Психофизиологические последствия эмоционального реагирования на достижение цели

Введение

Несмотря на то, что за последние десятилетия ученые сильно продвинулись в области изучения положительных эмоций, этих знаний пока недостаточно, чтобы окончательно понимать вегетативные реакции, возникающие в ответ на положительные эмоции. Кроме того, было установлено, что положительные эмоции «характеризуются относительным отсутствием автономной активации», что подтверждают наблюдения, зафиксировавшие снижение симпатической активности. Другие исследования положительных эмоций зафиксировали повышенную парасимпатическая активность. С этой точки зрения, перспектива найти выраженную автономную активацию, не говоря уже о вегетативной дифференциации положительных эмоций, довольно туманна.

В ходе исследования был применен интегративный подход к эмоциям. Это означает, что эмоции фиксировались как реакции на результаты действий с учетом той цели, которую ставил перед собой человек. Поскольку цель/стремление является неотъемлемой частью последующей оценки достижения цели, было предложено изучить, как эмоциональные реакции, так и мотивацию достижения целей. Было высказано мнение, что мотивация и эмоции принадлежат к двум различным этапам действия: мотивация связана со стремлением добиться цели (фаза действия), эмоции связаны с оценкой результатов действий.

Действуя в направлении достижения цели, люди блокируют информацию, которая может вызвать повторную оценку цели. Когда человек оказывается близок к достижению цели, происходит оценка результатов и анализ действий, то есть, подсчитывается, что было достигнуто, и сравнивается с тем, что изначально ожидалось.

Мотивационная интенсивность во время выполнения задачи

Усилия, направленные на достижение цели, т.е. мотивационная интенсивность, является функцией трудности субъективного задания и важности успеха: интенсивность мотивации пропорциональна переменной сложности достижения успеха. Значимость успеха указывает, на что готов пойти человек ради достижения поставленной цели. Здесь может происходить оценивание собственных сил. При этом успех может представляться невозможным либо требовать неоправданных усилий по сравнению с важностью достижения цели. Однако такие прогнозы применяются в случае, если четко определены и известны стандарты производительности (т.е. есть «фиксированная трудность»), когда человек способен объективно оценить, сколько усилий требуется для достижения успеха в поставленной задаче. Когда задача требует максимальной производительности, человек не может оценить, сколько усилий требуется для достижения успеха и, следовательно, не может предсказать интенсивность своей мотивации и соотнести важность цели с объемом усилий, которые он готовприложить для выполнения той или иной задаче.

При помощи активного подхода к сердечно-сосудистым изменениям (Обриста, 1976, 1981) была зафиксирована мотивационная интенсивность. Повышенное диастолическое артериальное давление (ДАД) и сердечный ритм (ЧСС) наблюдались при повышении уровня сложности поставленных задач. Низкая сердечно-сосудистая реактивность

наблюдалась при выполнении задач, которые были слишком легкими или, наоборот, невозможны для решения или не стоили того, чтобы вкладывать в них необходимые усилия. Высокая сердечно-сосудистая реактивность наблюдается в условиях высокого или неопределенного уровня трудности.

Выделение и дифференциация эмоций

Эмоции здесь рассматриваются как многокомпонентная реакция, вызванная оценкой события, имеющего отношение к достижению личной цели или потребности. Оценка - это прямой и немедленный процесс, который связывает значение события (его преимущества, угрозы и ограничения), соотносит их с личными целями и ценностями и определяет, как влияют последствия события на субъективное благополучие человека.

Положительные результаты работы могут вызывать радость, счастье, гордость, облегчение, удивление, благодарность или интерес. Это наблюдается, например, при объявлении результатов в спорте или экзаменов в университете. Предполагается, что тип эмоционального возбуждения зависит от оценки результатов: когда событие оценивается как очень важное на текущий момент времени и в значительной степени способствует дальнейшим преимуществам после данной победы, стимулируется стремление к радости и достижению новых целей. Если у человека есть навык достижения целей, у него вырабатывается следующий механизм: в случае столкновения с новым и сложным заданием, он будет чувствовать, что способен с ним справиться и испытывает интерес, а не страх.

Кроме того, положительные эмоции способствуют ускоренному восстановлению после негативного воздействия отрицательных эмоций на сердечно-сосудистую систему за счет снижения симпатической активности. Такой эффект может быть следствием положительных эмоций, связанных с чувственными удовольствиями и радостью выгоды и помощи. Однако не всё удовольствие происходит от радости достижения цели и не все приятные эмоции оказывают «успокаивающий» эффект.

Оригинальная статья: Sylvia D.Kreibig, Guido H.E.Gendolla, Klaus R.Scherer, — Psychophysiological effects of emotional responding to goal attainment, Biological Psychology, July 2010

Автор перевода: Дегтева Алиса Алексеевна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Елисеева Маргарита Игоревна

Ключевые слова: эмоция, мотивация, оценка, психофизиологическое реакция, достижение цели, испытывать эмоции

Источник фото: unsplash.com


10