

Эмоциональные процессы



Общая характеристика эмоций

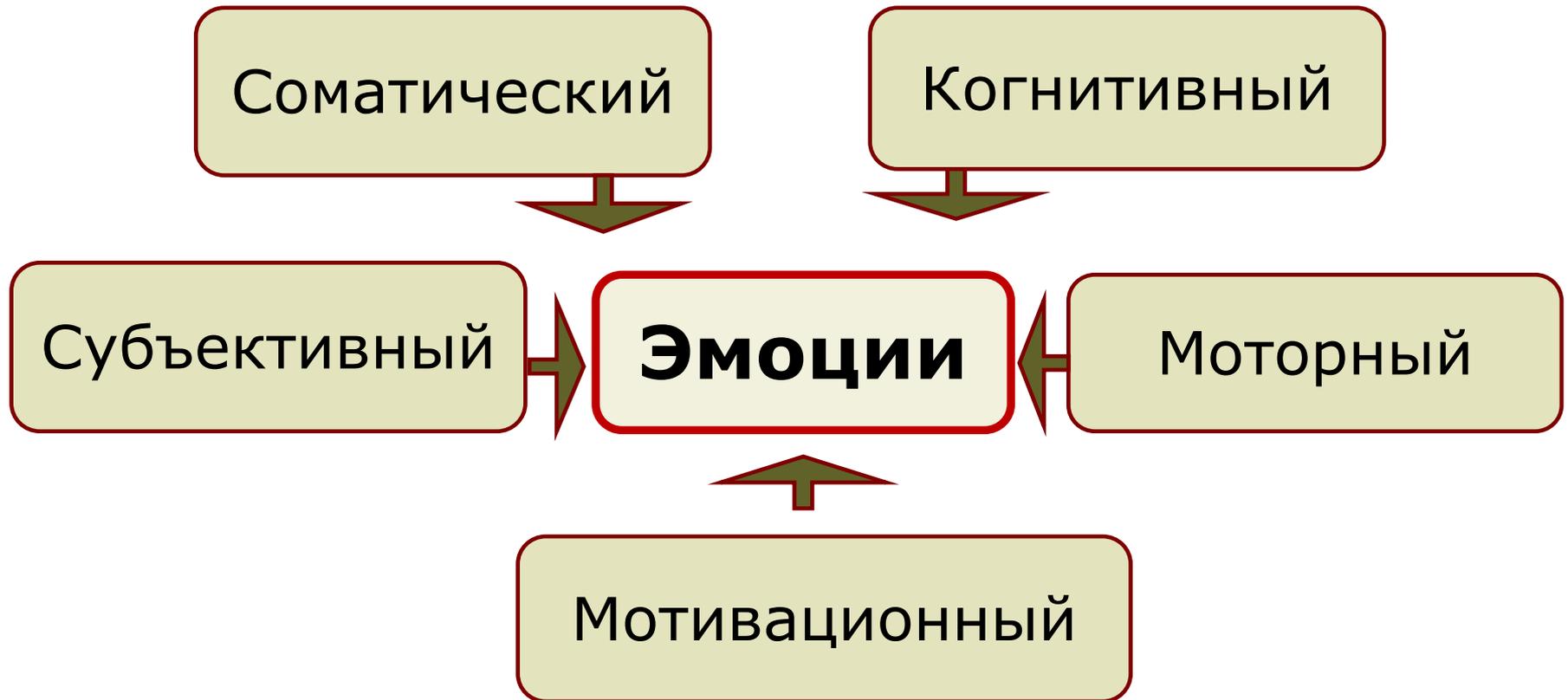
Эмоция – психическая представленность (отражение) в форме непосредственного переживания отношения явлений и ситуаций к потребностям (*С.Л. Рубинштейн*)

- ✓ Эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту
- ✓ Эмоции отличаются полярностью (*Амбивалентность эмоций*)
- ✓ Взаимобусловленность эмоций и деятельности
- ✓ Связь эмоций с мотивационно-потребностной сферой личности

Функции эмоций

- Функция оценки (*сигнальная функция*)
- Функция побуждения
- Дезорганизующая функция эмоций
- Регулирующая функция эмоций:
 - a) следообразование
 - b) предвосхищающая функция
 - c) эвристическая функция
- Функция активации
- Экспрессивная (коммуникативная) функция

Компоненты эмоций



Компоненты эмоций

- **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

Выражение эмоций

1. **Универсальные типы реакций** (врожденные видотипичные схемы выражения эмоций)

Нейрокультурная теория (П.Экман)

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

Компоненты:

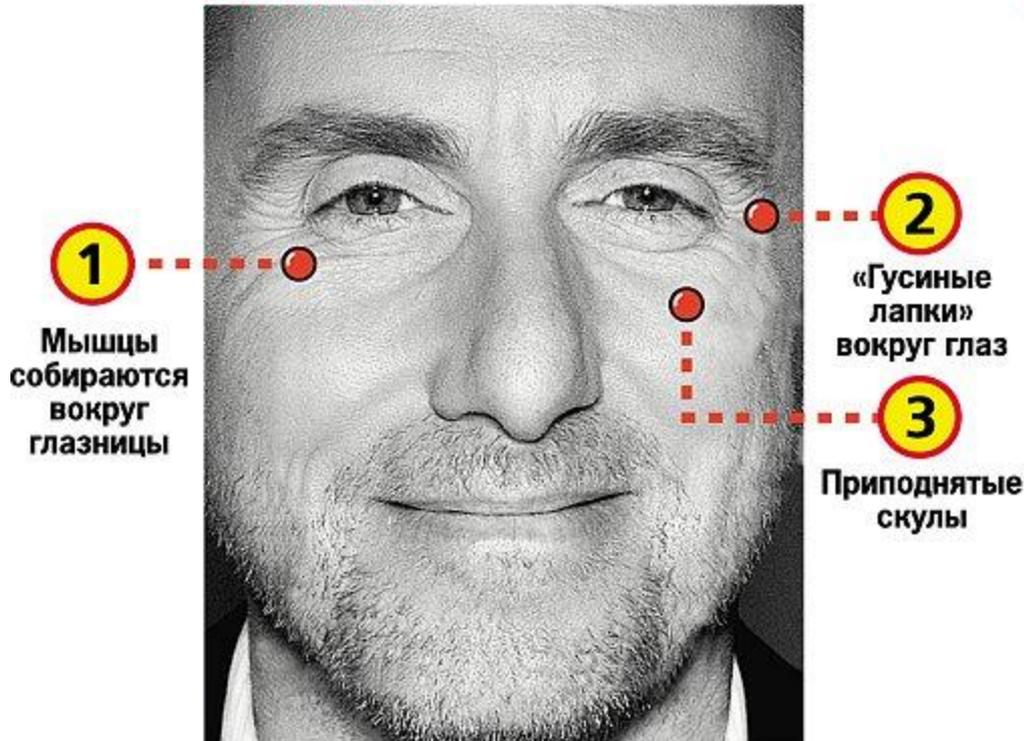
- заданы генетически
- специфичны для эмоции
- врожденные компоненты могут изменяться под действием социального окружения

Базовые эмоции



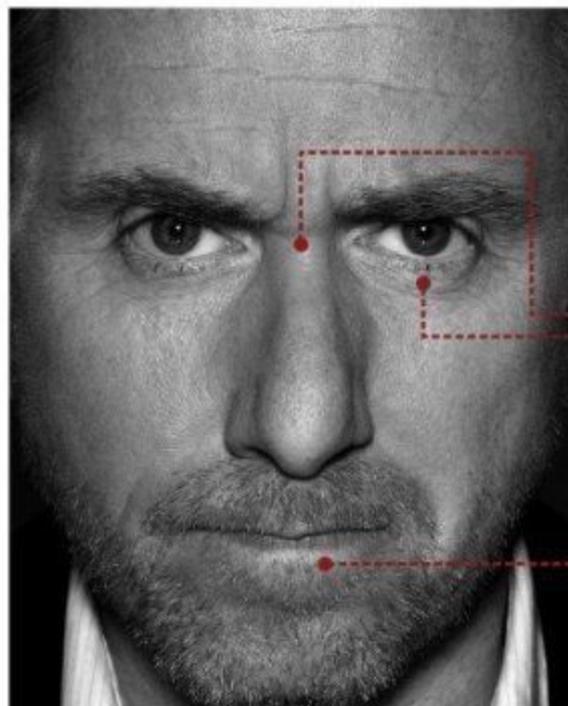
Распознавание эмоций (П. Экман)

Счастье



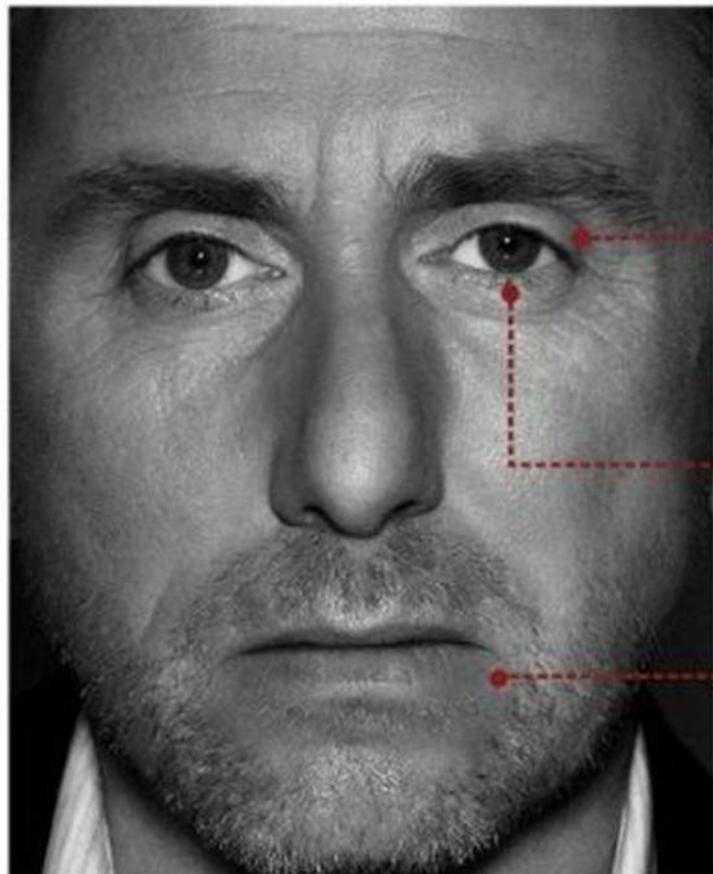
Отвращение





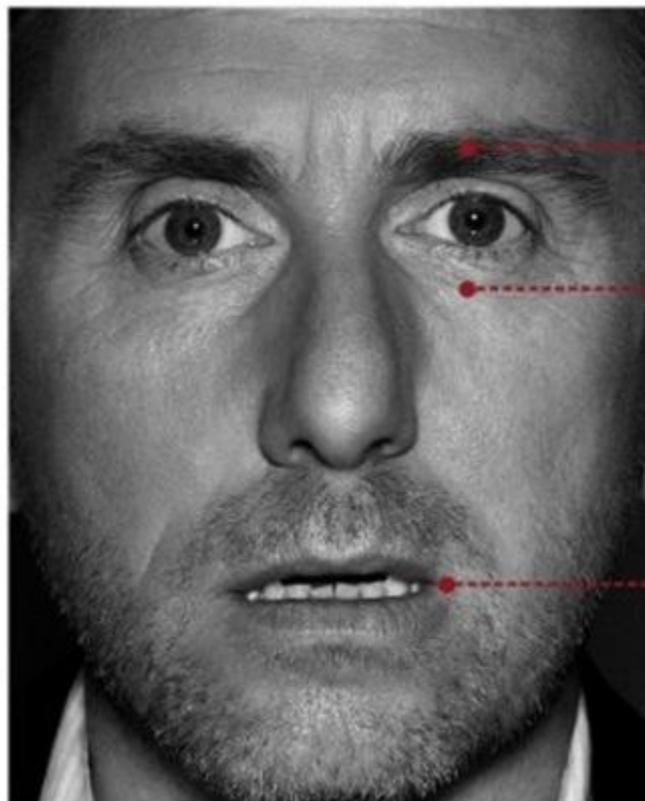
Гнев

- ① Брови опущены и сведены вместе
- ② Блеск в глазах
- ③ Рот закрыт, губы сужены



Печаль

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



Удивление

- ① Брови приподняты
- ② Глаза широко раскрыты
- ③ Рот приоткрыт

Исследование П. Экмана

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

Выражение эмоций

2. Социокультурный способ выражения чувств (*специфические межкультурные различия в выражении эмоций*)

Базовые эмоции: не существуют

Компоненты:

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

3. Индивидуальные экспрессивные особенности (*эксперименты К. Лэндиса: конвенциональная и индивидуальная мимика*)

Эмоциогенные ситуации

✓ Недостаточность приспособительных возможностей:

- а) новизна
- б) необычность
- с) внезапность

✓ Избыточная мотивация:

- Избыточная мотивация, не находящая применения (*перед действием и после действия*)
- Избыточная мотивация в социальном поведении
- Избыточная мотивация при фрустрации
- Избыточная мотивация при конфликте

Теории эмоций

□ Здравый смысл:

стимул → эмоция → физиологическое
возбуждение

собака → страх → дрожь

Периферическая теория У. Джеймса – К.Ланге

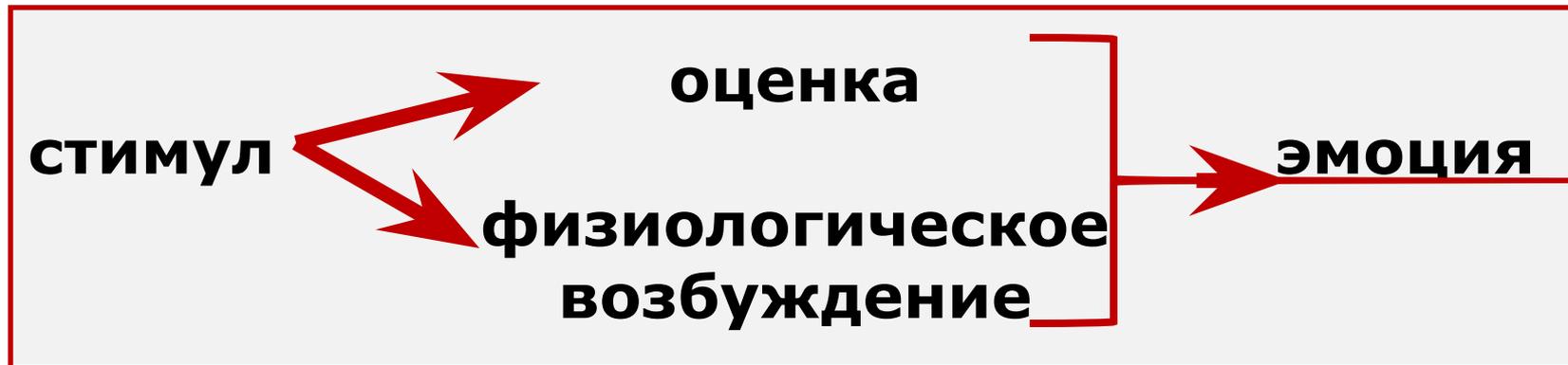
стимул → физиологическое
возбуждение → эмоция

собака → дрожь → страх

Критика периферических теорий эмоций

1. Физиологическое возбуждение может происходить без переживания эмоций (*энергичное выполнение физических упражнений*)
2. Физиологические изменения происходят медленно, они не могут предшествовать сознательному переживанию эмоций
3. Люди, переживающие совершенно разные эмоции (*например, страх, радость, гнев*) проявляют почти одинаковые паттерны автономного возбуждения

Когнитивные теории эмоций: двухфакторная теория С. Шахтера



Когнитивно-физиологические теории эмоций

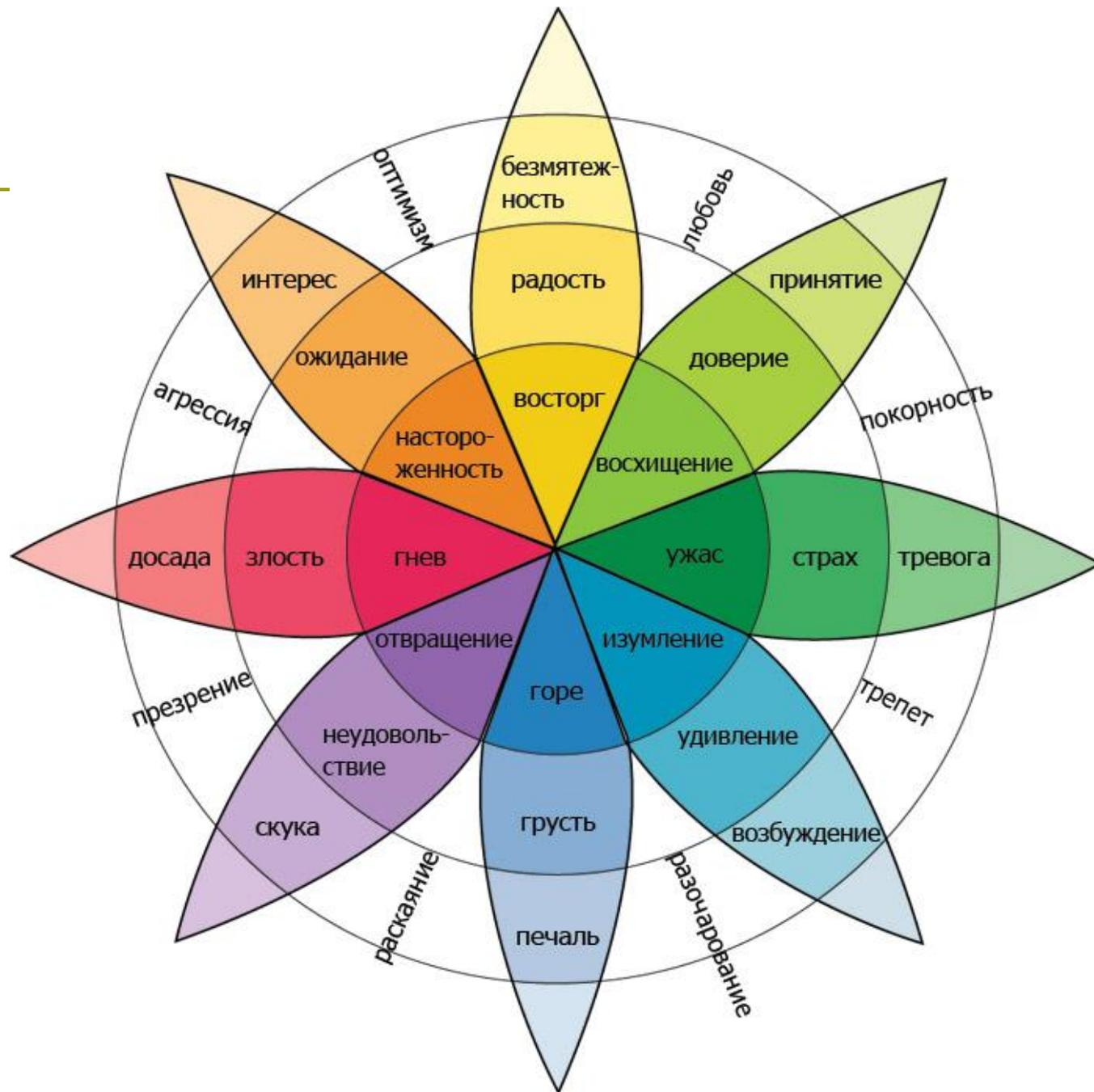
- Физиологическое возбуждение переживается по-разному, в зависимости от его интерпретации
- Физиологическое возбуждение определяет интенсивность эмоции, а интерпретация – ее модальность
- Когда источник возбуждения неясен, человек специально ищет его
- Неверная интерпретация возбуждения приводит к переживанию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

Эксперимент на мосту



Эволюционные теории эмоций

- ▣ **Ч. Дарвин:** адаптивное значение эмоций
- ▣ **К. Изард, Р. Плутчик:** базовые эмоции как врожденные реакции на определенные стимулы
- ❖ 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



Виды эмоциональных процессов

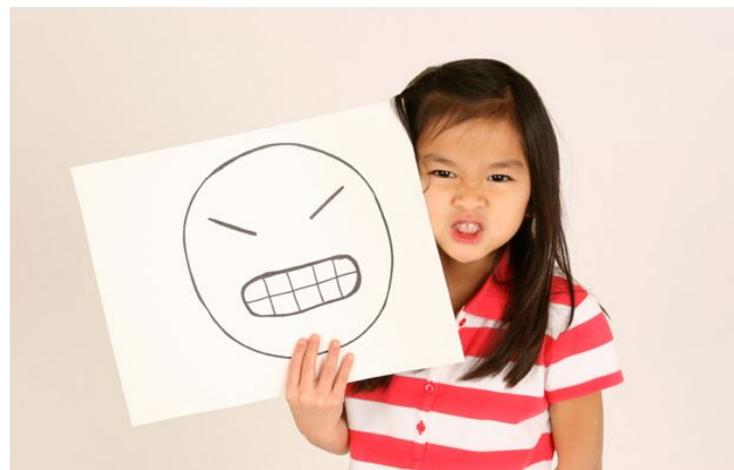
- ✓ **Аффекты** – сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождающиеся резко выраженными двигательными и физиологическими реакциями
- Ситуативный характер
 - Не подчиняются волевому контролю
 - Способны к следообразованию (аффективные следы)
 - Способность к аккумуляции
 - Характерно сужение сознания
 - Состояние моего «Я»



Виды эмоциональных процессов

✓ **Эмоции** – более длительные эмоциональные состояния, проявляющиеся во внешнем поведении, выражают оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям

- Ситуативный характер
- Большая длительность (*по сравнению с аффектами*)
- Меньше проявляются во вне
- Идеаторный характер
- Способность к коммуникациям
- При повторении ситуаций – эмоции исчезают
- Состояние, происходящее «**во мне**»



Виды эмоциональных процессов

✓ **Чувства** – устойчивое эмоциональное отношение человека к определенным объектам и явлениям, отражающим их значение в соответствии с собственной мотивационной системой

- Предметный характер



- Чувств

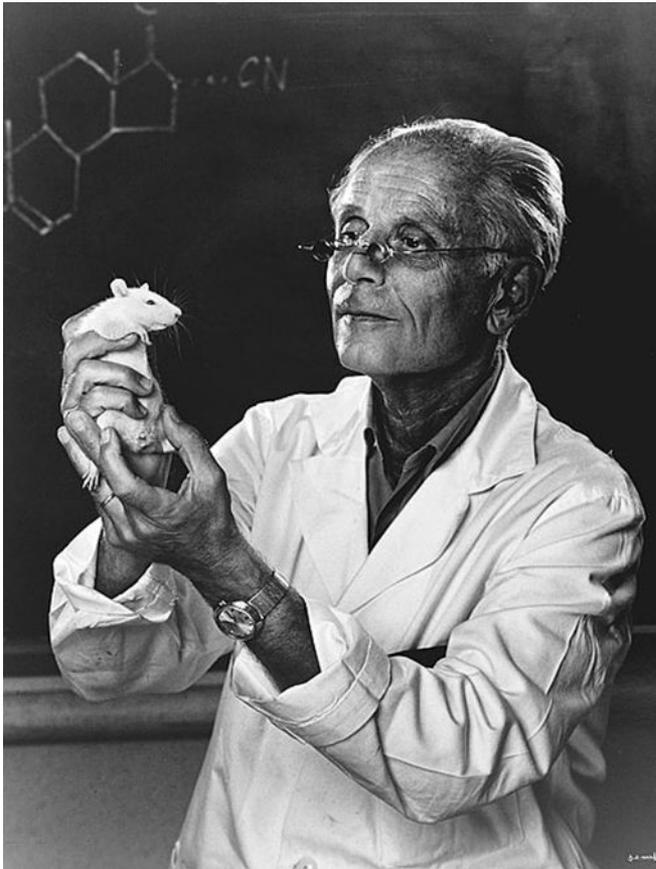
- При повторении - укрепляются
- Несовпадение чувств и эмоций

Виды эмоциональных процессов

- ✓ **Настроение** – общие эмоциональные состояния личности, длительное изменение общего эмоционального тона
- ❖ Не предметно, а личностно (*не радуюсь чему-то, а мне радостно*)
- ❖ Вне контроля сознания



Стресс



**Ганс Селье
(1907 – 1982)**

✓ **Стресс** –
неспецифическая
реакция организма
в ответ на
интенсивное
воздействие любой
модальности
(*стрессор*)

Общий адаптационный синдром



События жизни и уровень стресса

Событие	Уровень стресса (в баллах)
Смерть одного из супругов	100
Оставление дома повзрослевшими детьми	29
Развод	73
Личный успех в важном деле	28
Поступление в школу или ее окончание	26
Травма или болезнь	53
Вступление в брак	50
Увольнение с работы	47
Переезд на новое место жительства	20
Беременность	40
Смена профессиональной деятельности	36
Ухудшение здоровья одного из членов семьи	44
Неприятности с начальством	23
Прибавление в семье	39
Выход на пенсию	45
Смерть ближайшего родственника	63
И т.д.	

Источник: [Крайг, 2000, с. 766–767].

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:
способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности

Копинг-стратегии (К. Гарвер)

□ Способы совладания:

- копинг, сфокусированный на **оценке**
- копинг, сфокусированный на **проблеме**
- копинг, сфокусированный на **эмоции**
- Активное преодоление
- Планирование
- Поиск социальной поддержки
- Концентрация на эмоциях и их выражение
- Позитивное переформулирование
- Отрицание/принятие стрессовой ситуации
- Обращение к религии
- Использование алкоголя и наркотиков
- Юмор
- Поведенческий уход от проблемы
- Мысленный уход от проблемы (*развлечения, мечты, сон и пр.*)

Посттравматический синдром

1. Повышенная тревожность (беспокойство, озабоченность, чувство страха, неуверенность в себе)
2. Повышенная агрессивность, тенденция решать проблемы с помощью грубой силы (периодические приступы ярости)
3. Немотивированная бдительность, переходящая в подозрительность, ожидание угрозы и нападения
4. Пониженное настроение, депрессия, чувство отчаяния и одиночества
5. Нарушения памяти и концентрации внимания
6. Наличие так называемых «непрощенных воспоминаний»
7. Притупленность эмоций (отсутствие чувства удовольствия, радости жизни)
8. Бессонница
9. Тенденция к злоупотреблению никотином, алкоголем, наркотическими и лекарственными веществами
10. Чувство вины

Спасибо!

