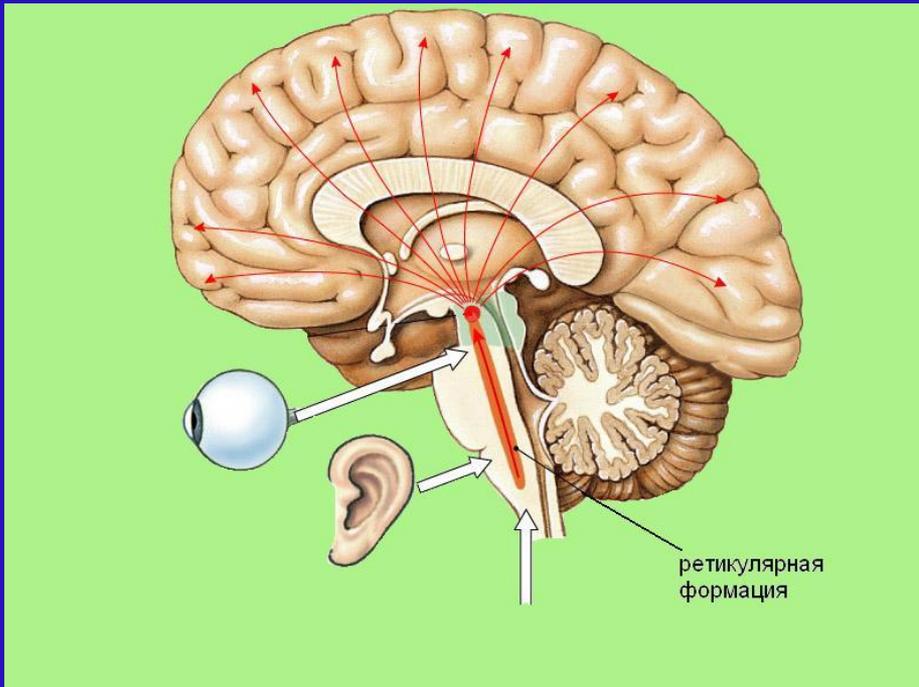


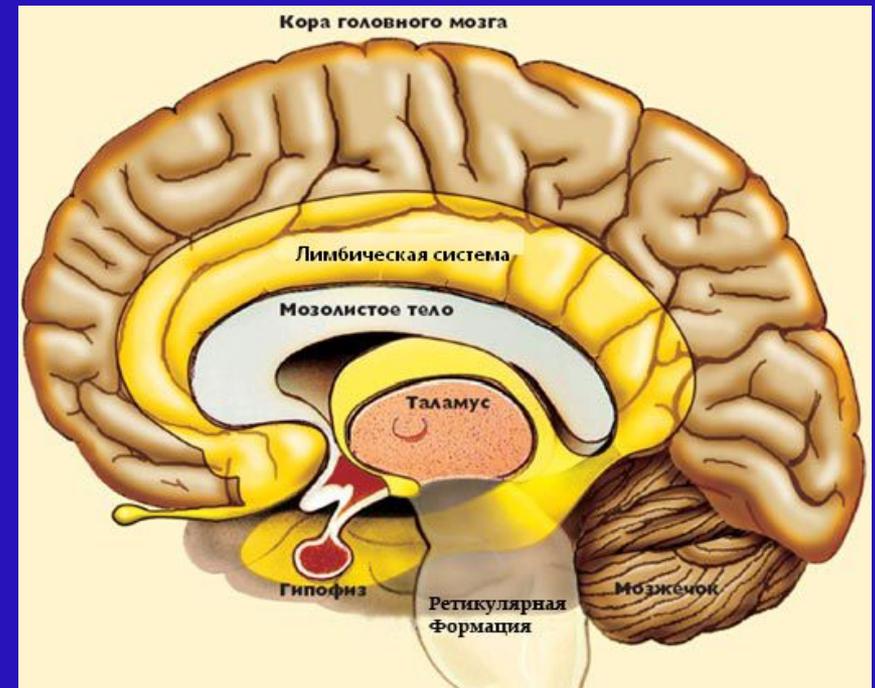
Роль эмоций в регуляции поведения

ЭМОЦИИ – это субъективное состояние организма, сопровождающее процесс формирования и реализации мотивации и выступающее как фактор внутренней регуляции поведения, позволяющий адекватно оценивать результаты совершаемой деятельности

СТРУКТУРЫ МОЗГА, СВЯЗАННЫЕ С ЭМОЦИЯМИ ЧЕЛОВЕКА



- Ретикулярная формация
- Лимбическая система
- Кора больших полушарий



ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ

Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина – эмоции представляют собой жизненно важные приспособительные механизмы, которые возникли в процессе эволюции живых существ

Теория эмоций Джеймса–Ланге – каждой эмоции соответствует свой собственный набор физиологических изменений

Таламическая теория Кеннона–Барда – психологическое переживание и физиологические реакции возникают одновременно и одни и те же физиологические сдвиги могут сопровождать разные эмоции

Биологическая теория эмоций П.К.Анохина – эмоции имеют эволюционный приспособительный характер и выполняют регулирующую функцию в обеспечении поведения и адаптации организма к окружающей среде

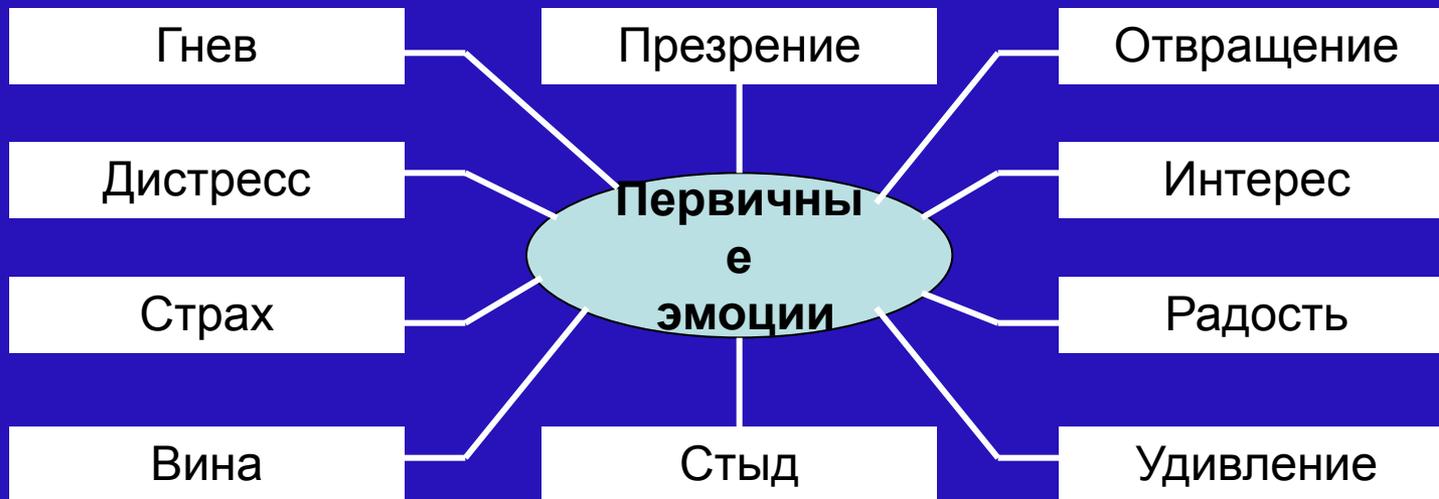
Информационная теория эмоций П.В.Симонова – эмоция является отражением мозгом какой-то актуальной потребности и вероятности ее удовлетворения

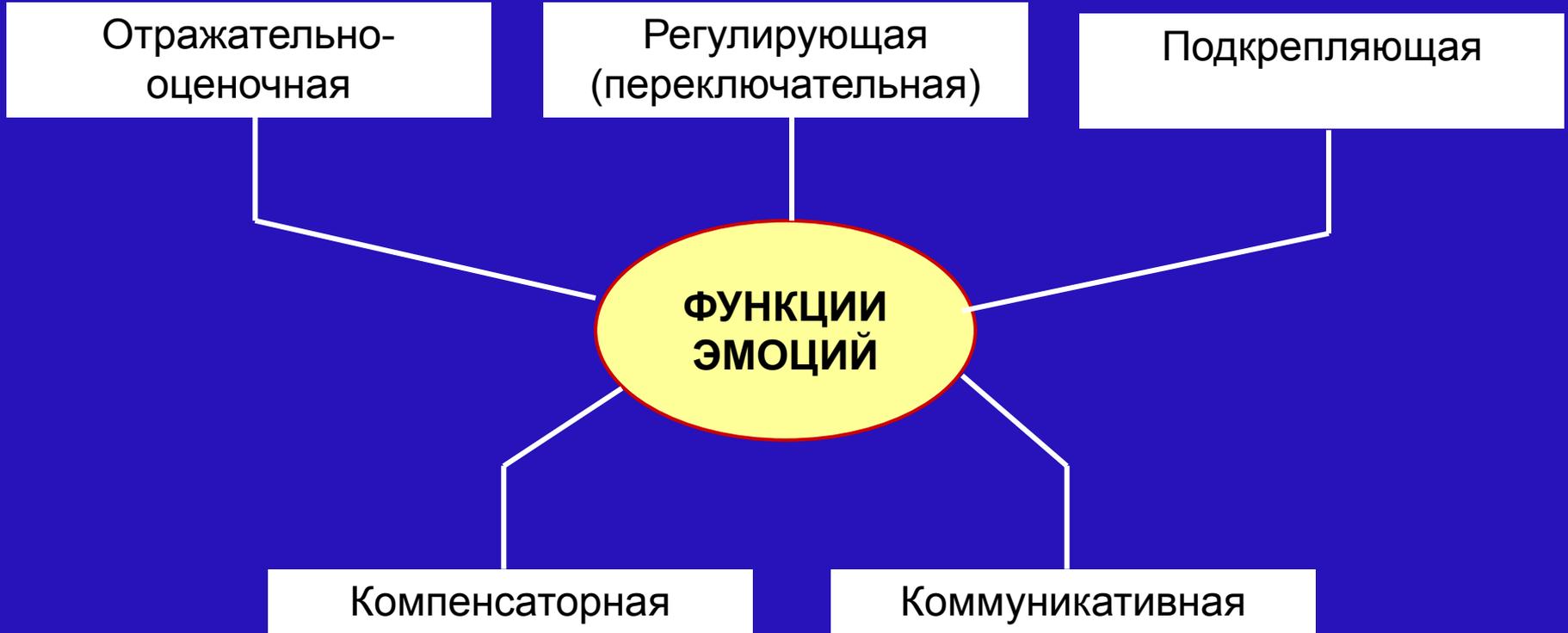
$$\text{Э} = \text{П} (\text{Ин} - \text{Ис})$$

ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ (продолжение)

Теория дифференциальных эмоций – существует некоторое число базовых эмоций, каждая из которых включает неврологический, выразительный и субъективный компоненты

Нейрокультурная теория эмоций – выразительные компоненты основных базовых эмоций универсальны и практически не чувствительны к социокультурным воздействиям





Эмоциональное состояние

**ЭМОЦИ
Я**

Эмоциональное выражение

**Классификация
эмоциональных явлений**

Настроение

Общие ощущения

Предметные чувства

Собственно эмоции

Аффекты

ЭМОЦИИ И ОБЩЕНИЕ

Улыбка, страх, плач и *выражение отвращения* являются формами филогенетической адаптации и представляют прототипы, необходимые для возникновения первичной аффективной системы в детстве



В период от 1,5 до 2 мес. появляется **комплекс оживления** – ответная реакция младенца на появление человека

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Гнев



Печаль



Отвращение



Страх



Плач как универсальная форма реакции младенца на негативные стимулы



Развитие системы эмоционального реагирования

Младенчество

Улыбка, плач как врожденные эмоциональные реакции

Раннее детство

Эмоции связаны с конкретной ситуацией. Важнейшим стимулом для развития эмоциональных реакций служит общение со взрослыми

Период дошкольного детства

Период аффективности. Эмоция продолжает оставаться ведущей психической функцией, которая определяет направленность поведения ребенка

Младший и средний школьный возраст

Переход от рефлекторной эмоциональности к интеллектуализации эмоций. Развитие систем сознательного контроля поведения и управления эмоциями. Более стабильный эмоциональный фон

Подростковый возраст

Неровный, нестабильный эмоциональный фон. Подвижность и изменчивость эмоций

Сознание – это знания, накопленные в результате собственного жизненного опыта и опыта предшествующих поколений, которые мы можем передать в закодированной форме (словесной или образной) другим людям

Что относится к сфере бессознательного?

1. Неосознаваемые человеком ощущения, вызванные раздражением из внутренних органов и скелетно-мышечного аппарата
2. Действия, которые когда-то уже были осознаны человеком, но теперь выполняются автоматически, без участия сознания (автоматизированные движения и навыки, нормы поведения и т.п.)
3. Неприемлемые для человека мысли, воспоминания, переживания, вытесненные из сферы сознания механизмом так называемой «психологической защиты»

Стресс – совокупность всех неспецифических (т.е. общих) изменений, возникающих в организме под влиянием любых сильных воздействий и сопровождающихся перестройкой защитных систем организма

Стимул, вызывающий стрессорную реакцию, называется **стрессором**

**ФИЗИЧЕСКИЙ
(физиологический) СТРЕСС**

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
СТРЕСС**

Биологической функцией стресса является **адаптация**

Стадии стресса

1 – стадия тревоги

2 – стадия
сопротивления, или
резистентности

3 – стадия истощения

ВРЕДЕН ИЛИ НЕТ СТРЕСС?

ЭУСТРЕСС

Конструктивный (полезный) стресс

ДИСТРЕСС

Деструктивный (вредный) стресс

Острый (быстропроходящий)

Хронический (затяжной)

Уровень стресса никогда не бывает нулевым, так как в любой ситуации имеется элемент новизны

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ СТРЕССЕ

Поведенческим компонентом стрессорной реакции является так называемая *смещенная активность*, которая выступает как универсальная форма поведения при стрессе

Смещенная активность возникает при следующих условиях:

1. Когда не найден ключевой (пусковой) стимул
2. При столкновении мотиваций, когда ни одна из них не может стать доминирующей
3. При конкуренции двух комплексов фиксированных действий в рамках одной мотивации

Формы смещенной активности:

1. Мозаичная активность
2. Переадресованное поведение
3. Собственно смещенная активность

Еда, агрессия и секс – распространенные формы, которые принимает смещенная активность

Врожденные и приобретенные компоненты смещенной активности

Существуют две основные, генетически детерминированные, врожденные формы стрессорного поведения:

1. «Реакция затаивания» (пассивная стратегия) – **тип А**
2. «Реакция борьбы или бегства» (активная стратегия– **тип Б**)

Состояние человека или животного, попавшего в ситуацию, из которой он не может найти выход, приспособиться к ней, называют *неконтролируемым стрессом*.

Практическое значение неконтролируемого стресса для социальной жизни человека состоит в том, что поведение подвергшегося ему человека становится управляемым.

Неконтролируемый стресс формирует состояние *выученной беспомощности*, которое характеризуется подавлением когнитивной, аффективной и моторной активности.

**СОЗНАТЕЛЬНОЕ –
БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ**

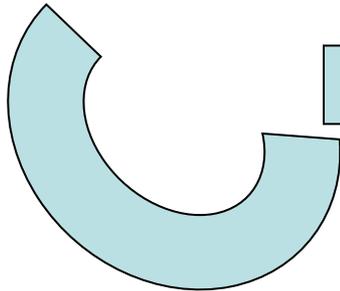
Сознание – это знания, накопленные в результате собственного жизненного опыта и опыта предшествующих поколений, которые мы можем передать в закодированной форме (словесной или образной) другим людям

Сознание – это специфическое состояние мозга, позволяющее осуществлять определенные когнитивные операции

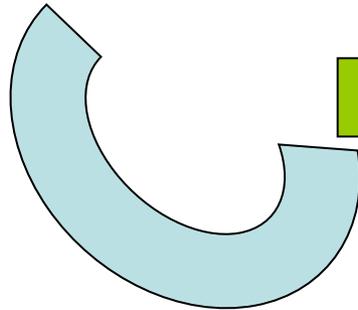
Сознание тесно связано с процессом внимания, и именно избирательного внимания

Уровни психической сферы человека

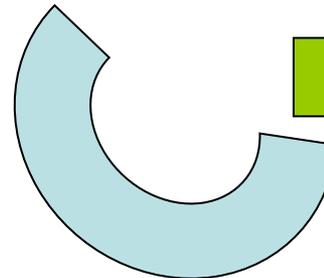
Досознание



Сознание



Подсознание



Сверхсознание

Бессознательное – совокупность психических процессов, действий и состояний, не представленных в данный момент в сознании.

Наряду с сознанием бессознательное является неотъемлемой частью психической жизни человека.

Досознание

Безусловные рефлексы, врожденные формы поведения

Подсознание

- 1. Действия, которые когда-то уже были осознаны человеком, но теперь выполняются автоматически, без участия сознания (автоматизированные движения и навыки, нормы поведения и т.п.)*
- 2. Неприемлемые для человека мысли, воспоминания, переживания, «вытесненные» из сферы сознания механизмом так называемой «психологической защиты»*

Сверхсознание

Сверхсознание, или творческая интуиция – это неосознаваемая рекомбинация ранее сформированных памятных следов, энграмм

Психологическая защита (эго-защитный механизм) – выраженная реакция на фрустрацию, т.е. на невозможность организовать поведение на основе своих собственных желаний. Это конфликт между желаемым и возможным, конфликт между внутренним и внешним

Вытеснение

Замещение

Идентификация

Изоляция

**Обособление, или
отказ**

Регрессия

Рационализация

Проекция

Интеллектуализация

Воображение

Сублимация

Формирование системы психологических защит и индивидуальность человека

Индивидуальные различия являются одним из факторов, определяющих специфику и силу эмоциональных переживаний.

Темперамент – совокупность устойчиво проявляющихся психодинамических свойств и особенностей человека, характеризующих его общую активность, выраженность двигательных проявлений и эмоциональность.

В основе темперамента лежит врожденные свойства нервной системы.

И.П.Павлов выделял три основные свойства нервной системы – силу, уравновешенность и подвижность возбудительного и тормозного процессов, и исходя из их различных сочетаний в одном индивидуе – четыре основных типа нервной деятельности, каждому из которых соответствует свой тип темперамента

САНГВИНИК

Удовлетворительная сила *энергия и настойчивость в преодолении трудностей*

Хорошая уравновешенность *большое самообладание*

Достаточная подвижность *быстрая перестройка своих привычек и привязанностей*

ФЛЕГМАТИК

Удовлетворительная сила *энергия, работоспособность*

Хорошая уравновешенность *самообладание*

Малая подвижность *медлительность в принятии решений, особенно при неожиданных изменениях привычных стереотипов*

ХОЛЕРИК

Удовлетворительная сила *сочетание смелости с отсутствием выдержки*

Неуравновешенность с преобладанием возбуждения
самозабвенные увлечения

Удовлетворительная подвижность *способность к значительному, но кратковременному повышению работоспособности. Нередкие взрывы гнева по пустячному поводу, но быстрая перестройка своих стереотипов*

МЕЛАНХОЛИК

Слабость нервных процессов *(в крайнем выражении встречается редко)*

*Сильные жизненные раздражители оказываются запредельными;
Легко впадают в панику, тоску, уныние при изменении ситуации;
Стремятся отгородиться от общества*

Согласно концепции П.В.Симонова, индивидуальные особенности взаимодействия четырех структур мозга лежат в основе формирования темперамента человека, определяют уровень его нейротизма (тревожности) и индивидуальные предпочтения в выборе формы эмоционального реагирования

Лобная кора

Гиппокамп

Миндалина

Гипоталамус

Лобная кора

Гипоталамус

Направленность на удовлетворение устойчивой доминирующей потребности

ХОЛЕРИК

Гиппокамп

Миндалина

Готовность реагировать на широкий круг объектов, включая малозначимые. Если доминирующий мотив выделить трудно, то поведение человека будет нерешительным, часто направленным на бесконечный анализ маловажных событий

МЕЛАНХОЛИК

Гипоталамус

Гиппокамп

Сочетание доминирующей потребности и генерализованной реакции на сигналы маловероятных событий

САНГВИНИК

Миндалина

Лобная кора

Хорошо сбалансированные потребности без четкого выделения одной из них. Субъект игнорирует многие события и реагирует только на высокозначимые сигналы

ФЛЕГМАТИК

ЭКСТРАВЕРТЫ

Экстраверсия – свойство темперамента, обозначающее направленность человека на внешний мир

- Высокая общительность, открытость, подчеркнутый интерес к другим людям
- Обходительны, приветливы, имеют много друзей
- Склонны к вербальному общению, не любят уединение, чтение или учебу
- Коммуникабельны, разговорчивы, честолюбивы, напористы, активны
- Хорошо социально адаптируются
- Предпочитают коллективную работу индивидуальной
- Отличаются разнообразием интересов и частой их сменой
- Легко увлекаются новыми делами
- Их интересуют люди и вещи
- Они внушаемы, доступны влиянию других людей
- Часто жертвуют собой ради других, импульсивны, склонны к риску
- Стремятся к сильным, ярким впечатлениям, любят перемены, находчивы в разговоре, беззаботны, оптимистичны, предпочитают действовать, а не рассуждать, бывают несдержанными
- ❖ Не склонны к последовательности, логичности, научности и аналитичности мышления
- ❖ Предпочитают практические дисциплины
- ❖ Показывают высокие результаты при выполнении задач синтетического типа, и невысокие – при выполнении задач аналитического типа
- ❖ Успешнее выполняют деятельность, связанную с приемом и переработкой информации неопределенного содержания, чем определенной информации. Более успешны в качестве продавцов и менеджеров.

ИНТРОВЕРТЫ

Интроверсия – свойство темперамента, обозначающее направленность человека на свой внутренний мир, внутреннюю систему ориентиров, ценностей

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Низкая общительность• Склонность к глубоким и сильным переживаниям• Независимость и самостоятельность• Некоторая ригидность• Скромны, застенчивы, предпочитают книги общению с людьми• Медленно устанавливают связи и трудно входят в чуждый им мир эмоций других людей• Сближаются только с немногими, поэтому у них мало друзей, но преданны им• Не любят сильных впечатлений, контролируют свои эмоции, несколько пессимистичны, неагрессивны, стремятся к спокойной, упорядоченной жизни• Не могут поступить вразрез со своими убеждениями и если сознательно или случайно нарушают внутренние нормы – сильно переживают• Сами редко нарушают общеустановленные правила общественной жизни, но не часто ссылаются на свои этические принципы• Их субъективная точка зрения может быть сильнее объективной ситуации (ригидность) | <ul style="list-style-type: none">❖ Склонны к последовательности, логичности, научности и аналитичности мышления, неимпульсивны, свои действия планируют заранее❖ Показывают высокие результаты при выполнении задач аналитического типа, и невысокие – при решении задач синтетического плана❖ Успешнее выполняют деятельность, касающуюся приема и переработки определенной информации, чем неопределенной❖ Предпочитают индивидуальную работу групповой❖ Более пригодны (и предпочитают) профессии, где выражены монотонность и где требуется пунктуальность |
|---|---|

МОЗГОВЫЕ ОСНОВЫ ЭКСТРО- И ИНТРОВЕРСИИ И ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

Преобладание *информационных структур* (лобная кора и гиппокамп)

характерно для экстраверта, определяя его ориентацию на внешний мир и зависимость его реакций от текущих событий:

- 1) ориентация на высоковероятные события; эмоциональная стабильность

ХОЛЕРИК

- 2) ориентация на маловероятные события; тревожность

МЕЛАНХОЛИК

Преобладание *мотивационных структур* (гипоталамус и миндалина)

характерно для интроверта, отличающегося устойчивостью внутренних мотивов и их малой зависимостью от внешних влияний:

- 1) ориентация на маловероятные события; тревожность

САНГВИНИК

- 2) ориентация на высоковероятные события; эмоциональная стабильность

ФЛЕГМАТИК

Формирование в онтогенезе системы психологических защит в зависимости от типа темперамента

Высокая степень эмоциональности

Меланхолик Регрессия

Холерик Замещение

Раннее формирование психологических защит

Средняя и низкая степень эмоциональности

Сангвиник Воображение

Флегматик ?

Позднее формирование психологических защит

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ

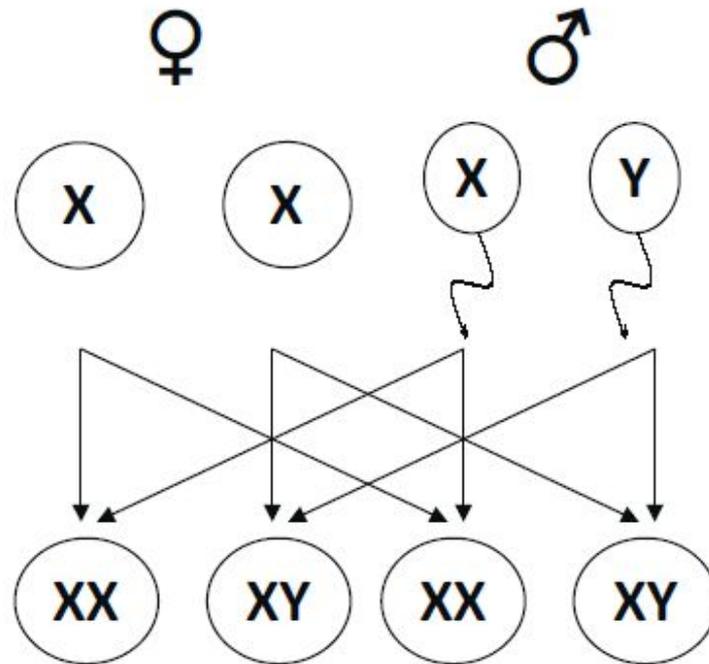
Пол — совокупность морфологических и физиологических особенностей организма, обеспечивающих половое размножение, сущность которого сводится в конечном счете к оплодотворению.

Половой диморфизм (от др.-греч. δι- — два, морφή — форма) — анатомические различия между самцами и самками одного и того же биологического вида, исключая различия в строении половых органов. Половой диморфизм может проявляться в различных физических признаках: размер, волосяной покров, окраска, кожа, зубы



Этапы формирования пола

1. Хромосомный



2. Гонадный

3. Соматический — генитальный

4. Нейрональный

5. Социальный

Яйцеклетки содержат только X-хромосомы, сперматозоиды содержат либо X-, либо Y-хромосому. Указаны и последующие этапы определения пола

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ СУЩЕСТВОВАНИЯ ПОЛОВ

Генетическое разнообразие мужских особей выше, чем женских. Для женщин по сравнению с мужчинами характерна малая генетическая изменчивость.

Высокая адаптивность женских особей, их более высокая, по сравнению с мужчинами, способность приспосабливаться к текущим изменениям в среде.

Высокая устойчивость к стрессу мужчин, по сравнению с женщинами.

Различие в стиле стрессорной реакции (мужчины – тип А, женщины – тип Б)

КОГНИТИВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Среднее значение коэффициента интеллектуальности (IQ) у мужчин и женщин одинаково.

Речь: У женщин по сравнению с мужчинами лучше развиты вербальные способности

Восприятие:

У женщин лучше развиты скорость и точность восприятия, они ориентируются на местности по предметам, тогда как мужчины – по карте.

По сравнению с женщинами мужчины лучше выполняют пространственные и количественные тесты

Если женщины классифицируют предметы по формальным признакам, то мужчины – по существенным.

Социальность: Мужчины проявляют большую социальную активность, женщины – меньшую, они более эгоцентричны, что объясняется разным энергетическим бюджетом двух полов

Мышление: Мужской интеллект ригиден, женский интеллект интуитивен. Женщина воспринимает объект синтетически, целостно (гештальт), мужчина – аналитически

Чувство юмора: Отсутствие чувства юмора у женщин