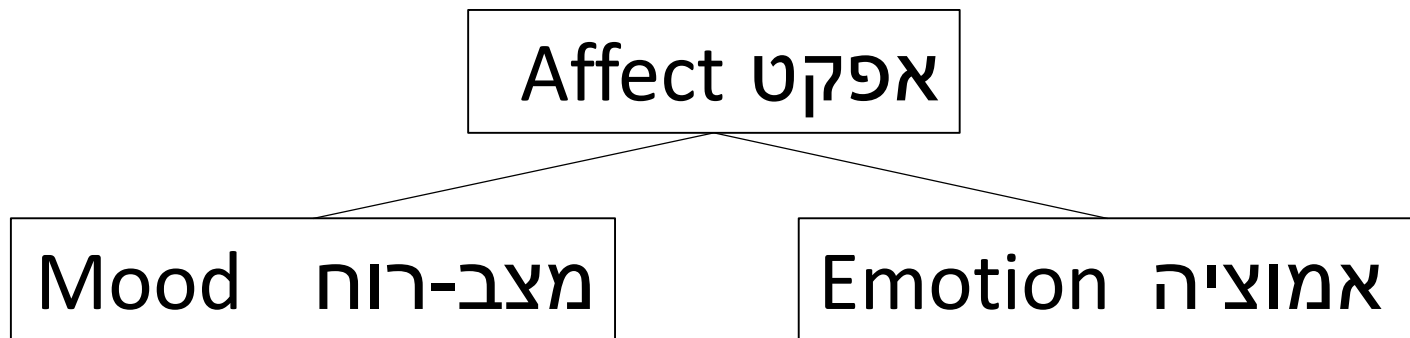


# אמוציות



# מהי אמוציה?

- תגובה חולפת לאירוע, גירוי, או מחשבה
- אמוציה שונה ממצב רוח שבו אין אירוע, גירוי או מחשבה מסוימים שמהווים את הסיבה
- על פי רוב מצבי רוח ממושכים יותר מאמוציות
- אפקט (affect) הוא המונח הכללי, שכולל גם אמוציה וגם מצב רוח (mood).

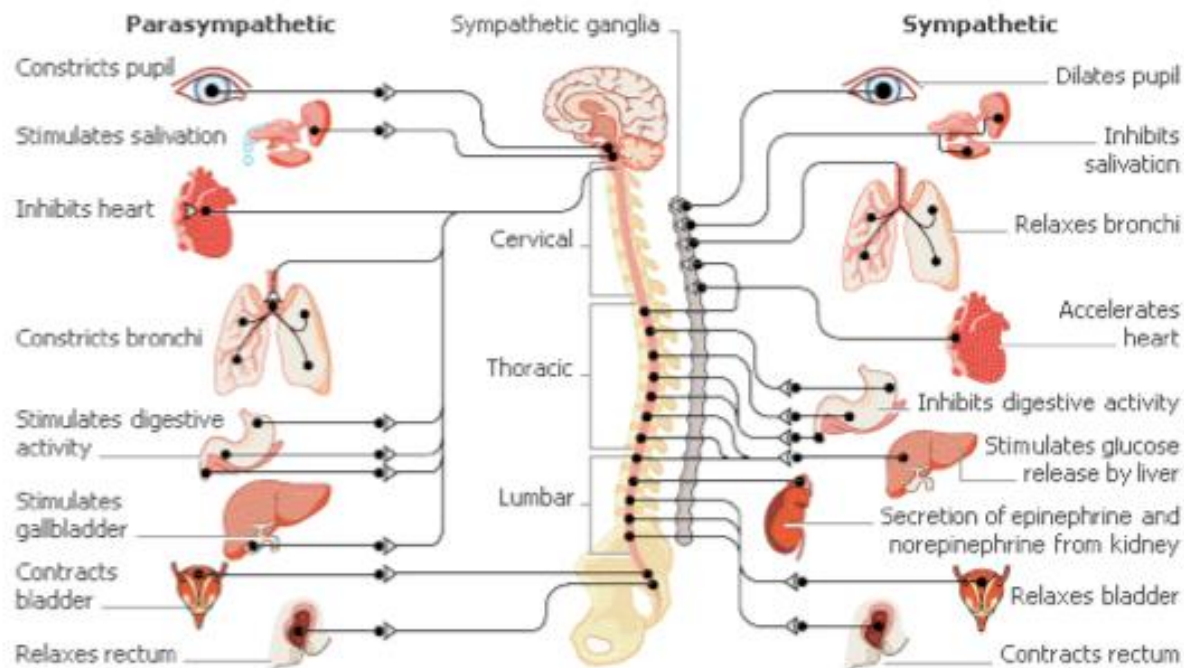


# אמוציה באה לביטוי ברכיבים שיכולים להיות כמעט בלתי מתואמים

- עוררות פיזיולוגית
- הבעות פנים, מצג גוף, גוון קול
- הערכה קוגניטיבית של משמעות המצב והעוררות הפיזיולוגית
- נטיות מחשבה ופעולה
- תגובה לרגש, כגון ויסות רגשות
- חוויה רגשית מודעת Feeling

# עוררות פיזיולוגית

# עוררות פיזיולוגית ותגובת fight-flight

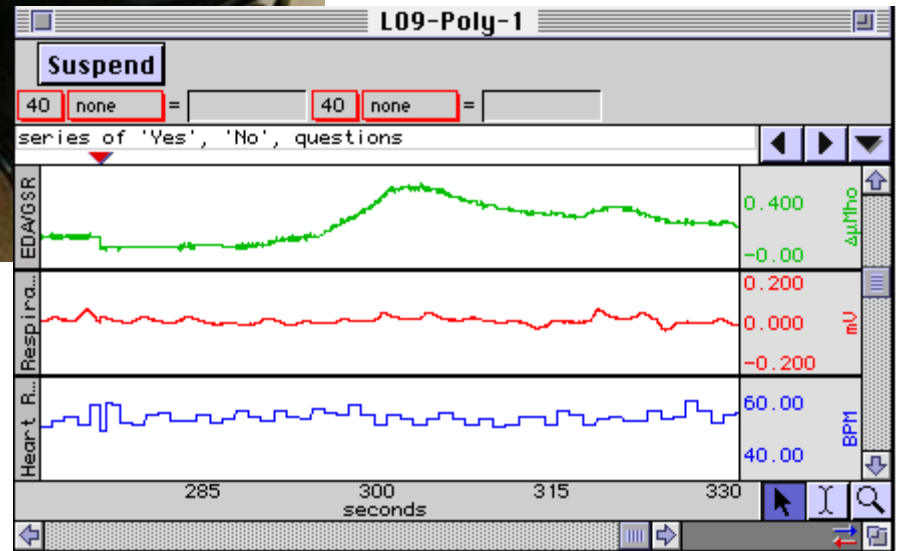


יובש בגרון

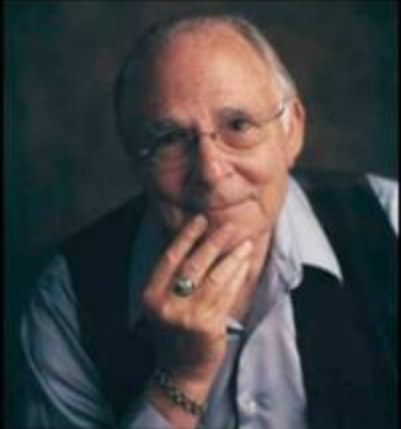
דפיקות לב מואצות

"פרפרים בבטן"

# נמדדת באמצעות פוליגרף

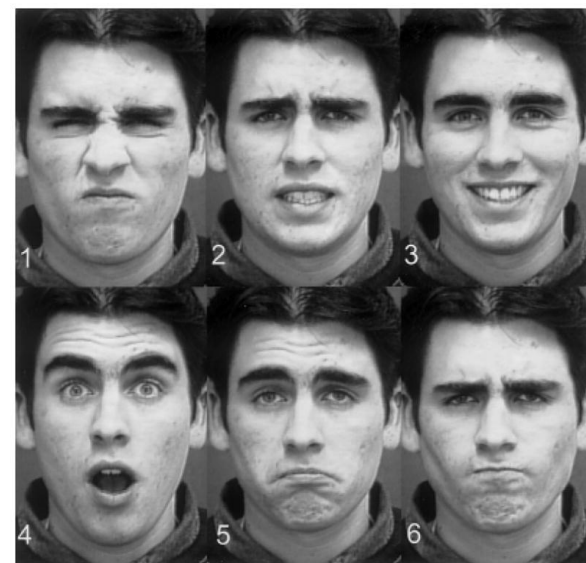


הבעות פנים, קול, וגוף



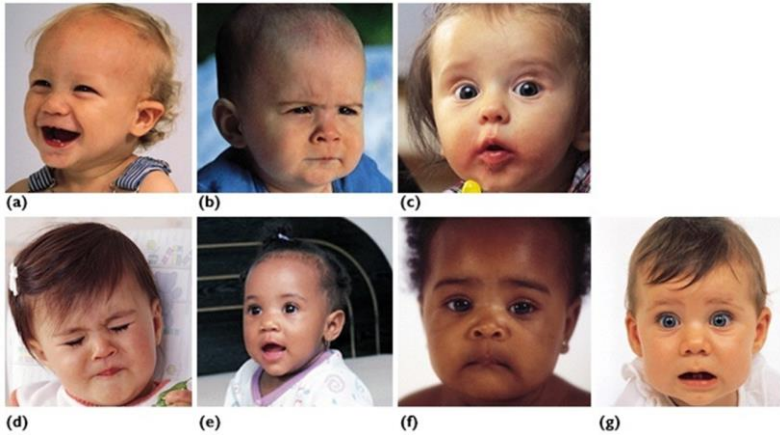
פול אקמן  
-1934

# הבעות פנים





# חלק מהבעות פנים הן אוניברסליות



הבעות הפנים הרגשיות של  
אנשים עיוורים מלידה הן כמו  
אלו של אנשים רואים

# הדגמה של שבע ההבעות הבסיסיות

<https://youtu.be/B0ouAnmsO1Y>



# הבעות גוף חשובות לא פחות



גוון קול

[https://www.youtube.com/watch?v=oGlu8\\_wN6PY](https://www.youtube.com/watch?v=oGlu8_wN6PY)

# הבעות רגשיות והמורשת האבולוציונית



# פרשנות של המצב ושל העוררות



# הערכת המצב

התקדמתי במידה סבירה להשגת יעד	שמחה
הגדלת ההערכה העצמית באמצעות לקיחת אחראיות על הצלחה או אובייקט מוערך	גאווה
מכשול הוסר או נעלם	הקלה
חשש מהרע מכל וכיסופים לטוב יותר	תקווה
שיתוף או כמיהה לשיתוף באינטרקציה של חיבה	אהבה
להיות מושפע מסבלו של אחר	חמלה

# מימדי הערכה

התרחש {לא}	התרחש {כן}	
צער	שמחה	רצוי {כן}
הקלה	מצוקה	רצוי {לא}

**כעס:** רצוי {לא}, נגרם {מישהו אחר}

**צער:** רצוי {לא}, נגרם {נסיבות}

**אשמה:** רצוי {לא}, נגרם {עצמך}

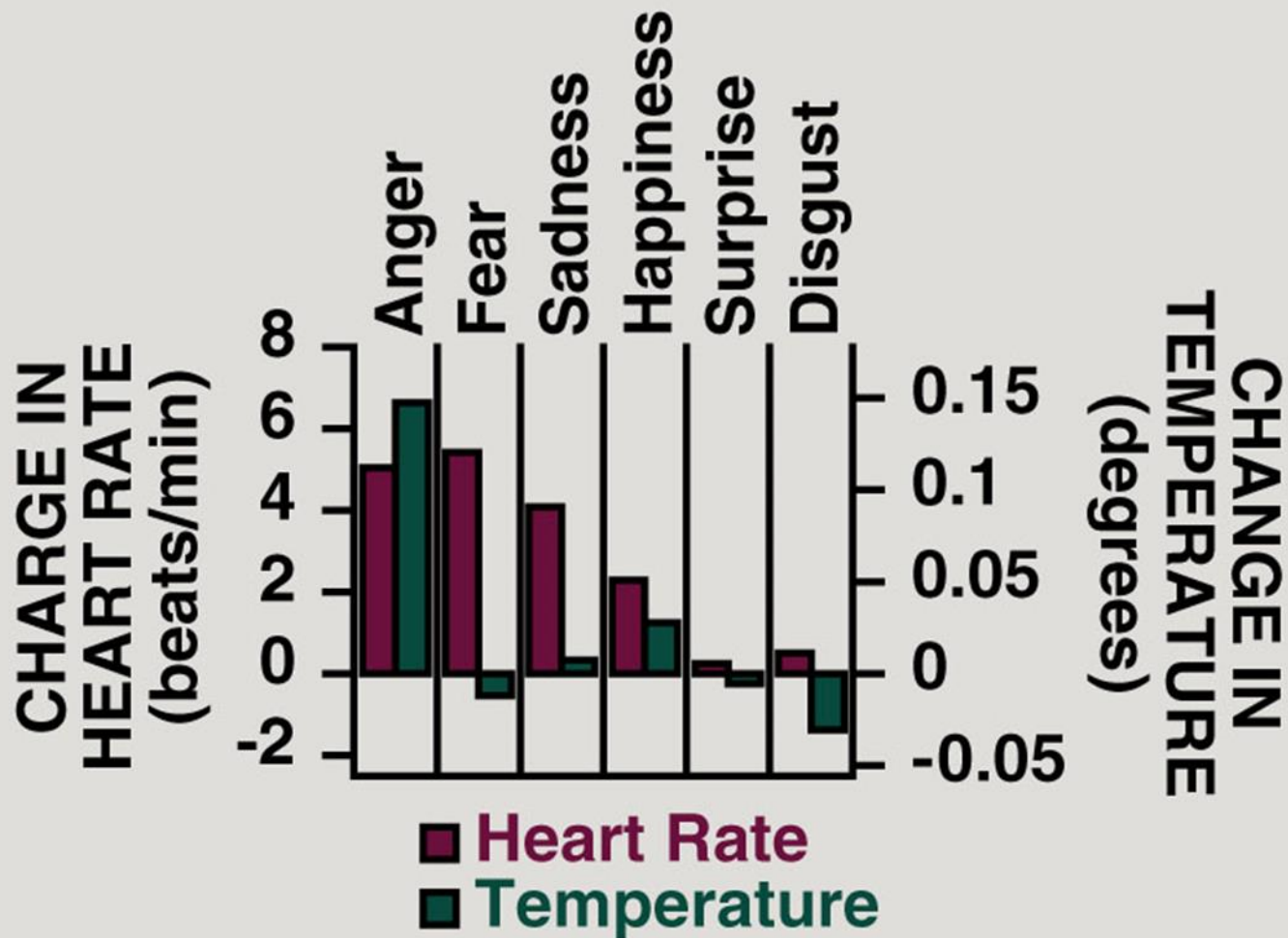


# הערכת התגובות הפיזיולוגית

# היכולת לזהות את העוררות

- תחושות פנימיות
- תחושת פעימות הלב – heartbeat detection task
- יכולת גבוהה מנבאת דיווחים על חוויה רגשית חזקה יותר
- היפוטיזת המשוב מהפנים

האם המידע על העוררות האוטונומית  
מספיק להכריע באיזה רגש המדובר?



# פרשנות המצב משפיעה על פרשנות העוררות



ג'רום זינגר 1934-2010      סטנלי שכטר 1922-1997



נטיות מחשבה ופעולה

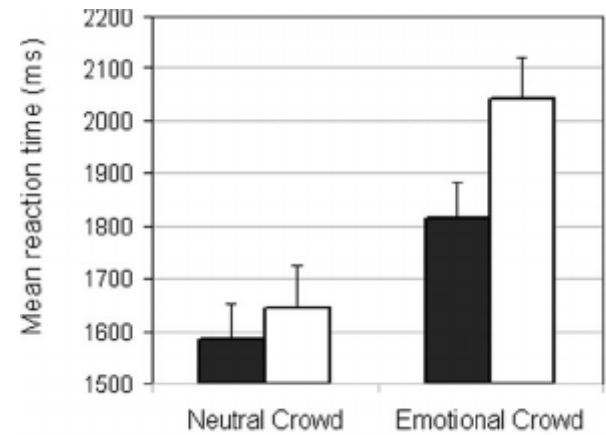
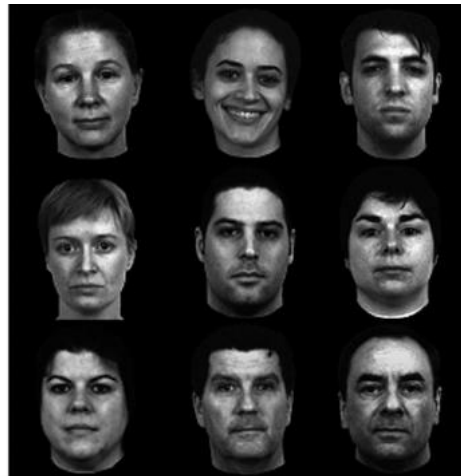
# כמה דוגמאות

כעס	תקוף
פחד	ברח
גועל	היפטר מהאובייקט מעורר הגועל
אשמה	נסה לתקן
חרדה	גלה מקורות סכנה
עצב	הסוג
שמחה	השתעשע
עניין	חקור

# Approach-Avoidance

- רגשות חיוביים **וכעס** קשורים בנטיה להתקרבות
- רגשות שליליים, **חוץ מכעס**, קשורים בנטיה להתרחקות
  
- התקרבות - המיספרה שמאל
- מתבטא בשיפור זיכרון עובד מילולי וירידה במרחבי
  
- התרחקות - המיספרה ימין
- מתבטא בשיפור זיכרון עובד מרחבי ויריד במילולי

# אמוציה מתבטאת בהטיית קשב



הזמן שלוקח לגלות פרצוף  
 כועס ■ או שמח □



התמודדות עם האמוציה וויסות אמוציה



ריצ'רד לזרוס סוזן פולקמן  
1922-2002

# דרכי התמודדות עם אמוציה

## • התמודדות ממוקדת בעיה

- פתרון בעיות
- חיפוש מידע
- תיקון
- מתאים כאשר ניתן לפתור את הבעיה
- אינו מתאים כשזו בעיה לא פתירה

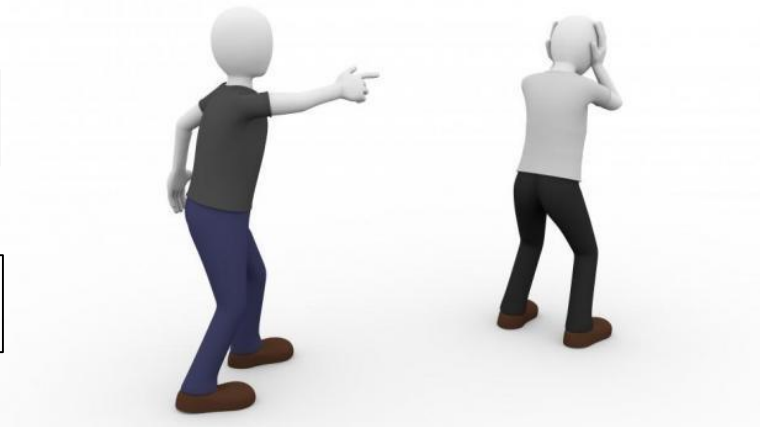
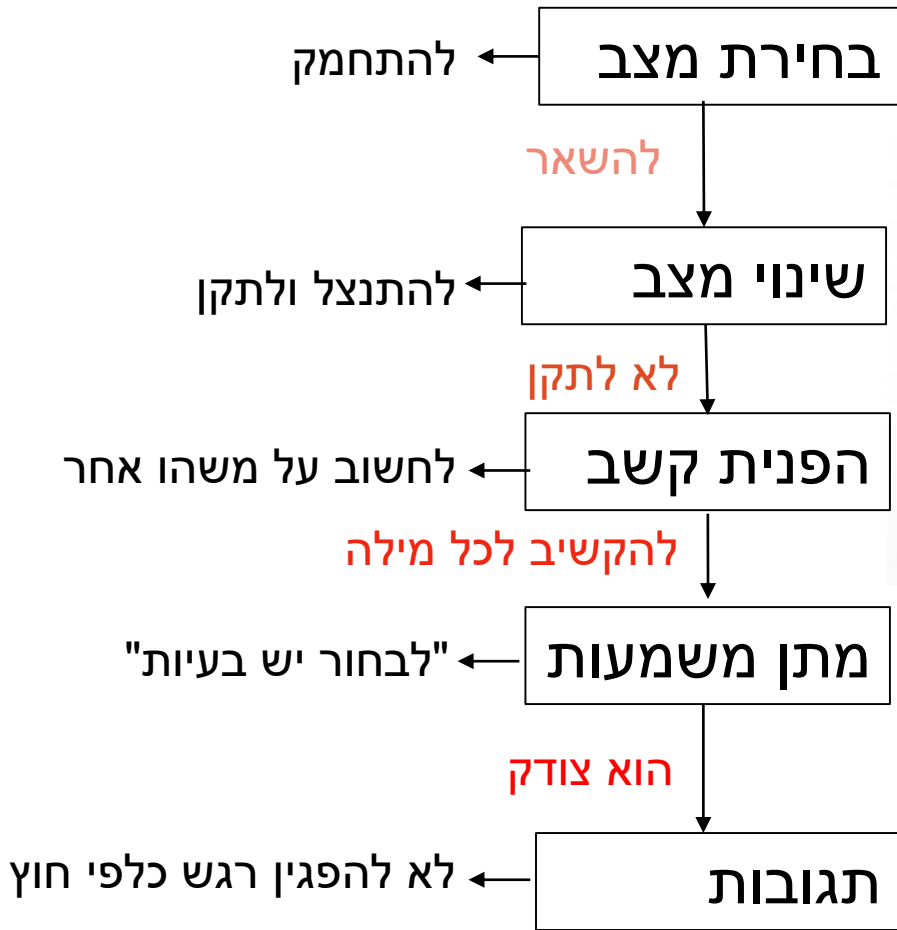
## • התמודדות ממוקדת אמוציה

- להימנע מלדעת
- שינוי הפירוש של האירוע
- לחפש מישהו לחלוק איתו את החוויה
- מתאים כאשר לא ניתן לפתור את הבעיה
- אינו מתאים כשניתן לפתור את הבעיה



# סיווג אסטרטגיות ויסות אמוציות על ציר התפתחות האמוציה

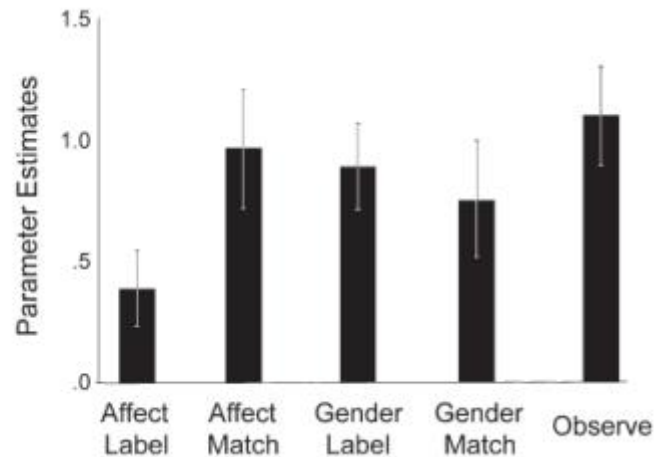
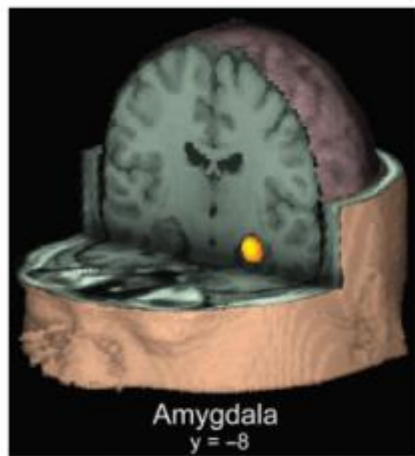
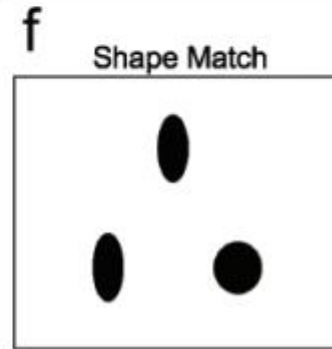
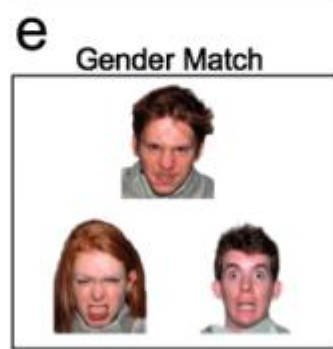
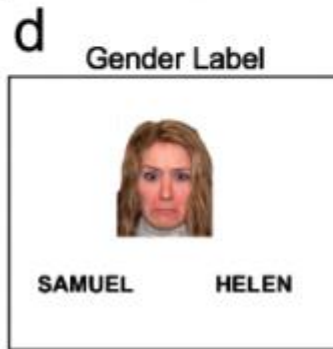
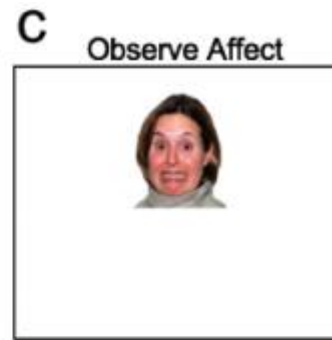
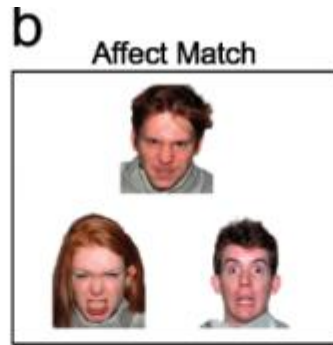
ג'יימס גרוס



# אסטרטגיות נוספות

- שיום רגש Affect labeling
- התחלקות בחוויה
- קבלה Acceptance
- המרת הרגש הראשוני ברגש משני

# מתן שם לרגש מפחית את עוצמת החוויה הרגשית



# ויסות אמוציה אינו בהכרח הפחתת אמוציה

- הגברת אמוציה שלילית (כעס) לפני עימות
- שימור מצב הרוח – mood maintenance

# החוויה המודעת של האמוציה - Feeling

- כיצד היא נוצרת

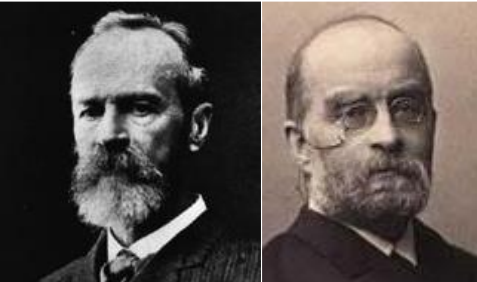
- למה היא משמשת

כיצד נוצרת חוויה מודעת של אמוציה?



# למה נדרשת חווייה מודעת

- תכנון וקבלת החלטות
- להשאר באינטראקציה נעימה ולהפסיק אינטראקציה לא נעימה
- החלטה על ויסות אמוציה
- אמוציה חזקה – בוחרים בלהסיט קשב
- אמוציה חלשה יותר בוחרים בשינוי משמעות
- מאפשרת לשיים את הרגש ולתקשר אותו לאחרים
- מאפשרת להיזכר ולעבד את החוויה הרגשית לאחר האירוע



# התיאוריה של ג'יימס ולאנגה

קארל לאנגה וויליאם ג'יימס  
1885 1884

- החוויה המודעת באה בעקבות השינויים הגופניים
- היפוטיזת המשוב מהפנים (ומההבעה הרגשית בכלל)

• מידע אודות האירוע מעורר האמוציה

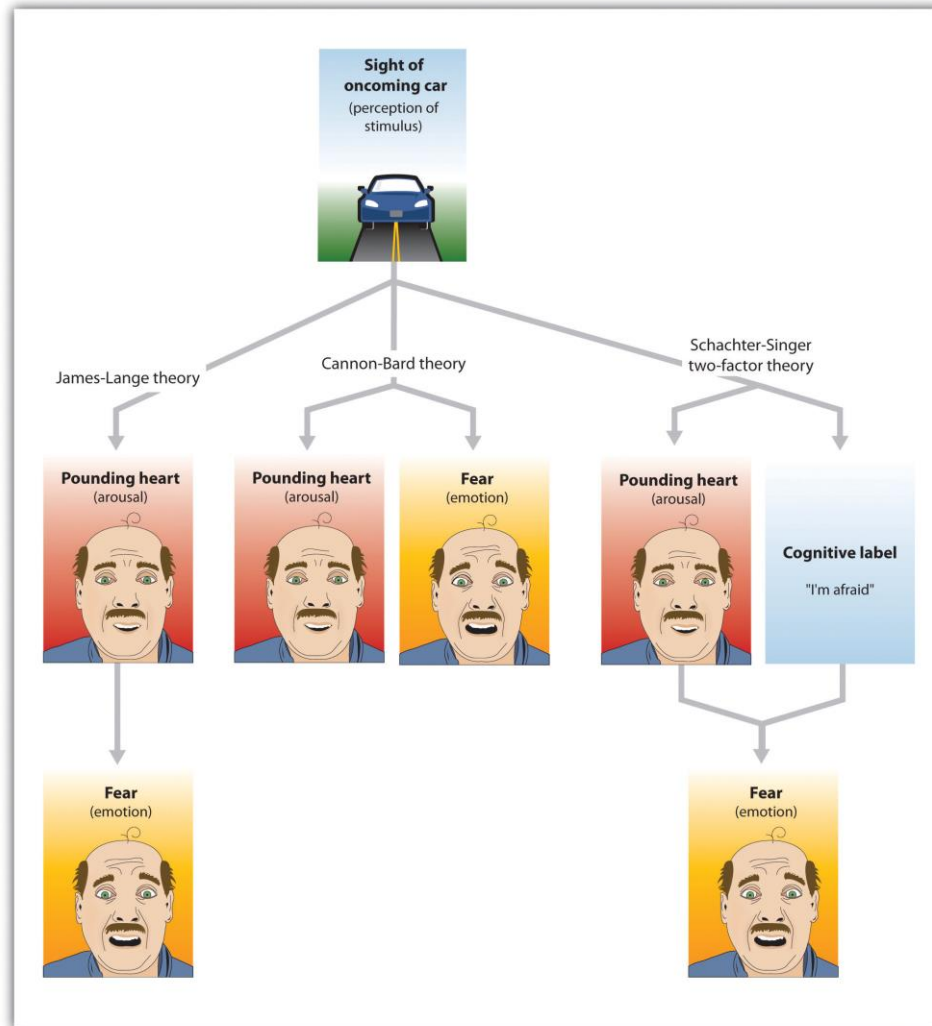


• תגובות אוטונומיות, הבעות פנים וגוף

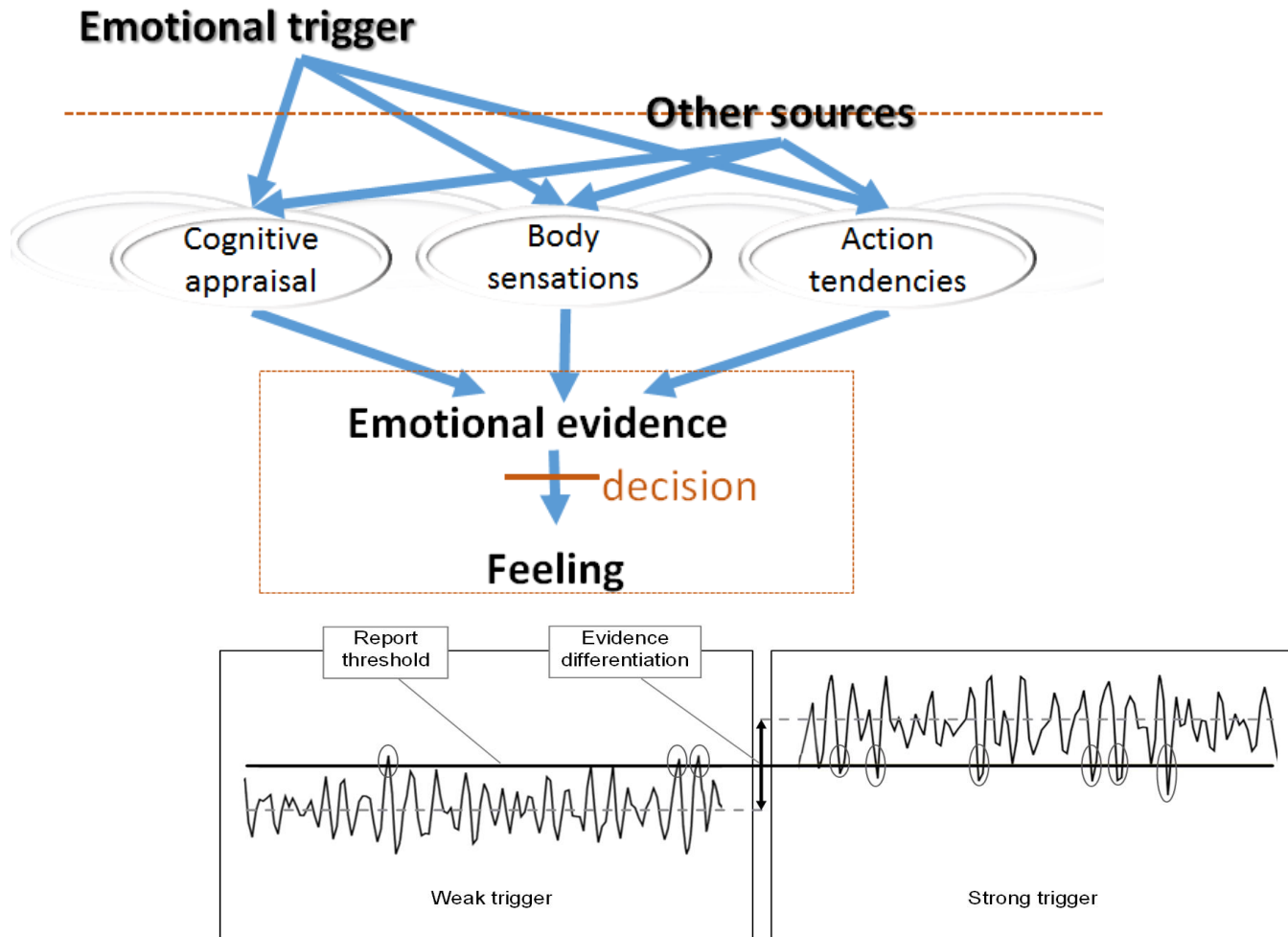


• חוויה מודעת

# השוואה בין שלוש העמדות המרכזיות



# היווצרות החוויה המודעת כתהליך גילוי אותות



# שאלות נוספות

- אמוציות בדידות מול מימדים בסיסיים של אמוציה
- אמוציות בסיסיות – ראשוניות מול אמוציות מורכבות
- אמוציה ראשונית מול משנית
- מה עושה אותנו מאושרים או אומללים?



רוברט  
פלוטצ'יק  
1927-  
2006

# שמונה האמוציות הבסיסיות

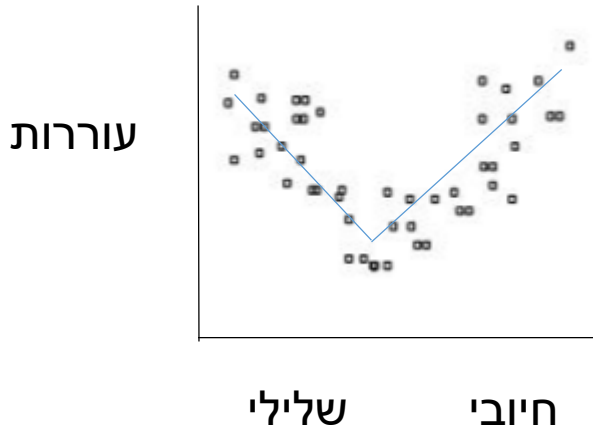
• אמוציות הן תגובות לאתגרים מוכללים שהציבה האבולוציה

• Fight-flight response

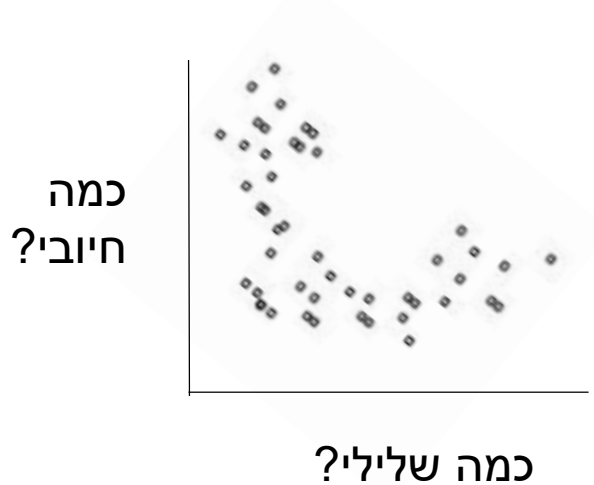


# מימדים בסיסיים

- ערך (חיובי מול שלילי)
- עוררות



- ניתן להמיר בציר חיובי מול ציר שלילי



# אמוציות מורכבות - חברתיות

• גאווה



• בושה (מה חושבים עלי ועל המיצוב החברתי שלי)



• אשמה (מה אני חושב על עצמי)



• שמחה לאיד

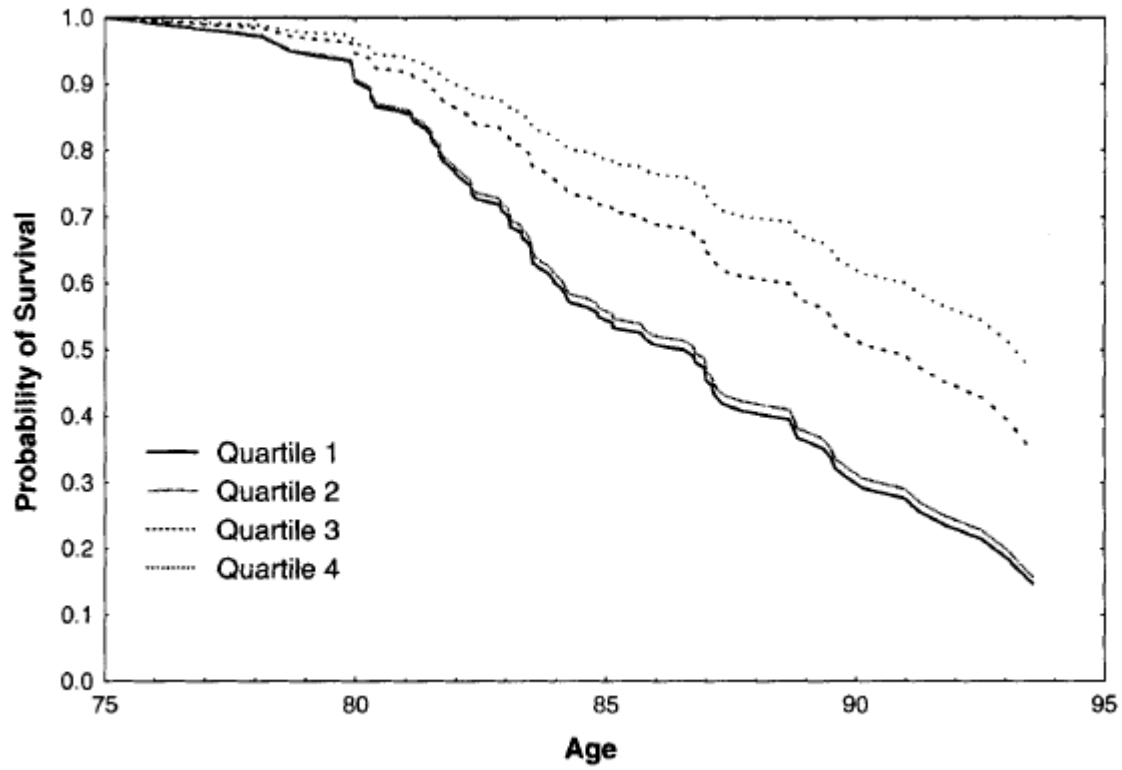


# קמה מוטטה

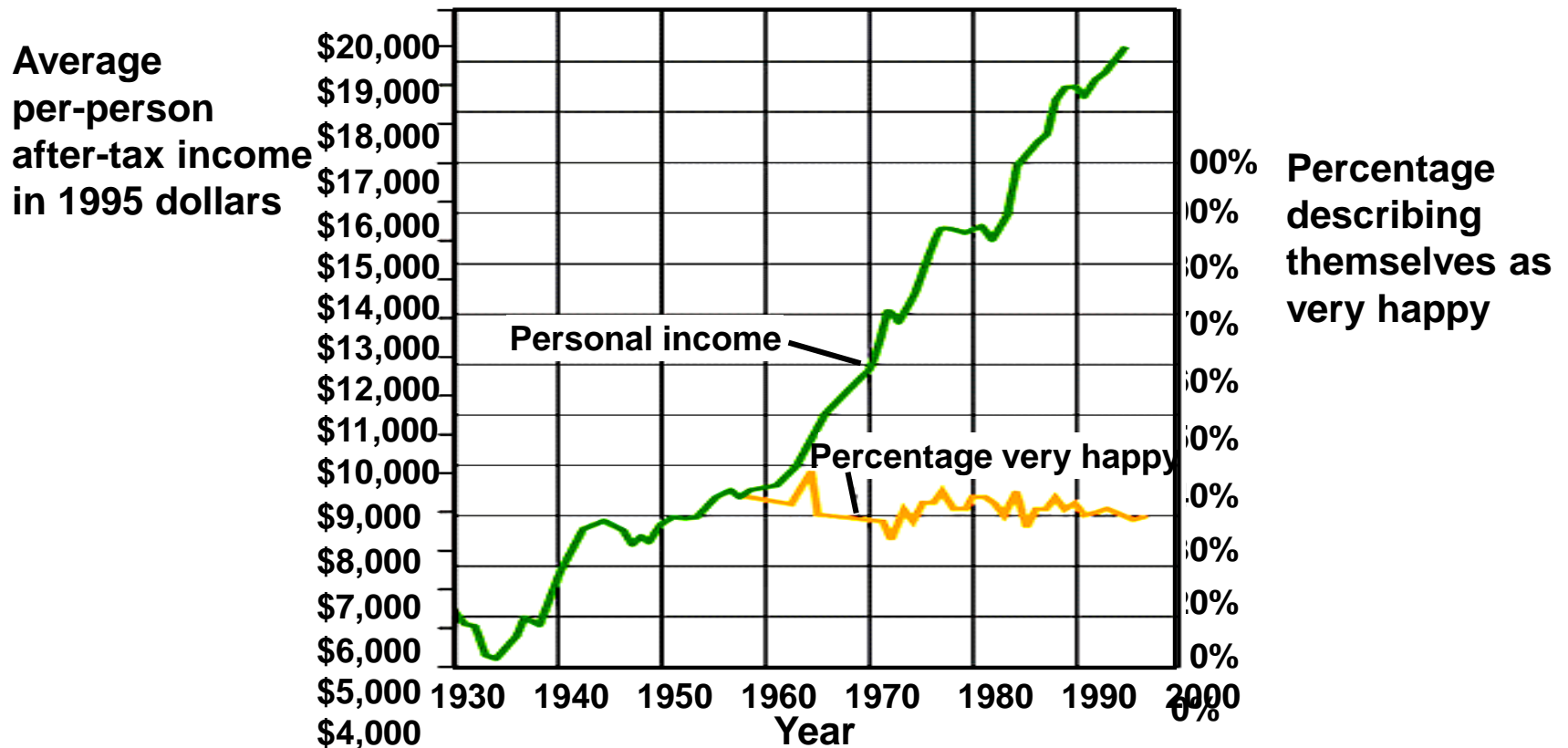


מה גורם לאושר?

# רגשות חיוביים מאריכים חיים



# הפרדוקס של איסטרלין Easterlin: כסף לא מביא שמחה (מעבר למינימום)





# האם חתירה להגדלת ההערכה העצמית עושה אותנו מאושרים?

ג'ניפר  
קרואקר

לורה  
פארק

- עליה בהערכה עצמית גורמת לשינוי זמני ב
  - רגש חיובי
  - תחושת שייכות
  - ירידה בחרדה
- חתירה להגדלת הערכה עצמית פוגעת בכל רכיבי האושר:
  - יכולת: יש ירידה במוטיבציה לקבל משוב שלילי וללמוד ממנו
  - שייכות: תחרותיות פוגעת ביחסים הבינאישיים שלהם.
  - אוטונומיה: התחושה שאני הוא זה שקובע את התנהגותי נפגעת.  
(מוטיבציה אקסטרינזית)
  - יכולת לויסות עצמי: דריכות וסטרוס גורמים להתנהגות תוקפנית ולא מווסתת