

МОТИВАЦИЯ

МОТИВАЦИЯ	1
1 Психологическое строение деятельности. Понятия "потребность" и "мотив". Функции мотива.	3
2. Соотношение понятий "нужда", "потребность" и «мотив».	4
3. Мотивы и потребности. Процессы опредмечивания (импринтинг, обусловливание и др.)	6
4. Мотивы и цели деятельности.	7
5. Мотивы и сознание. Значение и личностный смысл. Пути осознания мотивов.	9
6. Основания классификаций мотивов. Виды мотивационных образований.	10
7. Специфика потребностно-мотивационной сферы человека.	13
8. Инстинктивное удовлетворение потребностей у животных и его развитие в онто- и филогенезе.	14
9. Онтогенетическое развитие мотивации (Д.Б.Эльконин, А.Н.Леонтьев, Г.Олпорт и др.).	18
10. Ситуативное развитие мотивации.	22
11. Уровень притязаний: определение, динамика, детерминанты.	23
12. Понятие оптимума мотивации. Закон Йеркса-Додсона.	25
13. Исследование мотивации в бихевиоризме и необихевиоризме	26
14. Проблемы мотивации в психоанализе.	31
15. Процессы психологической защиты.	35
16 Мотивация в гуманистической психологии. Понятия "самоактуализация" и "пиковые переживания" (Маслоу).	37
17 Проблема мотивации в школе К.Левина.	40
18. Когнитивный диссонанс	44
19 Исследования ситуативных детерминант поведения в когнитивной психологии (модель каузальной атрибуции Вайнера, теория выученной беспомощности Селигмана, модель Двек, теория самооэффективности А.Бандуры).	46
20. Теория самодетерминации Э.Деси и Р.Райана	48
21. Мотивация отдельных видов деятельности (помощь)	50
22. Мотивация достижения	53
23. Агрессия: эмоциональные и мотивационные аспекты.	55
24. Проблема воли и произвольности	57
ЭМОЦИИ	60
1. Эмоции: определение, структура (компоненты) и свойства.	60
2-. Развитие представлений об эмоциях (Спиноза, Вундт, Дарвин, Джемс-Ланге, Шахтер, Изард, Анохин, Симонов, Рубинштейн, Леонтьев)	62
3 Представления об эмоциях в зарубежной психологии.	63
4. Концепция эмоций Б.Спинозы.	65
5. Концепция эмоций В.Вундта.	67
6. Ч.Дарвин о выражении эмоций.	69
7. Периферическая теория Джемса-Ланге и ее критика (физиологами и психологами).	70

8 Когнитивная теория эмоций С.Шахтера.	72
9. Развитие представлений об эмоциях в отечественной науке (С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, П.К.Анохин, П.В.Симонов)	73
10. Информационная теория эмоций П.В.Симонова.	74
11. Представления об эмоциях в работах С.Л.Рубинштейна и А.Н.Леонтьева.	76
-12. Роль эмоций в регуляции деятельности. Соотношение понятий "эмоция", "мотив", "потребность".	79
13. Биологическая целесообразность эмоций (Дарвин, Анохин, Симонов).	80
14. Функции эмоций	80
15. Динамика эмоций	82
16. Классификации эмоций	84
17. Аффекты, их психологическая характеристика.	86
18. Диагностика аффективных следов (Юнг, Лурия). Проблема детекции лжи.	88
19. Методы исследования эмоций, их возможности и ограничения	89
20. Исследования мимического, пантомимического и речевого выражения эмоций.	91
21. Физиологические показатели эмоций, их возможности и надежность.	93
22. Стресс: физиологические и психологические аспекты.	95
23. Тревога (определение, феноменология, влияние на деятельность). Тревога и тревожность.	97
24. Фрустрация: конструктивные и деструктивные типы реакций, их виды.	99

1 Психологическое строение деятельности. Понятия "потребность" и "мотив". Функции мотива.

деятельность **by** леонтьев

- Д - **единица жизненного процесса**, содержит в себе все компоненты этого процесса: регуляторные и активные, исполнительские
- Д - это **целостный процесс**, это система, гештальт жизненного процесса
- **Д бывает внешняя и внутренняя**. Обе устроены одинаково и связаны между собой
- **Д регулируется психическими процессами, связана с психикой**

Психологическое строение деятельности

особенная деятельность → она регулируется мотивом (ради чего человек делает что-то)

действия → управляемые целью (что человек делает)

операции → задача (каким способом)

Действие - процесс, направленный на реализацию цели

Цель - основательный образ желаемого результата- всегда презентирована (понятна и принята) в сознании

Операция - способ выполнения действия;

- акт, содержание которого отвечает не самому предмету потребности, а условиям, в которых он находится

Задача - цель, данная в определенных условиях

побудители человеческой деятельности **"потребность" и «мотив»**

потребность-есть есть состояние организма, выражающее его объективную нужду в дополнении, которое лежит вне его
- выполняет побуждающую функцию

2 важные характеристики потребности

1 их **предметность**.

-предмет потребности- это тот предмет, который лежит вне организма когда предмет потребности отсутствует/не выделен во внешнем поле-это – просто поисковое поведение.

2-их специфическая динамика-их способность актуализироваться и изменять свою напряженность, способность угасать и воспроизводиться вновь.

существуют два рода потребностей, управляющих человеком:

1 биологические

2 социальные (функционально автономные)

леонтьев выделяет также **функциональные потребности** - это особый класс состояний, которые

1 либо отвечают условиям, складывающиеся во , «внутреннем хозяйстве» организма (потребность в покое после усиленной активности),

2 либо являются производными, возникающие в процессе реализации предметных потребностей (например, потребность в завершении акта).

МОТИВ- это предмет потребности – материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении, в мысленном плане
-деятельность человека полимотивирована- те регулируется двумя или тремя мотивами

-**МОТИВЫ-СТИМУЛЫ**-выполняют роль дополнительных положительных или отрицательных факторов

Функции мотива

1 побуждающая-вызывает и обуславливает активность человека, его поведение и деятельность

2 смыслообразующая-которая побуждая деятельность, вместе с тем придает ей личностный смысл;

Личностный смысл -переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива

3 Направляющая – определяет направленность энергии на цель

4 организующая – планирование действий, анализ, оценка.

говоря об иерархии

в одной структуре данный мотив может выполнять только смыслообразующую функцию,

в другой — функцию дополнительной стимуляции;

+смыслообразующие мотивы всегда занимают в общей иерархии мотивов относительно более высокое место, чем мотивы-стимулы.

2. Соотношение понятий "нужда", "потребность" и «МОТИВ».

всё по вилюнасу(почти)

нужда-состояние, при котором в конкретном ее носителе отсутствует нечто необходимое

причём нужда это

1 всегда для себя, это необходимость определенных изменений для своего носителя

2 - характеристика не индивидуального организма, а жизненного процесса в целом

3 это основа для эволюционного развития потребностей живых существ

переход к потребности 3 понта

1 активность -не все нужды живого организма способны привести его в состояние активности, направленной на устранение нужды

2 обнаружить нужду-тк для того чтобы нужда вызвала активные процессы, организм должен быть оснащен средствами выявления нужды

3 нужду устарнить , он должен быть способным на такую активность- должен быть оснащен еще и механизмами, способными обеспечивать необходимыми благами.

потребность 2 определения

1- это такая нужда живого организма, в отношении которой он вооружен специальными механизмами ее обнаружения и устранения

2 - это не только констатируемая нужда, но и определенный способ ее удовлетворения, закрепившийся в фило- и онтогенезе

получается **нужда** + **механизмы её обнаружения/устранения** = **потребность**
(активна нужда)

2 системы механизмов потребностей:

-обнаруживающая (детекторная) гомеостаз, самосохранение-детектор и пуск мех-в
-устраняющая (эффекторная)

пример механизмов обнаружения на гомеостазе: есть рецепторы, которые реагируют на отклонение в ту или иную сторону необходимых биологических констант и приводят в действие компенсаторные механизмы, которые восстанавливают нарушенное равновесие. (это упрощённая модель не реальный механизм удовлетвор потребности)

! по Виллюнасу именно механизмы удовлетворения наиболее детально и прямо раскрывают реальное содержание потребностей **!**

если исходить только из того факта, что личинки пчёл для благополучного развития нуждаются в температуре +35°C -то в целом мало что можно сказать о потребности пчел поддерживать определенную температуру в улье
а вот если рассматривать поведение пчел (генерирование тепла специальными усилиями мышц, вентиляция улья, сбор более жидкого нектара) то оно свидетельствует о том, что эволюция наделила их целым комплексом механизмов, обеспечивающих поддержание необходимой температуры.
и Только знание этих механизмов дает возможность точно предсказывать поведение индивида в случае обострения потребностей, а не это ли является показателем их подлинного знания?

переход к мотиву

-Для более полного описания мотивационной реальности понятий нужды и потребности недостаточно тк они характеризуют жизненный процесс, а он осуществляется в двухполюсной системе: организм-среда
-и эта двухполюсность расщепляет эти понятия, и требует уточнения: нужда или потребность в чем.
-и как раз таки указание на нужду/потребность в чём и характеризует нужду/потребность уже со стороны среды, в которой это необходимое находится, а не со стороны организма(тк если бы необходимое благо было в организме, то нужда автоматически отменяется)

мотив(леонтьев)- это предмет потребности – материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении, в мысленном плане

и вот **нужда+ потребность+мотив (благо-Магун(на которого ссылается Виллюнас))**-
компоненты целостного мотивационного состояния

3. Мотивы и потребности. Процессы опредмечивания (импринтинг, обусловливание и др.)

см билет 1

опредметчивание - результат встречи субъекта с объектом потребности это переход из негативного состояния-нужды, недостатка в позитивное(обретение позитивной характеристики)

леонтьев: опредметчивание может казаться парадоксальным. Дело в том, что представление о потребностях обычно складывается у нас на основе наблюдений *post factum* Мы говорим, например, что человек ест шоколад потому, что он испытывает потребность в шоколаде, и такую потребность он действительно может испытать; всякий, однако, понимает, что не «шоколадная» потребность, свойственная некоторым людям, создает у них потребление шоколада, а, наоборот, самый факт существования шоколада и опыт его потребления создает у них соответствующую конкретную потребность

1 Поиск предмета-поисковое поведение

2 В процессе опредмечивания обнаруживаются важные черты потребностей: первоначально очень широкий спектр предметов, способных удовлетворить заданную потребность

3 После опредмечивания деятельности и появления мотива резко меняется тип поведения — оно обретает **направленность**, зависящую от мотива.

Наличие потребности-это предпосылка любой деятельности, НО потребность сама по себе еще не способна придать деятельности **определенную направленность. -это делают мотивы**

пример: Наличие у человека потребности в музыке создает у него соответствующую избирательность, но еще ничего не говорит о том, что предпримет человек для удовлетворения этой потребности. Может быть, он вспомнит об объявленном концерте и это направит его действия, а может быть, до него донесутся звуки транслируемой музыки — и он просто останется у радиоприемника или телевизора.

и если предмет потребности никак не представлен субъекту: ни в поле его восприятия, ни в мысленном плане, в представлении; тогда никакой направленной деятельности, отвечающей данной потребности у него возникнуть не может.

формы опредмечивания в животном мире: **импринтинг и обусловливание**

1 импринтинг-мгновенное запечатление предмета с генетически запрограммированными признаками в качестве мотива
-происходит, когда поиск вызывается потребностью, которая ещё ни разу не удовлетворялась и потребность еще не «знает» своего предмета

признаки импринтинга:

-мгновенное запечатление,

-относительная необратимость,
-существование синзигитивного периода (границы возраста, в которые возможно запечатление)

К. Лоренц:опыты с вызыванием у гусенка поведения следования за матерью и описывает объект, который может вызвать такое поведение, следующими словами любой объект, величина которого находится где-то между размерами курицы бентамки и большой весельной лодки»

-итог: пусковые механизмы, активируемые эндогенными факторами, вообще обладают крайне слабой селективностью

2 обуславливание-запечатление объекта на основе условных связей, которые закрепляют опредмечивание

1 мотив, который образуется в результате обуславливания не всегда адекватный!!!!!!-

алкоголизм из-за одиночества; купить машину не по надобности, а чтобы не терять соседям

в связи с этим

демонстративное (статусное, показное, престижное) потребление-потребление, мотивом которого является демонстрация своего высокого социального положения (предмет неадекватности опредмечивания)

2 Обусловливание - создание условий, дающих возможность управлять поведением человека.

Обусловить - сделать череду процедур, организовать такую жизнь и ситуацию, что теперь, меняя те или иные подконтрольные нам условия, мы меняем состояние организма человека, его реакции и поведение.

3 у человека обусловливание отличается многократными условными подкреплениями (вторичное и т.д. подкрепление)
абстрактный уровень обуславливания у человека (переключение может быть на отдаленные причины)

распредмечивание-утрата мотива функции удовлетворения потребности (человек влюбился и начинает ухаживать. Разлюбил - перестал...)

ещё поинты

1 Изменение и развитие потребностей происходит

-через изменение и развитие предметов, которые им отвечают и в которых они «опредмечиваются» и конкретизируются.

-у человека потребности имеют общественную природу - новые потребности появляются в процессе производства новых предметов потребления,

- у животных потребности имеют биологическую природу

К. Маркс: «Сама удовлетворенная первая потребность, действие удовлетворения и уже приобретенное орудие удовлетворения ведут к новым потребностям, и это порождение новых потребностей есть первое историческое дело».

4. Мотивы и цели деятельности.

мотив- это предмет потребности – материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении, в мысленном плане

-деятельность человека полимотивирована- те регулируется двумя или тремя мотивами

-**мотивы-стимулы**-выполняют роль дополнительных положительных или отрицательных факторов

функции мотива:

1 побуждающая-вызывает и обуславливает активность человека, его поведение и деятельность

2 смыслообразующая-которая побуждая деятельность, вместе с тем придает ей личностный смысл;

Личностный смысл -переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива

3 Направляющая – определяет направленность энергии на цель

4 организующая – планирование действий, анализ, оценка.

мотив — причина, побуждающая к деятельности

цель — это осознанный предвосхищаемый (ожидаемый) и желаемый результат действия. Это то, к чему мы осознанно стремимся, выполняя действие.

поинты по цели 4 шт

-Деятельность человека характеризуется наличием цели, которую он перед собой ставит. Если нет цели, то нет и деятельности

-Если человек вообще не может предвидеть результаты своих возможных действий по достижению мотива (не может обозначить цели для себя), то такие мотивы остаются потенциальными.

Потенциальные мотивы - те мотивы, которые существуют только в форме установки.

-в процессе деятельности перед человеком обычно стоит не одна цель, а целая система подчиненных друг другу целей(правильно решить пример-изучить математику-стать образованным и классным специалистом)

-цели бывают отдалённые и ближайшие

связь цели и мотива

1 мотивы побуждают к цели, но прямо ее не задают -мотивы «стоят за целями», побуждают к достижению целей

2 мотивы и цели чаще всего не совпадают(тк мотивы не осознаются, а цели да)

-пример с загонщиком(мотив-голод. цель-отогнать)

совпадают: читает книгу к экзамену, приходит чел и говорит что книга не нужна, продолжает читать

3 Мотив и цель могут переходить друг в друга.

сдвиг мотива на цель(способ появления новых потребностей 2)

тот предмет, идея, цель, который длительно и стойко насыщался положительными эмоциями, приобретает самостоятельную побудительную силу и превращается в самостоятельный мотив.

«**Пример Оллпорта:**Бедный человек, чтобы заработать денег нанимается моряком на судно. Со временем, он разбогател, но с любовью вспоминает те времена, когда он ходил под парусом и его тянет в море.

мать, с первых дней не любящая младенца, но ей не хочется выглядеть плохой в глазах своих родственников и мужа, знакомых и соседей, она начинает за ним ухаживать и привязывается к нему, и начинает его любить

Современный пример: начальнику отдела продаж предложили пройти психологический тренинг для того, чтобы научиться мотивировать своих подчиненных. Он настолько увлекся психологией, что перешел на работу в психологический центр, в котором проходил тренинг.

Мотив - красивая фигура (здоровье) , цель -тренажёрный зал. Сдвиг мотива на цель когда тренажёрный зал становится мотивом.)

5. Мотивы и сознание. Значение и личностный смысл. Пути осознания мотивов.

мотив- это предмет потребности – материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении, в мысленном плане -деятельность человека полимотивирована- те регулируется двумя или тремя мотивами

-**мотивы-стимулы**-выполняют роль дополнительных положительных или отрицательных факторов

функции мотива:

- 1 побуждающая-вызывает и обуславливает активность человека, его поведение и деятельность
- 2 смыслообразующая-которая побуждая деятельность, вместе с тем придает ей личностный смысл
- 3 Направляющая – определяет направленность энергии на цель
- 4 организующая – планирование действий, анализ, оценка.

мотивы по леонтьеву как правило актуально не сознаются субъектом: Даже если человек как-то может объяснить свои действия то это будет являться мотивировкой

мотивировка-объяснение основания действия,которое вовсе не всегда содержит в себе указание на его действительный мотив
пример с гипнозом-при полной амнезии факта внушения испытуемый тем не менее объясняет свое действие – так, как он объяснил бы аналогичное действие, если оно было бы выполнено другим человеком.

Значение и личностный смысл.

хоть они не сознаются субъектом, НО Мотивы не «отделены» от сознания,они, входят в его сознание, но только особым образом - они формируют личностный смысл

личностный смысл- переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива
из этого вытекает и вторая функция мотивов- смыслообразующая

переживание-форма даности психического объекта (значимости, потребности)

Сдал экзамен, получил какую-то отметку, эта отметка соотносилась с теми мотивами, которые побуждают к учебной деятельности и в связи с этим она приобрела личностный смысл.

Черта смыслообразующих мотивов:

- деятельность, сталкиваясь с препятствиями, не меняет свой личностный смысл.
- но сами эти препятствия вызывают усиление отрицательных эмоций,
- всегда занимают более высокое иерархическое место,

Существование несознаваемых мотивов отнюдь не требует относить их к «бессознательному», как оно понимается психоаналитиками.

Несознаваемые мотивы имеют тот же источник и ту же детерминацию, что и всякое психическое отражение: бытие, деятельность человека в реальном мире.

сознаваемые и осознаваемые мотивы они отличаются друг от друга не степенью отчетливости

а их функциям и местом в структуре деятельности.

это – лишь разные уровни психического отражения

пути формирования осознанной мотивации

1 рефлексивная деятельность- глубинный анализ собственной деятельности через целенаправленную организацию деятельности

2 мотивы-бывшие цели: сдвиг мотива на цель- тот предмет, идея, цель, который длительно и стойко насыщался положительными эмоциями, приобретает самостоятельную побудительную силу и превращается в самостоятельный мотив.

«Пример Олпорта: молодой человек отправляется в море, чтобы накопить денег на дом. Однако море постепенно вытесняет мечту о доме. Море становится ему необходимым, он тоскует без него и только в море чувствует себя счастливым. мать, с первых дней не любящая младенца, но ей не хочется выглядеть плохой в глазах своих родственников и мужа, знакомых и соседей, она начинает за ним ухаживать и привязывается к нему, и начинает его любить

Современный пример: начальнику отдела продаж предложили пройти психологический тренинг для того, чтобы научиться мотивировать своих подчиненных. Он настолько увлекся психологией, что перешел на работу в психологический центр, в котором проходил тренинг.

3 мотив-жизненной целью-

Когда человек проживает свою жизнь (на протяжении длительного периода жизни), занимаясь реализацией того или иного мотива, и постепенно осознает его.

Примеры: молодой человек, который ухаживает за девушкой, сначала может не догадываться, почему находится в компании, в которой проводит время предмет его мечтаний (со временем он, конечно, догадается, тот мотив будет осознан).

6. Основания классификаций мотивов. Виды мотивационных образований.

Основания классификаций мотивов.

1.Валентность мотива:

-позитивные-притягивают

-негативные-отталкивают

Человек учится, чтобы получить 5, тогда 5– это положительный мотив. Если человек учится, чтобы не получить двойку, то 2 это негативный мотив

2. **Постоянство мотива:**

- устойчивые – проходят через жизнь человека-потребность в общении

- постоянные – существует в каждый момент-потребность в кислороде

- ситуативные – существуют в определенной ситуации-беременная женщина может иметь потребность есть мел

- циклические – подчиняются циклическому ритму-сон, еда

3. **Интенсивность:**

-сильные

-слабые

4. **Ориентация на процесс/результат деятельности:**

-результативные(мотив предмет)

-процессуальные(мотив деятельность)

5. **Необходимость для выживания организма:**

-витальные(поддерживают жизнь, предотвращает смерть)

-факультативные(не обязательны для поддержания жизни)

границу между ними бывает непросто провести. Например, потребность в общении она витальна или факультативна?

синдром госпитализации— дети в домах малюток в результате отсутствия эмоциональных связей приводит к огромному и, впоследствии, невосполнимому дефициту, в эмоциональном развитии(дети не могут устанавливать тёплые эмоциональные отношения, связи и т.д. У них заодно исчезает интерес к окружающему миру, они не интересуются происходящи)+физическое

6. **Ориентация потребности в настоящее/будущее:**

-потребности дефицита(при их неудовлетворении — потребность возрастает и наоборот, при остром дефиците возникает невроз

-потребности роста(бытийные)при удовлетворении развиваются, становятся сильнее, не удовлетворяются - потребность утихает не удовлетворение ведёт к заболевания личности (метапатологии)

7. **Представленность в конкретной ситуации:**

-**актуальные** - здесь и теперь-усталость

-**потенциальные**-те мотивы, которые существуют только в форме установки.

8. **Активность субъекта в формировании потребности**

– проактивные: зависит от состояния субъекта

пример: сонный пришёл на лекцию- уснул

-реактивные: зависит от влияния внешних обстоятельств

пример: выспавшийся студент пришёл на лекцию, где почти не горит свет, тепло и уютно и, вот, уснул (появилась потребность во сне)

9. Диалектическое взаимодействие бинарных потребностей(фрейд)

- либидо жизнь/стремление к превосходству
- мортидо смерть/стремление к принадлежности

10. присутствие в норме и патологии

- Нормальные
- Неврологические (доминирование больше двух из 10 потребностей)
пример: нам нравится, когда нас любят и хвалят, НО невротик положит все усилия на то, чтобы понравится даже соседу в вагоне метро

11. Отнесенность предмета потребности к различным сферам мира

- висцерогенные, материальные, органические
- психогенные, духовные, надорганические

12. Личностная санкционированность:

- принимаемые
- отвергаемые

2 развитие личности- ребёнок сам участвует в перестройке иерархии мотивов и потребностей самостоятельно (где мотив теперь будет стоять) = личностная санкционированность

13. Место в иерархии:

- ведущие
- менее значимые

14. Функции:

смыслообразующие-придают личностный смысл
мотивы-стимулы-выполняют роль дополнительных положительных или отрицательных факторов

15. Степень осознанности

- осознаваемые
- неосознаваемые

16. Побуждение внутри/ вне деятельности

- внутренняя (интринсивная) человек мотивирован изнутри (хочу - делаю)
- Внешняя (экстринсивная) когда Человек атакуют постоянно, чтобы тот хоть что-то сделал (+ манипуляции)

17. связь с содержанием деятельности:

- специфическая(совпадение мотива с содержанием деятельности)
- неспецифическая (не связана)

Виды мотивационных образований.

мотивационные образования— любые детерминанты деятельности и поведения

вильямс: Многие из **мотивационных образований**

- не побуждают к самостоятельному поведению, а трансформируют имеющуюся,

-со временем приобрести собственное мотивационное значение(что деятельность они зачастую не рожают)
-имеют разную структуру, разное время существования(нестабильны) и разные названия.

виды:

1. Ценности
2. Интересы - эмоциональные проявления познавательных потребностей человека.
3. Отношения
4. Смыслы
5. Идеалы
6. Установки
7. Нормы
8. Убеждения - система осознанных потребностей личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением.
9. Мечты -долговременная мотивационная установка, которая положительно эмоционально окрашенная и направлена, как и мотив, в будущее, но лишенная непосредственного побуждения
10. Влечения, желания, хотения – психологическое состояние, выражающее неосознанную или недостаточно осознанную потребность субъекта. Влечение переживается субъектом как эмоционально напряженное состояние.

+???

побуждения — желание, намерение действовать, энергетическая заряженность; включают в себя мотивы, потребности, диспозиции, интересы;

мотиваторы — всевозможные побудительные ценности, требующие содержание мира, валентности и т.д.; или факторы, влияющие на принятие решения и формирование намерения;

инициаторы — факторы, выполняющие функцию инициации;

селекторы — факторы, детерминирующие селективные процессы; регуляторы — факторы, выполняющие собственно регулятивную функцию;

терминаторы — мотивационные переменные, выполняющие функцию торможения, консумации и стоп-функцию.

7. Специфика потребностно-мотивационной сферы человека.

1 потребности у человека носят социальный характер

-социальны по содержанию, предмет потребности производится обществом.
-социальны по способам удовлетворения.

человек свои мотивы производит / животные находят

2 У человека существует целенаправленное формирование потребностно – мотивационной сферы.у себя и у другого (самовоспитание и воспитание)

мотивы регулируются, для этого есть специальный механизм – **воля**.
-у животных развитие мотивов носит стихийный характер)

3 человеческая деятельность полимотивированна

регулируется двумя или тремя мотивами- Поведение одно, а мотивов много. Нужно организовать свою деятельность таким образом, чтобы как можно больше мотивов эта деятельность удовлетворяла.

4 **мотивация опосредованна интеллектом, речью, сознанием, осуществляется при помощи волевых процессов**

воля— способность человека действовать в соответствии с сознательно поставленной целью, замыслом, преодолевая внутренние препятствия (т.е. подавляя непосредственные желания и импульсы)

5 **у человека иерархическая упорядоченность потребностно-мотивационной сферы**

иерархия- созданный в социуме устойчивый инструмент разрешения конфликтов (потребностей), существование требования в социуме последовательности, непротиворечивости, стабильности поведения

6 инвариантность мотивационной сферы

при изменении состояния организма/внешней среды мотивы неизменны ,

у человека есть относительная независимость от состояния организма

-у человека бывает множество таких случаев, когда деятельность есть, но она не детерминирована соответствующим состоянием организма.

-животный хочет есть-будет есть если есть еда +идеаторный характер мотивов - проявляется добывающее или накапливающее его поведение

8. **Инстинктивное удовлетворение потребностей у животных и его развитие в онто- и филогенезе.**

Способы приспособления живых организмов к изменениям условий среды (по А.Н. Северцову):

- 1) путем изменения строения и функционирования органов;
- 2) путем изменения поведения без изменения организации:

2.1. медленные изменения наследуемых форм поведения (инстинктов) - приспособление к медленно протекающим изменениям внешней среды.

2.2. к быстрым изменениям поведения в ответ на быстрые изменения среды (с помощью психического отражения).

Инстинкт – это унаследованная схема поведения, присущая определенному виду животных, которая

- почти не меняется от индивида к индивиду
- постепенно разворачивается во времени,
- устойчива к потрясениям, как бы подчинена заранее заданной цели

с мотивационной стороны:

инстинкт- механизм, обеспечивающий удовлетворение потребностей
элементарная, эволюционно исходная форма мотивации

ИНСТИНКТ — генетически фиксированное целостное поведение + потребность его запуская + организация инстинктивных актов генетически фиксированной программой

вилюнас: понятие «инстинкт» устарело тк означает что-то стереотипное, ригидное а это не правда

и лучше понятие инстинкт связывать с унаследованной мотивацией

1 Инстинктивная реакция зависит от:

- 1) внутренней готовности организма
- 2) внешних раздражителей (чем более выражены объеты, тем сильнее реакция; стимулы, связанные с данной потребностью)

2 Модель, предложенная Лоренцом представляет собой:

- включает резервуар (1), в котором накапливается энергия, идущая от нервной системы,
- стержень с пробкой (2), который с помощью пружины удерживает закрытым выход из резервуара;
- к стержню подвешена платформа, на которую можно ставить гири различного веса, соответствующие внешним раздражителям разной силы.
- Здесь возможны, например, следующие ситуации: Скопившаяся энергия такова, что она сама по себе может вызвать открытие резервуара и инициировать какое-то поведение (J).

поинты

1 инстинктивное поведение имеет отчетливую структуру и складывается из последовательности отдельных звеньев.

пример Тинбергена:

репродуктивный инстинкт колюшки(рыба такая) распадается на четыре инстинкта более низкого уровня:

- борьба
- построения гнезда,
- спаривание
- ухаживание за мальками

каждый из инстинктов более низкого уровня распадается на еще более мелкие структурные единицы;

спаривание предполагает:

«танец зигзага»

сопровождение самки к гнезду

показ входа в него

«дрожание»

оплодотворение икринок

2 отдельные звенья инстинктивного поведения-автономны

и эта автономность проявляется в побуждении совершать действия каждого звена вне контекста целостного инстинкта.

пример(Кошки к охоте побуждаются автономно тк ловят и умерщвляют мышей и будучи сытыми)

3 Ключевые раздражители

побуждают к совершению инстинктивных действий без какого-либо предварительного научения, и имеют обусловленную наследственностью

мотивационное значение

пример: самец поёт определённую мелодию и майка его принимает

4 инстинкт не просто цепь рефлексов

ключевой раздражитель, в ответ на который возникает инстинктивная реакция, является не единственной стимульной детерминантой реакции в организации инстинктивной реакции принимает участие сложнейшая система внутренних и внешних раздражителей, которые служат ориентирами

пример с гусём

яйцо, находящееся рядом с гнездом вызывает унаследованную реакцию-прямое движение клюва к груди)

но тк яйцо не всегда катится прямо- клюв двигается из стороны в сторону и движения зависят от внешних раздражителей

если яйцо удалить или заменить цилиндром, который катится прямо, то эти боковые движения клювом исчезнут.

Но прямое движение клюва не зависит от дальнейших внешних раздражителей: если в самом начале движения убрать яйцо то он клюв до груди доведёт

5 мотивационное значение раздражителей является весьма изменчивым

мотивационная перестройка- способность одних мотивационных раздражителей (ориентир) изменять мотивационное значение других стимулов(пусковых), как бы привлекая их к построению действия (или отстраняя от него),
схема: «установка — раздражитель — новая установка».

пример(это gpt приводил, вроде трушно, верю):

самка глухаря высаживает яйца

мотивационный раздражитель-хищники - мотивация к самосохранению и защите потомства изменяет значение первоначального стимула (высиживания яиц).

итог: самка временно покидает гнездо ради защиты потомства.

8 типы строений инстинкта

1 Цепеобразный инстинкт-состоит из последовательности жестко связанных между собой звеньев, каждое из которых так или иначе подготавливает и обуславливает идущее вслед за ним

пример к жёсткости:

нападение филантуса на пчелу вызывается ее запахом;

однако на предыдущем звене поиска пчелы оса на этот запах, даже когда он сильный, внимания не обращает

2 Разветвляющийся инстинкт - совокупность потенциальных реакций, которые выполняются в любом порядке в зависимости от последовательности поступающей ключевой стимуляции.

пример:

насиживание яиц чайками- поправляют гнездо, переворачивают яйца, возвращают в гнездо выкатившегося яйца и тд ещё хуева туча действий
в этом типе появляются мотивационные конфликты и следовательно и выбор

развитие в онто- и филогенезе

Мотивы инстинктивно поведения не являются всё равно врождёнными (мотив генетически не фиксирован) — инстинктивные мотивы приобретают в процессе научения

1 импринтинг-мгновенное запечатление предмета с генетически запрограммированными признаками в качестве мотива

-происходит, когда поиск вызывается потребностью, которая ещё ни разу не удовлетворялась и потребность еще не «знает» своего предмета

признаки импринтинга:

-мгновенное запечатление,
-относительная необратимость,
-существование синзитивного периода (границы возраста, в которые возможно запечатление)

К. Лоренц:опыты с вызыванием у гусенка поведения следования за матерью и описывает объект, который может вызвать такое поведение, следующими словами любой объект, величина которого находится где-то между размерами курицы бентамки и большой весельной лодки»

-итог: пусковые механизмы, активируемые эндогенными факторами, вообще обладают крайне слабой селективностью

2 обуславливание

тут вилюнас юзает термин исп в бихевиоризме

новые реакции- процесс связки безусловностимула с условным(альберт любимый)

обуславливание- процесс приобретения мотивационного значения раздражителя из-за связи с условным, у которого она есть и определена наследственностью

поинты

1 причём условный раздражитель приобретает не то же самое мотивационное значение, которое имеет безусловный.

раздражитель, сигнализирующий о болевом подкреплении, вызывает страх или тревогу, т.е. нечто, связанное с ожиданием боли, но не сама боль.

2 мотивационное значение — хар-ка объекта как мотивационного, при этом он вызывает эмоциональные отношения

в процессе обуславливания эмоции могут изменяться, отсюда самораздражение

3 Парадоксы самораздражения — инструментальный двигательный *условный рефлекс*, при котором животное активно (с помощью педали) раздражает электрическим током нервный субстрат положительных эмоций (так называемой зоны «ощущения», «награды», «удовольствия») в собственном мозге.

главное отличие быстрого обуславливания от импринтинга: происходит расширение круга мотивационных объектов (а не конкретизация опр-го объекта)

3 запечатление новых ориентиров

запечатление новых стимулов, до этого не имевших мотивационного значения,

пример: топографическое чувство” одиночных ос, способны находить свои гнезда, часто расположенные в колониях среди множества других, и это основано на запечатлении места их нахождения по отношению к окружающим предметам. Эти предметы впоследствии служат ориентирами поведения.

9. Онтогенетическое развитие мотивации (Д.Б.Эльконин, А.Н.Леонтьев, Г.Олпорт и др.).

А.Н.Леонтьев

-личность ребенка начинает формироваться, когда он вступает в общественные отношения

общественная жизнь влияет на мотивацию ребёнка

1-возникает множество новых социальных по своей природе мотивов(возникают у него в связи с теми требованиями, которые предъявляются ребенку обществом.)

2-новые мотивы, образует определённую иерархию.(какие- то более значимы , какие-то не очень)(3-4 года)

феномен горькой конфеты-говорит о борьбе мотивов=начале построения иерархии мотивов (или поиске определенного мотива своего места в иерархии у взрослых)

развитие личности- 2 этапа-2 рождения

рождение личности 1, когда у ребёнка появляется в явных формах полимотивированность и соподчинённость его действий, которая связана с иерархией мотивов.

-иерархия мотивов возникает и развивается у ребёнка в большей степени стихийно, благодаря социуму, без сознательного участия в её возникновении и развитии самого ребёнка.

рождение личности 2, когда возникает его сознательная личность.

2 этап -этап начинается в подростковом возрасте в связи с развитием у ребёнка самосознания.

-ребёнок сам участвует в перестройке иерархии мотивов и потребностей самостоятельно (где мотив теперь будет стоять) = личностная санкционированность

-не имеет чёткого временного окончания

Изменение и развитие потребностей происходит

1 -через изменение и развитие предметов, которые им отвечают и в которых они «опредмечиваются» и конкретизируются.

-у человека потребности имеют общественную природу - новые потребности появляясь в процессе производства новых предметов потребления,

сдвиг мотива на цель(способ появления новых потребностей 2)

тот предмет, идея, цель, который длительно и стойко насыщался положительными эмоциями, приобретает самостоятельную побудительную силу и превращается в самостоятельный мотив.

-как правило происходит с ведущими мотивами

«Пример Оллпорта: молодой человек отправляется в море, чтобы накопить денег на дом. Однако море постепенно вытесняет мечту о доме. Море становится ему необходимым, он тоскует без него и только в море чувствует себя счастливым.

Современный пример: начальнику отдела продаж предложили пройти психологический тренинг для того, чтобы научиться мотивировать своих подчиненных. Он настолько увлекся психологией, что перешел на работу в психологический центр, в котором проходил тренинг.

Д.Б.Эльконин

признаки ведущей деятельности 2 шт

1 в ней формируются будущие ведущие деятельности формируются личностные образования

2 в ее ходе формируются новообразования

периодизация психического развития

Переход от одного этапа к другому происходит из-за несоответствия между операционно-техническими возможностями и задачами, мотивами деятельности, на основе которых они формировались.

этап 1 младенческий возраст -

0-1 год

ввд-непосредственное эмоциональное общение

н:формирование потребности в общении с другими людьми и эмоциональные отношения к ним

кризис-1 год

этап 2 раннее детство

1-3 года

ввд: предметно- манипулятивная деятельность

н:развитие речи и наглядно- действенного мышления

этап 3 дошкольный возраст

3-7 лет

ввд: игровая/ролевая деятельность

н: стремление к общественно значимой и общественной оцениваемой деятельности (это характеризует готовность к началу обучения)

кризис-3 года

этап 4 младший школьный возраст

7-11 лет

ввд: учебно- познавательная деятельность

н: произвольность этих явлений, внутренний план действий, рефлексия

кризис 7 лет

этап 5 подростковый возраст

11-15 лет

ввд: интимно- личностное общение

н: формирование самооценки, критичного отношения к окружающим людям, стремление ко взрослости, самостоятельности, умение подчиняться нормам коллективной жизни

кризис-13 лет

этап 6 ранняя юность

15-17 лет

ввд: учебно- профессиональная деятельность

н: мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечты, идеалы

кризис-17 лет

типы ведущих деятельности (отношения ребенка с миром)

1 ребенок — общественный взрослый (ребенок овладевает мотивационной стороной человеческой деятельности, происходит развитие **мотивационно- потребностной сферы**)

2 ребенок — общественный предмет (развитие **операционно-технических возможностей**)

Г.Олпорт

принцип функциональной автономии

- мотивы, возникая на биологической основе, могут стать независимыми от нее и функционировать самостоятельно.

-мотивы взрослого-бесконечно разнообразные и самоподдерживающиеся функциональные системы, которые вырастают из предшествующих систем, но функционально независимы от них.

пример: мастерство.

Квалифицированный мастер чувствует, что он вынужден делать работу как следует, хотя у него уже всё есть

Мастерство — не инстинкт, но его власть над человеком может оказаться чрезвычайно сильной.

Происхождение мотивов -инстинкты/органические потребностные состояния младенца.

Мотивация всегда современна в отличии от фрейда: энергия взрослой личности по природе своей инфантильна или архаична.

Свидетельства в пользу функциональной автономии:

1) круговая реакция

дети которые могут 300 раз делать одно и то же действие(лепетать, бросать на пол ложку)

это не требует никакого отслеживания предшествующих мотивов и **действие поддерживает себя само до тех пор, пока не будет заторможено новой активностью или утомлением.**

2) Мотивационная персеверация

незавершенные действия создают напряжение, которое заставляет человека продолжать работать до тех пор, пока они не выполнены до конца
после автоторможения - сразу начать водить - всё норм
если задержка 24 часа, то страх становится фиксированным и искоренить его трудно

Если мотив после какой-то деятельности не заторможён и предоставлен сам себе, то он становится сильнее.

3) Условные рефлексy, не требующие подкрепления.

Опыт, связанный единожды с тяжелой утратой, несчастным случаем может стать центральным звеном постоянной фобии или комплекса с рецидивами исходного шока.

единственная ассоциация, никогда более не подкрепленная, образует динамическую систему, действующую на протяжении всей жизни.

у животных так не работает!!!!!!

4) Корреляты в поведении животных

крысы, наученные перемещаться по долгому и трудному пути, продолжают использовать этот путь, даже когда открыт короткий и легкий путь/после того, как более легкий путь заучивается

У крыс, как и у человека, старые и бесполезные привычки имеют собственную силу и права

5) ритм

моллюск, у которого есть привычка зарываться в песок и выбираться назад зависит от приливов и отливов, в лаборатории, продолжает в течение нескольких дней существовать в том же ритме без приливов и отливов

прием пищи согласно нашему цивилизованному образу жизни происходит всякий раз не потому, что физически голод наступает обычно трижды в день, а в соответствии с привычными ритмами ожидания.

есть моменты, которые происходят не под влиянием специфической стимуляции, а потому, что «пришло время»

6) нервозы тики, заикание, и тд

эти **феномены вступают в права как независимые мотивационные системы.** трудно лечатся тк простое выявление их корней не изменяет их независимой активности.

7) Отношение между способностями и интересом .

Человеку нравится делать то, что у него хорошо получается.

студент по рофлу пришёл на какую-то дисциплину- стала смыслом жизни

умение, освоенное по той или иной внешней причине, превращается в интерес и становится самодвижущим, даже если исходная причина исчезает.

8)Динамический характер личных ценностей
люди отвечают быстрее на стимулы-слова, близкие к их интересам. Также просматривая газеты, мы запоминаем лучше то, что нам интересно

сформированная система интересов действует также как неявный посредник, который определяет избирательность восприятия и поведения

10. Ситуативное развитие мотивации.

Полевое поведение– ситуативное поведение, человек подчиняется валентности

и это окружающее психологическое «поле» таит в себе возможность вызвать действие с предметом у которого положительная валентность/уйти от предмета с отрицательной валентностью.

Психологически конфликт - ситуация, в которой на индивида одновременно действуют противоположно направленные силы равной величины.

возможны три типа конфликтной ситуации.

1) Человек находится между двумя положительными валентностями примерно равной величины-буриданов ослёл, умирающий от голода между двумя стогами сена.

тип конфликтной ситуации разрешается относительно легко- подход к одному привлекательному объекту сам по себе часто бывает достаточным, чтобы сделать этот объект доминирующим-решение в пользу одной цели изменяет ее валентность, делая ее слабее, чем цель, от которой человек отказался.

2) человек находится между двумя приблизительно равными отрицательными валентностями. Характерным примером является ситуация наказания.

3) один из двух векторов поля идет от положительной, а другой — от отрицательной валентности.

когда положительная и отрицательная валентности присущи одному и тому же объекту- ребенок хочет погладить собаку, которую он боится, или хочет съесть торт, а ему запретили.

конфликтная ситуация 2- тенденция ухода-внешний барьер

Ребенок находится между двумя отрицательными валентностями и соответствующими взаимодействующими силами поля и ребенок, стараясь избежать и работы и наказания, пытается выйти из поля

виды выхода из поля

1 физический выход из поля- наиболее примитивная попытка избежать одновременно и работы и наказания -откладывания работы на несколько минут или часов.

2 замаскировать свой уход из поля, выбирая занятия, против которых взрослому нечего возразить.

3 обман

стремление выйти из поля будет обязательно, если не предпринять меры поэтому нужно сделать так, чтобы ребенок не мог выйти из поля- нужно поставить барьер (и ребёнок решит конфликт только либо закончив задание, либо подвергнувшись наказанию)

виды барьеров:

- 1) физический-запереть ребёнка
- 2) социальный-ребенок не заперт, но ему запрещено покидать комнату до завершения дела (задания). В других случаях внешняя свобода передвижения практически не ограничивается, но ребенок находится под постоянным наблюдением взрослого.
- 3) обращение к определенной системе идеологии, к целям и ценностям, которые признаются самим ребенком

Сила барьера в каждом конкретном случае всегда зависит от характера ребенка и от силы отрицательных валентностей задания и наказания. Чем больше отрицательная валентность, тем прочнее должен быть барьер. Ибо чем мощнее барьер, тем сильнее толкающая к уходу из поля результирующая сила. Таким образом, чем большее давление взрослый оказывает на ребенка, чтобы вызывать требуемое поведение, тем менее проницаемым должен быть поставленный барьер.

11. Уровень притязаний: определение, динамика, детерминанты.

Поль Фресс - гештальт

определение

Уровень притязаний – стремление индивида к достижению цели, такой степени сложности, на которую человек считает себя способным.
это уровень цели на которую претендует индивид

динамика:

рассмотрим пример:

Человек выбил 6 очков, стреляя в мишень, в центре которой находится 10. Он решает в следующий раз попробовать выбить 8. Он попадает в 5, сильно разочарован и решает в следующий раз снова выбить 6.

Мы можем выделить в этой последовательности следующие основные моменты:

- 1) предшествующее действие (в нашем примере «выбил 6 очков»);
- 2) установление уровня притязаний — решение о цели следующего действия («попробовать выбить 8»);
- 3) исполнение действия («выбил 5»);
- 4) реакция на достигнутое, такая, как чувство успеха или неудачи («разочарования»), прекращение всей деятельности или продолжение ее с новым уровнем притязаний («попробовать снова выбить 6»).

детерминанты.

Уровень притязаний предполагает цель, имеющую внутреннюю структуру

«идеальная цель»- попасть в центр

«Цель действия»-«то, что пытается сделать в данное время» Зная, что это «слишком трудно» целью «попасть в восьмерку»

Уровень цели действия обычно берется как критерий уровня притязаний

1 характеристика структуры-Целевые уровни внутри одной целевой структуры могут включать

1 мечты

2 немерение

3 объективная оценка ситуации-уровень, которого человек ожидает достигнуть

4 счастье отвернулось-низкий уровень, который он достигнет

это внутр структура индивида

Где-то на этой шкале будет расположено то, что можно назвать целью действия

«пытается сделать в данное время» -слишком трудно» целью «попасть в восьмерку» -уровень притязаний

где-то выше будет находиться идеальная цель

«внутреннее несоответствие»-когда расстояние между идеальной целью и целью действия(уровень притязаний будет увеличиваться

2 характеристика структуры несоответствие между уровнем цели

действия(уровнем притязаний) и уровнем ожидаемого результата -«несоответствие цель-ожидание»

«Целевое несоответствие»-Разница между двумя уровнями притязаний

(например уровень цели действия в точке 2 с уровнем прошлого действия-точка 1 той же последовательности)

Величина достижения; успех и неудача.

Индивид установил свой уровень притязаний и затем произвел действие, имея в виду эту цель (точка 3 нашей временной последовательности). Результат этого действия можно назвать «величиной достижения».

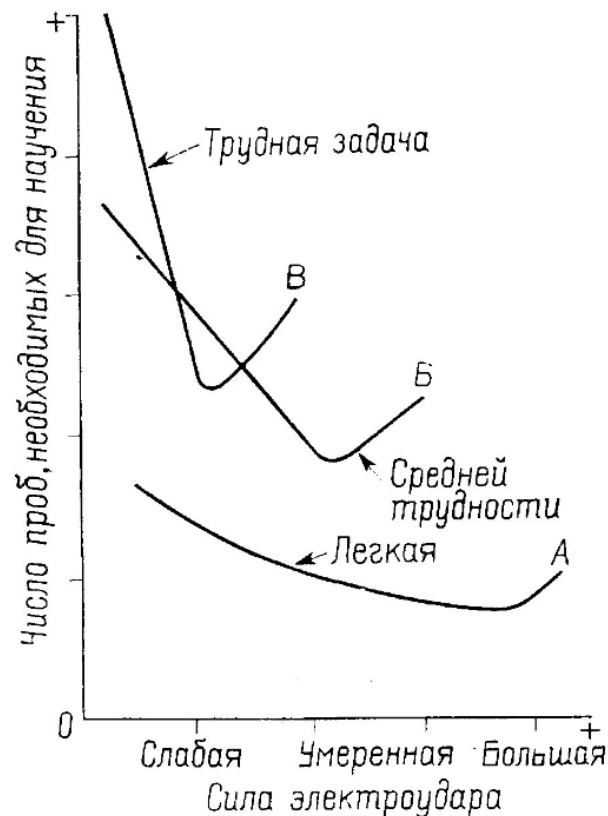
«несоответствие достижения»-Разница между уровнем притязаний и величиной достижения (положительное, если достижение выше уровня притязаний, отрицательное, если достижение ниже уровня притязаний.)

как определить уровень притязаний, идеальную цель и тд?

самым лучшим пока что - прямое высказывание субъекта.

Но, существует опасность, что словесное или письменное утверждение не будет на самом деле открывать «истинную цель» индивида или «истинное ожидание».

Например, нельзя спрашивать индивида после действия в точке 4 нашей временной последовательности, каков был его уровень притязаний в точке 2 — после неудачи его словесное высказывание может быть рационализацией.



12. Понятие оптимума мотивации. Закон Йеркса-Додсона.

это бихевиоризм

идея оптимума мотивации: для каждой деятельности существует своя сила мотива, при которой деятельность выполняется максимально эффективно. Оптимум мотивации изменяется для каждой задачи.

Эта идея очень очевидна, поэтому психологи разных стран признавали, что интенсивная стимуляция отрицательно сказывается на нашей эффективности. Например, Линдслей показал, что при чрезмерной активации эффективность человека ухудшается, появляются признаки дезорганизации и ослабления контроля.

Но экспериментальное доказательство существования оптимума мотивации было получено гораздо позже ввиду трудностей экспериментального изучения эмоций. И Йеркс и Додсон были первыми, кто обнаружил оптимум мотивации.

эксперимент Йеркс и Додсон

на крысах, цыплятах, кошках и человеке.

Задача состояла в различении двух яркостей, и сложность задачи варьировалась: было три уровня трудности различения и три уровня мотивации — электрический удар как наказание за ошибки.

результат:

итоги: **закон Йеркса-Додсона:** «С увеличением трудности задачи интенсивность наказания, определяющая оптимальную скорость научения, должна приближаться к пороговой величине».

Это означает, что

- в случае трудной задачи оптимум достигается при слабой мотивации.

-при легкой задаче он соответствует сильной мотивации.
+при легкой задаче избыточная мотивация не вызывает нарушений поведения, но такая возможность возникает при трудных задачах

ещё один пружин закона: **эксперимент патрика на человеке :**

помещали в кабину с 4 дверями, и он должен был как можно быстрее найти выход- определить дверь, которая не запиралась, причем место нужной двери менялось в случайном порядке, но никогда не повторялось два раза подряд и логического решения задачи не существовало- но испытуемый мог придумать какую-то рациональную стратегию

итог: Если усиливали мотивацию испытуемого (в кабине сверху сыпались гвозди или пропускался слабый электрический ток через пол), решения становились менее рациональными и неэффективными.

13. Исследование мотивации в **бихевиоризме** и **необихевиоризме**

1 бихевиоризм

поведение-любая внешне наблюдаемая реакция в ответ на стимул($S \rightarrow R$)

Стимул – это любое внешнее воздействие, отдельные внешние воздействия.

1 Уотсон говорил, что

-новые реакции появляются путём **обусловливания** (процесс связки безусловностимула с условным).(альберт питер)

-всё нерациональное поведение (в том числе, асоциальное) имеет в своей основе неправильно замыкание стимула и реакции.

(уже сейчас как бы известно, что при обусловливании происходит передача мотивационного значения от безусловного стимула к условному

2-Скиннер:

Существует 2 типа поведения человека:

1) Респондентное – поведение является ответом на знакомый стимул

2) Оперантное – поведение определяется и контролируется результатом, следующим за ним (какой результат – такое и поведение).

В отличие от обусловливания, при котором процесс научения состоит в сочетании безусловных и условных раздражителей, оперантное научение происходит либо в результате подкрепления либо наказания за спонтанно проявленную реакцию (если реакцию подкреплять, она останется, если наказывать - исчезнет)

Подкрепление и наказание бывает положительным и отрицательным.

положительное подкрепление- предъявляется положительный стимул(ребёнок что-то сделал его похвалили)

Положительное наказание- (неодобрение)

Отрицательное наказание. Заключается в удалении положительного стимула.(не сделаешь что-то - не получишь)

Отрицательное подкрепление-это удаление отрицательного стимула-(ребёнок начинает врать , чтобы его не наказали)

+типы подкреплений

Условное (биологически нейтральный стимул становится значимым)

Генерализованное (обобщённое) – подкрепляется не какая-то конкретная потребность; обобщённое подкрепление может удовлетворить несколько потребностей.

к понятию обычно мотивации не прибегали, тк стимула и научения считали достаточным для объяснения поведения(за что получали хуеву тучу критики)

2 необихевиоризм-толмен, который В экспериментах с белыми крысами, бегающими по лабиринту в поисках пищи или выхода, Толмен выяснил, что при изменении структуры лабиринта, животные в итоге все равно находили пищу, находящуюся всегда в одном и том же тупике лабиринта.

Поведение - целенаправленное действие, характеризующееся специфическими способами достижения цели и гибко приспособляющееся к изменениям реальных условий.

Подход Уотсона молекулярный, Толмэна - молярный
критик теории Уотсона

поведение- целостный феномен, не разложимый на части

Теперь схема принимает вид:

$S - V - R$

промежуточная переменная- внутренние процессы, которые опосредствуют действие стимула, т.е. влияют на внешнее поведение

помимо целей и знаний(обезьяна и банан), способностей, настроек, когнитивных карт,((образ хорошо знакомого пространственного окружения, крыса лабиринт)
есть ещё **драйв, целевой объект, сила привлекательности/аппетитность**

драйв-некое состояние орг-ма, которое вызвано нарушением баланса в орг-ме и вызывает неспецифич влечение и ненаправленное поведение

Классификация драйвов/побуждений (Толмен)

- Первичные (врожденные): голод, жажда, агрессия, любопытство
- Вторичные (врожденные, но социальные по содержанию): господство, зависимость, подчинение, соединение с другими
- Третичные (социальные, приобретённые)-желание пользоваться определенными типами целей, доставляемыми культурой (богатство, успех)

целевой объект-придает направленность поведению, некий ориентирующий стимул

Градиент приближения/градиент избегания-ученике халла эксперименты:

1 на крыс надевали какую-то хуйню, которая мерилась силу и учили бегать по лабиринту а вошле еды типо останавливали и измеряли силу

2 крыс помещали там где еда-давали еду-херачили током, после двух попыток убегала, хотя тока не было

-градиент приближения-чем ближе к субъект к цели, тем сильнее сила мотива к к достижению цели

-градиент избегания чем ближе к нежелательному объекту субъект, тем сильнее сила мотива избегания

-по мере удаления от оверсивного целевого объекта сила мотива избегания постепенно уменьшается

сила привлекательности-эффект Креспи

две группы крыс, которые учились прбегать лабиринт, но по окончании одна группа обнаруживала кормушку с 16 единицами пищи, а другая с 256 единицами чем больше награды за еду, которая была дана ему в прошлый раз, тем быстрее они бежали.

Когда крыс переводили с большого на маленькое награждение, они бежали медленнее, чем те, которые получали маленькое всегда-снижалось привлекательность вознаграждения

когда крыс с маленьким награждением переводили на большое- бежали спидраном испытали «воодушевление» в результате ее внезапного увеличения.

1 валентность-мотивированное поведение активно ориентировано относительно объектов, обладающих полож. или отрицат. валентностью

эксперименты ХАРИСА, КЛЕЯ и др

давали крысам в течении нескольких дней еду, лишённую витаминов потом на выбор давали еду(с витаминами и без), крысы быстро научились выбирать еду с витаминами

ИТОГ: избирательность пищевого поведения определяется биологической потребностью

2 познавательная мотивация

вудвортс: наши отношения со средой определяются такими факторами, как желание видеть, слышать, отчётливо видеть/отчетливо слышать, выяснить или понять что мы видим или слышим в данный момент

эксперимент берлайна:

34 студентам давали 48 вопросов по 12 позвоночным: 8 были известны, 4-нет должны были выделить 12 вопросов вызвавшие интерес, 12 вопросов вызвавшие удивление и тд

потом давали список утверждений, которые содержали вопросы на ответы

потом давали вопросы из 1, но незаконченные, которые они должны были дополнить

ИТОГ: самые обосновательные ответы на вопросы в 3 тесте давали на те, которые вызвали наибольший интерес+ запоминались данные вызвавшие интерес

3 Кларк Халл - формула поведенческой тенденции

Кларк Халл: $sE_R = f(sH_R \cdot D \cdot K)$

где:

sEr — поведенческая тенденция (реакция-стимул тип_
sHr — сила привычки,- когнитивный фактор
D — драйв
K —привлекательность целевого объекта

+развивал свою теорию влечения и сформулировал шесть гипотетических положений,которые касаются:

- 1) предварительные условия влечения
- 2) побудительных сти-мулов
- 3) независимости влечения и привычки
- 4) энергетического действия влечения
- 5) подкрепляющего эффекта редукции влечения
- 6) неспецифичности влечения

1) предварительные условия влечения:

Сила влечения зависит от актуального потребностного состояния организма и воспринимается через рецепторы, реагирующие на внутренние раздражители+ ко всему

у крыс например взаимосвязь между длительностью депривации и индикаторами голода устанавливается лишь в случае если депривация длится не менее 4 часов + одинаковая продолжительность депривация оказывала ночью более сильный эффект, чем днем- жрали в 8 раз чем обычно ночью, днём- в 4 раза стимульные факторы внешней среды, играют решающую роль в поведении.

2) побудительные стимулы:

Состояние влечения возникает одновременно со специфическими побудительными стимулами- которые могут регулировать поведение, но не мотивируют его) не подтвердилось: крыс обучали различным реакциям в состоянии голода или жажды, однако быстрые успехи в обучении объясняется чем угодно но не побудительными стимулами.

3) независимости влечения и привычки

попытался ответить на вопрос о функциональной независимости влечения и привычки(ведь поведение это их произведение)

было проведены 2 процедуры

2 Крысы с низким и высоким уровнями влечения помещали перед проходом к камере с пищей и замеряли латентное время между открытием прохода и началом движения.

потом обучали до достижения определённого латентного времени, после чего уровень влечения изменяли

Повышение влечения(сытые теперь голодные) сократило время движения с 10 до 2 секунд

понижение влечения (голодные крысы не голодные больше тип) не привело к увеличению времени

итоги: хуйня эта ваша автономность

4) энергетическое действие влечения

поинт теории халла: мотивационный компонент влечения оказывает побуждающее, но не направляющее влияние на поведение.

это подтверждается результатами исследований, но только в тех, где параметры влечения изменялись резко в условиях выработанного поведения (крысы голодные) и собственно говоря эти результаты могут быть объяснены иными факторами

итог: халл опять хуйню написал какую-то и это не подтвердилось, о нет

5) подкрепляющий эффект редукции влечения

поинт халла: Выработка новой стимульно-реактивной связи предполагает наличие состояния влечения, которое редуцируется посредством реакции.

-шеффилд доказал, что ни редукция потребности, ни редукция влечения не является необходимым условием для обнаружения научения.

у крыс в состоянии жажды вырабатывается инструментальная реакция на получение раствора сахараина вместо такого же количества воды. Поскольку сахарин непитателен, сильная редукция потребности исключена

-Вульф и Бейкер-у крыс-самцов, не имевших опыта копуляции, вырабатывалась инструментальная реакция, позволяющая совокупляться с самкой
сила влечения усиливалась, а не уменьшалась,.

-макаки-резусы, которые могут часами напролёт разгадывать механизм запора, чтобы открылось какое-то окошко те поведение мотивировано любопытством??? а не редукцией влечения

итог: халл опять не прав

6) неспецифичности влечения

поинт халла: Влечение рассматривается как неспецифическая величина, объединяющая различные состояния, такие как голод и жажда. Это означает, что реакция, вызванная голодом, должна происходить также и в условиях жажды, при наличии исходной стимульной ситуации.

+ Иррелевантное влечение (несвязанными с текущей ситуацией) может усиливать релевантное (суммация влечений) или даже замещать его (замещение влечения).

+/- норм, но эмпирические результаты неоднозначны тк при суммации влечений если иррелевантное влечение сильнее, то часто, например, обнаруживался тормозящий эффект, а не энергетизирующему

4 Кеннет спенс - формула поведенческой тенденции номер 2

$$\text{Кеннет Спенс: } sE_R = f(D + K) \cdot sH_R$$

где:

sE_R — поведенческая тенденция (реакция-стимул тип_

sH_R — сила привычки, - когнитивный фактор

D — драйв

K — привлекательность целевого объекта

5 опиум мотивации

достижения:

- необихевиористы ввели понятие теоретические конструкты, драйва (побуждает и сенсibiliзирует-делает чувствительным), целевого объекта
- гаучились мерить силу мотива на этой основе был получен ряд законов
- недостатки:
- не делали кач-ые различия в мотивации животных и человека
- нет исследований развития мотивационной сферы
- изучали внешнюю мотивацию

14. Проблемы мотивации в психоанализе.

поинты фрейда

1 все человеческие существа являются бисексуальными-состоит из элементов мужественности=активность и женственности-пассивность

2 в психической жизни человека два основных инстинкта являются активными-Эрос, чью энергию мы назвали либидо-стремление к творчеству, созиданию, жизни)

Мартида -инстинкт смерти-влечение к дистрикции, упрощению сущ-ия, избеганию нап

3 **Влечение/инстинкт** – это раздражение, исходящее изнутри, от которого нельзя избавиться иначе, чем выполнить его требование.

про влечение:

Влечения это

1) со стороны физиологии - одно из видов раздражения для психического

в отличие от других видов раздражения они:

1 исходит изнутри организма

2 никогда не производит действия мгновенного толчка, а всегда постоянной силы

3 бегством невозможно избавиться от его действия

4 они предъявляют к нервной системе гораздо более высокие требования, побуждают ее к сложным последовательным действиям,

5 являются настоящим двигателем прогресса

2) с биологической точки зрения

«влечение» стоит на границе между душевным и соматическим,

Структура влечения:

- импульсивное напряжение-его двигательный момент, мерило требуемой работы, которую он олицетворяет

т.к. влечение представляет из себя известную долю активности.

- Цель влечения- всегда является удовлетворение

Полное удовлетворение невозможно из-за того, что Е влечения не прекращается

- Объект влечения-тот объект, на котором или посредством которого влечение может достичь своей цели(самый изменчивый элемент влечения)

фиксация-Особенно тесная привязанность влечения к объекту

- источник влечения-тот соматический процесс в каком-либо органе или части тела, раздражение которого воплощается во влечении.

Энергии влечения по Фрейду:

- 1) влечения «Я», или самосохранение
- 2) сексуальные (половые) влечения и либидо к продолжению рода

Характеристика сексуальных влечений:

- 1 они многочисленны, проистекают из разнообразных органических источников, целью является наслаждение, доставляемое органам;
- 2 действуют сначала независимо друг от друга и лишь в более поздний период объединяются в более или менее совершенный синтез.
- 3 лишь после того как синтез уже произошел, они начинают выполнять функцию сохранения рода, вместе с чем они получают признание как половые влечения.
- 4 при первом своем появлении они присоединяются к влечениям самосохранения, от которых отделяются только постепенно, и при нахождении объекта следуют по тому пути, который указывается им влечениями «Я».
- 5 часть их на всю жизнь остается присоединенной к влечениям «Я», снабжая их либидозными компонентами, которые при условиях нормальной функции легко могут быть не замечены и ясно проявляются только благодаря заболеванию.

судьба влечений может быть следующей:

- 1 Превращение в противоположное.
- 2 Обращение на собственную личность.
- 3 Вытеснение.
- 4 Сублимирование.

1 превращение в противоположное - распадается на два различных процесса

а) от активности к пассивности

изменяется цель влечения;

вместо активной цели (мучить, разглядывать) становится пассивная: быть мучимым, разглядываемым.

садизм — мазохизм;

любовь к подглядыванию — эксгибиционизм (демонстрация).

б) превращение содержания в противоположное

имеет место только в одном случае превращения любви в ненависть.

2 Обращение на собственную личность - изменение объекта при неизменности цели.

примеры:

Мазохизм-садизм по отношению к себе.

демонстрация-демонстрация по отношению к себе (наслаждение обнажением своего тела)

Мазохизм развивается из садизма:

А) садизм состоит в насилии, в проявлении своей мощи (силы) по отношению к другому лицу как объекту (мучить – активная форма)

Б) от этого лица отказываются и замещают его самим собой. Вместе с обращением

против самого себя совершается и превращение активной цели влечения в пассивную (мучить себя – возвратная форма садизма, но не мазохизм).

В) Снова ищется новое лицо в качестве объекта, которое должно взять на себя роль субъекта, вследствие изменившейся цели (быть мучимым – пассивная форма).

-Изначально садисты не причиняют боль, но если они становятся мазохистами, боль становится пассивной целью (так как боль вызывает половое возбуждение). Потом они обратно становятся садистами, уже причиняющими боль другим.

-Наслаждение болью является первоначально мазохистской целью, но оно может стать целью влечения только у противоположного садистического субъекта.

Сострадание-реактивное образование против влечения а не результат превращения влечения при садизме,

Амбивалентность- в определенный поздний период развития влечения можно наблюдать его (пассивное) противоположное течение

и Душевной жизнью владеют три полярности, противоположности: (любовь относима к каждой из них)

- субъект («Я») — объект (внешний мир);
- удовольствие, наслаждение — неудовольствие;
- активный — пассивный.

3)Вытеснение

- перевод психического содержания из сознания в бессознательное и удерживание его в бессознательном состоянии.

-поддерживается определенными бессознательными силами.

-благодаря ему неприемлемые для Я желания становятся бессознательными.

4)Сублимирование.

Сублимацией- переключение сексуального влечения, на несексуальную цель и на социально значимые объекты.Это «здоровая» защита,

про либидо:

1 либидо-активная сила, которая действует с рождения

2 оно «наполняет» определенные области и части нашего аппарата психики

3 либидо как батарейка- при задержке разрядки оно вызывает напряжение, и ищет выхода оно постоянно питается и снова поставляется физическими генераторами.

развитие и прочее

у младенца -Либидо вначале накапливается в любви к себе — нарциссизме. Он находит все источники удовольствия в себе.

потом либидо ребёнка начинает наполнять три «аккумулятора»: нарциссизм, мужественность и женственность. и оно сначала разряжается через пассивные отношения с родителями

но он хочет стать активным -поэтому у либидо 5 ребенка заполняет 5 «аккумуляторов»/выходов -через нарциссизм , пассивность к своему отцу и матери и через активность по отношению к ним

•Из этой конфликтов аккумуляторов ситуации развивается **Эдипов комплекс**.
п:мальчик хочет быть активным по отношению к матери , но встречает на пути отца-хочет его кинуть-но пассивность по отношению(подчиниться) не даёт ему не может ему этого сделать

разрешение Эдипов комплекса-отождествление с отцом-он сам становится великим обожаемым отцом(но это не реальный отец типо)
по сравнению с «идеальным отцом» реальный отец будет казаться малой пешкой; и когда юноша желает превзойти отца, он просто поворачивает от реального отца к отцовской фигуре своего детства.

«идеальный отец»-становится внутренней психической силой- **это Супер-Эго**-это совет, создание идеала - проявляет себя через запреты, наказания и рефлексию (отражение, насколько реализуемое мной соответствует идеалам),

но появляется новый конфликт в эго между либидо и супер-эго , обычно всё ок тк либидо подчиняется супер-эго/супре эго не очень многое требует

но есть случаи когда Супер-Эго требует от Эго невозможного.(это из-за того , что «идеальный» отец с кем мальчик себя отождествлял стал богом и по супре-эго твердит: ты=бог

кроме разрешения эдипова комплекса есть задача номер 2-примирить себя с миром реальности

тот кто не решил этот конфликт-психоз , слабоумие

кто частично решил-невротик

кто решил-здоровый человек

Эго -это результат попытки примирения всех этих конфликтов:

его функция -разрешать конфликты

между противоречивыми влечениями либидо

влечениями либидо с требованиями Супер-Эго

либидо с фактами реального мира человеческой жизни.

продукт попыток примирения конфликтов-характер

Для решения всех конфликтов, когда непосредственное удовлетворение либидо невозможно, эго применяет механизмы: **вытеснение, отождествление и сублимацию**

1 **Вытеснение**-наименее эффективное , В конце концов, давление либидо становится слишком большим, вытеснение рушится и либидо прорывается наружу.

способ: 1 Для вытеснения Эго использует **реактивные образования**- усиления влечений, которые противостоят тем, которые требуется вытеснить/влечение, желание или др. превращается в диаметрально противоположное (из вытеснения пассивности к отцу может развиваться чрезмерная мужественность, которая может проявлять себя в самонадеянном отвержении каждого представителя отца)

2 Отождествление- пытается удовлетворить либидо, трансформировать само Эго в желаемый объект, так что Эго представляет одновременно и желающего субъекта, и желаемый объект.

способ:ребёнок у которого забрали котёнка-станет маукать , ползать , есть еду с пола)

Мужчина, потерявший любимую женщину - пытаться заменить потерянный объект любви собой.

еще один путь окончательного разрешения проблемы отца в Эдиповом комплексе-**двойное отождествление**-завести ребёнка(мальчика как конкретно) - отождествить сына с собой , а себя-с отцом

3 Сублимация- замена достигается посредством перенесения заряда либидо с одного объекта на другой.

м мальчик поворачивает часть своего либидо от матери к своим сестрам или подружкам сестер, а затем — к женщинам вне его семьи, в которых он влюбляется, до тех пор, пока, следуя этим путем, он в конечном счете не находит себе жену. пассивность мальчика по отношению к отцу трансформируется в любовь к своим друзьям и в желание служить человечеству.

принципом амбивалентности-человек переносит значительную долю ненависти на лицо, к которому он наиболее привязан, а любви на лицо, которое ненавидит

регрессия-Всевозможные крушения планов и несчастья имеют тенденцию вновь возвращать либидо к прежним местам обитания, например, возвращать либидо от сублимаций к его первоначальным объектам влечения.

-травматическое переживание заполняется либидо, загоняя его в те «аккумуляторы», которых оно придерживается вплоть до самой смерти или душевного распада личности.

15. Процессы психологической защиты.

психологическая защита -это способы, которыми душа защищает себя от внутренних и внешних напряжений.

система стабилизации личности, которая направлена на устранение тревоги, связанной с осознанием конфликта.

-работает автоматически, мы ничего сделать не можем и можем заметить только с помощью психоаналитической работы

НЕЗДОРОВЫЕ ЗАЩИТЫ

Вытеснение/Репрессия (подавление).-удалении чего-то из сознания и удержании на расстоянии от сознания»

- перевод психического содержания из сознания в бессознательное и удерживание его в бессознательном состоянии.

-**Изоляция** -это отделение части ситуации, которая вызывает тревожность от остальной сферы души, чтобы она не вызвала эмоциональной реакции

(человек, который расстался со своим партнёром может описать все события из расставания, НО только не свои эмоции)

Идентификация - уподобление, отождествление с кем-либо, чем-либо (например, с пугающим объектом для преодоления страха):
появляется “Мы” Мы за благо Франции, Мы беременны...тд

-Отрицание -попытка не принимать в качестве реальности событие, которое беспокоит эго. этого нету это мне показалось, это я видел или это мне приснилось
дарвин поэтому записывал всякие факты, которые противоречили его экспериментам, тк быстро они быстро забывались, нежели чем благоприятные
Ницше

«Я сделал это», — говорит моя память. — «Невозможно, чтобы я сделал это», — говорит моя гордость и остается непреклонной. В конце концов память уступает».

-Проекция - Приписывание другому объекту качеств, чувств или намерений, которые исходят от самого приписывающего
благодаря проекции человек может иметь дело с действительными чувствами, не принимая или не сознавая того факта, что пугающая его идея или поведение принадлежат ему самому.
я умный вопкруг козлы

-Рационализация - нахождение приемлемых объяснений для неприемлемых действий и мыслей

Она препятствует росту, потому что не дает самому рационализирующему или кому-либо другому работать с истинными, менее похвальными мотивирующими силами.

«Этот эксперимент был логическим продолжением моей предыдущей работы» (Он начинался как ошибка, но к счастью из этого что-то получилось).

-Реактивное образование - подмена поведения или чувствования диаметрально противоположными желаниями, их бессознательная инверсия
признаки: преувеличенность, ригидность, экстравагантность
усиления влечений, которые противостоят тем, которые требуется вытеснить/
влечение, желание или др. превращается в диаметрально противоположное
мальчик дёргает за косички — пылкие чувства выражается в ненависти

-Регрессия-это возвращение на более ранний уровень развития или к способу выражения, который более прост и более свойствен детям.
(становится ребёнком): топает/плачет/дует и тд)
курить, напиваться, переедают, выходят из себя, кусают ногти, ковыряют в носу, читают рассказы о таинственном,

Уход в болезнь (образование симптомов) — когда человек как-то очень вовремя заболевает и в глубине душе обрадовался, уход в болезнь чтобы не разрушать конфликт

ЗДОРОВЫЕ ЗАЩИТЫ

Сублимация - переключение сексуального/агрессивного влечения, на несексуальную цель и на социально значимые объекты. Это «здоровая» защита

достигается посредством перенесения заряда либидо с одного объекта на другой. мальчик поворачивает часть своего либидо от матери к своим сестрам или подружкам сестер, а затем — к женщинам вне его семьи, в которых он влюбляется, до тех пор, пока, следуя этим путем, он в конечном счете не находит себе жену.

пассивность мальчика по отношению к отцу трансформируется в любовь к своим приятелям и в желание служить человечеству.

16 Мотивация в гуманистической психологии. Понятия "самоактуализация" и "пиковые переживания" (Маслоу).

Гуманистическая психология – решение проблем, с которыми не смогли справиться психоаналитики и бихевиористы – смысл жизни, смерть и развитие.

1 маслоу-позитивная теория мотивации **начинает её иерархия потребности** **базовые потребности**

1 Физиологические потребности.

которые нельзя рассматривать в качестве образца потребности или мотива тк они не отражает законы, которым подчиняются потребности, а служит скорее исключением из правила.

-Позыв:

1 специфичен и имеет вполне определенную соматическую локализацию.

2 любая физиологическая потребность могут быть использованы для удовлетворения любой другой потребности (человек может ощущать голод, но, на самом деле, стремлится к комфорту, к безопасности)

3 самые сильные

специфика: **личная философия**

Человеку, измученному голодом, раем покажется такое место, где можно до отвала наесться

2 Потребность в безопасности.

3 Потребность в принадлежности и любви

4. Потребность в признании.

подразделяются на два класса.

- желания и стремления, связанные с понятием «достижение». Человеку необходимо ощущение собственного могущества, адекватности, компетентности, ему нужно чувство уверенности, независимости и свободы.

- потребность в репутации или в престиже (мы определяем эти понятия как уважение окружающих), потребность в завоевании статуса, внимания, признания, славы.

5 Потребность в самоактуализации.-потребность в соответствии собственной природе

неудовлетворенность оттого, что он занимается совсем не тем, к чему предрасположен.

высшие потребности

6 Потребность в познании и понимании-она не вызывает к помощи.

7 Эстетические потребности.

говоря об иерархии:

1 иерархия потребностей не так стабильна-есть люди, потребность в самоутверждении проявляет себя как более насущная, чем потребность в любви/творческие люди/психопат-у которого вообще нет потребности в любви

2- человек, у которого не удовлетворены две потребности, предпочтет сначала удовлетворить более базовую, а, следовательно, и более насущную потребность.

3-то, что возникновение потребности возможно только после стопроцентного удовлетворения нижележащей потребности- не правда

о любом здоровом представителе нашего общества можно сказать, что он одновременно и удовлетворен, и неудовлетворен во всех своих базовых потребностях.(физиологические потребности удовлетворены, например, на 85 %, потребность в безопасности удовлетворена на 70 %

5-Более высшие потребности являются более поздними образованиями в филогенезе и в онтогенезе, например Потребность знать и понимать проявляется уже в позднем младенчестве

2 САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ- представление о том что человек рождается с определёнными задатками, потенциями, возможностями;

- процесс реализации своей миссии в мире, воплощение своих талантов, потенции, высший уровень развития

-у большинства она присутствует в виде надежды, стремления, влечения, чего-то смутно желаемого, но еще не достигнутого (лишь у немногих она произошла)

-препятствие к самоактуализации всякие регрессивные тенденции, в основе которых лежит страх, враждебность или праздность

-«комплекс Ионы» — синдром страха перед собственными возможностями, перед собственной самоактуализацией(бог отправил иону в Ниневию, но испугался и убежал)

15 черт самоактуализирующейся личности:

1) Более адекватное восприятие действительности, свобода от влияния стереотипов и тд

2) Принятие себя и других такими, какие они есть

3) Спонтанность проявлений, простота и естественность.

4) Деловая направленность-заняты обычно не собой, а своей жизненной задачей или миссией.

5) характерна позиция отстраненности по отношению ко многим событиям они нередко склонны к одиночеству

6) Автономия и независимость от окружения

7) Свежесть восприятия-нахождение каждый раз нового в уже известном.

8) Пиковые переживания, характеризующиеся ощущением исчезновения собственного Я.

9) Чувство общности с человечеством в целом.

10) Дружба с другими самоактуализирующимися людьми

11) Демократичность в отношениях- готовность учиться у других.

12) Уведут себя нравственно

13) «Философское» чувство юмора

14) Креативность

15) Они не принимают безоговорочно ту культуру, к которой принадлежат

после того, как в его теории появляется понятие самоактуализация, Маслоу делит потребности на две большие группы

бытийные

- 1 динамика: удовлетворение усиливает их силу
- 2 не- удовлетворение: психологическая патология. Метапатология (не- доверие, ненависть, вульгарность, утрата «я», депрессия, бессмысленность, перекладывание ответственности, эгоизм)
- 3 удовлетворение ведёт к личностному здоровью (развитие , движение к самоактуализации -Мотив изобилия, мотив роста

дефицитарные

- 1 динамика: удовлетворение приводит к снижению их силы влияния
- 2 не- удовлетворение усиливает+ психическая патология
- 3 удовлетворение ведёт к психическому здоровью

3 самоактуализация рассматривается не только «как развитие», но и как «как краткие эпизоды в жизни человека»-пиковые переживания

(типо сначала рассматривал как черту актуализирующейся личности, а потом понял, что они есть у многих людей)

4 мотивация обычных и достигших самоактуализации различается-у самоактуализировавшихся это **метапотребности/Б-ценности**, которые становятся частью их личности

1. Истина.
2. Добро.
3. Красота.
4. Целостность.
5. Единство противоположностей.
6. Жизненность (процесс, движение).
7. Уникальность.
8. Совершенство.
9. Необходимость.
10. Завершенность.
11. Справедливость.
12. Порядок.
13. Простота.
14. Богатство.
15. Легкость
16. Игра.
17. Самодостаточность

пиковое переживание -эпизод, в котором природные способности индивида проявляются особенно эффективно, более эффективно актуализирует свои потенции

-человек на какое-то время становится самоактуализирующимся тк временно приобретаются характеристики самоактуализирующейся личности

-имеют большое значение у несамоактуализирующихся людей тк придают жизни смысл и ценность

Бытийный феномен: плато-переживаний

-человеку открывается реальность Бытия и ценности Бытия,
-в отличии от пиковых переживаний произвольные, более длительными и менее яркими по состоянию, типом как медитация/просветление

два типа самоактуализирующихся людей

1 «просто здоровые самоактуализирующиеся личности»

2 «трансценденты». больше живут на уровне Бытия, более очевидно метамотивированы, имеют целостное сознание

5 Критика теории:

1 очень односторонне, ненаучно, как выбирали самоактуализирующихся личностей, а тех кого выбирали были явные проблемы в личной жизни, Лишь в обществе, где не господствует отчуждение, самоактуализация может стать обычным явлением.

17 Проблема мотивации в школе К.Левина.

гештальт-психология

студент пришёл на лекцию,
и причин по которой он это сделал может быть много
но тот факт, что субъект сейчас слушает лекцию, означает совершение намеренного действия,
и это совершённое намеренное действие свидетельствует о наличии квазипотребности.

1 квазипотребности- =

-это некая напряженная система (намерение),
которая возникает в определенной ситуации,
обеспечивает деятельность человека
стремится к разрядке (удовлетворению). - как часы которые нужно заводить

2 пружины того, что квазипотребности- это некая напряженная система (намерение) бла бла бла-

эксперимент М. Овсянкиной

испытуемому даётся какое-то изобразительное задание: нарисовать предмет, решить головоломку

в середине экспериментатор его прерывает и просит выполнить другое задание, которое совершенно непохожее на первое, если спрашивали: «а это, что оставить?» экспериментатор делал вид, что не услышал

когда испытуемый занимался вторым заданием, экспериментатор должен был как-то искусно скрыть остатки материала первого задания, например, положить газету на этот материал.

При окончании второго действия экспериментатор делал вид, что он чем-то занят, в 86% испытуемые возвращались к прежнему, прерванному действию (спрашивали, просили разрешение, просто доделывали)

работа не завершена — система не разряжена и стремится к разрядке».

3 пункты по квазипотребностям

1 они социальные (по своей природе квази не врожденная и не биологическая, это подчеркивание ее динамической характеристики, общественная обусловленность!!!!)

2 по своему строению и механизмам не отличается от истинных потребностей и основываются на них

3 если поведение человека определяется формированием квазипотребности, то ее влияние сказывается и в других видах психической деятельности, например, мнестической

пруф: Левин сидел со своими студентами в кафе и обсуждал эксперименты, неожиданно он подзывает официанта и спрашивает: «Скажите, пожалуйста, вон в том углу сидит парочка — что они заказали у вас?» Официант, даже не посмотрев в свою записную книжечку, отвечает: «Это и это». — «Хорошо. А вон та парочка выходит. Что они ели?». И официант начинает неуверенно называть блюда, задумывается. Левин задает своим студентам вопрос: как объяснить, что официант лучше запомнил заказ, который еще не выполнен? Ведь по закону ассоциации официант должен был лучше запомнить то, что было заказано ушедшими людьми: он им подавал, они уплатили (была большая цепочка ассоциаций), а официант лучше запомнил, что заказано, но еще не подано? И Левин отвечает: «Потому что у официанта нет потребности запоминать то, что заказали уходящие люди. Он их обслужил, они заплатили, а эти только заказали, он их не обслужил, у него есть потребность к запоминанию заказа».

пруф 2 -Эффект Зейгарник

Испытуемому давалось последовательно 18— 20 заданий, половина из них прерывалась, а половина была завершена. Когда испытуемый кончал последнее действие, экспериментатор предлагал ему еще одно и при этом просил, как бы невзначай, сказать, какие задания он выполнил. Испытуемый называл выполненные задания вначале как бы спонтанно, «поток» вспоминались, а потом испытуемый начинал перебирать в памяти активно. Экспериментатора интересовали именно эти, спонтанно, потоком репродуцированные действия.

Оказалось воспроизведение (В) незавершенных (Н) действий было значительно больше, чем воспроизведение завершенных (З),=1,9

тк механизм воспроизведения может служить неразряженная система, направленная на будущее

4 как только квиз перестает существовать и возникает новая система, энергии от прошлой не отстаётся

пруф: при изменении цели лучшее воспроизведение незавершенных действий не наступает. Вместо обычной инструкции, которая, произносится как бы невзначай, дается жесткая инструкция: «Перечислите, пожалуйста, какие задания вы выполнили. Я хочу проверить вашу память».

При такой инструкции эффект воспроизведения незавершенных действий перестает действовать

тк намерение выполнить незавершенное действие переставало существовать, возникла новая напряженная система, сформировался новый энергетический резервуар. Возникла необходимость выполнения нового намерения.

1. чистые испытуемые – готовы делать все, что просит экспериментатор
2. деловые испытуемые – выполняют задания ради самого задания

5 Именно динамическая сторона намерения, (сильная или слабая напряженность, коммуникация с другими потребностями) а не его содержательная сторона обуславливает выполнение намерения

4 что происходит с системой после разряда? Аника Карстен - опыты на пресыщения

Экспериментатор предлагает испытуемому выполнить такое задание, как, например, проводить черточки, рисовать кружки слева направо и построчно

При этом перед испытуемым лежит большая стопка чистых листов бумаги.

спустя короткое время 5-10 мин они начинают привносить в задание вариации, т. е. незаметно для себя испытуемые меняют содержание задания-черточки или кружочки становятся меньше или больше, испытуемые меняют темп работы или чертят в определенном ритме

Чел специально создает новую энергетическую систему. чтобы намерение рисовать овалы не исчерпал.

5 Биренбаум изучал забывание намерений

эксперимент: испытуемый делает задания на листочках и нужно подписать каждый своим полным именем, причём инструкция о подписи четко подчеркивалась, среди заданий было задание нарисовать собственную монограмму намерение — подпись почти всегда забывалось при выполнении монограммы, т. е. при выполнении родственного действия.

-Забывание намерения зависит от:

- 1) значимости н
- 2) эмоциональной окрашенности н
- 3) степени связи н с основной деятельностью
- 4) личностных особенностей испытуемых
- 5) психологического поля

6 Левин вводит понятие психологическое поле

Поле – «вокруг нас существует мир предметов, которые обладают определенной валентностью». / жизненное пространство индивида

Валентность – положительная или отрицательная ценность, значимость объекта, событие или действия для субъекта, их побудительная сила
-зависит от квазипотребностей.

эксперименты доказывающие существование психологического «поля» и валентности вещей.

1 фильм «Ханна садится на камень»

итог: камень, на который хочет сесть ребенок, имеет положительный характер и притягивает его

а для того, чтобы сесть на камень, надо совершить действие, обратное этой положительной валентности-отвернуться от камня.

Ребенок не может сесть на камень, потому что не в состоянии преодолеть притягивающую силу.

2 Испытуемого типа приглашали для исследования его «интеллекта» или «памяти», и просили подождать в комнате, где было много всяких вещей на столе-под предлогом позвонить экспериментатор уходил, и наблюдал через стекло гизела

Все без исключения испытуемые производили какие-то манипуляции с предметами:

итог: в ситуации, в которой субъект не занят осмысленным действием (нет дифференцированного намерения), поведение становилось **Полевым**

и это окружающее психологическое «поле» таит в себе возможность вызвать действие с предметом у которого положительная валентность/уйти от предмета с отрицательной валентностью.

субъект с его внутренними заряженными системами и окружающая ситуация («психологическое окружение») составляют единый континуум

главный поинт левина:

взаимодействие валентных объектов и потребностей должно быть таковым, что валентность вещи должна соответствовать смыслу потребности.

намеренное действие - если человек подчиняется в основном смыслу потребности

полевое поведение-если же человек подчиняется валентности вещей, за которой не стоит потребность, происходит как бы «отщепление» валентности вещи от потребности

эксперимент 1

Испытуемый типо приглашался для «исследования» памяти.

и просили подождать в комнате, где на столе было куча классной еды и

Экспериментатор обращался к испытуемому со словами: «Нам придется несколько подождать, а пока я вас попрошу сесть за стол и покушать, а я буду наблюдать за вами и записывать».

-реакция испытуемых обычно была отрицательной-люди стеснялись, отказывались, некоторые возмущенно уходили и лишь некоторые из них садились и ели.

-одни после заявляли: «Мне никогда не приходилось так вкусно питаться и раз уж представилась возможность — воспользуюсь и наемся вдоволь вкусных вещей».

-Другие говорили: «Я понял, что это какая-то ловушка, ведь, конечно, никого не интересует, как я ем — ну, что же, воспользуюсь и вдоволь поем того, что я в своем студенческом рационе никогда не вижу».

эксперимент 2

приглашали в комнату, где были девушки-студентки и играл патефон. Инструкция гласила: «Пожалуйста, пригласите даму и потанцуйте — а я буду записывать».

реакция:

-большинство из них смущались, отказывались, некоторые выполняли инструкцию, «они танцевали неуклюже, наступали на ноги девушкам.

-всматривались в «дам», выбирали хорошенькую девушку и с удовольствием пускались в пляс

итоги по 2-ум

те, кто выполняли действие, намеренное, опосредованное- могли стать «над полем»

кто не смог совершить намеренного, волевого действия-испытывали на себе власть «поля», подчинялись ему

пример «полевого поведения» в обыденной жизни: если вы заметите у стоящего перед вами человека в троллейбусе белую нитку на темном костюме, вы захотите ее снять, но вы не выполните этого желания.

Валентность предметов, взаимодействуя с квазипотребностями, формирует человеческое поведение

Волевое действие – такое, которое совершается не под влиянием поля, а поведение, которое делает возможным «стать над силами поля»

18. Когнитивный диссонанс

Теория когнитивного диссонанса создал **Леон Фестингер**, в основу: теория поля Курта Левина и теория баланса Хайдека

1 есть когнитивные элементы, которые существуют в знании человека и они могут вступать в различные отношения

-нерелевантные отношения-когда два элемента ничего не имеют общего между собой.

-косонантное отношение-когда два элемента соответствуют друг другу

2 когнитивный диссонанс: Два элемента

X и Y находятся в диссонантном отношении, если не-X следует из Y.

человек, имея крупные долги, приобретает новый автомобиль;

не соответствуют друг другу

3 как понять являются ли два когнитивных элемента диссонантными или консонантными?

1 причина логической несовместимости

индивид полагает, что в ближайшем будущем человек высадится на Марс, но при этом считает, что люди до сих пор не в состоянии сделать космический корабль, пригодный для этой цели

2 причина культурных обычаев

Если человек на официальном банкете берет рукой ножку цыпленка, но он знает правила формального этикета во время официального банкета.

3 когда одно конкретное мнение входит в состав более общего мнения.

демократ, но на данных президентских выборах голосует за республиканского кандидата, фраза «быть демократом» включает в себя, по определению, необходимость поддержания кандидатов демократической партии.

4 на основе прошлого опыта

Если человек попадает под дождь и, однако, надеется остаться сухим (не имея при себе зонта), то эти два знания будут диссонантными по отношению друг к другу

и ещё куча причин есть для возникновения диссонанса и список будет зависеть от корпулёзности составителя

4 степень диссонанса

степень диссонанса прямо пропорциональна важности данных когнитивных элементов и чем более значимы элементы для индивида, тем больше будет степень диссонантного отношения между ними.

п 1 если человек дает десять центов нищему, хотя и видит, что этот нищий вряд ли по-настоящему нуждается в деньгах, диссонанс, возникающий между этими двумя элементами, довольно слаб, тк ни один из этих двух когнитивных элементов не является достаточно важным для данного индивида

п 2 если студент не стремится подготовиться к очень важному экзамену и знает, что уровень его знаний является недостаточным для сдачи. степень диссонанса будет значительно большей тк элементы, которые являются диссонантными по отношению друг к другу, гораздо более важны для данного индивида

наличие некоторой степени диссонанса — самое обычное дело. тк Почти для любого действия, которое человек мог бы предпринять, или любого чувства, которое он мог бы испытывать, почти наверняка найдется, по крайней мере, один когнитивный элемент, находящийся в диссонантном отношении с этим «поведенческим» элементом.

5 уменьшение диссонанса

-диссонанс действует ровно таким же образом, как мотив, потребность или напряженность и его наличие приводит к действиям, направленным на его уменьшение,

-Чем больше степень диссонанса, тем больше будет интенсивность действия, направленного на уменьшение диссонанса,

- Чем больше степень диссонанса, тем сильнее будет выражена склонность к избеганию любых ситуаций, которые могли бы увеличить степень диссонанса.

1 изменение поведенческих когнитивных элементов- это изменение действий или чувств, которое этот поведенческий элемент представляет.

п: человек оказавшихся от табака, как только узнал, что это очень вредно для здоровья. Но сколько существует людей, которые курят, хотя знают что это вредно-изменить поведение тяжело

2 изменение когнитивных элементов окружающей среды-ещё тяжелее, чем предыдущее тк для этого нужно иметь достаточную степень контроля над окружающей средой

п:больше общаться с людьми, которые тоже курят и не придают этому большого значения

3 добавление новых когнитивных элементов

п: учтения любого материала, ставящего под сомнение вред курения

6 пределы увеличения диссонанса

Максимальный диссонанс определяется величиной сопротивления изменению наименее стойкого элемента.

если степень диссонанса достигнет своего максимального значения, наименее стойкий когнитивный элемент изменится, тем самым устраняя диссонанс.

п: человек, который потратил много денег на покупку автомобиля, а после совершения обнаруживает, что двигатель работает плохо и ремонт обойдется очень дорого, эксплуатация тоже дорогая, и вдобавок ко всему, его друзья утверждают, что этот автомобиль просто безвкусен, если не сказать уродлив.
-если степень диссонанса соотносится с величиной сопротивления изменению наименее стойкого элемента-продаст автомобиль
-если степень диссонанса будет достаточно большой, но все-таки меньше, чем максимально возможный диссонанс - не продаст и будет сохранять степень общего диссонанса низкой добавляя новые знания(мощность более важна, нежели его экономичность и дизайн, начнет быстро ездить, чтобы доказать себе, что мощность важна и тд)

19 Исследования ситуативных детерминант поведения в когнитивной психологии (**модель каузальной атрибуции Вайнера**, **теория выученной беспомощности Селигмана**, **модель Двек**, **теория самоэффективности А.Бандуры**).

модель каузальной атрибуции Вайнера

каузальная атрибуция- феномен восприятия, который заключается в интерпретации либо же приписывании причин действий
Атрибуция – приписывание, кауза – причина.

основания для приписывания причин Вайнер:

1 Локус контроля:

-**Внутренний локус контроля:** причины успеха или неудачи находятся внутри него самого (способности, усилия).

-**Внешний локус контроля:** Индивид приписывает причины внешним факторам (удача, сложность задачи).

2 Стабильность:

Стабильные причины:(способности, типичная помощь учителя).

Нестабильные причины:(помощь от других людей).

3 Контролируемость:

-**контролируемые** (отношение к учёбе).

-**Неконтролируемые:** (способности, сложность задания на экзамене).

все связаны между собой-те для каждого критерий можно подобрать

теория выученной беспомощности Селигмана-это психологическое состояние, которое включает нарушения непосредственно в мотивации, возникающее вследствие пережитой субъектом неподконтрольности.

эксперименты:

1собаки подвергавшиеся вначале слабым ударам тока, которых они не могли избежать,

помещались затем в клетки, где их активность могла помочь им избежать неприятных воздействий, но проявляли удивительно мало попыток справиться с током

Напротив, собаки, которые могли контролировать ситуацию (избегая болевого воздействия) в первой серии эксперимента, легко учились избегать тока и во второй серии,

2 **Дональд Хиротто** опыт на людях - громкий звук, у одной группы была кнопка отключения, у другой не было, во второй серии давали инструкции как можно отключить, первая группа выключала, вторая терпела)

У человека с выученной беспомощностью проявляется:

- (1) неспособность действовать (инициировать ответы)
- (2) неспособность обучаться
- (3) эмоциональные расстройства.

+2 стиля объяснений (казуальной атрибуции)

1. Оптимистический - повышает адаптивность через мотивацию достижения (успех - причины постоянства - я всегда побеждаю
неудача - причины временные я просто сегодня не выспался)

2. Пессимистический

(успех - временный - это мне только сегодня повезло
не- успех - постоянный - начальник всегда орет)

эти стили рассматриваются с 3-х параметров:

1 постоянство-постоянный/временный (Начальник настоящий придурок/Я выдохся)
2 широта - конкретный/ универсальный (Профессор Х нечестный/Все преподаватели нечестные)

3 персонализация -внутренний подход/внешний поход (Мое мастерство /Повезло)

модель Двек

эксперимент: просили заполнить штуку

Интеллект (И) = %усилий + %способностей

итог: Представление человека о своих интеллектуальных способностях могут базироваться на двух теориях-и это влияет на мотивацию достижения

Данностная теория: Интеллект - фиксированный, стабильный

2 если высокая оценка своих настоящих способностей-цель — это результат- доказать свою компетентность получить позитивную оценку, **ориентация на лидерство** (интерес к трудным задачам, способствующим научению) и высокая настойчивость

3 если низкая оценка своих настоящих способностей- цель — это результат -избежать негативной оценки своей компетентности, беспомощность (избегание трудностей и низкая настойчивость)

Прибыльная теория: Интеллект - развиваемое свойство (можно улучшать и тд)

1 учебная, познавательная цель (цель- усовершенствовать умения, увеличить компетентность)

2 если высокая или низкая оценка своих настоящих способностей-**ориентация на мастерство** (умеренный интерес к трудным задачам и высокая настойчивость)

Имплицитных - неявных для человека

Эксплицитный - явный для человека

теория самоэффективности А.Бандуры

Самоэффективность - это частная, специфическая, а не глобальная характеристика индивида, которая характеризуется верой человека в свои способности справиться с определенной деятельностью

Источники самоэффективности:

- 1 опыт собственных успехов (начинать с простого и повышать планку)
- 2 наблюдение за чужими успехами (нам кажется что если у другого получается, то у нас тоже получится)
- 3 вербальное убеждение (у тебя получится - важен авторитет убеждаемого)
- 4 физиологическое и эмоциональное состояние (спокойствие, уверенность в себе, страх, тупого и тд)

те кто обладает высокой самоэффективностью:(проверено на исследованиях с математикой

- мысленно представляют себе удачный сценарий
- будут с большей готовностью браться за сложные задачи
- самоэффективность способствует возникновению и усилению интереса к деятельности

20. Теория самодетерминации Э.Деси и Р.Райана

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

1 ТС — это подход к человеческой мотивации и личности, который подчеркивает значимость внутренних ресурсов человека для личностного развития и саморегуляции поведения

дело в том, что у человека есть врождённые устойчивые, проактивные и позитивные наклонности, свойственные человеческой природе, но они проявляются не всегда и в некоторых ситуациях, сферах деятельности и культурах люди более инициативны, энергичны и интегрированы в социум, чем в других

2 природа мотивации

помимо того, что мотивация -производящая сила, что людей побуждают к действию очень разные факторы:
Аутентичная мотивация-самостоятельно создана или принята- более сильная
Принудительная-побуждающий фактор к действию извне

3 вот это врождённые склонности обусловлены внутренней мотивацией

внутренняя мотивация- представляет собой изначальное состояние самодетерминации.

эта врожденная склонность к поиску новых и трудных задач-осуществление деятельности ради внутреннего удовлетворения, которое она приносит сама по себе высоко автономна и

условия, которые усиливают или подрывают внутреннюю мотивацию/

1 явления социальной среды-это обратная связь, информация, вознаграждения, адресуются непосредственно к чувству компетентности

исследования: положительная обратная связь усиливает внутреннюю мотивацию, в то время как отрицательная ее ослабляет

2 **автономность**-ощущение внутреннего локуса контроля

исследования: учителя, поддерживающие автономность, формируют у своих учеников более сильную внутреннюю мотивацию, любознательность и стремление к решению трудных задач

ученики же, в обучении которых применяется более контролирующий подход, не только теряют инициативу, но и учатся менее успешно

3 **связь с людьми**

исследования: дети работают над интересным заданием в присутствии незнакомого им взрослого, который игнорирует их и не реагирует на их побуждения, уровень внутренней мотивации оказывается очень низок.

снижение уровня внутренней мотивации у студентов, которые считали своих преподавателей холодными и равнодушными

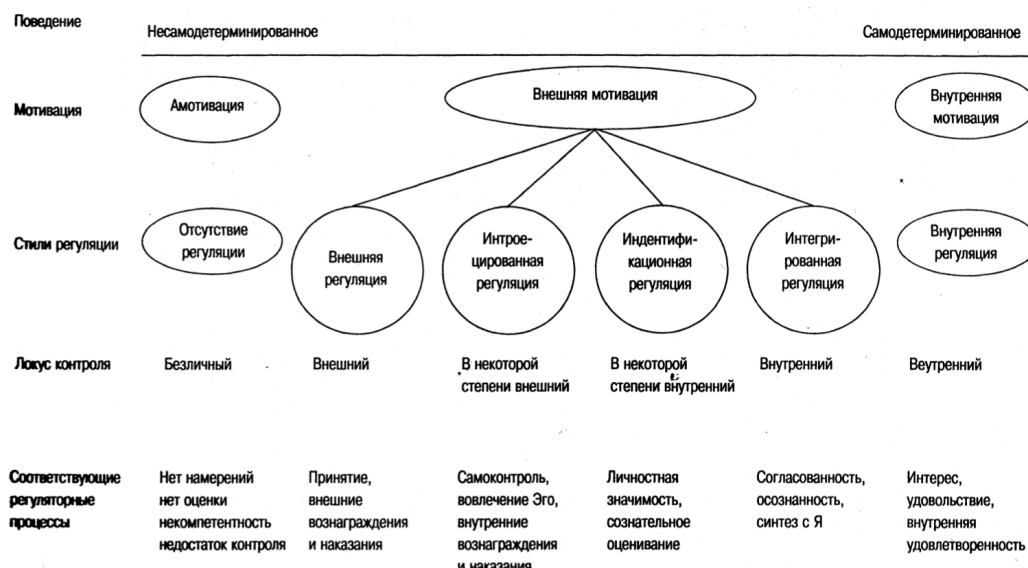
4 внутренняя м - это не единственный вид мотивации- есть ещё внешняя **«внешняя мотивация»** относится к деятельности, осуществляемой ради получения некоторого вполне определенного результата

ТС предполагает, что внешняя мотивация может сильно различаться по степени ее относительной автономности:

1 личное принятие и чувство личного выбора (студент делает дз ради профессии)

2 подчинение внешней регуляции (студент делает дз потому что следят родители)

ТС занялась вопросом а какие процессы есть, посредством которых поведение, не мотивированное внутренне, может стать истинно самостоятельным и какие есть форм влияния социальной среды на эти процессы? получилась **теория организмической интеграции (ТОИ)**,



амотивация- отсутствие всякого желания действовать/ либо действие без умысла

Интроекция/Интериоризация-подразумевает, что мотивация(смысл правила)принята, но не полностью признана за свою собственную п: вовлечение Эго, необходимость продемонстрировать свои способности

Идентификация- сознательная оценка цели поступка или правила, при которой деятельность осознается и принимается как личностно значимая

Интеграция происходит, когда регуляторы предыдущего типа полностью ассимилируются в Я(обдуманы и приведены в соответствие с остальными ценностями и потребностями человек)- имеет много общего с внутренней мотивацией, но действия при ней остаются мотивированными внешне,

Факторы, способствующие интеграции внешней мотивации.

1 потребность в чувстве принадлежности к обществу и в связи с другими людьми и: дети, наиболее полно интериоризировавшие регуляцию позитивных видов деятельности, связанных с учебной, чувствовали заботу и тесную связь со своими родителями и учителями.

2 субъективная компетентность-люди с большей вероятностью принимают деятельность, ценящую в значимой социальной группе, если чувствуют себя успешными в этой деятельности

3 переживание автономности

в рамках ТС за автономностью стоит не независимость, равнодушие или эгоизм, а скорее ощущение собственной свободной воли, которое может сопровождать любое действие, независимо от того, осуществляется оно в коллективе или в одиночку.

21. Мотивация отдельных видов деятельности (помощь)

1 Оказание помощи, альтруистическое, или просоциальное, поведение- это любые действия, направленные на благополучие других людей.

Мюррей ввел для деятельности по оказанию помощи особый базовый мотив- потребность в заботливости НО истинные мотивы за просоциальными действиями иногда вызывают сомнения, так как действия, идущие на пользу другому могут определяться совершенно различными движущими силами.

Макоули и Берковиц определяют альтруизм как «поведение, осуществляемое ради блага другого человека без ожидания какой-либо внешней награды», поэтому отличительным признаком мотивированной помощи деятельности является следующее: **она приносит больше пользы другому, чем самому субъекту.**

2 имеет ли альтруистическое поведение инстинктивную основу?

1 Работа Гамильтона предложила концепцию «родственного отбора», в которой альтруистическое поведение способствует продлению жизни его генетического материала и **предложил неравенство: $P/C > 1/OC$, где**

P-преимущество для выживания приобретаемое получателем помощи

C-цена, которую должен «заплатить» оказывающий помощь индивид

OC-общая часть или же доля генотипа, являющуюся общей у получающего и оказывающего помощь в силу их общего происхождения.

Из этого неравенства получается: чем больше генетических родственников может выжить благодаря альтруистическому поведению индивида, тем сильнее увеличивается совместная приспособленность.

Пример поведения с инстинктивной основой: «взаимный альтруизм» павианы-анубисы (формируют коалиции, чтобы помешать третьему самцу спариться, позволяя инициатору коалиции самому спариваться с самкой)

ответ-бы ошибочным сводить разнообразие человеческого просоциального поведения к этой точки зрения, ведь помимо генов большую роль играет еще и культура. Однако эволюция человека, могла создать такую эмоциональную систему, что члены своей семейной группы вызывали у человека и эмпатию.

4 исследования ситуативных детерминант мотивации помощи начался с **случая Китти Джоневезе:** журналисты описали, что в Бронксе молодая женщина в ранний вечер возвращалась с работы, на нее напала группа подростков, свидетели не вышли из квартир и не вызвали полицию, в конечном счете женщину убили

6 видов последствий собственного действия, обладающих специфическим мотивирующим значением

1) польза от оказания помощи

эксперимент в метро- Латане и Дарли: прохожий спрашивает у человека о небольшой сумме денег. Показатель отклика увеличивается, если проситель добавляет свое имя (с 34 до 49%), ссылается на необходимость позвонить (до 64%), упоминает о краже кошелька (до 72%)
итог: Полное и глубокое понимание ситуации повышает мотивацию помочь.

2) затраты на помощь

эксперимент в вагоне:

Вариант 1: П1 сел в вагон поезда с пассажиром, к ним подходил Ш и спрашивал у обоих направление поезда, затем П1 давал неправильный и в 50% случаев, пассажир его поправлял.

Вариант 2: сцене предшествовал эпизод, когда П2 спотыкался о ногу Ш, тогда П2 ограничивался замечанием, либо скандалил, при этом повторялась та же просьба. С предварительным сдержанным эпизодом пассажир поправлял Ш в 28% случаев, скандальным - в 16%. причём при обращении Ш только к П, исправляли только 16%)

эксперимент с кошельком: люди находили кошелёк с письмом от человека, который первый его нашёл. 1 вариант письма- тот пишет о возвращении кошелька владельцу, вопреки совету друга, 2 вариант письма- тот пишет о возвращении кошелька владельцу по совету друга. Доля людей, нашедших бумажник вторыми и возвращающих свою находку владельцу, оказывается в три раза больше в первом варианте)

3) дискомфорт», избавиться от которого можно, согласно своего рода «гедонистическому расчету», либо путем оказания помощи, либо выйдя из этой ситуации.

люди в своих социальных взаимоотношениях заботятся о сохранении равновесия, «Норма взаимности»

Эксперимент: испытуемые значительно больше помогают в выполнении определенной работы другому испытуемому, если он до того не отказывался помочь им самим

4) оценка действия со стороны других людей, т. е. привлекательность для субъекта мнений значимых для него людей или общественного мнения в целом. обычно это какие-то Нормы, например ответственности

эксперимент: если водитель видел, как женщине, у которой была небольшая проблема с колесом автомашины, оказывалась помощь, то он скорее окажет помощь при скорой встрече с новой жертвой такой же (подстроенной) аварии)

5) оценка того, насколько он(субъект), совершая это действие, оставался верным внутренне принятым им нормативным ценностям

эксперимент: Если испытуемым заранее предлагались деньги за оказание помощи, то, рассматривая возможность оказания помощи, они оценивали себя как менее альтруистичных, чем те испытуемые, которые не ожидали компенсации за помощь

6) эмоциональное сопереживание внутреннему состоянию нуждающегося в помощи человека, улучшающемуся в результате оказания помощи со стороны субъекта.

эксперимент Ребенок вместе с экспериментатором сидел перед ящиком с двумя рычагами. При нажатии на один рычаг из ящика выпадала конфета, на другой — на 3 с вспыхивал красный свет.

1 этап: экспериментатор реагировал выражением радости лишь на нажатие ребенком на второй рычаг

(улыбаясь, он неотрывно смотрел на красный свет и говорил: «Вот он, красный свет»). Затем, не отводя взгляда от источника красного света, он ласково обнимал ребенка.

2 этап: экспериментатор сидел за ящиком, в котором можно было видеть только красный свет. Ребенок мог выбирать между красным светом (приносившим радость экспериментатору) и конфетой для себя.

По сравнению с испытуемыми двух контрольных групп, которые на первом этапе опыта сталкивались либо только с радостными эмоциями экспериментатора, либо с его ласковым объятием, дети, одновременно испытывавшие то и другое, были склонны выбирать красный свет, причем они выбирали его чаще, чем конфеты.

прикольная штука: Диффузия ответственности

«диффузией ответственности:

-чем больше имеется свидетелей ситуации несчастья, тем меньше возможность реализации оказания помощи.

Объяснение: если человек не один, то он при оценивании ситуации опирается на реакции окружающих и может сдерживать свои реакции → сдерживают свои реакции все → задержка реакции у всех → неправильная оценка серьезности ситуации.

А когда человек начинает чувствовать себя ответственным за оказание помощи, он ожидает того от других присутствующих, происходит диффузия и ответственность уменьшается

(Эффект постороннего имеет свои пределы, примеры: в ситуациях, когда несчастный случай совершенно не допускал ошибочного истолкования, если свидетели несчастья составляли организованную группу, члены которой взаимодействовали между собой)

22. Мотивация достижения

Г. Мюррей первый начал исследовать мотивацию достижения
мотивация достижения- **это мотивация достигать чего-то трудного**(преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их)

Хекхаузен

- 1 деятельность достижения может привести или к успеху, или к неудаче
- 2 мотивация достижения ориентирована на определенный конечный результат, на цель.
- 3 для индивида «характерен постоянный пересмотр целей»

условия по которым мы можем назвать деятельность-достижения:

- 1 достигая, оставлять после себя осязаемый результат
- 2 результат должен оцениваться качественно или количественно,
- 3 требования к оцениваемой деятельности не должны быть ни слишком низкими, ни слишком высокими
- 4 Для оценки результатов должна иметься определенная сравнительная шкала, в рамках которой есть некий нормативный уровень, считающийся обязательным.
- 5 достигая, должна быть желанной для субъекта и ее результат должен быть получен им самим.

модель каузальной атрибуции Вайнера

теория выученной беспомощности Селигмана

модель Двек

теория самооценки А.Бандуры

+ Карстен: опыты про пресыщению

модель процесса мотивации деятельности - гордеева

гордеева: мотивация достижения-мотивация, направленная на возможно лучшее выполнение любого вида деятельности

состоит из 4-х блоков

1 **Ценностно-целевой блок** - систему мотивов, целей и ценностей, запускающее все остальные компоненты мотивации, ориентированной на достижение (поведение, когнитивку, эмоции)

характеризуется через:

- (1) целевые регуляции(уровень притязаний)
- (2) цели, которые ставит перед собой субъект (см. привлекательность цели)
- (3) ценностные диспозиции и интересы субъекта (ценность задачи)

по факту всё вместе это То, что индивид ценит и считает важным для себя

2 Когнитивный блок представляет собой подсистему, включающую в себя прежде всего представления о контролируемости процесса и результата деятельности

характеризуется через:

- 1) представления о личной ответственности за успехи и неудачи(вера человека в контролируемость результата)
- 2) вера в свою способность справиться с определенной деятельностью и
- 3) ожидания успеха или неудачи

3 Эмоциональный блок

характеризуется через:

- (1) наличие переживания удовольствия от усилий, направляемых на достижение результата
- (2) особенности эмоциональных реакций, которые демонстрирует субъект при встрече с трудностями и неудачами(гнев, подавленность, безнадежность)

+ исследования: тревожность является негативным предиктором мотивации достижения, но не коррелирует с успеваемостью

Предиктор -прогноз

Поведенческий блок

характеризуется через:

- 1) настойчив, в решении задач, несмотря на помехи
- 2) интенсивность усилий (уровень энергии и энтузиазма);
- 3) стратегии преодоления трудностей
- 4) выбор задач оптимального уровня трудности.

Модель ожидаемой ценности – модель Аткинсона

когда человек выбирает задачи определённого уровня и ставит себе цели. он просчитывает сумму на разных этапах, смотрит где будет самый большой результат и выбирает его.

(привлекательность успеха * вероятность успеха достижения данной цели
+отрицательная привлекательность/отрицательная валентность неудачи на данном уровне*вероятность неудачи на данном уровне

Модель ожидаемой ценности = Стремление к успеху * вероятность успеха в решении задач ? уровня + избегание неудачи на ? уровне * вероятность неудачи на ? уровне.

23. Агрессия: эмоциональные и мотивационные аспекты.

1 Агрессия – любая форма поведения, которая нацелена на то, чтобы причинить кому-то физический или психологический ущерб.
пешеход, случайно толкнувший кого-то в потоке трактуется иначе, чем школьный хулиган, намеренно обижающий детей.

почти **все теоретики согласны, что агрессия – это намеренное действие**

Может быть

1 физической/вербальной,

3 реактивной (агрессия на агрессию) спонтанной (в этой ситуации агрессию ничего не спровоцировало, за ней стоит отложенная реактивная)

4 **пассивная**-ущерб наносится отсутствием действия) и **активная** (действие, причиняющее вред)

по целям: 1 **экспрессивная** (цель-разрядка эмоционального напряжения),

2 **враждебная** (мотив соответствует содержанию поведения; после испытываем злорадство),

Многие из нас испытывают желание атаковать кого-нибудь, когда нам бывает плохо

3 **инструментальная** (причинение вреда-средство для достижения цели)

Солдат убивает другого солдата, чтобы выжить, киллер убивает человека, чтобы получить за это деньги

по направленности:

1 **интервраждебная/аутоагрессия** (направлена на самого себя) и 2

экстравраждебная (направлена на других людей; бывает сдвиг на беззащитную жертву)

+

есть исследователи, которые считают, что есть цели агрессии не связанные с причинением вреда

1) **Принуждение** - попытка повлиять на поведение другого человека.

проблемные подростки контролируют других чл семьи

2) **борьба за власть и доминирование**

когда мужья и жены ссорятся, они соперничают за контроль и влияние, и агрессия может возникать из этой борьбы

3) **Стремление произвести впечатление**- агрессоры заинтересованы в том, что о них думают другие.

Тох – исследование осужденных, некоторые участвовали в показательных драках, чтобы показать всем, какие они бесстрашные, беспокоились о своем «образе Я».

Гнев отличается от агрессии:

В агрессии мы имеем дело с действием, направленным на достижение определенной цели: причинить ущерб другому лицу

а гнев вовсе не обязательно имеет какую-то конкретную цель, это определенное эмоциональное состояние (сжатые кулаки, носдри, брови)

и гнев как эмоциональное состояние не «запускает» прямо агрессию, но обычно только сопровождает побуждение к нападению на жертву.

агрессия запускается внутренней стимуляцией, которая отличается от эмоций переживания. Пример: муж бьет свою жену, потому что он разозлен на нее, атака мужа – результат побуждения, обусловленного неприятным событием.

2 два подхода к объяснению природы агрессии

1 Теория социального научения-(А.Бандура): агрессия считается особой (неадекватной) формой поведения, которую ребенок приобретает в процессе социализации те ребенок учится агрессии, наблюдая за соответствующим поведением окружающих

эксперимент

детям показали фильм, в котором герой проявляется словесную агрессию. В разных случаях его наказывали, поощряли, его поведение не вызвало никакой реакции.

потом детей ставили в ситуация, где они могли повторить поведение

если когда киногероя одобряли, дети повторяли чаще

Потом детям предложили воспроизвести увиденное в фильме поведение как можно точнее и обещали за это вознаграждение. И дети, которые перед этим сдерживались от повторения агрессивного поведения образца, на этот раз получали максимальные показатели.

2. Теория влечения: считают агрессию врожденным, генетически фиксированным, наследуемый влечением, т.е. инстинктом

3.Фрейд тех же взглядов придерживался

Лоренц внутривидовая агрессия выполняет важные функции :

- 1) Распределение по территории (занимают всю пригодную территорию)
- 2) Отбор в поединках
- 3) Защита потомства (более агрессивный тот кто заботится)
- 4) Иерархия (агрессия по отн к своему рангу)

2 типа животных

Хищник - любые животные, которые вооружены естественным оружием (клыки, когти, шипы и тд) -много механизмов тормож. агрессии

Каннибалы - нет естественных оружия (обезьяна— —человек) ору-жие облегчает убийство, нарушаются границы пространства-нет механизмов торможения агрессии

Тормозящие механизмы:

- 1) врожденные признаки детеныша и самки (цвет или запах) -запах щенка до 11 месяцев действует
- 2) определенные движения (вид шеи, затылка, животика) -демонстрация голого незащитного животика самец тормозит агрессию самки: некоторые виды пауков преподносят «брачный подарок», чтобы она его не съела
- 3) цепочка актов - ритуал (брачные подарки и тд)

Социогенез, по мнению Лоренца, развивается в направлении продуцирования все больше факторов, усиливающих внутривидовую агрессию.

Человек переходит от сельской местности к жизни в городах => уменьшается допустимая психологическая дистанция для комфорта => рождение агрессии. когда ты живешь в обществе и много знаешь людей, растёт круг людей, на которых канализировать агрессию нельзя (а агрессия нуждается в канализации, иначе она «разрывает» человека или направляется неадекватно)

+ Цивилизация уменьшает занятия, сопряженных с агрессией (а ее нужно куда-то девать)

=> агрессия принимает неадекватную и опасную форму

=> может развиваться полярная болезнь/экспедиционное бешенство (кругом те, на кого агрессию сливать нельзя - коллеги

=> неадекватное поведение)

По Лоренцу, единственное средство, которое поможет справиться с агрессией, - человеческий разум.

Странам предлагает канализировать агрессию таким способом, чтобы эта энергия двигала человечество вперед, но не уничтожала другое. Например, соревнование в уровне жизни/развитии технологий

=> агрессию перенаправляется, не нанося вред другому).

Агрессия внутри нас и нуждается в каком-то перенаправлении (смотреть агрессивные мультфильмы - норм, чем бить друга, учиться канализировать агрессию).

3 **измерением агрессии как личностной черты** занимался Басса Дарки, который сделал Машину агрессии.

эксперимент: встретил экспериментатор и липовый испытуемый: и говорили типо цель исследования-воздействие наказания на обучение

Наивный испытуемый как бы случайно выбирался учителем.

показывали машину агрессии - аппарат, маленькую коробку с рядом из десяти кнопок

Первая кнопка-легкий электрошок, с номером кнопки сила возрастает и его задача давать световой сигнал на верный ответ, и наказывать ученика за каждую ошибку электрошоком и тк он учитель сам выбирает силу тока .

затем ему показывали как всё работает- чтобы сложилось реальное впечатление о наказании

Помощник экспериментатора делал ошибки в заранее отмеченных местах, и Степень агрессивности испытуемого оценивалась в зависимости от интенсивности электрошоков, назначаемых им «ученику»

24. Проблема воли и произвольности

воля — способность человека действовать в соответствии с сознательно поставленной целью, замыслом, преодолевая внутренние препятствия (т.е. подавляя непосредственные желания и импульсы)

высший уровень регуляции психики по отношению к уровням мотивации, эмоций и внимания.

функции воли: пробежка

- 1 **селективная функция**-выбор мотивов и целей при их конфликте
-выбрать пробежку из -«спать», «встать», «повалиться в постели и посмотреть телевизор»
- 2 **инициирующая функция**-восполнение дефицита побуждения к действию при отсутствии его достаточной мотивации
-сработала если вам удастся усилием воли заставить себя одеться и выйти на улицу
- 3 **ингибирующая функция**-ослаблением нежелательной мотивации
воле необходимо будет ослабить действие актуального мотива «спать».
- 4 **стабилизирующая функция**-поддержанием выбранного уровня выполнения действия при наличии помех
-воля сохраняет темп бега и помогает не отвлекаться на другую деятельность(зайти в магазин)
- 5 **Произвольная регуляция** внешних и внутренних действий и психических процессов.
-время бега вы, может быть, стараетесь продумать все дела, которые вам необходимо сделать в этот день

2 история

первый кто рассмотрел волю-аристотель
и сказал, что о волевом поступке можно говорить, только рассматривая целостную деятельность человека(и был прав)

потом На заре становления психологии как самостоятельной(вундт и джеймс) науки был волюнтаризм – признание воли особой автономной силой, лежащей в основе функционирования психики в целом.
и волевые акты не могут быть сведены ни к каким другим психическим процессам, но сами определяют их ход.

3 Воля как активность.

Д.Н.Узнадзе выделяет три основные характеристики воли

- 1 **в акте воли происходит объективация индивидуального Я и индивидуального поведения**-субъект как бы «выпадает» из потока бытия и оценивает себя самого и мотивы своей деятельности извне
- 2 **воля направлена в будущее.** тк когда человек совершает волевой поступок, человек думает не о своем положении в настоящий момент, а о том, каким оно станет в дальнейшем
- 3 **воля переживается как активность Я-воля** никогда не бывает реализацией актуального импульса-источником энергии является личность человека.

4 Воля как функция иерархии мотивов.

А.Н.Леонтьев считает, что волевое действие – есть процесс победы социальных и идеальных мотивов в системе иерархии мотивов над объектно-предметными и наглядными мотивами
и

ни ситуация выбора, ни факт преодоления препятствий, ни наличие физического усилия сами по себе не свидетельствуют о проявлении воли
например, наркоманы

демонстрируют удивительную находчивость для того, чтобы добыть наркотик. При этом их деятельность никак нельзя назвать волевой

пример воли по леонтьеву

например у человека имеется побуждающий-«хочу сделать приятно жене» и тормозящий действие мотив-«я сыт»

У сложившейся личности социальный мотив («отношения с женой») за счет волевого акта всегда будет играть решающую роль и возьмет верх над объектным, биологическим «не хочу есть»

У недостаточно зрелой личности или в ситуации экстремально сильного действия биологического мотива регулирующая роль перейдет к чужой воле – приказу либо перейдет во внешний план самокоманды.

4 С.Л.Рубинштейн различает 4 стадии волевого акта:

1 Возникновение побуждения и предварительная постановка цели- стремление сделать нечто.

2 Стадия обсуждения и борьбы мотивов.

3 принятие решения

4 Выполнение.

5 Когнитивные компоненты волевого акта.

По мысли **В.А.Иванникова**, формирование побуждения к волевому действию достигается через создание дополнительного смысла действия- не только с помощью одного мотива, но и с помощью других

пруф на иванникова

исследование запорожца:

три группы поднимают и опускают груз

первой группе не указывали смысл

второй просили поднять груз максимально возможное количество раз, чтобы установить личный «рекорд». И

третьей предлагали вообразить ситуацию, когда они не просто поднимают груз, а вырабатывают силой своих мышц электроэнергию для того, чтобы в городе зажегся свет.

лучший результат у 3-ей

притчи о строительстве Шартрского собора. Когда у трех людей, каждый из которых толкал перед собой тележку, нагруженную камнями, спросили «Что ты делаешь?». Один ответил: «Везу камни», другой: «Зарабатываю деньги, чтобы прокормить семью», а третий сказал: «Строю храм». последний них толкал свою тележку с большим энтузиазмом, и чье поведение было более волевым.

способы изменения смысла действия/способы реализации волевого действия

1 изменение позиции субъекта.

отстающим ученикам поручали опекать школьников младших классов.

Смена позиции с «ученика» на «учителя, наставника» приводила к изменению самого смысла учебы и к повышению настойчивости в овладении учебной программой.

2 предвосхищения последствий

симонов: Когда ему не хватило смелости для прыжка с парашютом, он подумал о своем товарище, который не решился прыгнуть накануне. Поставив себя на его

место и представив, как стыдно ему было смотреть в глаза друзьям, и прыгнул с парашютом.

3 добавлении нового смысла к уже существующему.

не только «пробежать 2 километра», но и «по дороге пересчитать все деревья в сквере»

студентка может «загадать», что если она хорошо подготовится к семинару, юноша, который ей нравится, пригласит ее в кино.

4 связывание действия с новыми, нетипичными для него мотивами

-использование самостимуляции.

Например, женщина, которая решила соблюдать диету, может укрепить свою волю, сказав себе: «Если я продержусь неделю, то куплю себе новое платье».

патология воли

абулия (недостаток побуждений)

импульсивность (поведение определяется непосредственными побуждениями)

упрямство (упорство человека в достижении своего решения только потому, что оно исходит от него, отличается от настойчивости своей объективной необоснованностью)

негативизм (немотивированное противодействие всему, что исходит от других: так еще неокрепшая воля создает защитный барьер)

ЭМОЦИИ

1. Эмоции: определение, структура (компоненты) и свойства.

Эмоции — психическое отражение

в форме жизненного смысла, явлений/ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям/мотивам субъекта.

средцевина эмоции — смысл

Смысл - это отношение между субъектом и объектом или явлением действительности, которое определяется местом объекта (явления) в жизни субъекта

виды эмоциональных явлений:

1 Аффект - сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, которое связано с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождается ярко выраженными двигательными проявлениями и физиологическими изменениями.

Мне сделали замечание, в ответ вызвалась эмоция гнева, и я под этим влиянием грублю (то есть не сдержалась, эмоция выплеснулась против моей воли)

2 Собственно эмоция или Ситуативная эмоция - эмоция, которая отражает ситуативное значение явления/объекта/события в конкретных сложившихся условиях.

Это оценка конкретной ситуации.

Опаздываю на работу , тороплюсь , бегу , а передо мной машина застряла . теперь я ненавижу эту машину ТОЛЬКО до поворота.

3 Чувство - относительно устойчивое эмоциональное отношение человека к какому-либо объекту (эмоциональная константа)
объект презентирован субъекту, но само чувство может не осознаваться полностью

Я люблю определенного человека (я рада его видеть) - чувства не интенсивные , но постоянные.

4 Настроение - сравнительно продолжительное эмоциональное состояние, которое проявляется как положительный или отрицательный эмоциональный фон психической жизни человека.

Отличия ситуативной эмоции от настроения:

1 по предметности / по степени связи с ситуацией:

эмоция - оценка конкретной ситуации,

настроение - оценка текущего положения дел в значимых для человека сферах (при этом может казаться беспричинным или возникать в результате незначительной ситуации).

схожие эмоции суммируются

2 по длительности:

-собственно эмоция длится несколько секунд, минут, реже часов (пока сохраняется оцениваемая ситуация и не начали действовать механизмы саморегуляции).

-Настроение более протяжённо во времени, оно может длиться часами и даже днями.

3 по интенсивности:

-собственно эмоция может характеризоваться выраженной интенсивностью.

-Настроение в норме менее интенсивно

Модель эмоции как комплексной структуры-модификация теории К.Шерера и Н.Фрайда

1 когнитивная оценка понимание значения эмоционального события

оценивается, что именно произошло, каковы причины и последствия этой ситуации, насколько она была неожиданной и т.п.

2 оценка с точки зрения мотива: «смысл»-по А.Н.Леонтьеву,

«аффект» как чувство приятности или неприятности Фрайда и Соннеманс) базовая характеристика этой оценки

3 субъективное переживание = форма данности эмоции субъекту:

4 экспрессивные реакции- мимика, пантомимика, голос, жест и др.

5 физиологические и нейрофизиологические реакции-зрачки, ЧСС, наполнение сосудов кровью

6 побуждение к определенному действию + возможная реализация этого побуждения (бывает так, что возникло желание, но действия не последовало)

7 осознание и регуляция - осознанная/неосознанная эмоция

Свойства эмоций 13 шт

1 предметность - искл: соматические заболевания, например, тревожность не м.б. долго беспредметных эмоций, они быстро находят себе предмет.
беспричинная тревога превращается в тревогу «выключил ли я утюг»)

2 **пристальность** - то, что мы назвали смыслом позволяет оценивать значимое

3 **двойная детерминированность** - порождаются объективно воспринимаемым и мотивами/потребностями

4 - "заразительность": эмоции могут передаваться между людьми

5 **динамичность** - каждая эмоция происходит во времени и ограничена им

6 **инерционность** - даже в случае устранения раздражителя, эмоция потянется хвостом, эмоция устраняется постепенно

7 **амбивалентность** - одновременное сосуществование эмоций разного знака / чувств разной валентности - ненависть и любовь

8 **иррадиация** (распространение эмоц. оценки с одного предмета на другие, ни как не связанные с этим)

9 **идеаторный характер** - предосхищение, каникулы еще не начались, но мы уже радуемся

10 **гедоническая адаптация** - возвращение к исходному эмоциональному состоянию в условиях, когда эмоциогенный стимул продолжает действовать. Происходит своего рода адаптация, привыкание к его воздействию, причем вне зависимости от знака вызываемой этим стимулом эмоции

Аффективная исходная база - это оптимальное и желательное для субъекта эмоциональное состояние, «зона эмоционального комфорта».

Гедоническая беговая дорожка - феномен, заключающийся в том, что для сохранения временно повысившегося переживаемого уровня счастья человеку необходимо стимулировать себя всё более сильными положительными стимулами

11 **кумулятивность** - способность к накоплению, суммации

12 **возможность обобщения, обозначения, осознания, регуляции и коммуникации эмоций**

13 **генерализация** - возникновение эмоциональных переживаний под воздействием индифферентных раздражителей, схожих с эмоциогенными

~~2-. Развитие представлений об эмоциях (Спиноза, Вундт, Дарвин, Джемс-Ланге, Шахтер, Изард, Анохин, Симонов, Рубинштейн, Леонтьев)~~

спиноза - аффекты - состояния тела, которые увеличивают или уменьшают способность самого тела к действию, благоприятствуют ей или ограничивают ее

Панэмоционализм (компонент эмоции содержится в любом психическом явлении) - образ, мысль, представление обязательно содержат в себе эмоциональный компонент.

вундт - Основные формы чувств

1) Удовольствие и неудовольствие

2) Возбуждение и успокоение

Когда смотрим на красный цвет и на синий цвет

3) Напряжение и разрешение

дарвин

есть три принципа, которыми объясняется большинство выражений и жестов

1 Принцип полезных ассоциированных привычек

2 Принцип антитезы

62 из 101

3 Принцип действий, обусловленных строением нервной системы, не зависящих от воли и до некоторой степени не зависящих от привычки.

шахтер/джеймс-ланге — эмоция=взаимодействие физиологического возбуждения и когнитивных факторов (интерпретации причин этого возбуждения).

изард-эмоции - сложный процесс, включающий нейрофизиологические, нервно-мышечные и чувственно-переживательные аспекты
на нейрофизиологическом уровне эмоция-активность нервной системы, гипоталамуса,
на нервно- мышечном уровне эмоция — это мимическая деятельность
на феноменологическом уровне-переживание, которое имеет значимость для субъекта.

анохин-эмоция-фактор, закрепляющий правильность и полноту совершенного акта, его соответствие исходной потребности.
биологическая теория эмоций

СИМОНОВ--отражение мозгом какой- либо актуальной потребности и вероятности ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта.

$$\mathcal{E} = f [\Pi, (I_n - I_c), \dots],$$

$\mathcal{E}$ — эмоция, ее степень, качество и знак;

Π — сила и качество актуальной потребности

$(I_n - I_c)$ — оценка вероятности (возможности) удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта

I_n — информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности;

I_c — информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент.

рубинштейн: Чувство человека

-субъективная форма существования потребностей и мотивов (ее итоговая форма)
эмоции есть там, где мотив

-аффекты

-страсти

-настроение

леонтьев-эмоции-широкий класс процессов внутренней регуляции деятельности.
почему? тк отражают тот смысл, который имеют объекты и ситуации,
воздействующие на субъекта, их значения для осуществления его жизни.

3 Представления об эмоциях в зарубежной психологии.

дарвин-билет 6

джеймс—ланге билет 7

шахтер-билет 8

ИЗАРД-теория дифференциальных эмоций

эмоции - сложный процесс, включающий нейрофизиологические, нервно-мышечные и чувственно-переживательные аспекты
на нейрофизиологическом уровне эмоция-активность нервной системы, гипоталамуса,
на нервно- мышечном уровне эмоция — это мимическая деятельность
на феноменологическом уровне-переживание, которое имеет значимость для субъекта.

Причины эмоции.

А. Взаимоотношения субъекта с окружающей средой

1. Восприятие, следующее за стимуляцией, являющееся производным от избирательной активности рецептора или чувственного органа.
2. Восприятие окружающей среды (прежде всего ориентировочный рефлекс).
3. Спонтанное восприятие, или активность, присущая воспринимающей системе.

Б. Индивидуальные процессы,

Память, Воображение, мышление., Эндокринная деятельность

положения

1 Десять фундаментальных эмоций образуют основную мотивационную систему человеческого существования. Откуда возникли фундаментальные эмоции? биологическая детерминация (врожденность)

1 Интерес-возбуждение-облегчает социальную жизнь и способствует развитию эмоциональных связей между индивидами.

новый звук заинтересовывает ребенка

2 Удовольствие-радость

характеризуется чувством уверенности, собственной значимости и ощущением того, что мы любим

3 Удивление-мимолетное состояние, появляется благодаря резкому повышению нервной стимуляции

4 Горе-страдание-испытываем, когда падаем духом

5 Гнев-ярость-вызывает ощущение силы, чувство храбрости или уверенности в себе

6 Отвращение-омерзение-родилась как

реакция на что-то несъедобное, когда нужно от чего-то избавиться

7 Презрение-пренебрежение-чувство превосходства средство подготовки людей к встрече с противником - для победы в сражении

8 Страх-ужас-приносит весть о реальной или воображаемой опасности

9. Стыд-застенчивость-мотивирует желание спрятаться, исчезнуть.

10. Вина-раскаяние-возникает при нарушениях морального, этического или религиозного характера+субъект чувствует личную ответственность.

2 эмоции фундаментальны тк каждая эмоция имеет

1 специфический внутренне детерминированный нервный субстрат

3 феноменологическое св-ва(по разному переживается) и мотивационные-св-ва

Целостная эмоция требует всех трех компонентов

3 Фундаментальные эмоции, такие, как радость, печаль, гнев и стыд, ведут к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний.

4 Эмоции взаимодействуют между собой — одна эмоция может активировать, усиливать или ослаблять другую.

5 Эмоциональные процессы взаимодействуют с побуждениями и с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние.

6 эмоциональная система обладает 10 типами свободой в отличие от побуждений

1 свобода во времени

2 свободой интенсивности

3 свобода плотности, с которой она действует (плотность эмоции — продукт ее интенсивности и продолжительности).

4 свободны для комбинации с другими эмоциями и для их модуляции и подавления.

5 свободой объекта

6 свободны в возможности замещения объектов привязанности.

7 эмоция может возникать из-за “вероятности события”.

эмоция страха заставляет избегать огня ребенка, который когда-то обжигался.

Эмоция может также предвосхищать благоприятные события.

4. Концепция эмоций Б.Спинозы.

поинты по Спинозе:

1 душа и тело составляют одну и ту же вещь

2 в основе всего материального лежит субстанция = причина всего сущего
субстанция = природа = Бог

3 Спиноза разделяет волю, влечение и желание.

Воля – стремление, свойственное только душе.

Влечение – душе и телу.

Желание – осознанное влечение.

4 3 рода познания:

мнение (чувственно познание) — источник неедостовверных истин

рассудок

интуиция (непосредственное постижение истины) = созирцательное

5 Панэмоционализм - Всякая вещь может быть косвенно причиной удовольствия/неудовольствия/желания

Панэмоционализм (компонент эмоции содержится в любом психическом явлении) - образ, мысль, представление обязательно содержат в себе эмоциональный компонент.

6 В душе два вида образований

Идеи – образы вещей – то, что отражает внешнюю действительность.

Аффекты –

аффекты - состояния тела, которые увеличивают или уменьшают способность самого тела к действию, благоприятствуют ей или ограничивают ее, а вместе с тем и идеи этих состояний

Базовые аффекты:

- 1 желание
- 2 удовольствие (душа мыслит , тело двигается)
- 3 неудовольствие (душа и тело переходят к меньшему совершенству)

Принципы образования новых аффектов из уже существующих:

1) Изменение представления о предмете аффекта-познание причины

Любовь - удовольствие , сопровождаемое идеей внешней причи- ны

Ненависть - печаль, сопровождаемая идеей внешней причины

2) Сопереживание

Кто воображает, что предмет его любви получил удовольствие или неудовольствие, тот и сам также будет чувствовать удовольствие или неудовольствие,

3) Ассоциативная связь

Если душа подверглась когда-нибудь сразу двум аффектам, то впоследствии, подвергаясь какому-либо одному из них, она будет подвергаться также и другому.

Разнообразие аффектов:

1 выход за рамки взаимодействия с предметом: эмоции на предмет прошлый ил будущий

Образ вещи прошедшей или будущей причиняет человеку такой же аффект удовольствия или неудовольствия, как и образ вещи настоящей.

2 выход за рамки реального взаимодействия с предметов в план воображаемого: эмоции на воображаемый прдмет

Кто воображает, что то, что он любит, уничтожается, будет чувствовать неудовольствие, если же оно сохраняется, будет чувствовать удовольствие.

3 эмоции, порождаемые эмоциями другого

Если мы воображаем, что кто-либо причиняет любимому нами предмету удовольствие, мы будем чувствовать к нему любовь

4 введение самого себя в круг предметов эмоции: эмоциональные компоненты самооценки

Если душа воображает свою неспособность, она тем самым подвергается неудовольствию.

5 введение в круг эмоциогенных предметов эмоций других людей

Если кто сделал что-нибудь такое, что, по его воображению, доставляет другим удовольствие, тот будет чувствовать удовольствие, сопровождаемое идеей о самом себе как причиной этого удовольствия...

Способы совладения с аффектами (как достичь свободы):

1) познать идею, лежащую в основе аффекта

Аффект, составляющий пассивное состояние, перестает быть им, как скоро мы образуем ясную и отчетливую идею его.

2) отделить аффект от представления о его причине и соединить его с другим представлением

Любовь и ненависть, например к Петру, исчезает, если удовольствие, которое заключает в себе первая, или неудовольствие, которое заключает в себе последняя, соединяются с идеей о другой причине их; то и другое уменьшается, поскольку мы воображаем, что не один только Петр был их причиной.

3) увидеть закономерность появления аффекта

Поскольку душа познает вещи как необходимые, она имеет тем большую власть над аффектами, иными словами, тем менее страдает от них.

4) привести в порядок состояния тела (установить правила жизни)

-побеждать ненависть любовью и великодушием, а не оплачивать за нее взаимной ненавистью.

5) Созерцательная любовь к Богу, потому что это самое полезное

5. Концепция эмоций В.Вундта.

структурализм

То, что происходит в нас, он называет

Непосредственный опыт состоит из двух факторов:

объективного содержания опыта

испытующего субъекта

и в связи с этим:

два рода психических элементов.

1) Элементы ощущений-ощущение тепла, голубой цвет

– относятся к объективному содержанию

2) Элементы чувства/простые чувства (чувство, сопровождающее ощущение звука/ чувство, испытываемое при виде предмета/...) - относятся к субъективному содержанию

поинты

1 Каждому элементу присущи два определения: качество и интенсивность

2 Психические элементы – неразложимые части содержания психического опыта

3 Ни один элемент не связан постоянно с другим, поэтому мы можем отвлечься от элементов

Основные формы чувств

1) Удовольствие и неудовольствие

2) Возбуждение и успокоение

Когда смотрим на красный цвет и на синий цвет

3) Напряжение и разрешение



Когда ожидаем следующего удара метронома и когда его уже услышали

про систему:

- 1 Эти чувства могут смешиваться между направлениями(чувство возбуждения с чувством удовольствия- неудовольствия), а могут проявляться без какой- либо примеси.
- 2 Но чувств, лежащих вне этой системы координат, не существует(это база, любое чувство всегда попадёт в эту систему координат)
- 3 Каждая точка – одно *мгновенное состояние чувства* и дольше и не держится.
- 4 Каждое реальное чувство всегда входит в состав *течения чувства*, причём отдельные компоненты чувства могут претерпевать непрерывные/внезапные изменения- рис 2
- 5 Чувственный тон – простое чувство, которое есть у каждого ощущения
Чувственные тона суммируются. Появляются сложные чувствования.

2 Принцип единства эмоционального состояния:

Все имеющиеся в любой данный момент в сознании элементы чувств объединяются в одну единую равнодействующую чувства=цельное чувство например звуки объединяются в созвучие, благодаря тому взаимно модифицируют друг друга но услышанный звук может существовать в нашем сознании сравнительно самостоятельно от другого звука

3 Принцип градации

Каждое сложное цельное чувство содержит в себе одно какое-нибудь господствующее чувство, придающее ему основной его характер, остальные модифицируют характер

4 Принцип ценности целого

цельно чувство не равно сумма частичных чувств, на которые его можно разложить. тк прибавляется еще эмоциональная ценность.

- 5 Сначала суммируются близкие чувства, а потом уже более далекие друг с другом суммы.

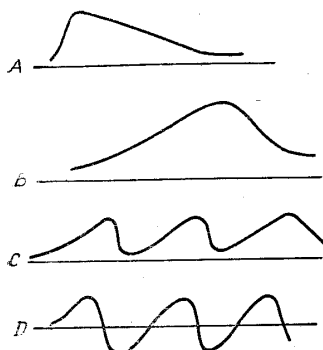
Аффект - это формы течения чувств, в пространстве, которое соединяют сменяющиеся чувства в одно,и имеют большую силой чувств.

типы аффектов:

Тип А: происходящие от внезапного восприятия извне-при виде объекта или получении известия

Тип В: вырастают из внутренних мотивов, (сидишь думаешь а тут пришла печаль, надежда и тд)

Тип С: возобновляющийся тип



Тип D: колеблющийся-при переходе ожидания в надежду

Аффект может иметь два исхода:

- 1) завершение аффекта подлинным-течение чувства без аффективной окраски
- 2) к аффекту примыкает внешнее волевое действие, приостанавливается аффект и начинается волевой процесс (Высшая ступень развития чувств)

Когда хищное животное схватывает свою добычу, то основанием служит вид добычи, а побудительной причиной может быть неприятное чувство голода

6. Ч.Дарвин о выражении эмоций.

есть три принципа, которыми объясняется большинство выражений и жестов

1 Принцип полезных ассоциированных привычек

2 Принцип антитезы

3 Принцип действий, обусловленных строением нервной системы, не зависящих от воли и до некоторой степени не зависящих от привычки.

1 Принцип полезных ассоциированных привычек-

если какое-либо ощущение приводило в течение длинного ряда поколений к какому-нибудь произвольному движению,

возникает тенденция производить подобные же движения всякий раз, когда будут испытываться те же/ассоциированные с ними ощущения и т.п.

даже если движения были бы совершенно бесполезными

во-первых нужен пружинчик того, что одни действия легко вступают в ассоциативную связь с другими действиями:

вот он: человек который соглашается-кивает головой, вспоминает о каком-то ужасе- зажимают глаза, стараясь вспомнить что-то

во-вторых примеры:

1 Кошки засыпают землей свои испражнения обоего рода, дед дарвин видел, как котенок сгребал золу на пролитую у камина ложку чистой воды

2 Собака, которая хочет лечь спать на ковре бессмысленно кружится и скребёт пол передними лапами, будто бы она намеревается умять траву и вырыть углубление,

3 Когда лошадь горит нетерпением отправиться в путь, она делает движения, наиболее близко воспроизводящие шаг вперед: она бьет копытом о землю.

2 Принцип антитезы-тенденция производить противоположные движения при противоположных ощущениях или эмоциях

когда собака видит хозяина хвост опускается и она виляет им, шерсть становится гладкой, уши опускаются

Ни одно из движений не приносит ей ни малейшей непосредственной пользы и объясняются тем что они противоположны движениям, когда собака намерена вступить в драку

3 Принцип действий, обусловленных строением нервной системы, не зависящих от воли и до некоторой степени не зависящих от привычки

некоторые движения, выражающие определённые душевные состояния, представляют собой прямой результат строения нервной системы.

примеры человеком, которого приговорили в Индии к смерти и у которого на месте казни цвет волос изменялся так быстро, что это можно было заметить.

Влияние сильных эмоций на выделения кишечника и некоторых желез, на печень, почки или молочные железы

дрожание мышц, потоотделение, изменение выделений пищеварительного канала и желез при различных эмоциях и ощущениях

7. Периферическая теория Джемса-Ланге и ее критика (физиологами и психологами).

эмоция-это переживания тех изменений телесных изменений, которые следуют за восприятием волнующего факта

мы огорчены, потому что плачем, разгневаны, потому что наносим удар, испуганы, потому что дрожим

стимул - восприятие их- телесное изменение - восприятие их-эмоция

тезисы:

1 нервная система каждого живого существа предрасположена реагировать определенным образом на определенные воздействия среды.

жесткая связь между стимулом и телесными изменениями -ключ-замок

п: курица заботится о яйце всегда, но яйцо никогда не пленит собаку

2 телесные проявления намного более разнообразны и сложны, чем обычно принято считать

не только сердце, но и вся система кровообращения образует нечто вроде резонатора

В состоянии депрессии обычно преобладают мышцы-сгибатели

3 в тот момент, когда некоторое телесное изменение возникает, оно нами более или менее ясно переживается-восприятие

При неожиданном затруднении какая-то неловкость в горле вынуждает нас совершить прочищающее его глотательное движение или слегка откашляться; можно привести еще очень много других примеров.

4 **восприятие** всегда сопровождается телесными изменениями/нет эмоции без телесных изменений-ничто

(в противном случае если бы мы видели медведя-пускались в бегство но не испытывали страх)

ярости нет без прилива крови к лицу, раздувания ноздрей, сжимания зубов и желания энергичных действий

5 восприятие способно вызвать многочисленные телесные изменения путем непосредственного физического влияния на организм

джеймс упал в обморок, когда смотрел на кровопускание лошади(Кровь была в ведре, оттуда торчала палка, он мешал ее и смотрел, как кровь капает с палки,конец)

6 любое произвольное возбуждение так называемых проявлений некоторой эмоции вызовет и саму эмоцию

Каждый спазм при плаче обостряет печаль и вызывает следующий, еще более сильный спазм

(произвольность не является следствием внешнего мира, а следовательно нет стимула НО тут прикол в том, что нормальный выход эмоций заблокирован, нервные сигналы идут другим путем, вызывая другие и худшие следствия.

7 психопатология-это не проблема эмоций, это проблема телесности
пример женщины:

Когда у меня мерзнут ноги, я их согреваю, но не чувствую удовольствия от тепла. Я узнаю вкус пищи, но ем без всякого удовольствия. ...Мои дети растут красивыми и здоровыми — так говорят мне все, я и сама это вижу — но восторга и внутреннего удовлетворения, которое я должна испытывать, у меня нет. Музыка потеряла для меня всю прелесть, а я любила ее так нежно. Моя дочь играет очень хорошо, но для меня это просто шум..."⁴.

телесность есть но я её не воспринимаю - поэтому нет эмоций

8 нестандартные эмоции- моральные, интеллектуальные и эстетические переживания.

не подчиняются схеме тк это не эмоции, нет телесных проявлений, нам только кажется, что стихотворение выразительное- это когнитивным акт

Критика -

Кэннон-физиолог

+Изменения во внутренних органах слишком медленны, чтобы лежать в основе эмоциональных переживаний, выражение эмоций представляет собой результат работы подкорковых центров(удаляли таламус-кошка не мурлычет когда её гладят по спине, собака не виляет хвостом)

1 постулат джеймса: изображение некоторой позы позволяет достичь некоторого эмоционального состояния-Попробуйте просидеть целый день в задумчивой позе, поминутно вздыхая и отвечая упавшим голосом на расспросы окружающих, и вы тем еще усилите ваше меланхолическое настроение

кэннон: если мы что-то произвольно пытаемся сделать,то чаще всего мы для этого вспоминаем когда мы это делаем - а воспоминание включает в себя таламус и он влияет на эмоцию

2 Шеррингтон(физиолог)-эмоциональное переживание возникает без органических ощущений, постольку сущность эмоций никоим образом не может быть сведена к висцеральным процессам.

Перерезал собаке спинной мозг в шейной области-животное отвечало: на угрожающую ситуацию — страхом, а на приятную — удовольствием.

3. Л.С. Выготский подверг эту теорию критике за противопоставление «низших», элементарных эмоций, как обусловленных сдвигами в организме, «высшим», истинно человеческим переживаниям (эстетическим, интеллектуальным, нравственным и др.), будто бы не имеющим никаких материальных оснований.

8 Когнитивная теория эмоций С.Шахтера.

эмоция=взаимодействие физиологического возбуждения и когнитивных факторов (интерпретации причин этого возбуждения).

человек прогуливается по темной аллее, и вдруг откуда ни возьмись появляется фигура с ружьем.

Восприятие «фигуры с ружьем» каким-то образом вызывает состояние физиологического возбуждения оно интерпретируется на основе знания о темных аллеях и ружьях, итог «страх».

Основные положения

1 индивид, находясь в состоянии физиологического возбуждения и обладая полностью удовлетворительным объяснением этого состояния(Я чувствую себя так по- тому, что только что получил инъекцию адреналина»), не будет интерпретировать его иными возможными способами

делали 210 испытуемым укол адреналина и просил их понаблюдать за собой.

71% испытуемых описали просто физиологические симптомы без каких бы то ни было эмоциональных оттенков

29% - «Я чувствую себя так, как если бы я был испуган» или «как если бы меня ожидало великое счастье»-дежавю

и 1 процент давали отчет об истинных эмоциональных переживаниях НО там был приём: до укола с ними говорили о умерших родителях например и тд) те снабжали их интерпретацией

2 индивид, оказавшийся в состоянии физиологического возбуждения и не обладающий его объяснением, будет склонен обозначить это состояние, опираясь на доступные его познанию явления

если тайным образом ввести испытуемому адреналин или дать выпить какое-либо симпатомиметическое лекарство (например, эфедрин), не сообщая о действии этого препарата, чел будет пытаться понять откуда у него эмоции- Если он с красивой женщиной, то может решить, что безумно в нее влюблен или, во всяком случае, испытывает сексуальное возбуждение. Если он спорит со своей женой, то может вспылать яростью и ненавистью

3 при наличии одной и той же информации индивид будет реагировать эмоционально только в том случае, если он испытывает состояние физиологического возбуждения

большой эксперимент, который подтверждает всё суть:

он проводился под видом исследования влияния витаминной добавки, названной «супроксин» на зрение. испытуемый получал одну из двух форм апифин или плацебо.

и три 4 ситуаций

1 информированность об эпинефрине -говорили о реальной побочке на 10-15 минут-руки дрожат, сердце колотиться, лицо покраснеет

2 Отсутствие информации об эpineфрине-просто выходил из комнаты после инъекции

3 дезинформация об эpineфрине-врали о побочке на 10-15 минут-ноги немеют, зуд в разных частях тела, легкая головная боль

4 вводили плацебо и не информировали

потом вызывать в эксперименте такие эмоциональные состояния, как эйфория и гнев

потом возвращается в комнату давались опросники

+ ко всему Два независимых наблюдателя, ведущих протоколы за зеркалом

Гезелла

итоги:

Эйфория: Эпи/Дезинф $\geq$ Эпи/Наив > Эпи/Инф = Плацебо

Гнев:

Эпи/Наив > Эпи/Инф = Плацебо

+ этот эксперимент подтверждает 2 гипотезу-испытуемые, под-вергшиеся инъекции эпи/наив, легко вошли в столь различные эмоциональные состояния, как эйфория и гнев (тк когда не знает захочет легко манипулировать им он перенимает эйфорическое состояние помощника экспериментатора, а эпи/дезин в эйфории сильнее подвержены, тк им сложнее всего связать со 2-ым)

+ подтверждает 1 эпи/инф- устойчивы к любым попыткам повлиять на их интерпретацию

по третьей гипотезе результаты предварительны тк может быть «самоинформирование»

полное доказательство

зингер:вводились крысам плацебо и эpineфрин:

итог: от одновременного предъявления громкого звонка, звука сирены и яркой вспышки света, крысы, которым был введен эpineфрин, были гораздо больше напуганы, чем крысы, которым вводилось плацебо(мочились, испражнялись и дрожали)

9. Развитие представлений об эмоциях в отечественной науке (С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, П.К.Анохин, П.В.Симонов)

С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев-см билет 11

П.К.Анохин

эмоции появились, потому что были полезны

1 они производят производят почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции-сигналом полезного или вредного воздействия на организм и делают это раньше всех

п: имеется какое-то травматическое поражение суставной сумки

и интегральность тут в то, что эмоция боль -вовлекает новые мышц, новых суставов и даже целых конечностей для построения движений и боль пеленгует-организм воздерживается от «болевых» движений,

2 эмоция-фактор, закрепляющий правильность и полноту совершенного акта, его соответствие исходной потребности.

п: чиханье.

чихнули-удовлетворение

неудавшееся чиханье создает на какое-то время чувство неудовлетворенности, неприятное ощущение чего-то незаконченного.

Биологическая теория эмоций

основа жизнедеятельности составляют 2 чередующихся стадии

1 стадия формирования потребностей и основных влечений,

2 стадия удовлетворения этих потребностей.

и вот эмоциональные ощущения закрепились как своеобразный инструмент, удерживающий жизненный процесс в его оптимальных границах

Каждому акту периферического удовлетворения потребности предшествует

1 в мозге формируется структура, которая оценивает каким должен быть результат этого действия- "акцептор действия»

2 от Акцептора действия" идёт множество афферентных сигналов (исходят от центральной нервной системы)-к органам и мышцам, которые должны выполнить это действие

Эти сигналы направляют и координируют деятельность периферических частей тела.

3 После того как действие выполнено, информация о результате действия возвращается обратно в мозг- обратная афферентацией.

инфа проходит через "сличитель", который сравнивает фактический результат с предсказанным "акцептором действия" результатом.

Таким образом, мозг получает информацию о том, было ли действие успешным или нет

суть теории:

1 положительное эмоциональное состояние типа удовлетворения какой-либо потребности возникает лишь в том случае,

если обратная информация от результатов происшедшего действия точнейшим образом отражает все компоненты положительного результата и точно совпадает с аппаратом акцептора действия.

2 2 Несовпадение обратной информации от действия с акцептором действия приводит к беспокойству животных, человека,

к поиску новых комбинаций эфферентных сигналов, которые могли бы привести к полноценной эмоции удовлетворения

Удовлетворение – положительная эмоция – подкрепляющий фактор

неудовлетворение-отрицательная эмоция -поиск новой комбинации эфферентных сигналов

симонов см билет 10

10. Информационная теория эмоций П.В.Симонова.

эмоция-отражение мозгом какой-либо актуальной потребности и вероятности ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе врождённого и ранее приобретенного индивидуального опыта.

$$\mathcal{E} = f [\Pi, (I_H - I_C), \dots],$$

$\mathcal{E}$ — эмоция, ее степень, качество и знак;

Π — сила и качество актуальной потребности

$(I_H - I_C)$ — оценка вероятности удовлетворения потребности на основе врождённого и ранее приобретенного индивидуального опыта.

I_H — информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности;

I_C — информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент.

как возникают полож/отриц эмоций?

Низкая вероятность удовлетворения потребности (I_H больше, чем I_C) ведет к возникновению отрицательных эмоций.

Возрастание вероятности удовлетворения по сравнению с ранее имевшимся прогнозом (I_C больше, чем I_H) порождает положительные эмоции

когда человек ест/видит еду-

нервные сигналы от рецепторов в полости рта поступают в мозг и интегрируются с потребностью=положительная эмоция

для эмоции нужно только два фактора: потребность и вероятность

(возможность) ее удовлетворения

всё остальное, тип, особенность субъекта, фактор времени, виды потребностей лишь обуславливают всё многообразие эмоций

функции эмоций

1 переключаящая-побуждает изменить поведение в направлении минимизации или максимизации какого-то состояния

п: суставная сумка

когда потребность в движении становится очень велика (например, при угрозе самому существованию субъекта), движение осуществляется, невзирая на боль. почему?

при конкуренции мотивов- их борьба воспринимается как борьба двух эмоций эмоции, обслуживающие такую форму поведения «потребность выжить» будет сильнее, чем эмоции, связанные с избеганием боли.

поведение нередко переориентируется на менее важную, но легко достижимую цель: «синица в руках» побеждает «журавля в небе»

2 подкрепляющая-эмоции играют решающую роль при выработке условных рефлексов.

Π : вырабатывался инструментальный условный рефлекс при введении в желудок морфина, тк быстро вызывает у животного положительное эмоциональное состояние.

и морфин благодаря его горькому вкусу перестает быть подкреплением, если его вводить через рот.

3 компенсаторная(замещающая) функция эмоций

1 компенсируют недостаток средств удовлетворения потребностей, при эмоциональном напряжении сердцебиение, давление превышает реальные нужды

но лучше пойти на излишние энергетические траты, чем в разгар напряженной деятельности — остаться без достаточного обеспечения кислородом и метаболическим “сырьем”.

п 2 даже небольшой успех (возрастание вероятности) в трудной ситуации с низкой вероятностью достижения цели

порождает положительную эмоцию воодушевления, которая усиливает потребность достижения цели

2 поведения сопровождается переходом к иным формам возврат от тонко специализированных условных реакций к реагированию по принципу доминанты

п: голодный человек начинает воспринимать неопределенные стимулы в качестве ассоциирующихся с пищей

11. Представления об эмоциях в работах [С.Л.Рубинштейна](#) и [А.Н.Леонтьева](#).

рубинштейн:

Чувство человека — субъективная форма существования потребностей и мотивов (ее итоговая форма)

чувство есть там, где мотив

пример: человек, которого мы любим, является мотивом, но этот мотив дан нам в форме чувства - мы переживаем этот мотив как чувства.

5 характеристик:

1 обладают положительным или отрицательным

В сложных человеческих чувствах знаки образуют сложное противоречивое единство:

в ревности страстная любовь уживается со жгучей ненавистью.

2 в эмоциональных состояниях смешиваются противоположности напряжения и разрядки, возбуждения и подавленности.

есть напряженная грусть(с тревогой), возбужденная грусть(отчаяние), и тихая грусть(меланхолия)

3 благодаря эмоциям индивид«настраивается»для соответствующего действия/противодействия.

тк в эмоциональных процессах

-а устанавливается связь между 1 ходом событий, совершающимся в соответствии или вразрез с потребностями индивида, и 2 ходом его деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей,

-устанавливается взаимоотношение с течением внутренних органических процессов

4 эмоции влияют на деятельность а деятельность влияет на эмоции=взаимная связь

-тк ход человеческой деятельности вызывают обычно положительную или отрицательную эмоцию/чувство, связанное с удовольствием или неудовольствием.
-чувства человека, его эмоциональные состояния влияют на его деятельность.

5 эмоциональные процессы могут организовать деятельности, и дезорганизовать ее.

причём:

1 могут происходить одновременно (если эмоция что-то мобилизует, что-то обязательно дезорганизуется, что мешает)

в связи с этим дезорганизация-тоже функция, не плохое проявление эмоций
п гнев: мобилизует силы на борьбу с врагом и дезорганизует умственную деятельность,

три уровня чувств

1 элементарные чувствования

-беспредметные/плохо выделен предмет

п тревога может быть вызвана каким-нибудь предметом

но и связь чувства с предметом, который объективно вызвал чувство, может не быть осознана.

2 разнообразные предметные чувства

-более высокий уровень осознание чувства

не просто тревога, а страх перед чем-нибудь, удивляются чему-то и любят кого-то.

-Чувства дифференцируются в зависимости от предметной сферы, интересов, к которой они относятся: интеллектуальные (познавательные интересы), эстетические и моральные (моральные ценности). Это любовь или ненависть к кому-то, возмущение к.-л. поступком.

3 обобщенные мировоззренческие чувства...

-выражают общие более или менее устойчивые мировоззренческие установки личности

-объект эмоциональной оценки абстрагирован

чувство юмора, чувство возвышенного, трагического и т. п

Аффект — это стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера, который может дать разрядку в действии, не подчиненную сознательному волевому контролю

Страсть — это такое сильное, стойкое, длительное чувство, которое захватывает человека; человек является как бы страдающим, пассивным существом, находящимся во власти какой-то силы, но эта сила, которая им владеет, вместе с тем от него же и исходит.

Настроение -бессознательная, эмоциональная «оценка» личностью того, как на данный момент складываются для нее обстоятельства

А.Н.Леонтьев

эмоции-широкий класс процессов внутренней регуляции деятельности.
почему? тк отражают тот смысл, который имеют объекты и ситуации, воздействующие на субъекта, их значения для осуществления его жизни.

поинты

- 1 Эмоции играют ориентирующую роль субъективных сигналов.
- 2 Эмоции – врожденные реакции, но в ходе развития, утрачивают инстинктивную основу, становятся сложно обусловленными, дифференцируются и образуют высшие эмоциональные процессы: социальные, интеллектуальные и эстетические
- 3 Даже низшие эмоции являются продуктом общественно-исторического развития, не не рудиментарные явления психики

К эмоциональным процессам относятся

основания: средства управления эмоциями, наличие/отсутствие таких средств, уровни развития эмоциональной жизни

1 аффекты -сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными(внутренними) проявлениями

Мне сделали замечание, в ответ вызвалась эмоция гнева, и я под этим влиянием грублю (то есть не сдержалась, эмоция выплеснулась против моей воли)

поинты: 5 шт

- 1 вызываются не только биологическими факторами, но и социальными отношениями, в результате социальных оценок и санкций
 - 2 возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию-являются как бы сдвинутыми к концу события
 - 3 функция-следобразующая– создают аффективных следов, которые определяют избирательность последующего поведения по отношению к ситуациям и их элементам, которые вызывали аффект
 - 4 повторение ситуаций, вызывающих отрицательное аффективное состояние, ведет к аккумуляции аффекта, и может разрядиться в бурном неуправляемом аффективном поведении – «аффективном взрыве».
- поэтому аффекты нужно канализировать
- 5 воспринимаются субъектом как состояния, происходящие «во мне»,

2 Собственно эмоции-более длительное состояние(в отличии от аффекта), которые лишь иногда слабо проявляются во внешнем поведении

поинты: 5 шт

- 1 имеют отчетливо выраженный ситуационный характер, те выражают отношение к ситуациям, к своей деятельности
- 2 имеют носят отчетливо выраженный идеаторный характер; они способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили

каникулы ещё не наступили, а мы радуемся
3 они способны к обобщению и коммуникации,
поэтому эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его
индивидуальных переживаний
4 воспринимаются субъектом как состояния моего «я»

3 Чувства - подкласс эмоциональных процессов
поинты:

1 у них отчетливо выраженный предметный характер-возникающий в результате специфического обобщения эмоций, связывающегося с представлением или идеей о некотором объекте — конкретном или обобщенном, отвлеченном (например, чувство любви к человеку, к родине, чувство ненависти к врагу и т.п.

2 являются продуктом жизни в обществе, общения и воспитания.

3 они образуют ряд уровней,
от непосредственных чувств к конкретному объекту
до высших социальных чувствами, относящимися к социальным ценностям и идеалам.

4 амбивалентность-несовпадения чувства и эмоциональной реакции на ситуацию (например, глубоко любимый человек может в определенной ситуации вызвать преходящую эмоцию неудовольствия, даже гнева).

-12. Роль эмоций в регуляции деятельности. Соотношение понятий "эмоция", "мотив", "потребность".

в отличии от всего

1 эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту
2 обычно отличаются полярностью, т. е. обладают положительным или отрицательным знаком: удовольствие-неудовольствие, веселье-грусть, радость-печаль

в эмоциональных процессах устанавливается связь, взаимоотношение между ходом событий, совершающимся в соответствии или вразрез с потребностями индивида, ходом его деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей,

1 удовлетворение или неудовлетворение потребности, которая сама не проявилась в форме чувства, а испытывается, например, в элементарной форме органических ощущений, может породить эмоциональное состояние удовольствия — неудовольствия, радости — печали и т. п.;

2 потребность как активная тенденция может испытываться как чувство, так что и чувство выступает в качестве проявления потребности

Эмоциональные процессы приобретают положительный или отрицательный характер в зависимости от того, находится ли действие, которое индивид

производит, и воздействие, которому он подвергается, в положительном или отрицательном отношении к его потребностям, интересам, установкам;

13. Биологическая целесообразность эмоций (Дарвин, Анохин, Симонов).

дарвин- см билет 6

анохин- см билет 9

симонов- см билет 10

14. Функции эмоций

вилюнас

1 Оценочная-эмоция дает возможность мгновенно оценить смысл раздражителя или ситуации для человека.

причём эмоциональная оценка предшествует развернутой сознательной переработке информации, она потом «направляет» ее в определенное русло. поэтому так важно первое впечатление, которое мы производим на нового знакомого. Если первое впечатление от человека благоприятное, то в дальнейшем достаточно сложно разрушить возникшую позитивную настройку восприятия И, наоборот, «реабилитировать» в своих глазах человека, который почему-то показался нам неприятным, удастся с трудом.

2 побудительная-эмоции стимулируют деятельность, направленную на удовлетворение потребностей, или притормаживать ее.

Эмоции направляют и контролируют поведение человека в зависимости от ситуации.

Разнообразные потребности побуждают у человека различные эмоции.

3 организационная/дезорганизационная деятельность(рубинштейн)

сильная эмоция-дезорганизует какую-то деятельность или поведение человека(творческую например)

и организует- привлекает все его силы и внимание к какой-то другой, жизненно важной именно в этот момент деятельности или поведению.

4 закрепление – торможения (П.К. Анохин), следообразования (А.Н. Леонтьев), подкрепления (П.В. Симонов), -эмоций способны оставлять следы в опыте индивида, закрепляя в нем те воздействия и удавшиеся-неудавшиеся действия, которые их возбудили.

подкрепляющая(симонов)-

эмоции играют решающую роль при выработки условных рефлексов.

П: выбрабатывался инструментальный условный рефлекс при введении в желудок морфина, тк быстро вызывает у животного положительное эмоциональное состояние.

и морфин благодаря его горькому вкусу перестает быть подкреплением, если его вводить через рот.

/следообразующая(леонтьев) - аффекты создают аффективных следов, которые определяют избирательность последующего поведения по отношению к ситуациям и их элементам, которые вызывали аффект

5. Предвосхищающая-идеаторный характер

след не имел бы смысла, если не было бы возможности использовать его в будущем

эмоции могут оценивать вперед, на этом предвосхищении мы можем выстраивать не только наше поведение

- не пойду на мероприятие, потому что надо мной будут смеяться - заранее испытываю эту негативную эмоцию, человек корректирует поведение

- но и мыслительную деятельность

эксперимент: человек передвигает фигурку по шахматной доске и одновременно фиксируется движение его глаз, накладываются на фотографию доски в данный момент времени и становится ясно, какие фигуры человек передвигает и как - как он наперед прорешивает эту задачу

эмоции оценивают перспективу такого или иного движения мысли, участвуют в процессе сокращения поиска принципов решений, а не самих решений).

6 экспрессивная (Коммуникативная) - мы коммуницируем посредством эмоций

матери легко отличают плач детей, вызванный болью, от плача по другим причинам и быстрее спешат на помощь

«заразительность» эмоционального состояния происходит именно потому, что люди могут понять и примерить на себя переживания другого человека.

Эксперименты Лэндиса, изучал, как американцы понимают эмоции других американцев

1 серия: актер изображал эмоции (по списку), его лицо в это время фотографировалось, а затем предъявлялось испытуемым (они должны были определить, что чувствует этот человек), серия дала хорошие результаты, но узнавание не было на 100%; почему опознаются базовые эмоции (радость, удивление) и почему не 100%? - задается вопросом Лэндис => может, потому что актер изображает эти эмоции, они ненастоящие?

в связи с этим 2 серия: вместо актера приглашаются испытуемые, которые подвергаются действию очень эмоциогенных стимулов, и лицо людей в этот момент фотографируется => фотографии показывают той же группе испытуемых, => точность идентификации выражений эмоций резко падало.

Вывод: чем больше у нас произвольных движений (мимических, экспрессивных), тем труднее идентифицировать эмоцию по выражению лица стороннего наблюдателя;

чем больше компонентов произвольности, тем легче идентифицировать (для запоминания можно привести аналогию с речью: в момент аффекта речь трудна для понимания ее другими).

7 Активационная.

при эмоциональном состоянии происходит активация нервных центров которая либо же

мобилизует организм - активация органов действия, защитные процессы и т.д.)

демобилизует организм - накопление энергии, настройка на внутренние процессы).

8 побуждение к рефлексии (Леонтьев)

за эмоцией стоит мотив,

реализация которого эмоция оценивает; у нас возникает побуждение понять мотив.

Эмоции нужны не только для того чтобы коммуницировать, накапливать опыт, но и сами по себе представляют сами по себе великую ценность, поэтому поведение направлено на их получение:

после тяжелого дня мы включаем юмористическое шоу, чтобы посмеяться, или фильм ужасов, чтобы испугаться - цель: исключительно получение эмоций)

15. Динамика эмоций

Современные методы исследования динамики эмоций стали возможны только в 21 веке, до этого их рассматривал только вунд(аффекты) и спиноза(один аффект порождает другой)

Динамика эмоции включает такие аспекты,

- 1) продолжительность эмоции (именно этот аспект рассматривается в билете)
- 2) изменение во времени ее интенсивности
- 3) изменение во времени ее вида, т.е. качества (например, превращение вины в злость, удивления — в страх и т.п.).

методы к исследованиям динамики эмоций:

1 Метод выборки переживаний

как было изначальное: в течение дня испытуемый получает звуковые сигналы, раз в 3 часа например, и дает отчет-описание/ответы на вопросы, какую эмоцию он испытывал непосредственно перед сигналом

Сейчас на телефон устанавливают приложения, происходит сбор этих сигналов за n количество времени, а дальше психолог/психиатр обрабатывает их (отслеживание настроения на протяжении нескольких дней);

/есть трекер эмоций-учеловек нажимает на эмоцию, которую он испытывает, а дальше отвечает на вопросы (про интенсивность, в какой ситуации она началась и тд)=> программа обрабатывает эти данные, и человек обнаруживает, что, когда он работает, несчастен; когда разговаривает с женой - максимально раздражен, удивлен, с друзьями - расслаблен => делает вывод о жизни (менять работу/жену и тд).

Метод выборки переживания - фиксация некоторых моментов времени в течение дня (эмоция и ее характеристика, их причина)

минусы - человеку приходится бросать свои дела и отвечать на вопросы приложения.

2 Метод реконструкции дня

человек вечером дает отчет о пережитых в течение этого дня эмоциях, описывая и отвечая на вопросы об их длительности, интенсивности, качестве и т.п. в бумажном или электронном дневнике

минусы: половину забудет

3 Метод самоотчета о ранее пережитых эмоциях

участников просят вспомнить определенные эмоции из прошлого и ответить на вопросы о них.

4 Метод самоотчета об эмоциях, индуцированных в лабораторных условиях

с помощью сцен из фильмов и рекламных объявлений; сразу после этого испытуемых просили дать отчет о пережитых эмоциях

итоги:

1 ситуативная эмоция у одного и того же человека может длиться от нескольких секунд до нескольких часов.

2 большинство эмоций заканчиваются в течение первых интервалов (интервалы по 10 или 15 минут)(80%) при этом если эмоция «переживает» первые полчаса, то обычно длится долго

3 Печаль — самая длительная эмоция тк требует осмысления эмоциогенного события

4 Стыд, удивление, страх, отвращение, умиление, скука, раздражение и облегчение (выстроены здесь по порядку увеличения длительности) — самые краткие. тк продолжение данных эмоций после прекращения вызвавшего их события было бы нецелесообразным,

5 Страх значимо короче гнева тк страх ориентирован в будущее, следовательно, прекращается вместе с вызвавшим его событием; печаль и гнев ориентированы на прошлое, а «жить в прошлом, в принципе, можно бесконечно»

6 Было выявлено среднее «время жизни» некоторых эмоций: *благодарности* равно 7 минутам, гнева — 8/12, радости — 10/12, печали — 12/15

Точное количество минут никогда не узнаем - мы не знаем, где делать конец эмоции.

расхождение результатов различием в способах определения окончания эмоции: «когда эмоция больше не чувствуется так, как в ее начале»

«эмоция больше не чувствуется», человек полностью «отошел» от события

факторы, влияющие на продолжительность эмоций

1 чем сильнее эмоция в начале, тем дольше она длится, причем эта закономерность работает и для + и - эмоций,

НО есть исследование где были другие результаты

и сделали вывод, что продолжительность и субъективная интенсивность эмоции коррелируют друг с другом в той степени, в какой данная эмоция не обусловлена внешними событиями. (Если кто-то очень зол, но виновник извиняется, вполне вероятно, что гнев закончится раньше, чем если бы извинения не были принесены)

2 в исследовании выделили

два типов эмоций:

«**раннецветущие**»-кратковременны, характеризуются быстрым нарастанием по интенсивности и достижением пика в первой половине эпизода и плавным снижением интенсивности к концу эпизода - вызываются не очень значимыми событиями

«**позднецветущие**» -это длительные эмоции, достигают пика по интенсивности во второй половине эпизода

3 эмоции, которые обычно возникают в межличностной коммуникации (*благодарность* и *гнев*), короче, чем другие две эмоции, не предполагающие обязательного межличностного контекста

4 чем более важным для человека является эмоциогенный объект/событие, тем дольше длится его эмоция

те эмоции, которые сосредотачиваются на основных проблемах, остаются активными и определяют поведение в течение более длительного времени,

5 Социальный обмен эмоциями — это реализация человеком своего стремления рассказать кому-то о своих эмоциях и тем самым пережить их повторно причём: люди чаще общаются с другими по поводу негативных, нежели по поводу позитивных эмоций

использовался метод реконструкции дня

СОЭм ведет к продлению как положительных, так и отрицательных эмоций, но только если валентность высказываемых в разговоре мыслей, связанных с вызвавшим эмоцию событием, соответствует валентности данной эмоции.

Если собеседник использует когнитивную переоценку, слушая нас, и смотрит на эту ситуацию глазами другого человека, то эмоция ослабляется по длительности и по интенсивности;

6 Стратегии регуляции эмоций

типы по Гроссу:

1 выбор ситуации-избежать/принять эмоциогенную ситуацию
минус-если часто юзать, можно упустить жизнь

2 модификация ситуации-изменение физической ситуации, чтобы изменить эмоциогенное воздействие на себя(засмеяться, чтобы другой засмеялся, увеличить дистанцию)

3 распределение внимания-когда невозможно поменять ситуацию отвлекаемся/ сильно концентрируемся на негативных чувствах
исследования: при отвлечении эмоции имеют меньшую длительность, при концентрации больше длит

4 когнитивные изменения-
с помощью этого меняем эмоциональную значимость / изменяем своё отношение неэффективно, когда

-добавляем детали и негативно домысливаем ситуацию

-двойной слой негативных эмоций(в момент переживания негативных эмоций человек испытывает негативные эмоции по этому поводу

5 модуляция ответа-воздействия на компоненты эмоции, когда она уже возникла

-эмоционально-экспрессивное поведение(работает, когда

-супрессия-подавление негативных эмоций

часто юзать-отчуждённость, изоляция

16. Классификации эмоций

Рубинштейн

три основных уровня проявления эмоц сферы(иерархия одно включает и подчиняется другому)

1 элементарные чувствования

-отражают объективное состояние индивида, находящегося в определенных взаимоотношениях с окружающим миром.

-беспредметные/плохо выделен предмет

п тревога может быть вызвана каким-нибудь предметом
но и связь чувства с предметом, который объективно вызвал чувство, может не
быть осознана.

2 разнообразные предметные чувства

-более высокий уровень осознание чувства
не просто тревога, а страх перед чем нибудь, удивляются чему-то и любят кого-то.
-Чувства дифференцируются в зависимости от предметной сферы, интересов, к
которой они относятся: интеллектуальные (познавательные интересы),
эстетические и моральные (моральные ценности). Это любовь или ненависть к
кому-то, возмущение к.-л. поступком.

3 обобщенные мировоззренческие чувства...

-выражают общие более или менее устойчивые мировоззренческие установки
личности
-чувство юмора, чувство возвышенного, трагического и т. п

4 вида эмоциональных переживаний

Аффект — это стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс
взрывного характера, который может дать разрядку в действии, не подчиненную
сознательному волевому контролю

Страсть — это такое сильное, стойкое, длительное чувство, которое захватывает
человека; человек является как бы страдающим, пассивным существом,
находящимся во власти какой-то силы, но эта сила, которая им владеет, вместе с
тем от него же и исходит.

Настроение -бессознательная, эмоциональная «оценка» личностью того, как на
данный момент складываются для нее обстоятельства

леонтьев:

К эмоциональным процессам относятся-

основания: средства управления эмоциями, наличие/отсутствие таких средств,
уровни развития эмоциональной жизни

Эти классы различаются как по качественным характеристикам, так и по доле
участия в регуляции деятельности

1 аффекты -сильные и относительно кратковременные эмоциональные
переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и
висцеральными(внутренними) проявлениями

Мне сделали замечание, в ответ вызвалась эмоция гнева, и я под этим влиянием
грублю (то есть не сдержалась, эмоция выплеснулась против моей воли)

поинты: 5 шт

1 вызываются не только биологическими факторами, но и социальными
отношениями,

в результате социальных оценок и санкций

2 возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию-являются как бы
сдвинутыми к концу события

3 функция-следобразующая – создают аффективных следов, которые определяют избирательность последующего поведения по отношению к ситуациям и их элементам, которые вызывали аффект

4 повторение ситуаций, вызывающих отрицательное аффективное состояние, ведет к аккумуляции аффекта, и может разрядиться в бурном неуправляемом аффективном поведении – «аффективном взрыве».

поэтому аффекты нужно канализировать

5 воспринимаются субъектом как состояния, происходящие «во мне»,

2 Собственно эмоции – более длительное состояние (в отличие от аффекта), которые лишь иногда слабо проявляются во внешнем поведении

поинты: 5 шт

1 имеют отчетливо выраженный ситуационный характер,

те выражают оценочное личностное отношение к ситуациям, к своей деятельности

2 имеют носят отчетливо выраженный идеаторный характер;

они способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили

каникулы ещё не наступили, а мы радуемся

3 они способны к обобщению и коммуникации,

поэтому эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний

4 воспринимаются субъектом как состояния моего «я»

5 Особый вид эмоций – эстетические эмоции, выполняют важнейшую функцию в развитии смысловой сферы личности.

3 Чувства – подкласс эмоциональных процессов

поинты:

1 у них отчетливо выраженный предметный характер – чувство любви к человеку, к родине, чувство ненависти к врагу и т.п.

2 являются продуктом жизни в обществе, общения и воспитания.

3 они образуют ряд уровней,

от непосредственных чувств к конкретному объекту

до высших социальных чувствами, относящимися к социальным ценностям и идеалам.

4 амбивалентность – несовпадения чувства и эмоциональной реакции на ситуацию (например, глубоко любимый человек может в определенной ситуации вызвать преходящую эмоцию неудовольствия, даже гнева).

17. Аффекты, их психологическая характеристика.

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким выражением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое ярко выраженными двигательными проявлениями и физиологическими изменениями

Характеристики аффекта:

1. Динамика (патологического)

1 фаза – фаза подготовки – доаффективная.

• Обязательные признаки: субъективная неожиданность психотравмирующего воздействия – напряжение эмоций – фокус на событии

сознание сохраняется

2 фаза – фаза взрыва. реагирования

Действия одноактные, импульсивные, лишённые опосредованности.

взрывной характер эмоциональной реакции

частичное сужение сознания (вплоть до амнезии)

неполнота восприятия (туннельное видение)

нарушения произвольной регуляции деятельности + расстройство

опосредованности действий + расстройство контроля действий + снижение

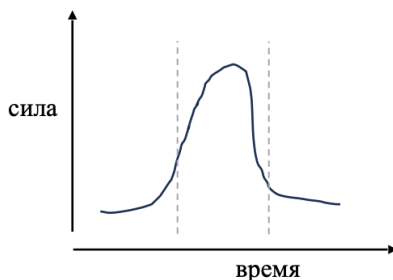
способности к прогнозу результатов действий + отсутствие прогноза отдельных последствий действий.

две линии поведения: в одном случае — стремление отразить, напасть, в другом — желание убежать, спрятаться.

3 фаза – фаза истощения-постаффективная.

•Обязательные признаки: физическое истощение + психическое истощение.

Доп. признаки: дезорганизация психической деятельности + неполное осознание случившегося.



Виды аффекта:

1 Физиологический (нормальный аффект); -нет нарушения сознания!!!

образуется в обстановке угрозы, нападения, ревности

в фазе взрыва обычно нет нарушений воспоминаний

в фазе спада не истощение а чувство облегчения и раскаяния

поступки тоже адекватные(относительно)

2 Патологический аффект. Ведет к преступным деяниям. Резкое сужение сознания вплоть до его выключения. Характерен для людей с нарушениями

п аффекта:

какой-то мужик, 52 года, машинист, попадал под крушения поезда, алкоголь любил, потом 2 раза психиатричка, получил инвалидность

как-то раз в страховой для оплаты предоставил больничный бюлетень-ушёл от кассира с чувством обиды и оскорбления, считая, что его без основания заподозрили в противозаконном поступке.

через два дня вернулся за деньгами с отобранной пенсионной книжкой-кассир отказал-впал в возбужденное состояние и нанес кассиру несколько ран ножом, Затем он упал и некоторое время был в бессознательном состоянии. из происшедшего помнит лишь эпизоды, относящиеся к самому началу -типо кассир отказал,взял револьвер и начал в него стрелять(это иллюзия)-В глазах потемнело, сердце забилося. Что было дальше — не помнит.

типичный патологической аффект:

1 действия, как бы они ни были сильны и разрушительны, почти всегда имеют свою направленность по адресу определенного круга лиц, с которыми связаны аффективные представления(не всегда, пример с пьяным мужиком который залез в чужой двор и покрушил всё в доме)

2 отсутствие предварительного плана и употребление случайно подвернувшихся под руку предметов в качестве орудий.

18. Диагностика аффективных следов (Юнг, Лурия). Проблема детекции лжи.

1 метод ассоциативного эксперимента-юнг

испытуемому предъявляется какое-нибудь слово, на которое он должен ответить первым словом, пришедшим ему в голову.

причём не просто рандомное слово(тк просто слово вызовет у него строгую ассоциацию) а слово, возбуждающее у него то или иное аффективное воспоминание(тогда ассоциативный процесс торсизится)

что измеряем когда перед нами сидит преступник?

1 время, затраченное на этот ассоциативный процесс

2 нарушение инструкции(не одно слово)заметными нарушениями и самого процесса речевой реакции

3 содержание реакции

п-в обвиняется в том, что он украл из окна вентилятор, выломав решетку.

Земля—1,4»—черная.

Рыба—2,8" —живет.

Вентилятор—5,0" —не знаю.

Сосед—9,2" —как? ...сосед? ...забыл соседей-то?...

Ломать—25,0" —ломать?.. чего ломать-то?

2 метод сопряженной методики-лурья

Кнопка крайне чувствительная и фиксирует все ерзанья пальца по кнопке.

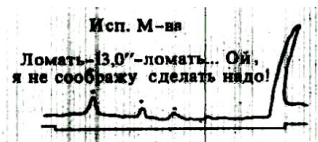
1 серия: даются нейтральные слова, вырабатываем у испытуемого моторную реакцию: сказал слово → нажал на кнопку.

Во второй серии, когда даем эмоциогенные слова, и фиксируем отличия в силе нажатий,

«нажимать пальцем» одновременно с речевым ответом так закрепляется у испытуемого, что даже с пришедшим в голову, хотя и невысказанным, ответом он слегка нажимает

п: Испытуемая М-ва причастна к убийству и ограблению, во время которого был взломан комод, где участники преступления думали найти ценные вещи.

30 секунд искала ассоциацию к слову ломать, причём «сделать надо» подобран испытуемой искусственно и отнюдь не является *первым*, что пришло ей в голову



3 детекция лжи

история:

Китай-должен был набрать в рот горсть сухого риса и выслушать обвинение. если рис оставался во рту сухим (от страха разоблачения приостанавливалось слюноотделение), вина подозреваемого считалась доказанной.

Индия,- называли нейтральные и слова, связанные с деталями преступления, пришедшим ему в голову словом и одновременно тихо ударять в гонг.

племя в африке-передавали яйцо с очень тонкой скорлупой-тот кто раздавит его-лох

«плетизмограф» (измеряет кровяного давления и изменений пульса)-изменения когда Тосетти делал в уме математические вычисления; когда ему предъявлялись изображения израненных детей, изменений не было-первый оправдательный приговор

килер-первый полиграф

в россии-лурия основа: составлялся рассказ-его знали несколько испыт, но должны были скрывать, их и других, кто вообще не знал просили ответить на список примерно из семидесяти слов, десять из которых являлись „критическими“ (ключ и сказать слово?)

чѐ измеряем?

ЧСС, дыхание, фотоплетизмограмма(наполнение мелких сосудов), кожногальваническая реакция.

как? Сначала серия с нейтральными вопросами. Фиксируем фоновую физиологию. Потом тестовая серия. Часть вопросов вызывает желание соврать. Отмечаем вопросы, при ответе на которые физиологические реакции человека меняются.

До середины 20 века использовались для доказательств в суде.

проблемы:

1 Полиграф показывает, какие вопросы вызвали эмоции у человека, а не то, когда человек будет врать.

Однако ложь, виновность или невиновность могут быть диагностируемы по известным симптомам так же, как аппендицит, паранойя и иные физические или душевные болезни.

2 полиграф скорее измеряет страх перед проверкой, чем ложь как таковую

19. Методы исследования эмоций, их возможности и ограничения

на нейрофизиологическом уровне

1 Хирургические удаления и поражения

чѐ делаем:

-предполагаем о роли конкретного мозгового механизма эмоции

-удаляем эту область мозга или выводим ее из строя(нейрохирургия/электрический ток в ткани мозга.

-наблюдаем влияние удаления или поражения на различные типы поведения.

минусы

- относительная неточность удалений или поражений, тк даже небольшая зона мозга обладает различными функциями. и чем больше неточность, тем труднее сделать вывод о связи отдельных зон мозга с эмоциональным ответом
- ограничения-по этике только на животных, причём низших-(например, мыши, крысы, насекомые)

2 Вживление микроэлектродов для прямой стимуляции мозга.

чѐ делаем?

- вводим крохотные иглы электродов в специфические зоны мозга
- устанавливаем последствия стимуляции участков мозга

плюсы:

- введение электродов причиняет минимальное-те изучаем здоровый мозг
- вводим электроды точно-больше уверенность в резах по сравнению с удалением/поражением

минусы:

- даже минутная стимуляция очень небольшой зоны может вызвать комплексные эффекты

эксперименты:

хесс: стимуляция переднего отдела гипоталамуса вызывает «ложную ярость»-не отвечало тем же или пыталось убежать.

стимуляция латерального отдела гипоталамуса кошки вызывала агрессивное поведение, направленное на других животных

Дельгадо: макака-резус Лиана

-разделил колонию, к которой она принадлежала, на три группы-по 4 животных
В 1 группе из четырех животных она была низшей в иерархии доминирования, во 2 гр- третьей, в 3 гр- второй

-вживил электроды в задне-латеральные ядра таламуса

-Стимуляция производилась дважды по утрам, в течение часа. Сигналы поступали каждую минуту и длились по пять секунд.

итог: агрессивное поведение менялось соответственно статусу обезьяны в группе. В третьей группе, где была второй, она нападала 79 раз на других, а сама ни разу не становилась объектом угрозы

где она была на последнем месте, она пыталась атаковать другую обезьяну лишь однажды, но сама становилась объектом угрозы и нападения 24 раза

Психофизиологические исследования.

учитывают деятельность различных органов или систем, иннервируемых автономной нервной системой при эмоциях

1. Сердечно-сосудистая система: расширение/сужение сосудов, при близком расположении к коже сосудов – побледнение/покраснение. Повышенное/пониженное давление, пульс учащенный/замедленный.
2. Дыхательная система: Учащение/замедление дыхания, прерывистость, глубина вдоха.
3. Пищеварительная система: тяжесть в желудке при положительных эмоциях, увеличение выделения желудочного сока, при негативных – перистальтика снижается.
4. Железы внешней и внутренней секреции : Внешняя – увеличение отделяемого пота, слезы, уменьшение или увеличения секреции слюнных желез. Внутренняя – выделение адреналина надпочечниками, и норадреналин.

5. Моторика: ступор, повышение двигательной активности, тремор.
6. Кожно-гальваническая реакция.
7. Температура тела, мигание, реакция зрачков.
8. ЭЭГ.

минусы: все физиологические изменения индивидуальны, человек может обладать способностью саморегуляции, различные заболевания (из всем известного гипергидроз-повышенное выделение пота), индивидуальные свойства нервной системы.

отчёты

Метод реконструкции дня

человек вечером дает отчет о пережитых в течение этого дня эмоциях, описывая и отвечая на вопросы об их длительности, интенсивности, качестве и т.п. в бумажном или электронном дневнике

минусы: половину забудет

Сейчас на телефон устанавливают приложения, происходит сбор этих сигналов за определенное количество времени, а дальше психолог/психиатр обрабатывает их (отслеживание настроения на протяжении нескольких дней);

/есть трекер эмоций-человек нажимает на эмоцию, которую он испытывает, а дальше отвечает на вопросы (про интенсивность, в какой ситуации она началась и т.д.)=> программа обрабатывает эти данные, и человек обнаруживает, что, когда он работает, несчастен; когда разговаривает с женой - максимально раздражен, удивлен, с друзьями - расслаблен => делает вывод о жизни (менять работу/жену и т.д.).

Метод выборки переживания - фиксация некоторых моментов времени в течение дня (эмоция и ее характеристика, их причина)

минусы - человеку приходится бросать свои дела и отвечать на вопросы приложения.

Метод самоотчета о ранее пережитых эмоциях

участников просят вспомнить определенные эмоции из прошлого и ответить на вопросы о них

Метод самоотчета об эмоциях, индуцированных в лабораторных условиях

с помощью сцен из фильмов и рекламных объявлений; сразу после этого испытуемых просили дать отчет о пережитых эмоциях

минусы по всем: Самоотчетные методы несовершенны (у человека может быть низкий уровень рефлексии + многие вопросы побуждают человека быть хорошим в глазах психолога и своих; некоторые опросники включают шкалу лжи, некоторые нет)

20. Исследования мимического, пантомимического и речевого выражения эмоций.

1 Предпосылки изучения эмоций. Теория выражения эмоций Ч.Дарвина.

мимика:

1 FAST

чѐ делаем

эксперт рассматривает некоторое выражение лица, причем только одну его зону, (брови - надбровная зона, глаза — веки, низ лица, включающий щеки, нос, рот, подбородок)

и сравнивает ее с моделью из атласа выразительных фотографий FAST. Эксперт не оценивает, какая выражена эмоция, а просто относит ее к определенному классу.

минусы: только шесть эмоций: радость (счастье), удивление, горе (печаль), гнев, отвращение и страх.

2 Естественно е наблюдение эмоциональной экспрессии.

минус:различимые эмоциональные выражения длятся примерно одну восьмую секунды и остаются не замеченными опытными психиатрами, выступающими в роли наблюдателей.

поэтому видеоманитонфонную запись или кинофильм.

спонтанное выражение эмоций

эксперимент Лэндис 2.0: вызывались сильные ПОДЛИННЫЕ эмоции

(за спиной неожиданно раздавался выстрел, приказывали отрезать ножом голову живой белой крысе, в случае отказа экспериментатор у него на глазах это делал; опускал руку в ведро-находил находил там трех живых лягушек и одновременно подвергался удару электрического тока)

испытуемых фотографировали

итог: Попытались установить, какие группы мышц участвуют в выражении отдельных эмоциональных состояний- не получилось невозможным найти мимику, типичную для страха, смущения или других эмоций

+у каждого испытуемого есть некоторый характерный для него репертуар мимических реакций,

Лэндисом

просил их попытаться изобразить некоторые эмоции, испытанные ими в эксперименте

итог: мимическая имитация эмоций соответствовала общепринятым формам экспрессии, но совершенно не совпадала с выражением лиц тех же самых испытуемых, когда они переживали подлинные эмоции

итог: есть различия между общепринятой мимикой и как признанный способ выражения эмоций и спонтанное проявление эмоций.

на формирование мимического выражения эмоции оказывают влияние три фактора

-врожденные мимические схемы, соответствующие определенным эмоциональным состояниям;

-приобретенные, заученные, социализированные способы проявления чувств, подлежащие произвольному контролю;

-индивидуальные экспрессивные особенности, придающие видовым и социальным формам мимического выражения специфические черты, свойственные только данному индивиду

пантомимика:

эксперименты:

эмоции определялись по заснятым на киноплёнку движениям рук опытного актёра
итог: уровень точности оценок является примерно таким же, как при определении эмоций по выражению лица.

+ выявили только одну отчетливую комплексную реакцию-реакция вздрагивания, в ответ на сильный звуковой раздражитель

речевое выражения эмоций.

В состоянии эмоционального возбуждения увеличивается сила голоса, меняется его высота и тембр, отдельные интонационные колебания могут охватить целую октаву.

опять же таки на выражение эмоций голосом влияют как врождённые(дрожание, изменение силы), так и приобретённые

пример: следствие следствием сочетания врожденной тенденции к усилению голоса под влиянием эмоций и приобретенной способности не издавать слишком сильных звуков.

говорит шипящим от ярости голосом

были попытки выявить при помощи звукозаписи какие эмоции вызывают изменения голоса-итог, не получилось

межкультурные различия в выражении эмоций

исследования распознавания лицевой экспрессии показали, что основные эмоции (гнев, страх, печаль, отвращение, удивление, радость) одинаково

проявляются-Слезы являются почти универсальным признаком печали

описываются-Волосы стали дыбом, ноги будто приросли к земле,она готова была кричать, но уста ее были немые-китайская литература, но мы понимаем)

и узнаются в обществах с различной культурой и традициями.

Это доказывает, что лицевая экспрессия основных эмоций обеспечивается врожденными нейронами программами.

нормы культуры оказывают влияние на эти формы реакций-, в Черногории на погребальной церемонии женщины и мужчины должны плакать в разное время.

Мексиканские индейцы плачут во время некоторых религиозных церемоний, а после их завершения возвращаются к типичному для них радостному настроению.

и на

обычаи какие-то В Японии проявление печали и боли в присутствии лиц более высокого положения рассматривалось как демонстрация неуважения.

21. Физиологические показатели эмоций, их возможности и надежность.

1 Хирургические удаления и поражения

чём делаем:

-предполагаем о роли конкретного мозгового механизма эмоции

-удаляем эту область мозга или выводим ее из строя(нейрохирургия/электрический ток в ткани мозга.

-наблюдаем влияние удаления или поражения на различные типы поведения.

минусы

-относительная неточность удалений или поражений, тк даже небольшая зона мозга обладает различными функциями. и чем больше неточность, тем труднее сделать вывод о связи отдельных зон мозга с эмоциональным ответом

-ограничения-по этике только на животных, причём низших-(например, мыши, крысы, насекомые)

2 Вживление микроэлектродов для прямой стимуляции мозга.

чѐ делаем?

-вводим крохотные иглы электродов в специфические зоны мозга
-устанавливаем последствия стимуляции участков мозга

плюсы:

-введение электродов причиняет минимальное-те изучаем здоровый мозг
-вводим электроды точно-больше уверенность в резах по сравнению с удалением/поражением

минусы:

-даже минутная стимуляция очень небольшой зоны может вызвать комплексные эффекты

эксперименты:

хесс: стимуляция переднего отдела гипоталамуса вызывает «ложную ярость»-не отвечало тем же или пыталось убежать.

стимуляция латерального отдела гипоталамуса кошки вызывала агрессивное поведение, направленное на других животных

Дельгадо: макака-резус Лиана

-разделил колонию, к которой она принадлежала, на три группы-по 4 животных
В 1 группе из четырех животных она была низшей в иерархии доминирования, во 2 гр- третьей, в 3 гр- второй

-вживил электроды в задне-латеральные ядра таламуса

-Стимуляция производилась дважды по утрам, в течение часа. Сигналы поступали каждую минуту и длились по пять секунд.

итог: агрессивное поведение менялось соответственно статусу обезьяны в группе. В третьей группе, где была второй, она нападала 79 раз на других, а сама ни разу не становилась объектом угрозы

где она была на последнем месте, она пыталась атаковать другую обезьяну лишь однажды, но сама становилась объектом угрозы и нападения 24 раза

Психофизиологические исследования.

учитывают деятельность различных органов или систем, иннервируемых автономной нервной системой

1. Сердечно-сосудистая система: расширение/сужение сосудов, при близком расположении к коже сосудов – побледнение/покраснение. Повышенное/пониженное давление, пульс учащенный/замедленный.
2. Дыхательная система: Учащение/замедление дыхания, прерывистость, глубина вдоха.
3. Пищеварительная система: тяжесть в желудке при положительных эмоциях, увеличение выделения желудочного сока, при негативных – перистальтика снижается.
4. Железы внешней и внутренней секреции : Внешняя – увеличение отделяемого пота, слезы, уменьшение или увеличения секреции слюнных желез. Внутренняя – выделение адреналина надпочечниками, и норадреналин.
5. Моторика: ступор, повышение двигательной активности, тремор.
6. Кожно-гальваническая реакция.
7. Температура тела, мигание, реакция зрачков.
8. ЭЭГ.

минусы: все физиологические изменения индивидуальны, человек может обладать способностью саморегуляции, различные заболевания (из всем известного гипергидроз-повышенное выделение пота), индивидуальные свойства нервной системы.

эмоции как состояние:

22. Стресс: физиологические и психологические аспекты.

ганс селье

Стресс-неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

К середине 20-го века считалось, что реакция живого организма очень специфическая и на каждый вид повреждений организм реагирует по-своему. изучали, что происходит при холоде, что происходит при жаре, при инфекциях, травмах, и каждый искал особенности, отличия, а Ганс Селье пошёл другим путём, он начал искать общие закономерности реакций организма на воздействия-он задался вопросом, почему у больных, страдающих разными болезнями, так много одинаковых признаков и симптомов -неспецифический ответ-перестройка, адаптации к возникшей трудности, это один общий знаменатель для стресса

подтверждение

подвергали психологическому стрессу, связанному с принудительным лишением подвижности/холод/жара/инфекция/травмы/кровотечения, нервном возбуждении и многих других раздражителях.

возникал стереотипный набор одновременных изменений в органах.

надпочечники

тимус (вилочковая железа)

группа из трех лимфатических узлов

внутренняя поверхность желудка.

поинты:

1 стресс - это не всегда неприятная ситуация имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации

Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость-оба стресс

2 Стресс — это не просто нервное напряжение

стрессовые реакции присущи и низшим животным, вообще не имеющим нервной системы, и даже растениям / стресс наркоза

3 Стресс не всегда результат повреждения

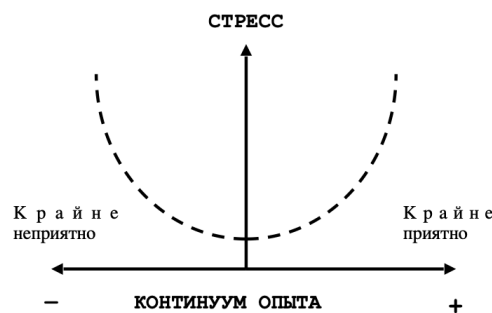
игра в шахматы и даже страстное объятие — может вызвать значительный стресс

4 стресса избежать невозможно-он есть всегда

тк всегда есть потребность в энергии для поддержания жизни, и приспособления к постоянно меняющимся внешним воздействиям. спит-тоже стресс-Сердце продолжает перекачивать кровь, кишечник — переваривать вчерашний ужин, а дыхательные мышцы обеспечивают движения грудной клетки.

5 полная свобода от стресса-смерть

Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю



3 фазы-

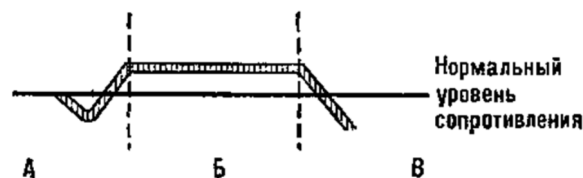
1 стадия тревоги-мобилизует в возможностей организма

п вы узнали какую-то новость, или с кем-то поругались, или попали в ДТП. В этот момент происходит мощный выброс адреналина в кровь, зрачки расширяются, сердце учащает свой пульс, кровь приливает к мышцам, моторика желудка в этот момент наоборот снижается,

Если стрессор сильный (тяжелые ожоги, крайне высокая или низкая температура), и резервы ограничены уже на этой стадии может наступить смерть

2 фаза адаптации-сбалансирование резервов к адаптации, уровень сопротивления на плато, тревога практически исчезает,

3 фаза истощения-когда сопротивляемость организма начинает падать тревога растёт- болезнь-смерть



Лазарус вводит понятие «психологический стресс»-угроза для нашего Я (психологического статуса).

-психологический - угроза на уровне психики => стрессовую реакцию могут запустить «пожар! пожар! мы все умрем!» - когда в составе воздуха нет повышенной концентрации CO₂, но уже начинается стресс.

-физиологический стресс является реакцией на уже действительное (случившееся) воздействие, а психологический - может запустить только из-за предполагаемой угрозы,

-универсальная реакция в случае физиологического уровня, реакции индивидуальны - на психологическом.

Влияние стресса на деятельность:

1. Эустресс-мобилизация организма оказывается полезным: концентрация внимания, память и мышление работают лучше

2. дистресс-негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. От стресса страдает иммунная система (падает продукция иммунных клеток), поэтому в стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции.

мы не умираем, потому фазы- это физиологический механизм стресса, копинг-стратегии

стратегии в отличие от психологических защит, сознательно и целенаправленно используются человеком для совладания с трудными ситуациями,

1.«работа с проблемой»/«работа с отношением к проблеме»

2. Когнитивные/поведенческие/эмоциональные

Поведенческие:

-Отвлечение - «Я погружаюсь в любимое дело стараясь забыть о трудностях»

-Альтруизм « старалось помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»

-Активное избегание - «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»

-Компенсация - «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п

-Конструктивная активность - «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступать на курсы иностранного языка и т. П.).

23. Тревога (определение, феноменология, влияние на деятельность). Тревога и тревожность.

Тревога-ощущение неопределенной угрозы, характер, время возникновения которой не поддаются предсказыванию

Тревога - обозначение состояния или процесса

Тревожность — черта, обозначает готовность к определённом эмоциональном реагированию на ситуацию (чаще незнакомую)

поинты:

1 это реакция на опасность, но в отличии от страха она расплывчата и неопределенна

Даже если объект есть (землетрясение например) тревога связана с ужасом перед неизвестным

2 тревога вызывается такой опасностью, которая угрожает Я или ядру личности.

3 характеризуется чувством беспомощности перед надвигающейся опасностью.

женщина ночью услышала шум в соседней комнате, и ей показалось, будто грабители пытаются взломать дверь. Она отреагировала на это сердцебиением, испариной и чувством тревоги. Спустя некоторое время она встала и пошла в комнату своей старшей дочери. Дочь также была напугана, но решила пойти навстречу опасности и направилась в комнату, где орудовали незваные гости. В результате ей удалось прогнать грабителей.

Мать ощущала себя беспомощной при одной мысли об опасности, а дочь — нет; у матери имела место тревога, у дочери — страх.

4 Стимул, вызывающий тревогу, может быть реальным/вероятностным/ продуктом воображения

второй случай-студент представляет развитие событий на экзамене и рисует разные варианты (маловероятные);

третий случай-невротической тревога

5 при невротической тревоге угрозе подвергаются особые наклонности невротика, на следовании которым покоится его безопасность.

у человека, безопасность которого основывается на непогрешимости, тревога может возникнуть, если он совершит ошибку- перепутав имя или не сумев учесть все возможности при подготовке к путешествию.

тревожный ряд

1 Ощущение внутренней напряженности.

- наименьшая интенсивность тревоги.
- служит сигналом вероятного приближения более тяжелых тревожных явлений.
- имеет наиболее адаптивное значение, тк ощущение внутренней напряженности способствует модификации активности, включению механизмов интрапсихической адаптации

2 Гиперестезические реакции.

- нарастании тревоги
- ранее нейтральные стимулы приобретают значимость- неадекватные поведенческие реакции
- (В. Симоновым переход от поведения, тонко специализированного, к реагированию по типу доминанты, в результате которого множество событий внешней среды становится значимым для субъекта)

3 Собственно тревога

- неосознаваемость причин, вызвавших тревогу(из-за отсутствия/мало инфы / неадекватно переработались или несознанием факторов, вызывающих
- снижает возможность логической оценки информации.

4 Страх.

причины неосознаваемы, а для это для психики неприемлемо
неопределенная угроза конкретизируется-необязательно конкретика имеет отношение к реальным причинам тревоги , эта даёт представление субъекту, что угроза может быть устранена с помощью определенных действий.

5 Ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы.

- интенсивность нарастает
- чел думает, что невозможно избежать угрозы,даже если связал с объектом/ ситуацией

Так, страх перед возможным возникновением тяжелого соматического заболевания при появлении ощущения неотвратимости надвигающейся катастрофы сменяется ужасом перед неминуемой и близкой гибелью.

-Неотвратимой может представляться даже неопределенная угроза(минуя стадию страха)

6 Тревожно-боязливое возбуждение.

- панические поиски помощи
- дезорганизация поведения достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности исчезает.

ряд

ощущение внутренней напряженности — гиперестезические реакции — собственно тревогу — страх — ощущение неотвратимости надвига-ющейся катастрофы — тревожно-боязливое возбуждение.

- смена происходит постепенно(обычно)
- если всё стабильно, то каждый моментик в ряде наблюдается в течение продолжительного времени.
- при малой интенсивности тревоги ее проявления могут ограничиваться первым «этапом»
- при стремительном нарастании интенсивности могут не улавливаться начальные элементы ряда,

24. Фрустрация: конструктивные и деструктивные типы реакций, их виды.

Фрустрация - состояние, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникшими на пути к цели. фрустратор-вызывает фрустрацию

фрустрация зависит от:

- 1 силы фрустраторов
- 2 значимости их действия
- 3 привычки к ним и тд тп
- 4 индивидуальных особенностях субъекта

3 типа фрустрации

1 лишения-отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности,

-внешний фр: голоден, но пищи достать не может

-фрустратор в самом человеке: человек чувствует влечение к женщине и вместе с тем сознает, что сам он настолько непривлекателен, что не может рассчитывать на взаимность.

2 потери

внешняя потеря: смерть близкого человека; сгорел дом, в котором долго жили

внутр. потеря: Самсон, теряющий свои волосы, в которых по легенде заключалась вся его сила

3 конфликт

внешний конфликт: человек, который любит женщину, но она остаётся верной своему мужу

внутр. конфликт: человек хотел бы соблазнить любимую женщину, но это желание блокируется представлением о том, что было бы, если бы кто-нибудь соблазнил его мать или сестру.

! автор булит Розенцвейг за типы

тк нельзя

1 называть конфликтом случаи, когда человек встречает на своем пути внешнюю непреодолимую преграду. По этой логике можно сказать о конфликта с бурной рекой, которая оказалась для человека непреодолимым препятствием на пути.

2 в один ряд поставлены смерть близкого человека и любовные эпизоды,

виды фрустраций по реакциям

1 толерантность-фрустраторы не вызывают фрустрацию

самое здоровое
чел рассматривает случившееся как жизненный урок, без сетования себя
спокойное состояние/ сдерживает нежелательные импульсивные реакций.

2 агрессия

прямое нападение, угроза, желание напасть, враждебность, недоброжелательство, озлобленность

агрессия против самого себя!!!

1 у павлова, когда опыт не шел, а опыт делал ассистент, сильно бранился, бросал инструменты и т. д.»

2 какой-то мужик попросил павлова разбудить его, когда будил-бросил подушку

3 провалился на экзамене- злился на «несправедливого», «придирчивого» педагога, а иногда на товарищей и даже родителей, которые будто бы мешали тебе должным образом подготовиться к экзамену.

3 фиксация

-стереотипность, повторность действий

в каких-то опытах животные лишавшиеся привычного подкрепления, упрямо продолжали бесплодные движения, не желая остановиться

-прикованность к фрустратору

стереотипность восприятия и мышления.

провалил экзамен, и сидишь, заиклившись на своих ошибках, анализируешь каждую деталь экзамена, не можешь выйти за пределы мыслей о неудаче, спрашиваешь себя, что сделал неправильно, и как мог бы подготовиться лучше.

-капризное поведение

вести как ребёнок

4 активная форма-уход в отвлекающую, позволяющую «забыться» деятельность.

5 Астенические реакции-депрессивные состояния.

печаль, сознание неуверенности, бессилие, безнадежность, отчаяние.

павлов: когда что-нибудь срывалось, приходил в глубочайшую меланхолию, ночи не спал из-за этого

6 регрессия-это возвращение к более примитивным, к инфантильным формам поведения, а также понижение под влиянием фрустратора уровня деятельности, не только той, которая блокируется, но и другой

эксперимент:

дети, разделенные на две группы (от 2 лет до 3.5 + 3,5 до 5), в течение 30 минут свободно играли в комнате, где на полу на трех квадратах были расположены игрушки, карандаши и бумага.

Далее начинался собственно эксперимент, состоявший из трех периодов.

-1 предфрустрационный

на 5-15 минут детям предлагалось играть в новые, очень интересные игрушки. если дети не слишком были заинтересованы игрушками, то он сам демонстрировал детям, какие они интересные и как с ними хорошо играть.

потом дети по требованию экспериментатора оставляли ту часть комнаты, где были сосредоточены соблазнительные для них игрушки. опускалась прозрачная ширма на игрушки - отделяя детей от них , но дети их видели

-2 фрустрационный период-дети могли играть только в старые и, менее интересные игрушки, а одновременно на виду были игрушки новые и соблазнительные

-3 послефрустрационный. ширму поднимали и давали играть в интересные игрушки снова - сделали для того, что бы они не ушли расплаканные

ИТОГ: из 30 детей у 22 под влиянием фрустратора регрессия, или «примитивизация», игры, у троих она осталась на прежнем уровне, а пятеро детей играли значительно медленнее,

7 эмоциональность

возникает после того, как все другие реакции приспособления к ситуации не дают эффекта/дети при фрустрации проявляют большую эмоциональность, чем взрослые, потому, что обладают меньшими возможностями приспособления