



Тема 6. Эмоциональные состояния

Эмоция – состояние, которое
возникает при появлении стимула,
важного с точки зрения
потребностей и целей организма

Функции

- **Сигнальная функция:** эмоции говорят человеку о том, насколько вредной или полезной является для него текущая ситуация.
 - **Коммуникативная функция:** выражение эмоций дает человеку возможность рассказать окружающим о своем состоянии и отношении к ним.
-

Эмпатия (empathy) (М.Дэвис) – понимание человеком эмоций, которые испытывает партнер (когнитивный компонент), и сопереживание ему (повторение эмоций, аффективный компонент).



Диспозициона-
льная эмпатия



Ситуативная
эмпатия

Сегодня мы поговорим о...

- Источниках эмоций
 - Кросс-культурных различиях в эмоциях
 - Влиянии эмоций на познавательные процессы и поведение
-

Соматический

Когнитивный

Субъективный

Эмоции

Моторный

Мотивационный

Компоненты эмоции

- **Соматический:** психофизиологические реакции, возникающие при переживании эмоции
 - **Когнитивный:** оценка объекта, вызывающего эмоции, по ряду оснований
 - **Субъективный:** переживание человеком своего эмоционального состояния
 - **Моторный:** внешнее выражение эмоционального состояния с помощью мимики, жестов, интонации, контакта глаз
 - **Мотивационный:** готовность действовать определенным образом
-

Концепции базовых эмоций

- Эмоции сформировались в ходе эволюции для приспособления к среде
 - В основе эмоций лежат биологически заданные реакции на стимулы, обеспечивающие выживание
 - Существует ограниченное количество базовых эмоций
 - Базовые эмоции образуют более сложные эмоциональные состояния
-

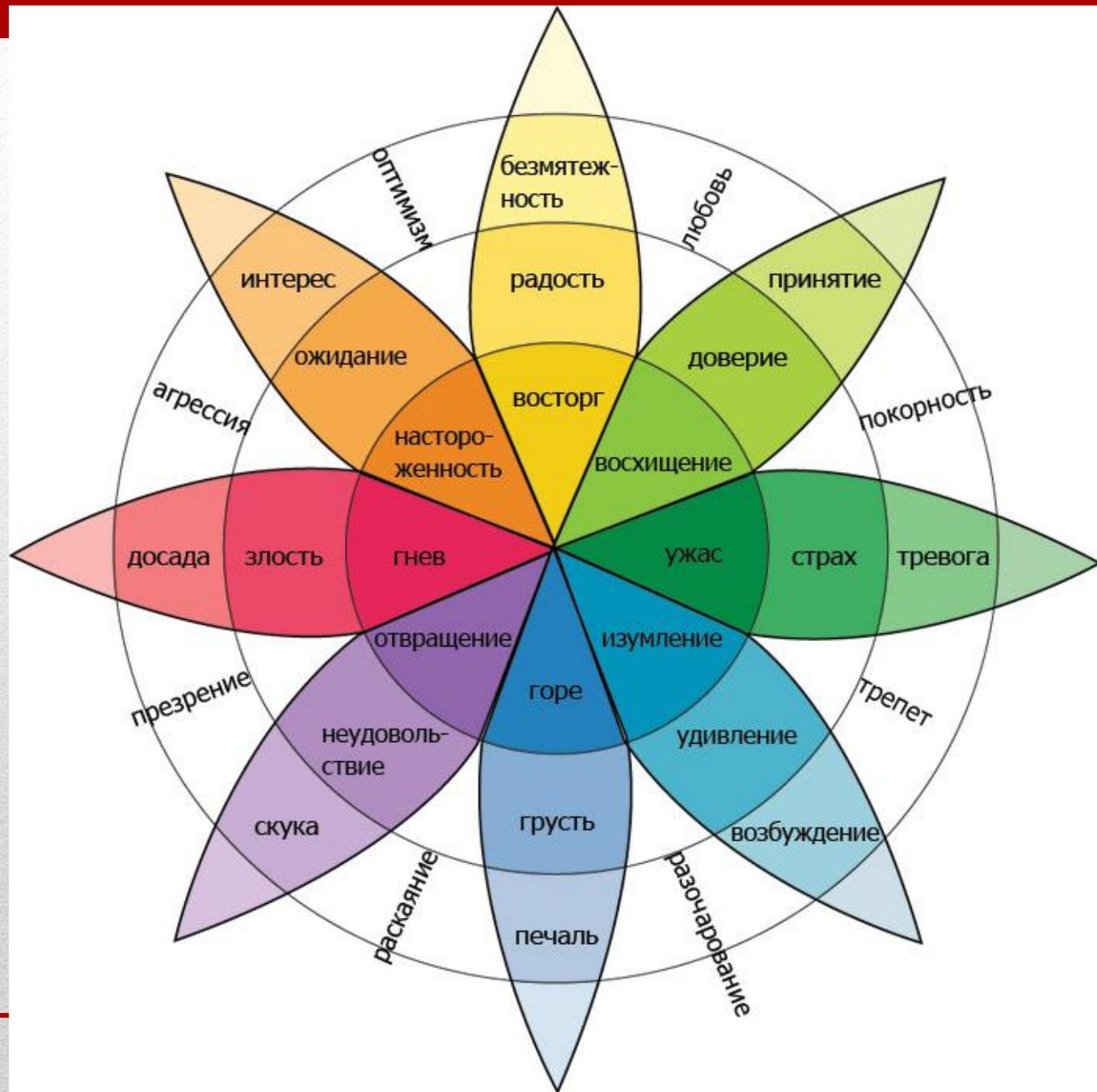
Психоэволюционная теория (Р.Плутчик)

Основные задачи организма



Самозащита
Разрушение
Продолжение рода
Депривация
Принятие полезных объектов
Отвержение вредных объектов
Исследование
Ориентировка

Стимул	Оценка	Эмоция	Поведение	Функция
Угроза	Опасность	Страх	Бегство	Защита
Препятствие	Враг	Гнев	Нападение	Разрушение
Партнер	Ценность	Радость	Спаривание	Продолжение рода
Потеря ценного	Утрата	Печаль	Плач	Депривация
Сородич	Друг	Принятие	Забота	Поглощение
Неприятный объект	Вред	Отвращение	Отвержение	Отвержение
Новая территория	Что там?	Надежда	Поиск	Исследование
Новый объект	Что это?	Удивление	Прерывание деятельности	Ориентировка



Сложные эмоции

- **Первичные диады** - соединение соседних базовых эмоций:
радость + принятие = любовь
 - **Вторичные диады** - соединение базовых эмоций, расположенных через одну:
гнев + радость = гордость
 - **Третичные диады** - соединение базовых эмоций, расположенных через две:
страх + отвращение = стыд
-

Практические применения

Детектор лжи

- частота сердечных сокращений
- артериальное давление
- частота дыхания
- кожно-гальваническая реакция



Нейрокультурная теория (П.Экман)

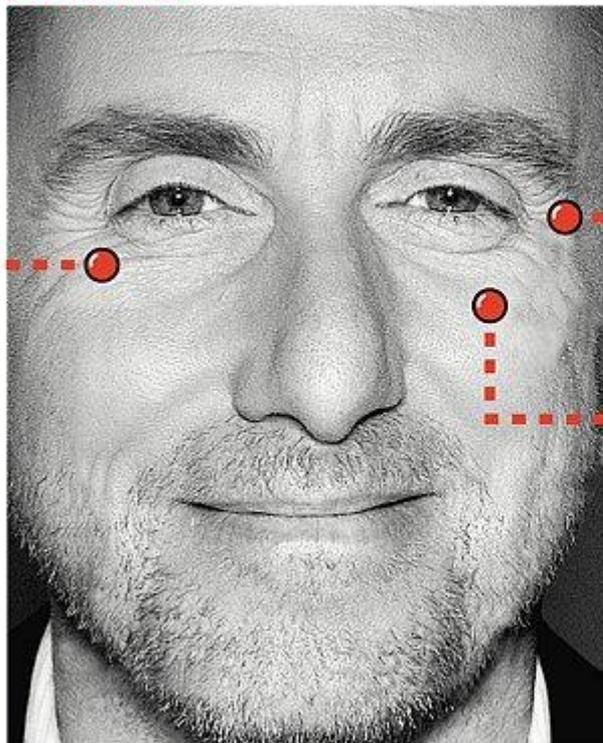
Базовые эмоции: страх, гнев, печаль, отвращение, радость, удивление

Компоненты:

- заданы генетически
 - специфичны для эмоции
 - врожденные компоненты могут изменяться под действием социального окружения
-



Счастье

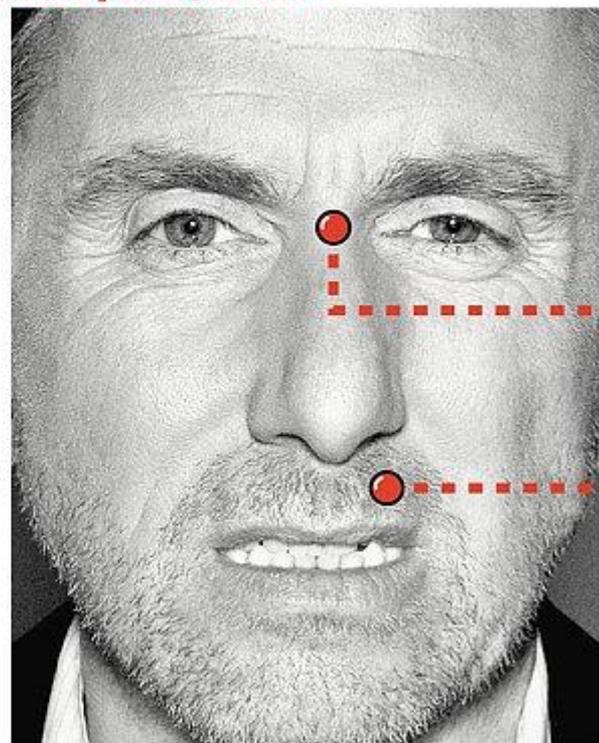


1
Мышцы
собираются
вокруг
глазницы

2
«Гусиные
лапки»
вокруг
глаз

3
Приподнятые
скулы

Отвращение



1
Нос
сморщен

2
Верхняя
губа
приподнята

Страна	Радость	Удивление	Печаль	Страх	Отвращение	Гнев
Германия	93	87	83	86	61	71
Греция	93	91	80	74	77	77
Гонконг	92	91	91	84	65	73
Италия	97	92	81	82	89	72
Япония	90	94	87	65	60	67
Турция	87	90	76	76	74	79
США	95	92	92	84	86	81

Новая Гвинея, например:

- *Сценарий радости*: пришел его/ее друг, и он/она очень рад(а)
- *Сценарий горя*: его (ее) ребенок умер (ла), и он (она) очень опечален(а)
- *Сценарий гнева*: он (она) разозлен и готов(а) подраться

Результат опознания зависит от набора эмоций, представленных в каждой пробе

Культурные правила выражения эмоций

- Полное сокрытие определенных эмоций и устранение их переживания
 - Усиление проявления определенных эмоций
 - Ослабление проявления эмоций
 - Маскировка одних эмоций другими
-

Культурно заданные эмоции

Базовые эмоции: не существует

Компоненты:

- существуют биологические предпосылки эмоций
 - однако все компоненты подвержены влиянию культуры
 - существуют межкультурные различия в когнитивном, субъективном и моторном компонентах эмоций
-

Когнитивно-физиологические теории эмоций

Эмоциональная когнитивная оценка – оценка события или стимула с точки зрения его приятности или неприятности, полезности или вредности – влияния, которое событие оказывает на человека

Двухфакторная теория (С.Шехтер)

Эмоции

=

Физиологическое возбуждение

+

Когнитивная оценка

- Физиологическое возбуждение переживается по-разному, в зависимости от его интерпретации
 - Физиологическое возбуждение определяет интенсивность эмоции, а интерпретация – ее модальность
 - Когда источник возбуждения неясен, человек специально ищет его
 - Неверная интерпретация возбуждения приводит переживанию иной эмоции
-

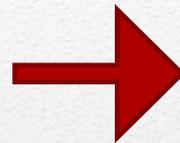
Эксперимент на мосту



[Видео](#)

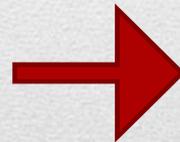
Эксперимент с адреналином

Группа 1-адреналин,
правильные симптомы

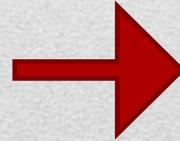


Меньшее
переживание
эмоции

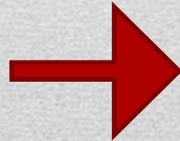
Группа 2-адреналин,
неправильные
симптомы



Группа 3-адреналин,
нет симптомов



Группа 4-плацебо,
нет симптомов



Большее
переживание
эмоции

Когнитивные теории эмоций

- Когнитивная оценка – центральный процесс, который отвечает за возникновение эмоций и их модальность
 - Чем более однозначно и ярко выражена оценка, тем сильнее эмоция
-

Компонентно-процессуальная теория (К.Шерер)

- Количество разных эмоций, которые может переживать человек, равно количеству возможных когнитивных оценок ситуации
 - Эмоции различаются по частоте встречаемости в повседневной жизни
-

Оценка стимула/ситуации

1. Новизна
 2. Субъективная привлекательность
 3. Связь с достижением цели
 4. Потенциал преодоления последствий:
 - причина (я сам, другие, обстоятельства)
 - контролируемость
 - ресурсы для изменения ситуации
 - возможность приспособления к ситуации
 5. Соответствие нормам, ценностям
-

Влияние эмоций на ...

Познание

- Восприятие информации
- Анализ информации, решение задач
- Запоминание и воспроизведение информации

Поведение

- Бегство – приближение
 - Агрессия - помощь
-

Стресс: условия и последствия

Стресс (Г.Селье) – реакция организма на раздражающие события, которые нарушают его равновесие и испытывают или превосходят его способность с ними справиться



Смерть близкого родственника	100
Смерть близкого друга	73
Развод родителей	65
Тюремный срок	63
Серьезная травма или болезнь	63
Вступление в брак	58
...	
Изменение привычек сна	29
Изменение в внеучебных делах	29
Изменение в приеме пищи	28
Хронические неполадки в автомобиле	26
Изменения в общесемейных встречах	26
Большое количество пропущенных занятий	25

Шкала стрессогенных событий (вариант для студентов)



Увеличение массы тела

Ухудшение здоровья одного из членов семьи

Повышение цен на товары

Домашние хлопоты

Слишком большой объем работы

Невозможность найти нужную вещь

Работа в саду или уход за домом

Вложение денег, уплата налогов

Нарушение закона

Изменение внешнего вида

Шкала повседневных проблем

Некоторые стрессоры

- **Индивидуальные особенности:** локус контроля, самооффективность, негативная аффективность
 - **Ситуативные особенности:** шум, плотный график деятельности, отсутствие контроля за происходящим
 - **Социальная поддержка**
-

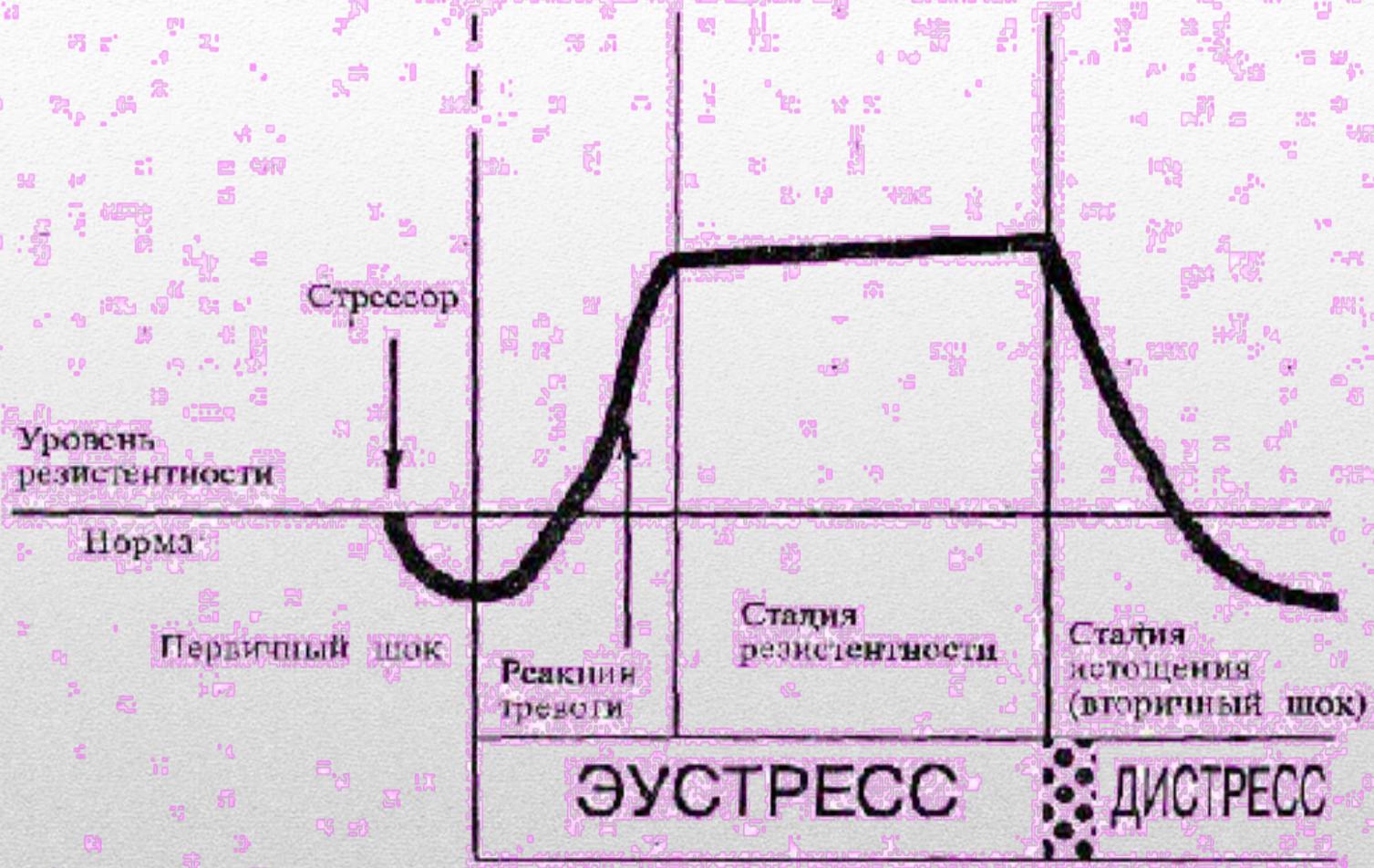
Ограничение стрессора

- Реакция разных людей на одни и те же события различается
 - Для разных людей стрессовыми являются разные реакции
-

Общий адаптационный синдром – серия физиологических реакций на продолжительный стресс

1. **Тревога:** мобилизация ресурсов для борьбы со стрессом
 2. **Соппротивление:** приспособление к стрессу, исчезновение симптомов тревоги
 3. **Истощение:** окончательное истощение ресурсов
-

Рис. 5. Динамика изменения резистентности организма при стрессе (генерализованный адаптационный синдром — ГАС)





Сила стресса:

роль оценки ситуации (Р.Лазарус)

Первичная оценка – оценка потенциального вреда, который наносит стрессор

Вторичная оценка – оценка того, что нужно сделать для предотвращения стресса

Копинг-стратегии: сфокусированные на проблеме и сфокусированные на эмоциях

Копинг-стратегии (Карвер и коллеги)

- Активное преодоление
 - Планирование
 - Подавление конкурирующих видов активности
 - Сдерживание совладания
 - Поиск социальной поддержки инструментальный
 - Поиск социальной поддержки эмоциональный
 - Концентрация на эмоциях и их выражение
 - Позитивное переформулирование
 - Отрицание стрессовой ситуации
 - Принятие стрессовой ситуации
 - Обращение к религии
 - Использование успокоительных
 - Юмор
 - Поведенческий уход от проблемы
 - Мысленный уход от проблемы
-

Последствия стресса

- Ухудшение здоровья: иммунная система, сердечно-сосудистые заболевания, бронхиальная астма, язвенная болезнь, головные боли
- Эмоциональное истощение или стабильные негативные эмоции
- Ухудшение деятельности: скорость работы, количество ошибок

Источник: длительный стресс

Посттравматическое стрессовое расстройство

Повторяющиеся переживания травмирующих событий

Симптомы: навязчивые воспоминания, ночные кошмары, негативные эмоции

Жертвы:

- жертвы тяжких преступлений
 - дети и супруги, подвергающиеся семейному насилию
 - участники военных действий
 - жертвы стихийных бедствий и техногенных катастроф
-