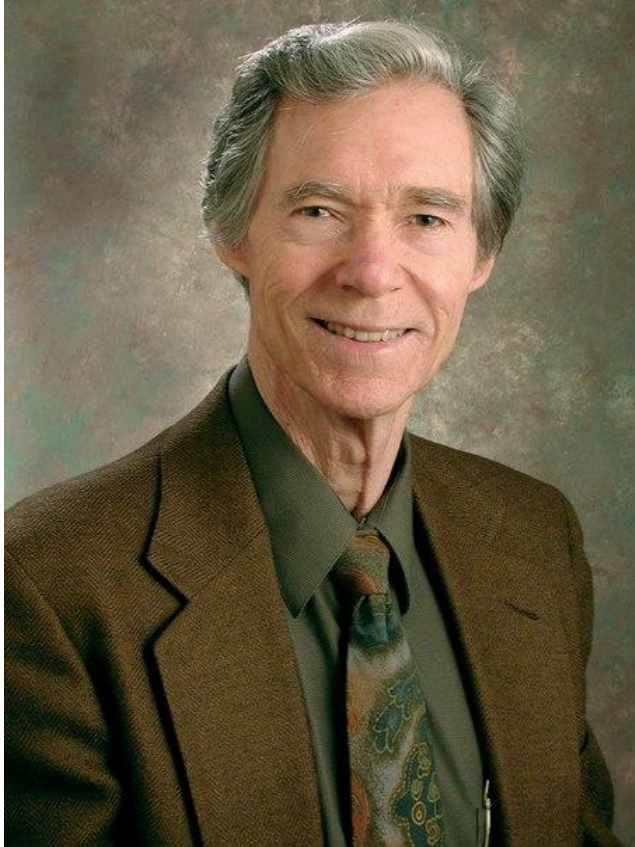


# Психологические и психофизиологические характеристики эмоций радости и печали

Доклад подготовила: Лихоманова А.А.

# Радость



Кэррол Изард

Эмоция радости является скорее побочным продуктом стремления к определенному результату, цели, нежели прямым следствием наших действий.

Чувство радости не зависит от стимуляции эрогенных зон или раздражения вкусовых рецепторов. Оно не вызывается приятными для слуха звуками или радующими взор красками.

Все эти раздражители могут лишь способствовать возникновению радостного переживания, но не вызывают его непосредственно.

Американский психолог; профессор психологии; специалист по проблемам человеческих эмоций; автор дифференциальной теории эмоций.

# Функции радости



- *Активирующая функция радости непосредственно связана с побудительной. Эмоции радости, уверенности в успехе придают человеку дополнительные силы, побуждают к более интенсивной и напряженной работе.*
- *Социальная функция радости. Радость влияет на развитие социальных отношений взрослого человека.*
- *Биологические функции радости. Радостные переживания полезны и благотворны для человеческого организма.*

# Причины радости

События и явления, которые вызывают радость.

а) Ситуация, в которой человек приносит счастье любимому человеку

б) Когда человек видит, что любимый человек старается сделать ему приятное;

в) Когда любимый человек разделяет ваши переживания;

г) Общение с друзьями.

д) Различные формы деятельности, начиная от «творческого, интуитивного мышления» и кончая работой над сложным проектом;

е) Сексуальная близость.

ж) Незначительные поощрения и удачи (например, неожиданный подарок, случайно найденная монетка).

# Причины радости

## **Чувства:**

1. Удовольствие; **31,5 %;**
2. Возможность отрешиться от проблем и конфликтов, ощущение комфорта; **26,9 %;**
3. Уверенность в себе, успешность **25,4 %;**
4. Ощущение, что тебя принимают, что нужен, что ты можешь что-то дать другим **11,5 %;**
5. Другие чувства; **4,6 %;**

## **Мысли:**

1. Мысли о приятных, счастливых событиях; **26,9 %;**
2. Мысли о конкретном человеке или конкретной деятельности; **23,8 %;**
3. Мысли об определенных действиях других людей **21,5 %;**
4. Мысли о своих способностях, о своем успехе **12,3 %;**
5. Мысли о благополучии в будущем **6,2 %;**
6. Мысли о том, что тебя принимают, что ты можешь что-то дать другим людям **3,8 %;**
7. Другие мысли **5,4 %;**

## **Действия:**

1. Занятия любимым делом **32,3 %;**
2. Успешное выполнение дела **28,5 %;**
3. Помощь людям **14,6 %;**
4. Действия, выполняемые совместно с определенным человеком **11,5 %;**
5. Исполнение долга **6,9 %;**
6. Стимулирующая и возбуждающая деятельность **4,6 %;**
7. Другие действия **1,5 %;**

# Последствия радости

## **Чувства:**

1. Удовольствие-радость **51,1 %**;
2. Чувство облегчения, расслабленности, покоя **27,7 %**;
3. Уверенность в себе, в успехе **5,8 %**;
4. Интерес-возбуждение **5,1 %**;
5. Желание разделить радость с другими **2,9 %**;
6. Чувства по отношению к определенному человеку или деятельности **1,4 %**;

## **Мысли:**

1. Приятные, счастливые мысли **40,9 %**;
2. Мысль о том, что **16,8 %**;
3. Мысли о любимых вещах и занятиях **13,9 %**;
4. Мысли о радостном событии **9,5 %**;
5. Мысли, связанные с чувством уверенности в себе **4,4 %**;
6. Мысли о том, что другие разделяют твою радость **4,4 %**;
7. Мысли о конкретном человеке или деятельности **1,4 %**;

## **Действия:**

1. Занятие любимым делом **27,7 %**;
2. Выражение радости вербально или физически **19,0 %**;
3. Разделение радости с другими, дружелюбные поступки **13,1 %**;
4. Действия, нацеленные на продление радости **9,5 %**;
5. Беззаботность, беспечность **6,6 %**;
6. Усилия, направленные на успешное выполнение дела **4,4 %**;
7. Другие действия **11,6 %**;

# Психофизиологические исследования эмоции радости



Русалов Владимир Михайлович

Когда испытуемые представляли радостную ситуацию, о которой впоследствии сообщали в самоотчете, у них обнаруживалось значительное учащение пульса и повышение активности лицевой мускулатуры.

Как и ожидалось, изменение активности отмечалось в тех мускулах, которые связаны с мимическим выражением радости.

**Главный научный сотрудник лаборатории психологии способностей и ментальных ресурсов им. В.Н. Дружинина, доктор психологических наук, профессор.**

# Психофизиологические исследования эмоции радости



## Радость, улыбка

Расходящиеся морщинки у внешнего края глаза

Нижнее веко приподнято

Крылья носа расширены и приподняты

Треугольная формочка над верхней губой

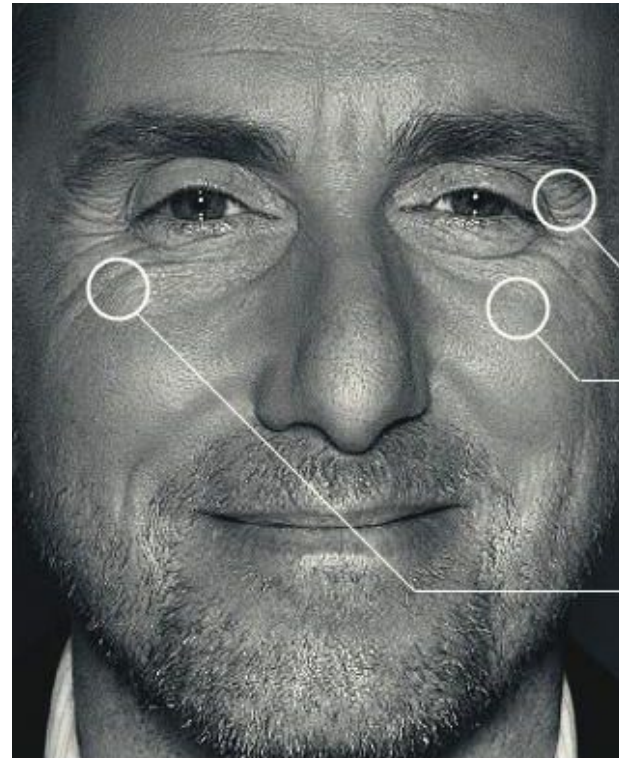
Губы растянуты, углы рта приподняты



# Психофизиологические исследования эмоции радости

У здоровых людей, по сравнению с депрессивными, профили мышечной активности при переживании радостной ситуации и при мыслях об обычном дне обнаруживают выраженное сходство.

Эйврил пришел к выводу, что изменения дыхания в большей мере характерны для эмоции радости, тогда как изменения в сердечно-сосудистой системе — для эмоции печали.



## Радость

Морщины в уголках глаз

Щеки приподняты

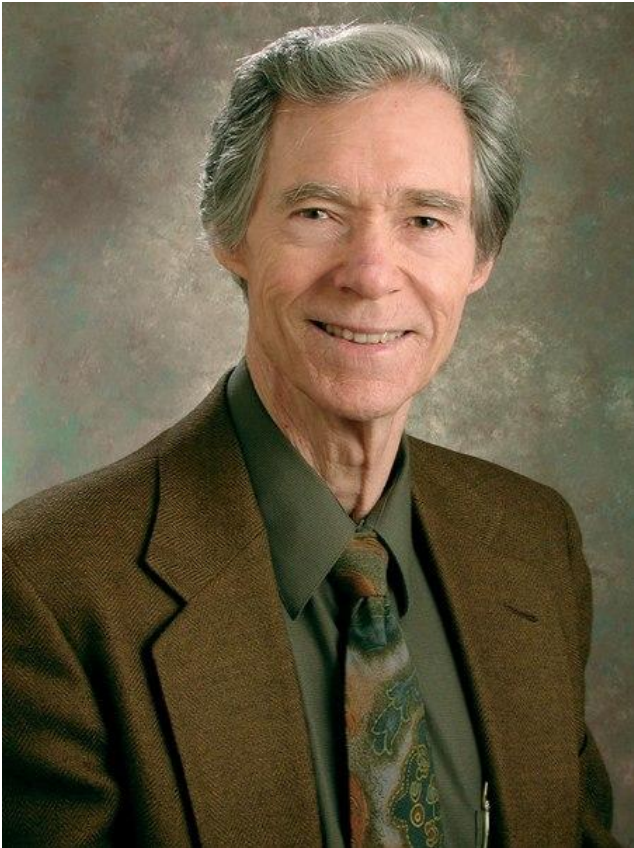
Задействованы мышцы  
вокруг глаз

# Печаль

Базовая эмоция имеет под собой естественные основания, т.е. такие причины, которые являются общими для всех людей, независимо от их национальности, культурных и социально-экономических условий жизни, уровня образования. Так, новизна и перемены являются универсальными активаторами эмоции интереса.

Универсальные активаторы эмоции печали:

- Разлука;
- Смерть;
- Разочарование (Крушение надежд);
- Неудача в достижении поставленной цели;



Кэррол Изард

Американский психолог; профессор психологии;  
специалист по проблемам человеческих эмоций;  
автор дифференциальной теории эмоций.

# Предрасположенность печали



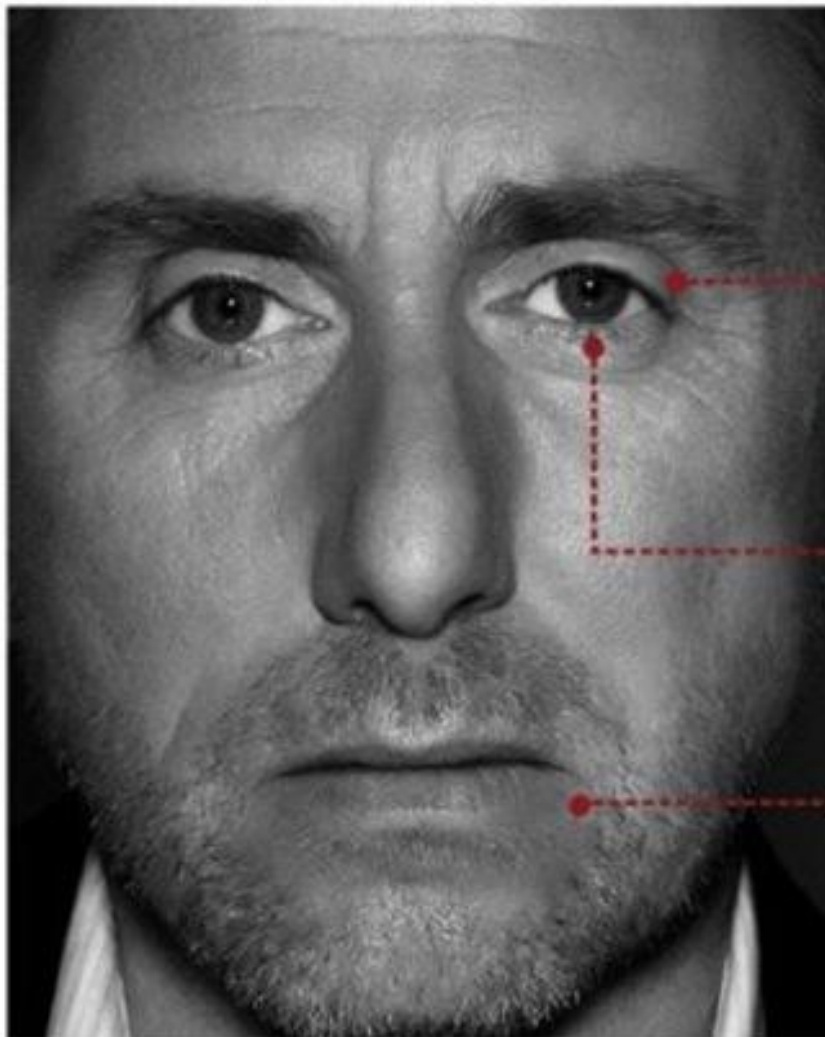
Aaron T. Beck

Бек утверждал, что частое появление жизненных ситуации, с которыми человек не может совладать, порождая тем самым печаль, впоследствии приводит к депрессивному состоянию.

«Депрессия - психическое расстройство, в котором ключевую роль играет эмоция печали, - может иметь наследственную природу.» - А. Бек

Американский психотерапевт, профессор психиатрии, создатель когнитивной психотерапии, Когнитивная терапия А. Т. Бека наиболее широко применялась в области работы с депрессивными больными.

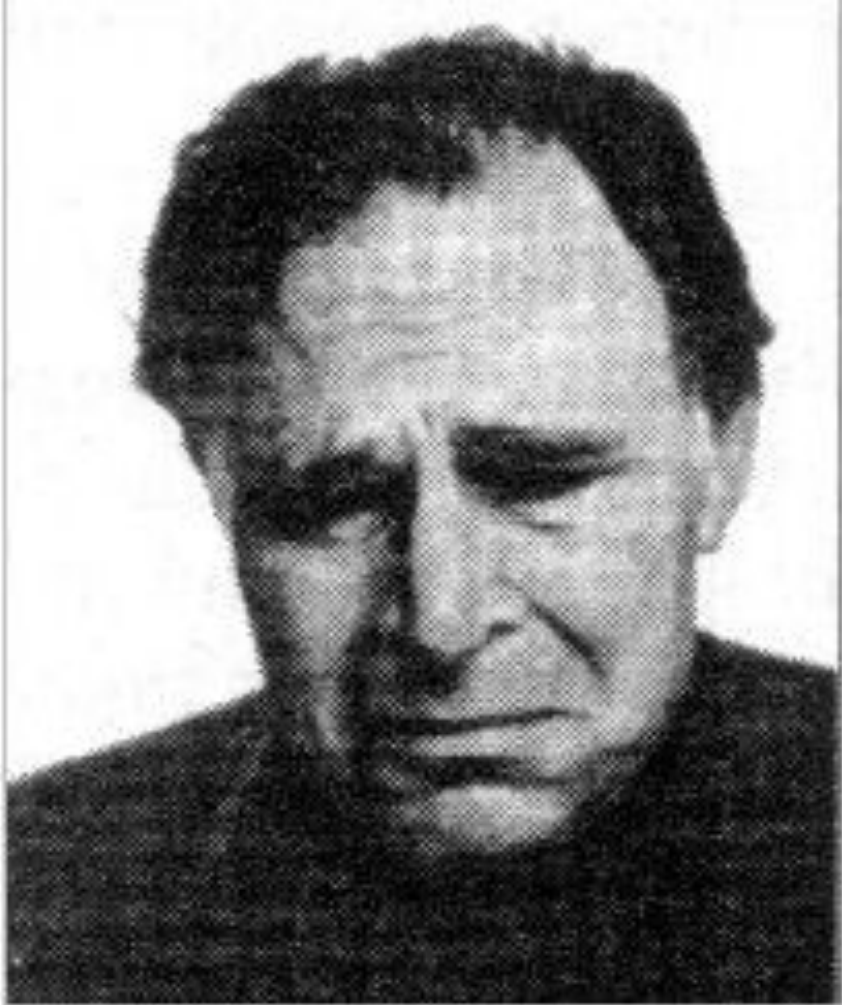
# Мимическое выражение печали



## Печаль

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

## Мимическое выражение печали



В печали наше лицо не всегда выглядит таким, каким мы видим его на этой фотографии, и тому есть несколько причин.

Во-первых, выражение эмоции гораздо менее продолжительно, чем ее переживание.

Вторая причина заключается в том, что очень многие люди подавляют выражение печали

# Переживание печали

Переживание печали обычно описывают как уныние, грусть, чувство одиночества и изоляции.



Экспериментальные исследования обнаружили, что в ситуации печали у здоровых людей второй по значимости является эмоция страха, что согласуется с теми положениями теории дифференциальных эмоций, которые рассматривают динамику печали при депрессии и горе.



Хотя эмоция печали может оказывать весьма пагубное воздействие на человека, она характеризуется меньшим уровнем напряжения, чем другие негативные эмоции.

# Функции печали



Эмоция печали выполняет ряд психологических функций.

- Переживание горя сплачивает людей, укрепляет дружеские и семейные связи;
- Печаль тормозит умственную и физическую активность человека, и тем самым дает ему возможность обдумать трудную ситуацию;
- Она сообщает человеку и окружающим его людям о неблагополучии,
- Печаль побуждает человека к восстановлению и укреплению связей с людьми.

# Регуляция печали

Существуют три способа регуляции печали:

- Активация другой эмоции для устранения или снижения интенсивности переживаемой печали,
- Когнитивная регуляция (переключение внимания и мышления)
- Моторная регуляция (путем напряжения произвольно управляемых мышц и физической активности).

Эффективная эмоциональная регуляция, как правило, является результатом совместной работы чувства, мысли и действия.



**Спасибо за внимание**