



Тема 7

Лекция 4

*Психологическая регуляция
поведения и деятельности
– Эмоциональные явления*

Эмоциональные явления

Страх:



Эмоциональные явления

Радость:



Эмоциональные явления

Гнев:



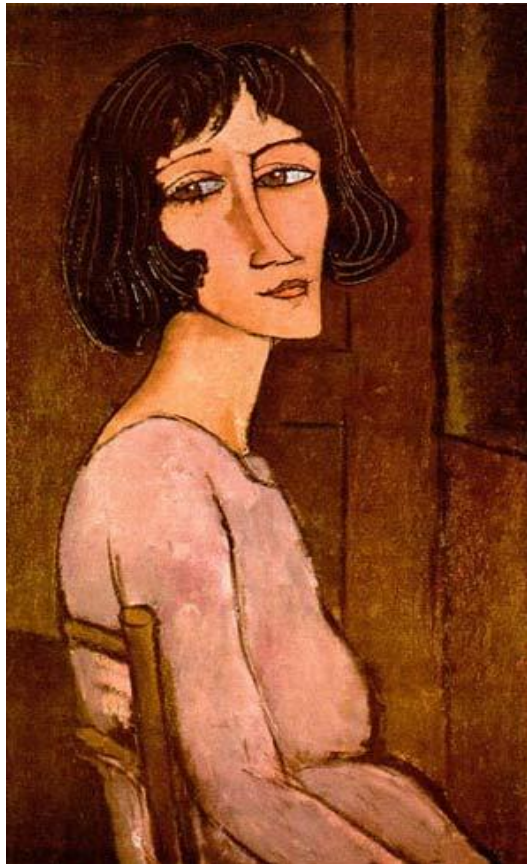
Эмоциональные явления

Удивление:



Эмоциональные явления

Влюбленность:





Эмоциональные явления

Откуда мы знаем о своих
собственных эмоциональных
состояниях?

А о чужих?

Есть ли эмоции у детей, животных,
компьютеров и т.д.?

Эмоциональные явления

Три «стороны» эмоции:

- 1) Субъективный тон,
- 2) Поведенческие проявления,
- 3) Физиологические процессы.

Эмоциональные явления

Лицевая экспрессия (мимика)





Эмоциональные явления - это

1. Эмоция – это реакция на какое-то воздействие.

Эмоциональные явления - это

Процессы внутренней регуляции поведения и деятельности.

2.1 Оценка результата по отношению к цели

2.2 Оценка результата по отношению к потребности. Это выражение смысла



Эмоциональные явления - это

3. Эмоция – это внутренняя
работа.

«Работа печали» З. Фрейда.



Двойная обусловленность эмоций:

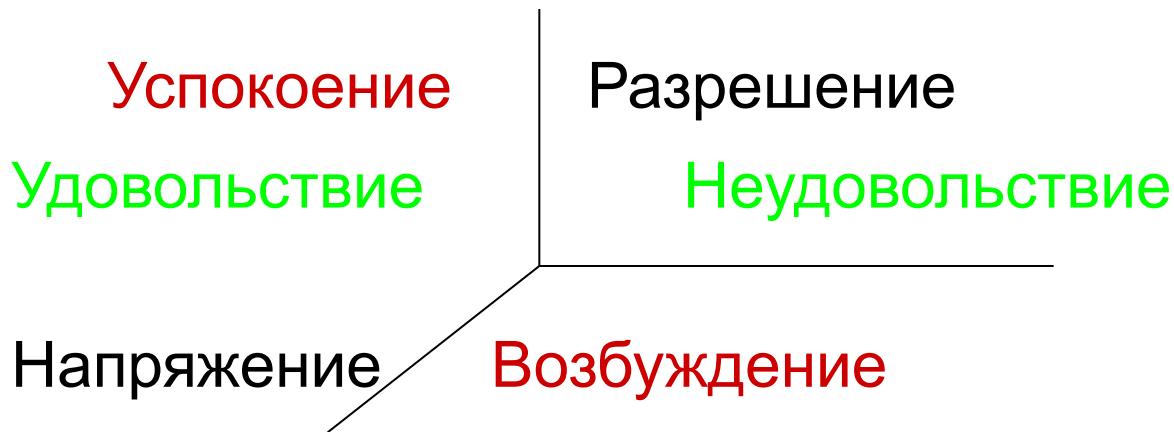
- Мотивация
- Ситуативные влияния

Классификация эмоциональных явлений

- 1) Знак (+/-)
- 2) Формально-динамические характеристики – интенсивность, длительность (аффекты - собственно эмоции – чувства /А.Н. Леонтьев/)

Классификация эмоциональных явлений

3) Модальность – качественное своеобразие переживания



(В.Вундт)

Классификация эмоциональных явлений

4) Базовые (первичные) –
производные (вторичные) (Плачик,
Изард)

Критерии: четкий нервный субстрат,
мимика, отчетливое осознание/
переживание, адаптационное
значение, рано формируется

Классификация эмоциональных явлений

Базовые эмоции по (Plutchik, 1962)

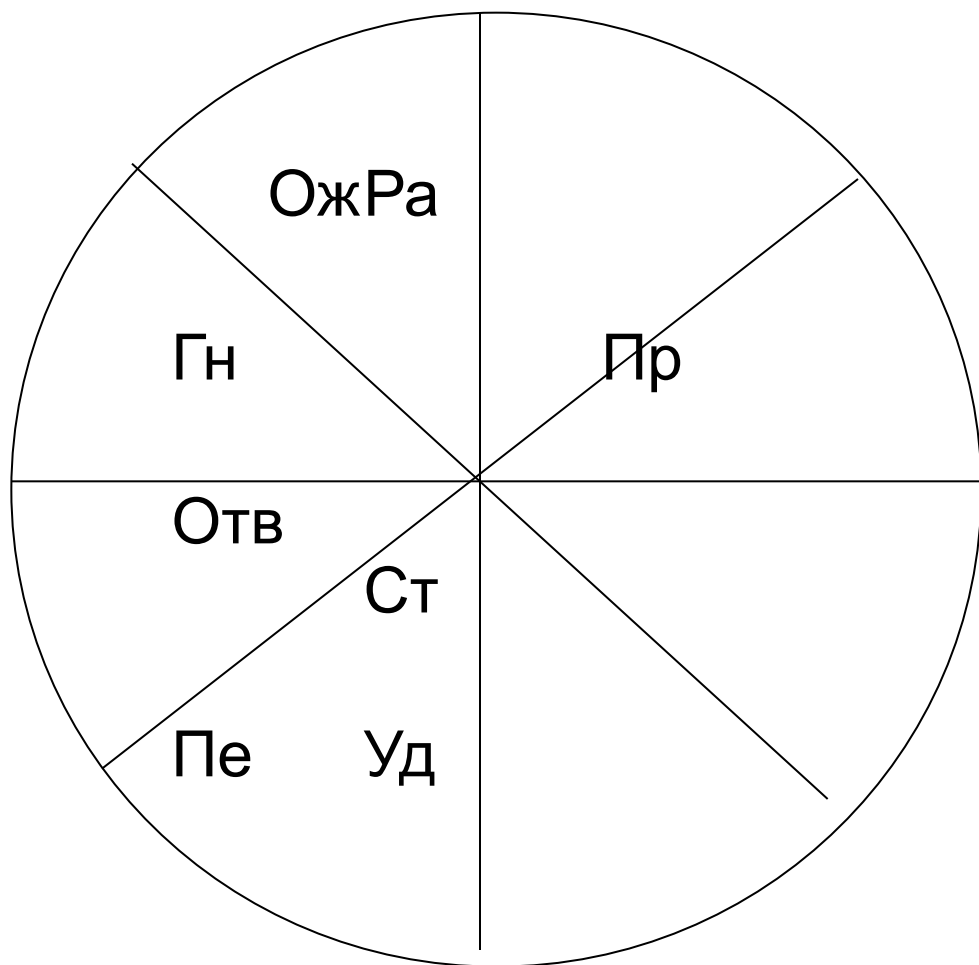
Радость – Печаль

Принятие – Отвращение

Гнев – Страх

Ожидание - Удивление

Базовые эмоции (Р. Плачик)



Функции ЭМОЦИЙ

- Оценка
- Организация/дезорганизация
- Побуждение
- Регуляция (закрепление — торможение (П.К.Анохин), следообразование (А.Н. Леонтьев), подкрепление (П.В.Симонов)
- Предвосхищение
- Мобилизация/демобилизация
- Синтетическая (В.Вундт)



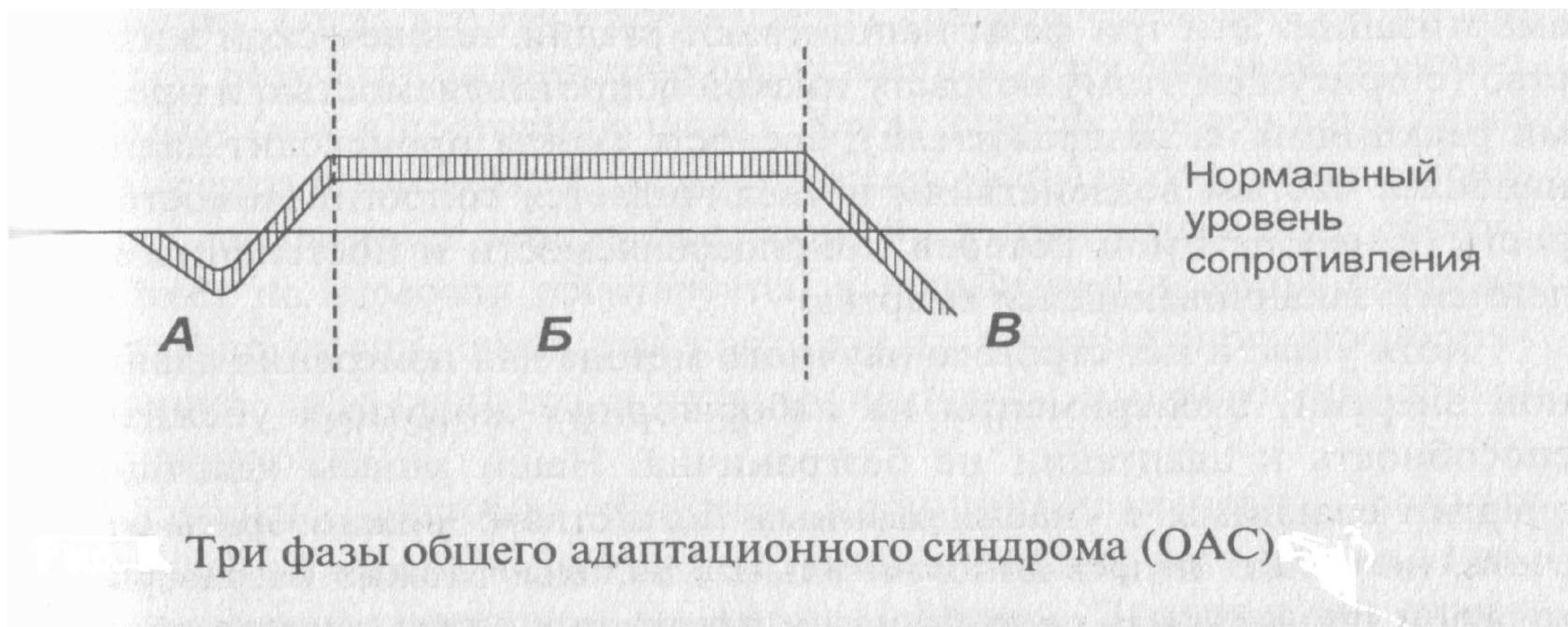
Предметны ли эмоции?

Беспредметный страх

(Эмоциональные) состояния

Физиологический стресс (Г. Селье) – неспецифический ответ организма на предъявляемое сильное и опасное воздействие – Общий адаптационный синдром.

(Эмоциональные) состояния



Фазы стресса – А) Фаза тревоги, Б) Фаза сопротивления, В) Фаза истощения



(Эмоциональные) состояния

Особенности психологического
стресса,

Информационный стресс,

ПТСР

(Эмоциональные) состояния

Фрустрация – комплекс эмоциональных реакций в условиях недостижимой цели или неудовлетворения потребности.

Ситуации: Лишения, Потери, Конфликт (по Розенцвейгу)

(Эмоциональные) состояния

Тревога – состояние: 1) Реакция на опасность, 2) которая угрожает «ядру» личности, + 3) ощущение беспомощности.

Тревожность – личностная черта - ощущение неопределенной угрозы; чувство диффузного опасения и тревожного ожидания.

Невротическая тревога

(Эмоциональные) состояния

Эмпатия

Быть в состоянии эмпатии – значит воспринимать внутренний мир другого со всеми эмоциональными и смысловыми оттенками. Но без потери ощущения «как будто».

(К. Роджерс)

Копинг (coping) – процессы совладания с негативными состояниями

Р. Лазарус - 8 стратегий:

1. Противостояние («противостоящий копинг») – агрессивные действия человека, направленные на преодоление ситуации, а также проявления неприязни по отношению к предметам, людям или событиям, создавшим проблему.
2. Дистанцирование – попытки отделить себя от проблемы вплоть до отрицания ее наличия.
3. Самоконтроль – действия, регулирующие собственные чувства и поведение.
4. Поиск социальной поддержки – усилия по поиску информационной, материальной и эмоциональной помощи.

Копинг

5. Принятие ответственности – признание своей роли в возникновении проблемы и попытки избежать повторения допущенных ошибок.
6. Избегание – попытки избавиться от проблемной ситуации, выйти из нее.
7. Планомерное решение – выработка плана действий и его последовательная реализация.
8. Позитивная переоценка – попытка справиться с трудностями путем переинтерпретации обстановки в позитивных терминах.