики. - Тамбов: Грамота. – 2014. – Том 42. – № 12. – С. 112-114.

4. Подело Й. Смайлики, улыбка и смех как социальный сигнал и индикатор эмоционального состояния в процессе коммуникации (сопоставительный анализ) – Вестник Новосибирского государственного университета. Лингвистика и межкультурная коммуникация. – 2016. – Том 14. – № 2. – С.80-90.

5. Ekman P., Davidson R.J., Friesen W.V. The Duchenne Smile: Emotional Expression and Brain Physiology II – Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol.4. – no.8. – P. 31-47.

6. Gunnery S. D., Hall J. A. The expression and perception of the Duchenne smile - The social psychology of nonverbal communication. [Электронный ресурс] URL:https://www.researchgate.net/publication/303423149_The_Expression_and_Perception_of_the_Duchenne_Smile (дата обращения: 18.05.2021).

7. Gunnery S. D., Ruben M. A. Perceptions of Duchenne and non-Duchenne smiles: A meta-analysis — Cognition and Emotion. URL:<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699931.2015.1018817?journalCode=psem20> (дата обращения: 13.05.2021).

8. Harker L.A., Keltner D. Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood - Journal of Personality and Social Psychology. – 2001. – № 13. – P. 18-23.

9. Keltner D., Bonanno G. A Study of Laughter and Dissociation: Distinct Correlates of Laughter and Smiling During Bereavement. - Journal of Personality and Social Psychology. – 1997. – № 6. – P. 40-49.

10. Soussignan R. Duchenne Smile, Emotional Experience, and Autonomic Reactivity. A Test of the Facial Feedback Hypothesis [Электронный ресурс] Emotion. URL:https://www.researchgate.net/publication/10630044_Duchenne_Smile_Emotional_Experience_and_Autonomic_Reactivity_A_Test_of_the_Facial_Feedback_Hypothesis (дата обращения: 27.05.2021).

11. Yuki M., Maddux W. W., Masuda T. Are the windows to the soul the same in the East and West? Cultural differences in using the eyes and mouth as cues to recognize emotions in Japan and the United States - Journal of Experimental Social Psychology. – 2007. – Т. 43. – №. 2. – С. 303-311.

Kulakova M.A.

Samara National Research University

The influence of Duchene's smile on psychological health and interpersonal relationships

Abstract. The article outlines the researches dedicated to perception of the Duchenne's smile and its influence on the emotional and psychophysiological state. Many psychologists studied the Duchenne's smile from psychological and physiological points of view. The phenomenon was considered as the therapy and health analysis instrument.

Key words: Duchenne's smile, social smile, emotional intelligence, health effects, differentiation of smile's types.