

Психология

Яголковский С.Р.

Эмоция (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) — это психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания отношения явлений и ситуаций к потребностям.

Аффект — это стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера, который может дать неподвластную сознательному контролю разрядку в действии, по преимуществу с потрясениями, выражающимися в дезорганизации деятельности.

Чувства — это устойчивые эмоциональные образования, имеющие объектный (предметный) характер.

Настроение — это достаточно продолжительное эмоциональное состояние невысокой интенсивности, которое образует эмоциональный фон для протекающих психических процессов.

Функции ЭМОЦИЙ

- Функция оценки (например, первое впечатление о человеке задает тон дальнейшим отношениям);
- Функция мобилизации (например, перед надвигающимся экзаменом);
- Функция следообразования (аффект «претупреждает» вероятность возникновения определенной ситуации);
- Функция побуждения и поддержания деятельности (идете на прогулку, т.к. нравится дышать свежим воздухом);

Функции ЭМОЦИЙ

- Функция компенсации информационного дефицита (положительные эмоции усиливают потребность, отрицательные – ослабляют);
- Функция коммуникации (например, матери легко отличают плач детей, вызванный болью, от плача по другим причинам и быстрее спешат на помощь);
- Функция дезорганизации (интенсивные эмоции способны нарушить эффективное протекание деятельности).

Модель П.В. Симонова

- $\mathcal{E} = \Pi^* (I \text{ (имеющаяся)} - I \text{ (необходимая)})$

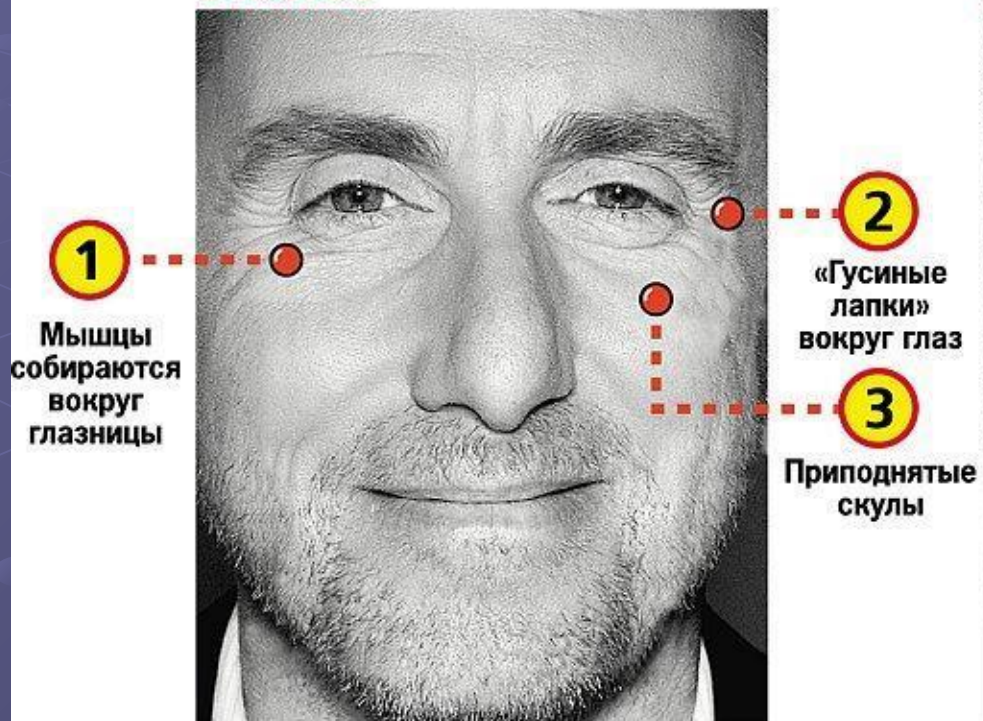
Компоненты эмоции

- 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.

Детектор лжи

- частота сердечных сокращений;
- артериальное давление;
- частота дыхания;
- кожно-гальваническая реакция
и пр.

Счастье



Отвращение



5 классов невербальной эмоциональной экспрессии

- 1) **адаптационные проявления** — неспецифические выражения эмоций, которые сигнализируют об общем состоянии организма (например, ходьба «из угла в угол» при душевном волнении, подпрыгивание на месте при радости);
- 2) **регуляторы** — движения, придающие ритм течению эмоционального процесса (например, покачивание головой при переживании печали, постукивание пальцами при состоянии неопределенности);
- 3) **иллюстраторы** — телесные выражения интенсивности эмоции (например, размахивание руками в состоянии возбуждения);
- 4) **демонстрация** — намеренное усиление эмоционального выражения с помощью мимики (например, нахмуривание бровей при гневе, улыбка);
- 5) **знаки** — культурно обусловленные жесты, значения которых колеблются в различных сообществах (например, кивок головой).

10 фундаментальных эмоций (К. Изард)

- интерес — возбуждение,
- удовольствие — радость,
- удивление,
- горе — страдание,
- гнев — ярость,
- отвращение — омерзение,
- презрение — пренебрежение,
- страх — ужас,
- стыд — застенчивость,
- вина — раскаяние.

Использование двух слов объясняется стремлением показать полюса интенсивности той или иной эмоции (например, страх — средняя интенсивность, ужас — высокая интенсивность).

10 фундаментальных эмоций (К. Изард)

- наличие характерных мимических выразительных комплексов;
- уникальное субъективное переживание (феноменологическое качество);
- специфический нервный субстрат.

Теория Джеймса-Ланге

- Эмоция — это осознание происходящих в организме физиологических изменений.
- «Мы огорчены, потому что плачем, разгневаны, потому что наносим удар, испуганы, потому что дрожим, а не наоборот» (У.Джеймс).

Теория Джеймса-Ланге

- 1) существует однозначное соответствие между определенными переживаемыми эмоциями и типичными для них телесными реакциями;
- 2) лишенная телесного выражения эмоция перестает переживаться (Чем бы была печаль без слез, рыданий, боли в сердце и стеснения в груди?);
- 3) невозможно выполнение движений, соответствующих одной эмоции, и одновременное переживание другой.

Когнитивные теории эмоций

Эмоции есть следствие познавательной интерпретации многозначной физиологической активации.

КОГНИТИВНЫЕ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ

Эксперименты Р. Лазаруса

Демонстрировался жестокий фильм

Группа 1. Давалась информация о том, что данная процедура очень болезненна и травматична.

Группа 2. Фильм демонстрировали без всяких пояснений,

Группа 3. Сообщалось, что этот ритуал не вызывает боли и абсолютно необходим для превращения юноши в настоящего мужчину,

Группа 4. Ничего не говорилось о чувствах, а просто подчеркивался факт существования своих обычаев в других культурах.

Сила эмоций участников эксперимента уменьшалась от первой группы к четвертой, названной авторами «интеллектуальной». Это доказывает решающую роль нашего понимания происходящего как условия возникновения определенных эмоциональных процессов.

Стресс

- Стресс (от англ. stress — давление, напряжение) — это общая неспецифическая реакция организма в ответ на интенсивное воздействие любой модальности (стрессор).
- Термин «стресс» ввел канадский биолог и врач Ганс Селье.
- Стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма для приспособления к трудным условиям.



Причины стресса

- Шкала стрессовых событий Холмса-Рэя

Ранг	Событие	Единицы жизненных перемен
1	Смерть супруга (или самого близкого человека)	100
2	Развод	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Женитьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов	45
10	Уход на пенсию	45
11	Болезнь члена семьи	44
12	Беременность	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи	39
15	Реорганизация на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Изменение рода профессиональной деятельности	36
19	Усиление конфликтных отношений с супругом	35
20	Ссуда или заем на крупную покупку (дом, машина)	31
21	Ремонт квартиры	30
22	Изменение должности	29
23	Уход из семьи сына или дочери	29
24	Проблемы с родственниками жены (мужа)	29
25	Выдающееся личное достижение	28
26	Поступление на работу или уход с работы жены (мужа)	26
27	Поступление в школу или ее окончание	26
28	Изменение условий жизни	25
29	Отказ от привычек	24
30	Конфликтные отношения с начальством	23
31	Изменение условий или часов работы	20
32	Перемена места жительства	20
33	Переход в другую школу	20
34	Изменение привычек, связанных с отдыхом	19
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36	Изменение социальной активности	18
37	Небольшая ссуда или долг	17
38	Изменение привычек, связанных со сном	16
39	Изменение частоты встречи с родственниками	15
40	Изменение привычек, связанных с питанием	15
41	Отпуск	13
42	Рождество	12
43	Незначительные нарушения правопорядка	11

Испытуемому предлагается отметить все стрессовые события, имевшие место в его/ее жизни за прошедший год и сложить полученные баллы. Больше 300 баллов высок риск соматических заболеваний. В шкалу не вошли современные факторы риска.

Стресс

Общий адаптационный синдром – серия физиологических реакций на продолжительный стресс.

1. Тревога: мобилизация ресурсов для борьбы со стрессом;
2. Сопротивление: приспособление к стрессу, исчезновение симптомов тревоги (трата ресурсов);
3. Истощение: окончательное истощение ресурсов (падает иммунитет, проблемы с сердечно-сосудистой системой, пр. соматические проблемы) .

ВОЛЯ

Воля как способность человека к самодетерминации и саморегуляции делает его свободным от внешних обстоятельств.

Волевое действие — это процесс победы открыто социальных и идеальных мотивов в индивидуальной системе иерархии мотивов над объектно-предметными и наглядными.

Функции воли

- выбор мотивов и целей при их конфликте (селективная функция);
- восполнение дефицита побуждения к действию при отсутствии его достаточной мотивации (инициирующая функция);
- ослабление избыточной мотивации при нежелательности действия (ингибирующая функция);
- поддержание выбранного уровня выполнения действия при наличии помех (стабилизирующая функция);
- произвольная регуляция внешних и внутренних действий и психических процессов (регулятивная функция).

Структура волевого акта

1. Возникновение побуждения и предварительная постановка цели.
Субъективно эта стадия переживается как стремление сделать нечто.
2. Стадия обсуждения и борьбы мотивов.
3. Решение.
4. Выполнение.