

# Эмоции в структуре личности и поведении



доц. каф. социальных и  
гуманитарных наук  
Поршнев А.В.

# Карта эмоций Стивена Сигала



Счастье



Грусть



Раздражение



Одиночество



Удивление



Скепсис



Ярость



Задумчивость



Стыд



Усталость



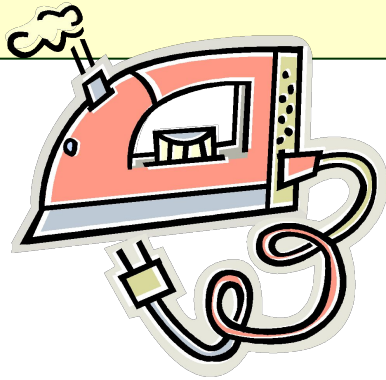
Сарказм



Возбуждение

# Эмоциональное состояние

Внутренние переживания



?



Внешние проявления

# Возникновение эмоций

- Теория Джеймса — Ланге

У.Джеймс: "Мы печальны потому, что плачем; боимся потому, что дрожим, радуемся потому, что смеемся"

# Возникновение эмоций

- Когнитивный диссонанс (Л.Фестингер)  
ожидания – реализация

Гипотеза 1. Возникновение противоречия, порождающего психологический дискомфорт, будет мотивировать индивида к попытке разрешить его (или уменьшить степень расхождения)

Гипотеза 2. При попытке разрешить противоречия индивид будет избегать ситуаций и информации которые могут вести к увеличению противоречий

# Основные понятия

- **Эмоции** - субъективные реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей
  - **Аффекты** – эмоции, сопровождающиеся большой силой, обладающие способностью тормозить других психические процессы
  - **Страсть** – стойкая, длительная эмоция, порождающая высокую активность
- **Чувство** - сложная форма эмоциональных процессов (достигаемая в процессе развития человека), которая представляет собой не только эмоциональное, но и смысловое отражение. Чувство может порождать эмоции различного спектра (любовь – гнев, радость).

# Характеристики эмоций

- **Модальность:** страх, гнев, радость
- **Знак** (отрицательные, положительные)
- **Воздействие** (стенические – повышающие, активность, астенические – снижающие)
- **Сила, продолжительность и осознанность**

# Функции эмоций



- Регуляция поведения
- Оценивание событий
- Мобилизация ресурсов организма



# Теория дифференциальных эмоций К. Изарда

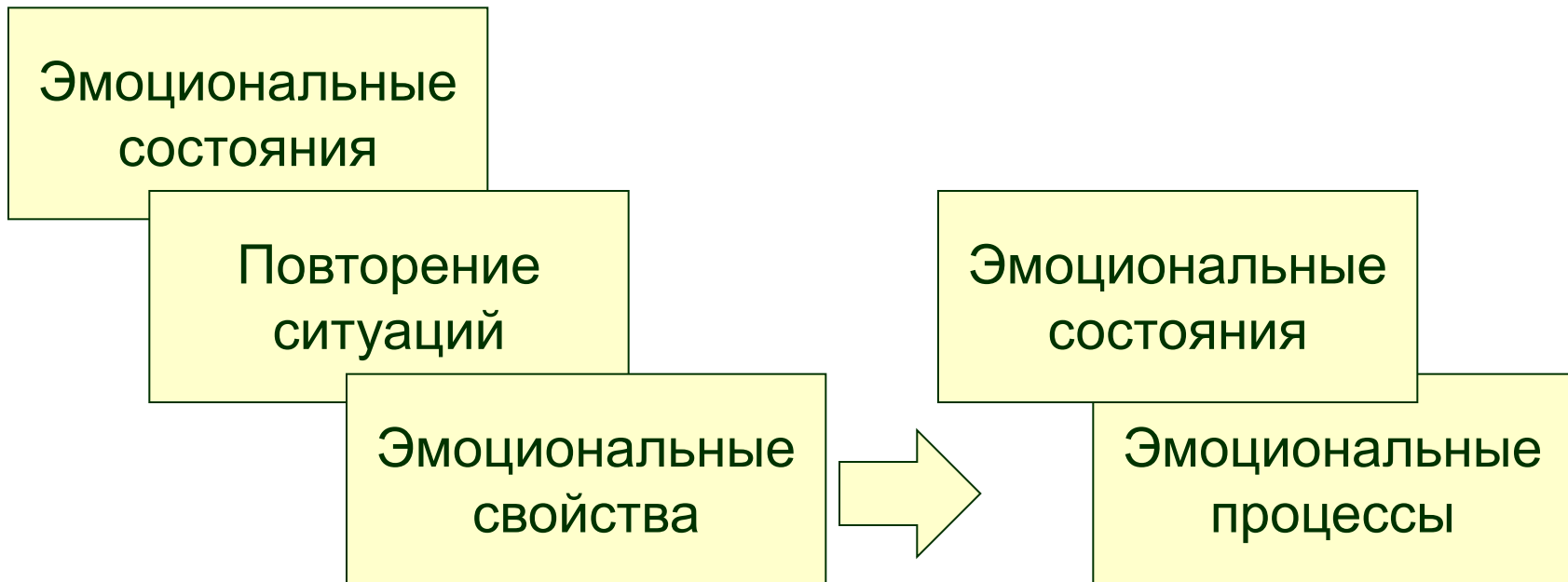
- основную мотивационную систему человеческого существования образуют 10 базовых эмоций: радость, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд/смущение, вина, удивление, интерес;
- каждая базовая эмоция обладает уникальными мотивационными функциями и подразумевает специфическую форму переживания;
- фундаментальные эмоции переживаются по-разному и по-разному влияют на когнитивную сферу и на поведение человека;
- эмоциональные процессы взаимодействуют перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние;
- в свою очередь перцептивные, когнитивные и моторные процессы влияют на протекание эмоционального процесса.

# Когнитивно-физиологическая теория эмоций С. Шехтера

- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ — ЭТО результат взаимодействия двух компонентов: активации (arousal) и заключения человека о причинах его возбуждения на основе анализа ситуации, в которой появилась эмоция

# Эмоциональные процессы

- Эмоциональность
- Эмоциональная устойчивость



## Итого

- Эмоции влияют на деятельность человека
- Нейрофизиологический механизм не способен вызвать эмоции, он лишь создает условия для них (Н. Фрийд, 1986)
- Процессы обработки информации могут быть не только контролируемые сознанием человека, но и автоматические (К. Изард) - Эмоциональные процессы могут сознательно контролироваться
- Эмоции, мотивация и потребность связаны

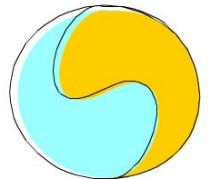
# Психические состояния

- Бодрость, усталость, депрессия, скука, «дежавю» и т.д.
- Фрустрация – состояние неуспеха, сопровождаемое отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой и т.д.
- Тревожность – склонность к частым и интенсивным переживаниям тревоги
- Эйфория – радостное, состояние благодушия и беспечности не оправданное ни объективным состоянием человека, ни окружающей обстановкой
- Стресс – состояние психического напряжения

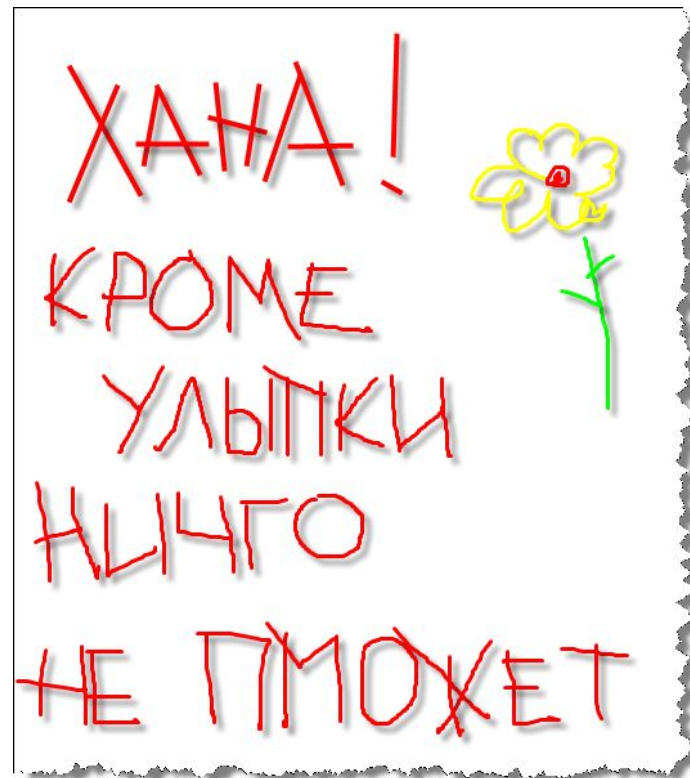
# Закономерности

- Принцип единства интеллекта и аффекта (Л.С.Выготский)

Без эмоциональной стороны действия менее успешны, без интеллектуальной стороны не поддаются контролю



# История В.Райхер



# Управление эмоциями



- **Осознание.** Способы контроля и управления эмоциями заключаются во включении интеллектуальных процессов в анализ возникающих ситуаций
- **Техники саморегуляции.** Интенсивная мышечная нагрузка, интеллектуальный анализ эмоций, смена деятельности, использование музыки, релаксация



# Теория эмоционального интеллекта (Д.Гоулмен)

- Знание своих эмоций
- Управление эмоциями
- Мотивирование себя
- Распознавание эмоций других людей
- Поддерживание отношений

# Модель эмоционального интеллекта [Mayer, Salovey, 1997]

- восприятие, оценка и выражение эмоций или же идентификация эмоций;
- использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности;
- понимание и анализ эмоций;
- сознательное управление эмоциями для личностного роста и улучшения межличностных отношений.

# Восприятие и выражение

Способность идентифицировать эмоции

- В физических состояниях, ощущениях, мыслях
- Других людей (в картинах, фильмах, танце и т.д. через язык, звук, проявления и поведение)
- Способность точно выражать эмоции
- Способность различать точные и неточные или подлинные и неподлинные выражения чувств

# Использование эмоций

- Для направления внимания на приоритетные для мышления вещи
- Как вспомогательных средств для мышления и памяти
- Для рассмотрения разных точек зрения (использования колебаний настроения)
- Вызывание эмоций способствующих решению задач (например творческие задачи решаются лучше в хорошем настроении)

# Понимание и анализ эмоций

- Способность к маркировке эмоций и их вербализации
- Способность интерпретировать значение смены эмоций, понимание причинно-следственных связей
- Способность понимать комплекс эмоций (любви и ненависти, благоговейный страх)
- Способность распознать неожиданное изменение эмоций (от гнева к удовлетворению, от гнева к смущению)

# Управление эмоциями

- Способность оставаться открытым для чувств равно для приятных, так и неприятных
- Способность сознательно привлекать эмоции или отвлекаться о них
- Способность к сознательному контролю своих и чужих эмоций (распознавание насколько ясными, типичными, влиятельными, разумными они являются)
- Способность снижать отрицательные эмоции и увеличивать приятные без подавления информативности эмоций

# Вопросы

1. Какие эмоции испытывает главный герой фильма?
  - а. Страх астенич., радость стенич.
  - б. Гнев стенич., радость астенич.
  - в. Чувство долга астенич., страх стенич.
2. Какие из изученных сегодня психических состояний переживает главный герой фильма?
  - а. бодрость, усталость, депрессия, скука, «дежавю», эйфория фрустрация
  - б. эйфория фрустрация, бодрость, стресс
  - в. депрессия, скука, «дежавю»
3. Удастся ли главному герою управлять своими эмоциями?
  - а. Да      б. Нет

# Кривая стресса

