

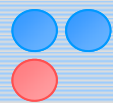


感情心理学②



心理学 I 第7回

泣くのは、本当に「悲しい」から？



ジェームズの主張



W. ジェームズ
(1842-1910)

一般に、悲しくて泣く、と言われる。しかしこの順序は正しくない。

我々は泣くから悲しいのである。

(ジェームズ, 1884)

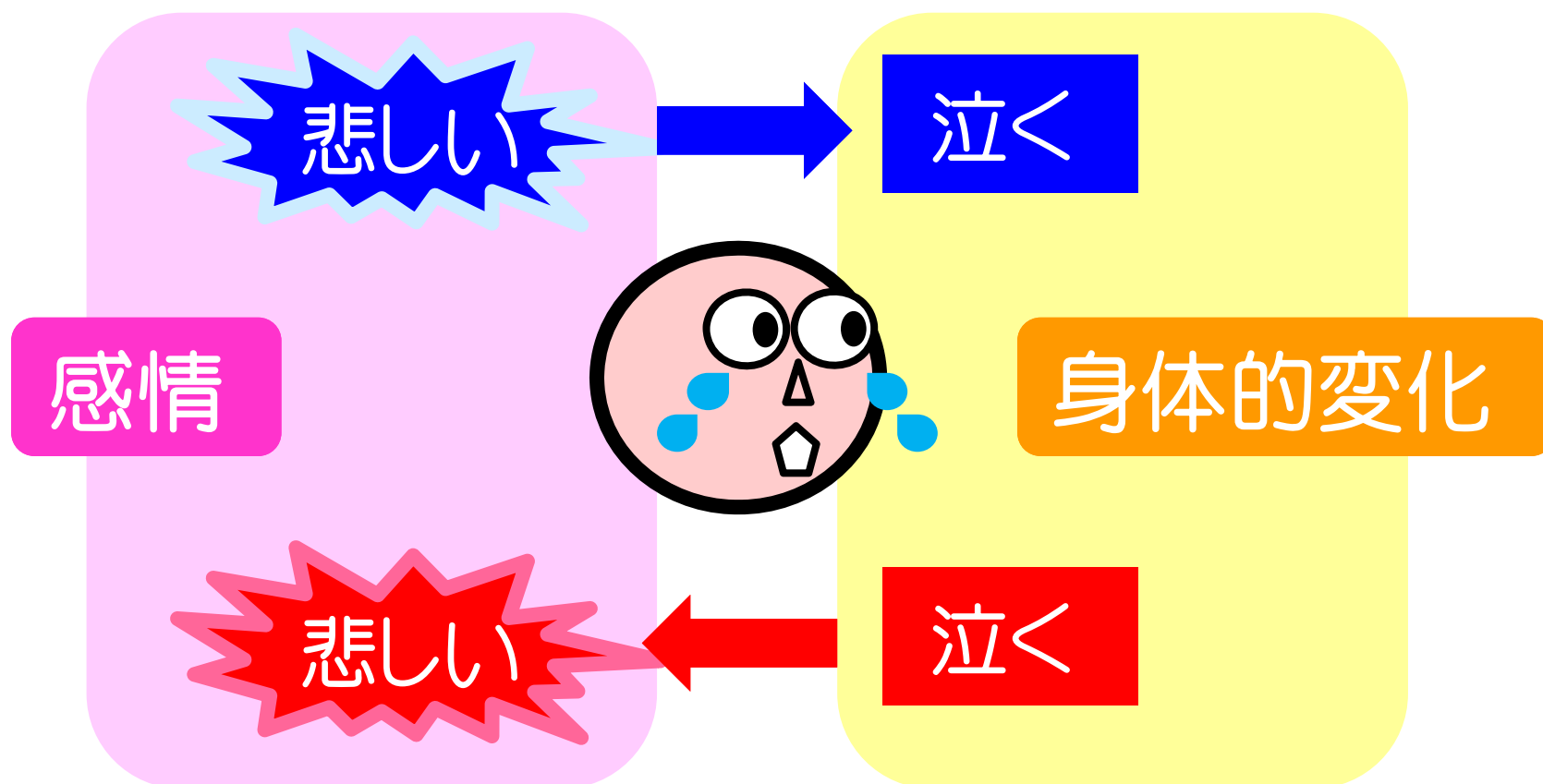
この考え方には賛成？

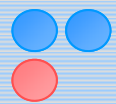
Q1

ジェームズ-ランゲ説

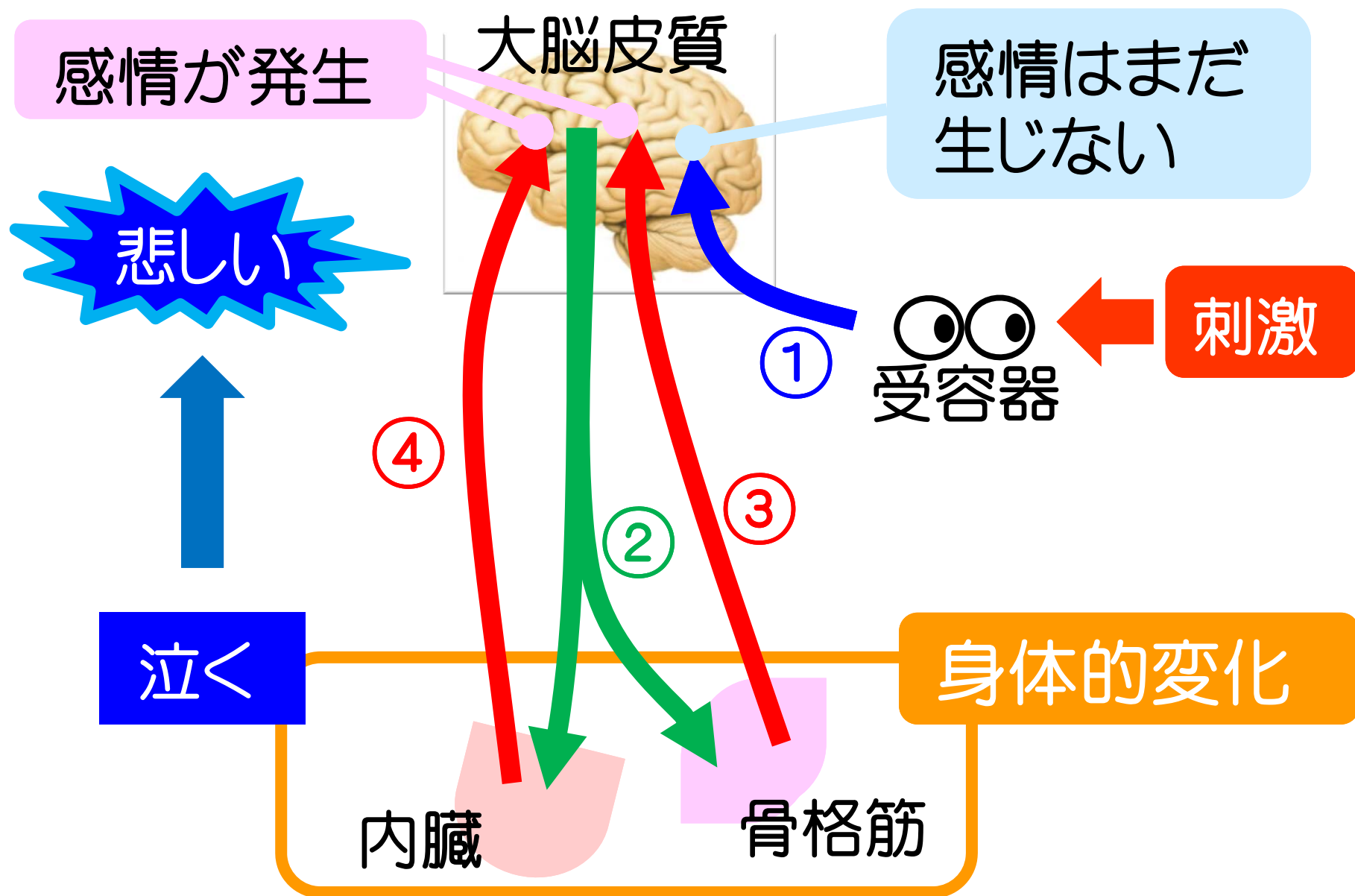
ジェームズ-ランゲ説(末梢神経説)

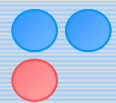
刺激の知覚後に続いて起こる、**内臓などの身体的変化を感じる**ことが、感情や情動である





末梢神経から感情が起こる





ジェームズ・ランゲ説への批判

感情は急激に起こるが...



内臓は感覚が鈍く、変化も緩慢

内臓が中枢神経から切り離されても感情はある

身体的変化が同じでも、感情が違う場合がある



こういうケースにはどんなものがある？

Q2

刺激

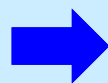


身体的変化

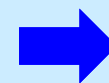


感情

不幸な出来事



泣く



悲しい

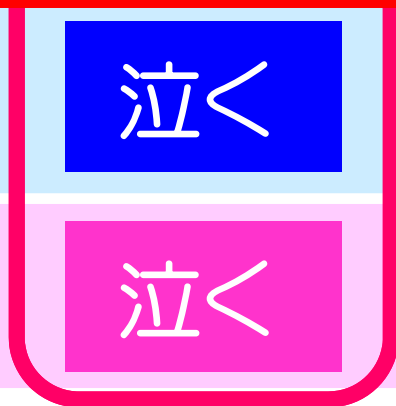
幸福な出来事

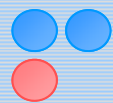


泣く



嬉しい

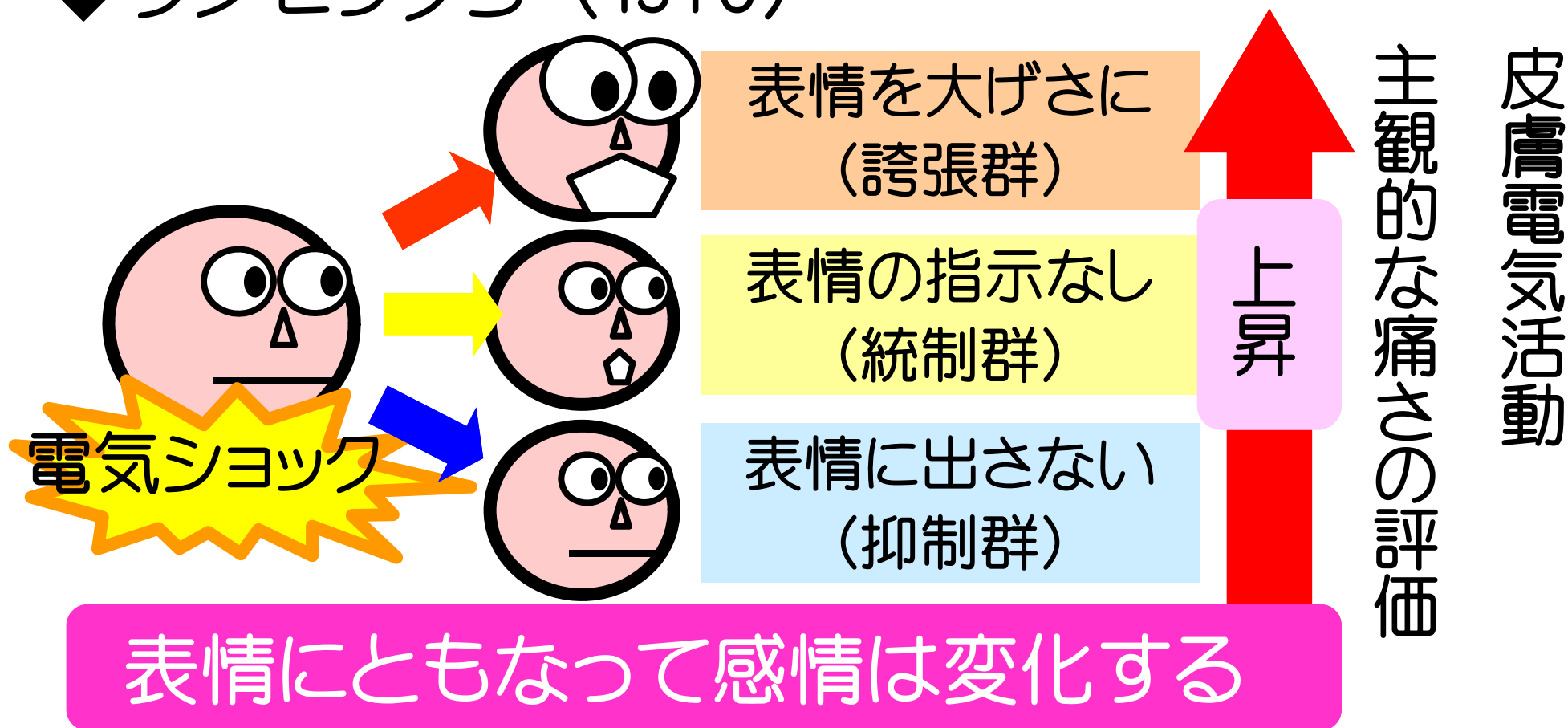


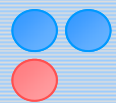


ジェームズ-ランゲ説からの発展

その後、身体的変化が感情状態に影響することを示す研究が出始める

◆ランゼッタら (1976)



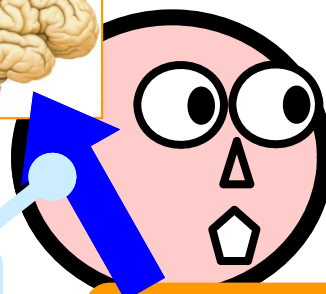


顔面フィードバック仮説

顔面フィードバック仮説 (トムキンス, 1982)

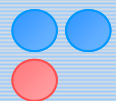
顔の表情は感情を変化させる

感情が変化



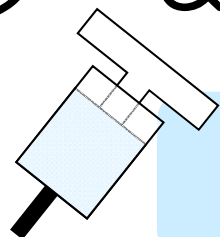
脳にフィードバック

表情筋の動き



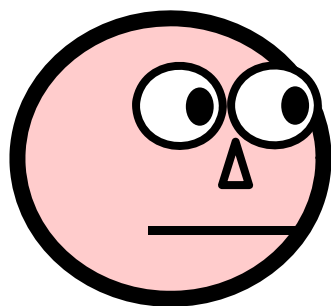
シャクター & シンガーの実験

◆シャクター & シンガー (1962)



エピネフリンの注射

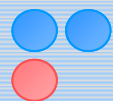
効用:一定時間後に生理的興奮



①正情報群 効用を正しく教わる

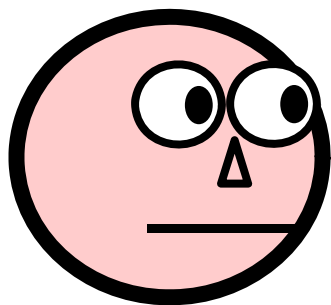
②情報なし群 効用は何も聞かされない

③誤情報群 「かゆくなる」「無感覚になる」と嘘を教わる

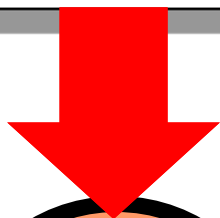


シャクター & シンガーの実験

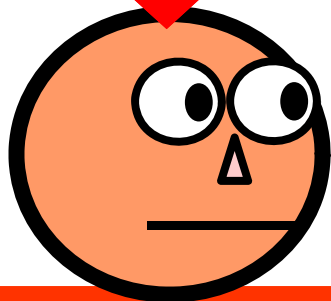
注射の後、部屋で待機



横に
「怒っている人」



その後、自分のいまの感情を評価



エピネフリンの
効用で興奮状態

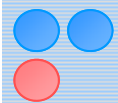
①正情報群

特に強い感情は
無いと評価

②情報なし群

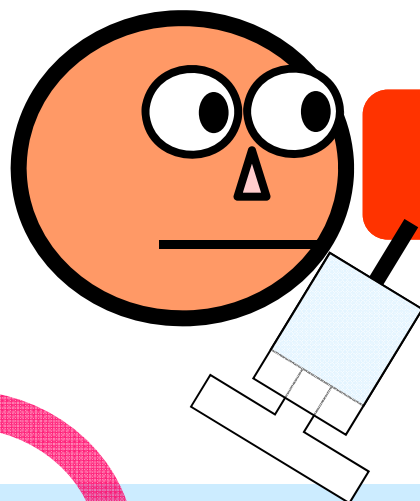
③誤情報群

怒っていると
評価



シャクター & シンガーの実験の意味

①正情報群



生理的興奮

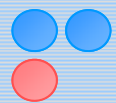
エピネフリンの注射のせい

怒っていた人

無関係

正しい解釈

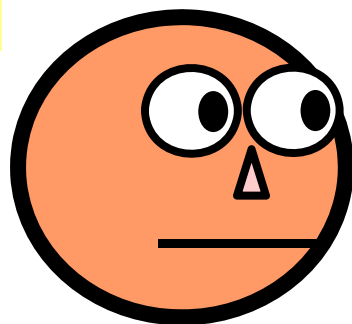
感情を正しく評価
「自分は平静」



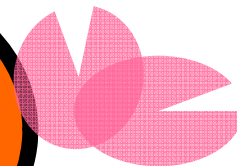
シャクター & シンガーの実験の意味

②情報なし群

③誤情報群



生理的興奮

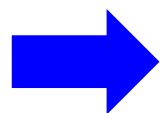


怒っていた人の影響

「何か」の注射

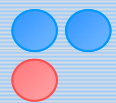
関係が不明

誤った解釈



感情を誤って評価

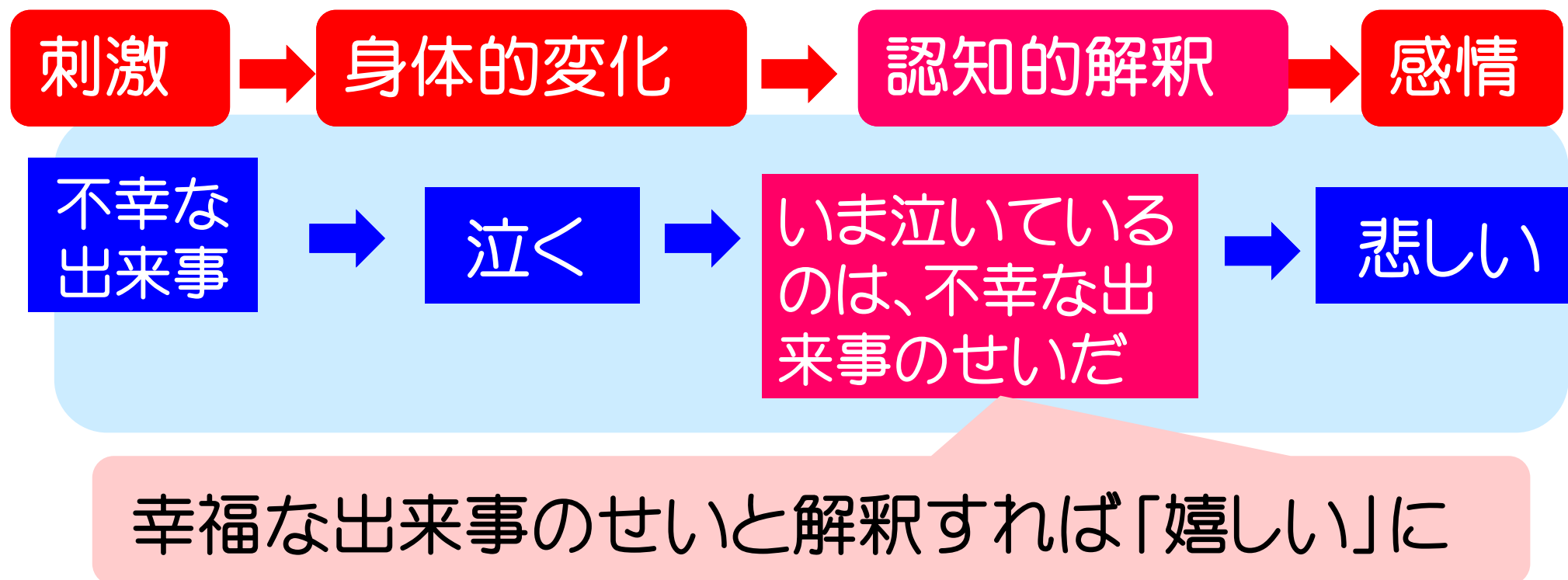
「自分は怒っている…のかも」

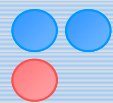


2要因情動説

身体的変化は感情間で共通する場合があるが、それをどのように**解釈**するかで感情は変わる。

◆シャクター & シンガー の 2要因情動説





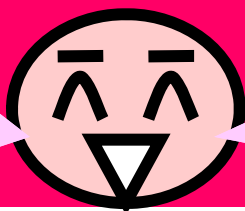
悪い気分を変えるには

気分が落ち込んだときの自分なりの対処法は？

Q3

身体反応を(むりやり)変える

体を動かす



「笑う門には福来る」

身体反応

悪い感情

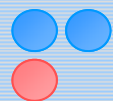
悪い解釈

ループしてしまう

認知的解釈を変える



物事を悪くとらえない

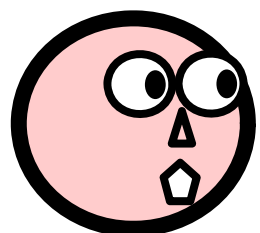


悪い気分を変えるには

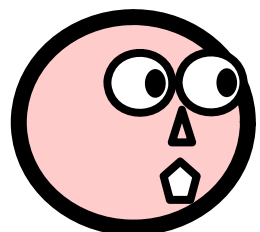
とくに、「運動」は気分を改善する高い効果が多いの研究で確認されている

◆ ブルメンタールら(1999)

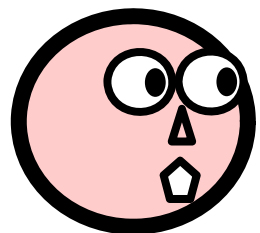
うつ病患者156人に対する薬と運動の比較実験



抗うつ剤を服用



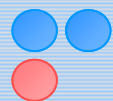
有酸素運動を定期的に行う



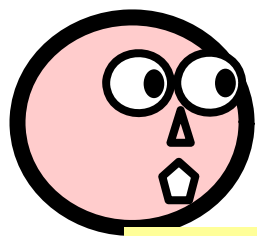
抗うつ剤と有酸素運動を両方実施

※週3回、30分のジョギング
orウォーキング

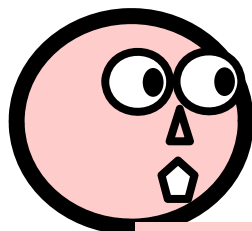




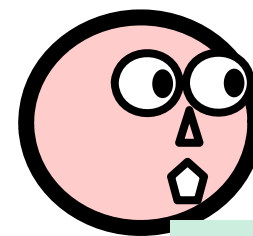
悪い気分を変えるには



抗うつ剤



有酸素運動



両方

16週間後、全グループの症状が大幅に改善

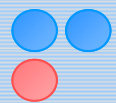
➡ 運動には薬と同じくらい気分改善の効果がある
その後、自由に生活

6か月後、うつが治っていなかった人の割合

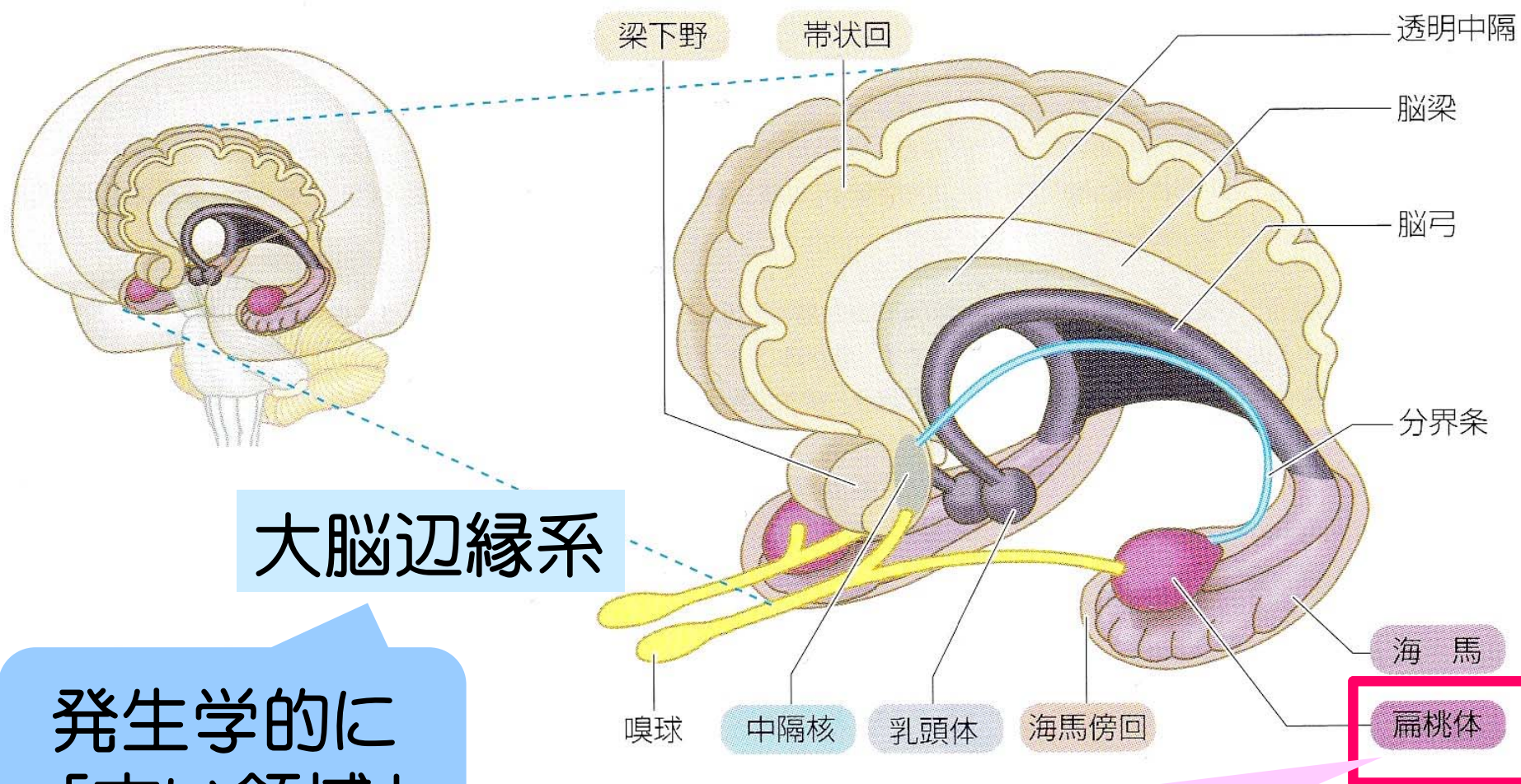
52%

30%

55%

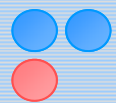


感情に関わる脳部位



発生学的に
「古い領域」

感情の基本である快・不快、
恐怖に関わっている

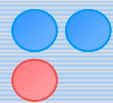


感情に関わる脳部位

情動に関わる情報を自動的に評価し、
身体反応を起こすように体に指令を出す



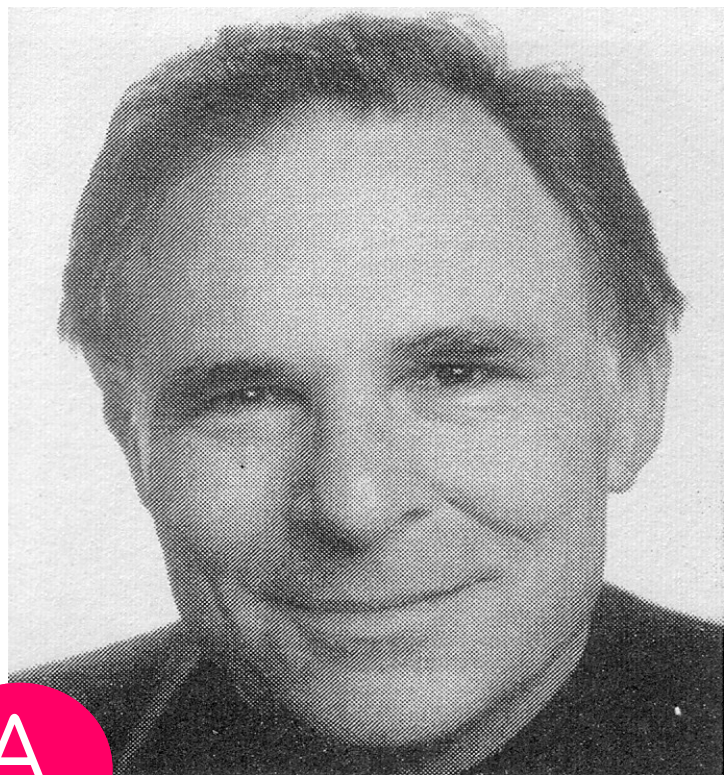
ある程度時間をかけて情報を評価し、
反応が不適切であれば抑制をおこなう



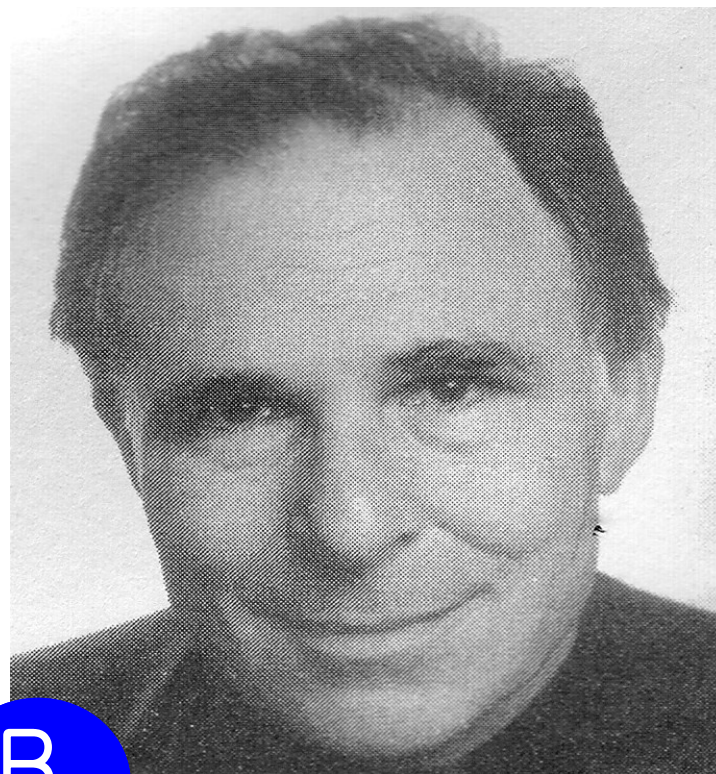
感情を装う

真の笑顔と作り笑いの違いは？

Q4



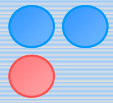
A



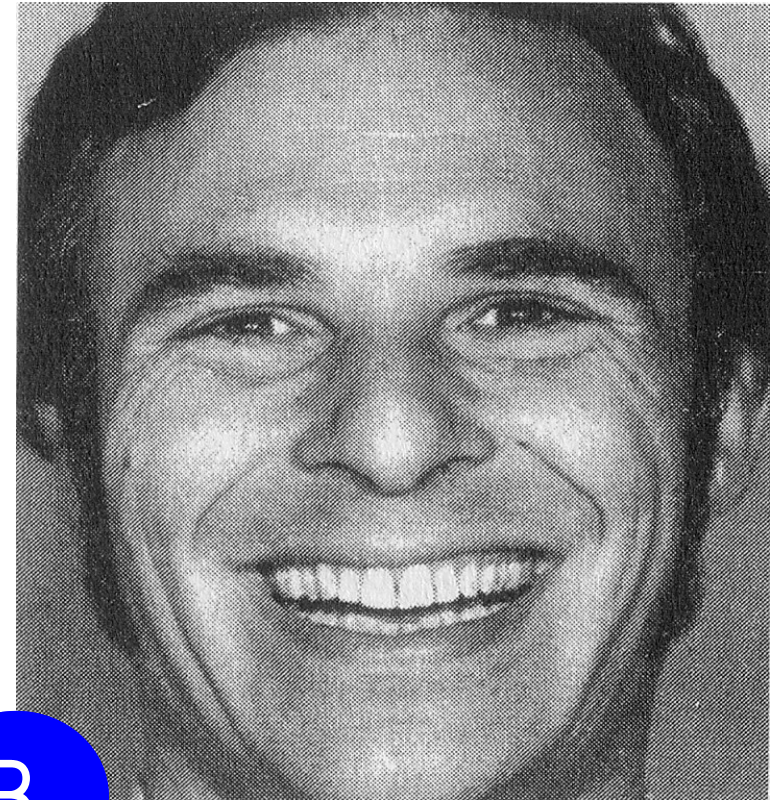
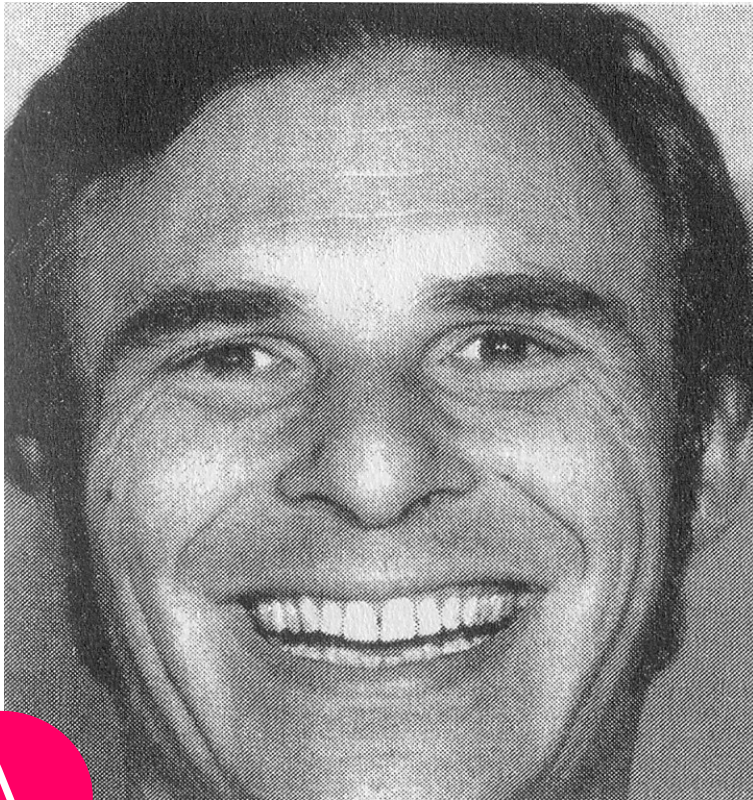
B

どちらが真の笑顔？

Q5

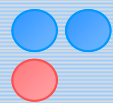


感情を装う



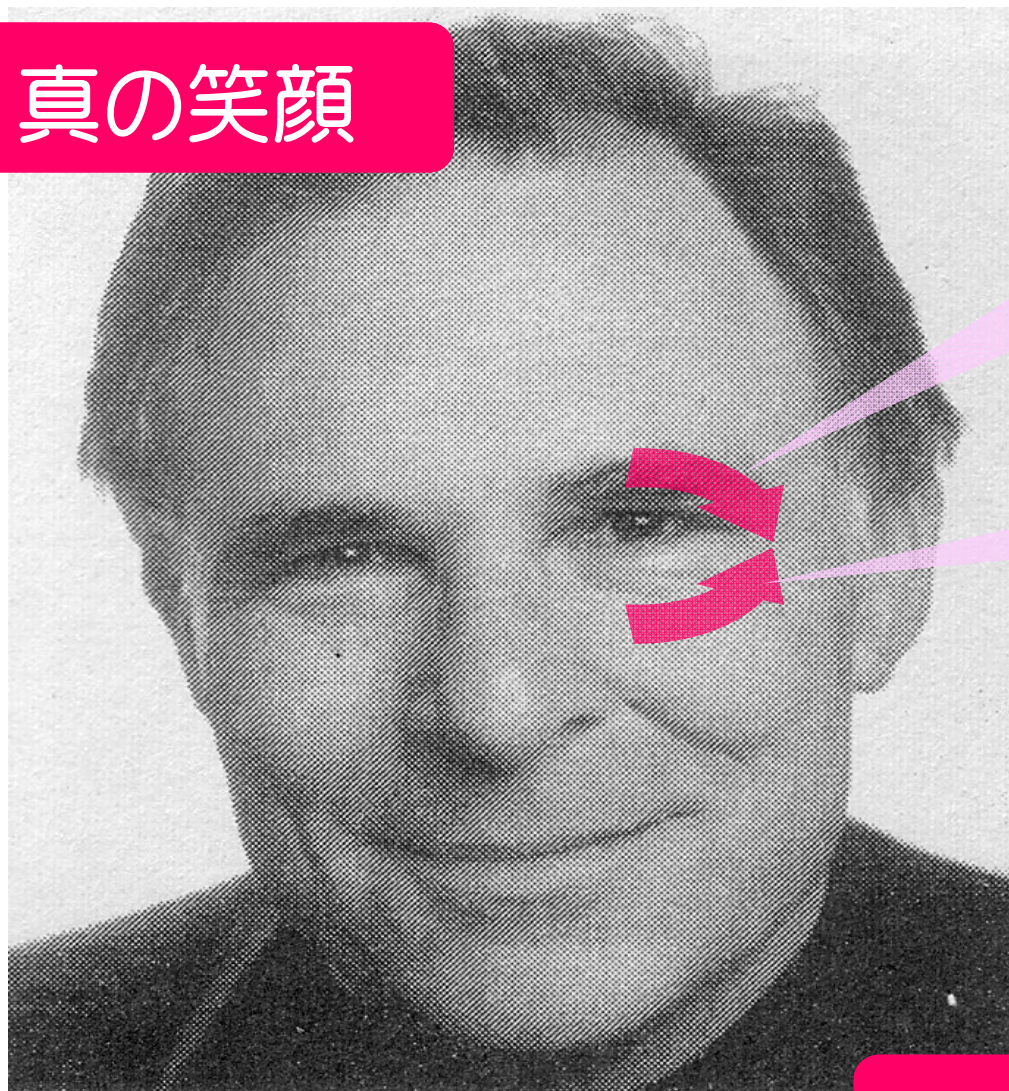
どちらが真の笑顔？

Q6



笑顔と作り笑顔の違い

真の笑顔



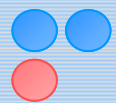
眉や眉の下の皮膚
を引き下げる

頬を持ち上げる

外側の眼輪筋の
はたらき

意図では動かない

楽しいという感情で動く



笑顔と作り笑顔の違い

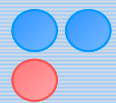
作り笑顔は…

「目が笑ってない」

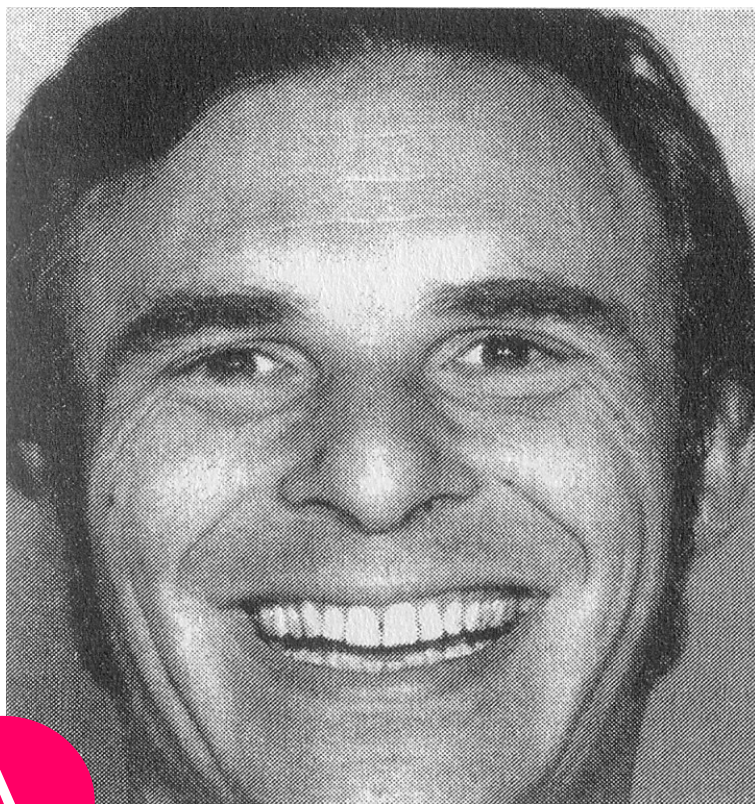


眉やその下の皮膚が
下がっていない

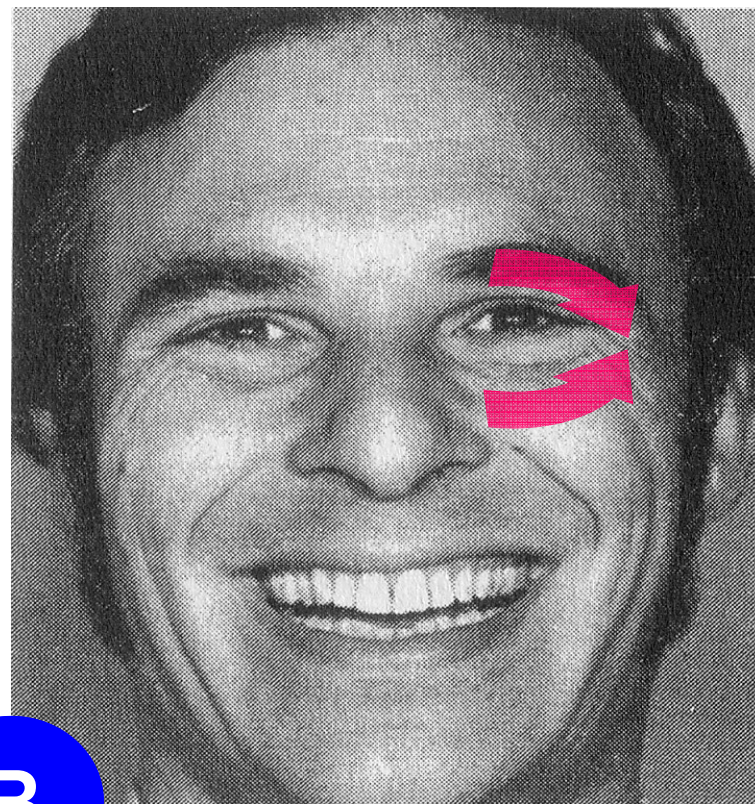
頬が持ち上がって
いない



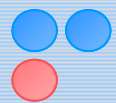
笑顔と作り笑顔の違い



A



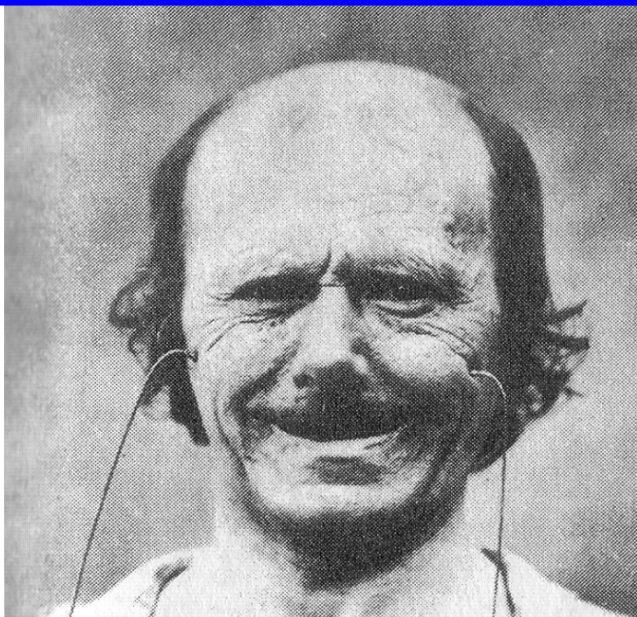
B



デュシェンヌ・スマイル

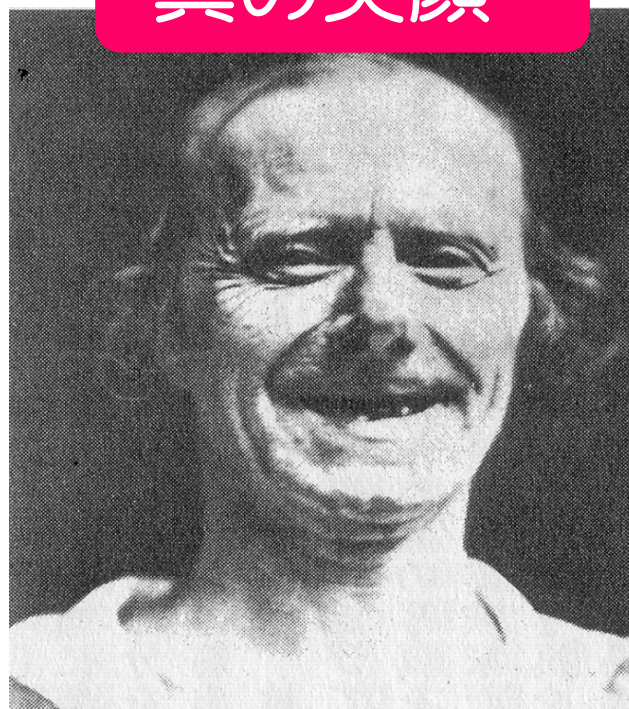
◆デュシェンヌ(1862)

電気刺激で作った笑顔

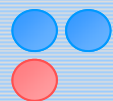


眼輪筋は嘘の笑い
では動かない

真の笑顔



デュシェンヌ・スマイル



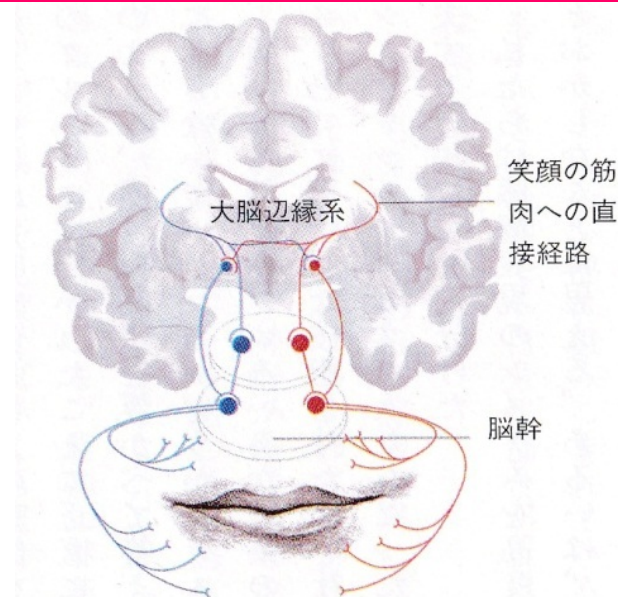
笑顔と作り笑顔の違い

作り笑顔 (口角挙筋など)

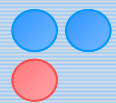


運動野から意識的に
指令を出せる筋肉
だけが動く

真の笑顔 (外側の眼輪筋を含む)



大脳辺縁系と接続した
筋肉まで無意識に動く

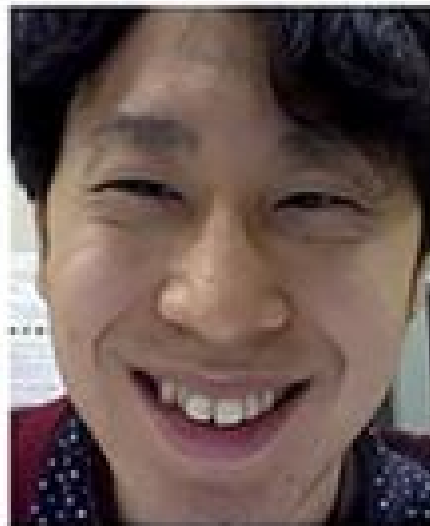
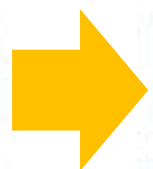
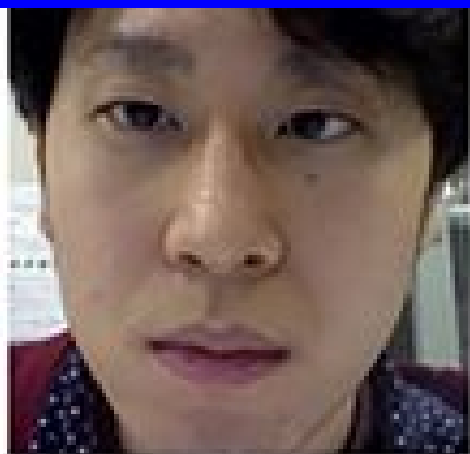


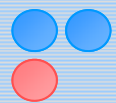
笑顔と作り笑顔の動きの違い

◆ 難波ら(2016)

作り笑顔と真の笑顔では、
笑顔のピークの表情はそれほど違いがないが、
そこに至るまでの口元の動きに違いがある

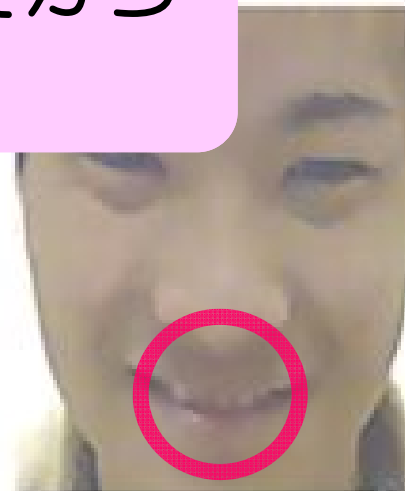
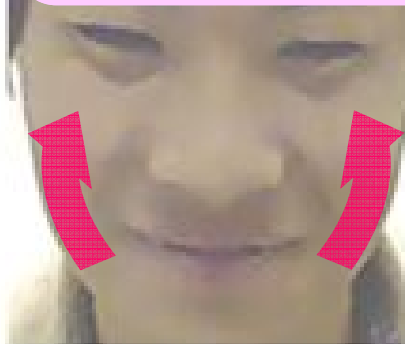
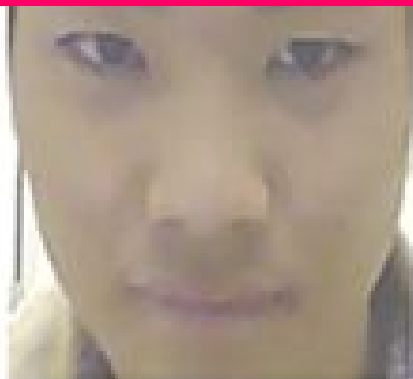
作り笑顔
(口角挙筋など)



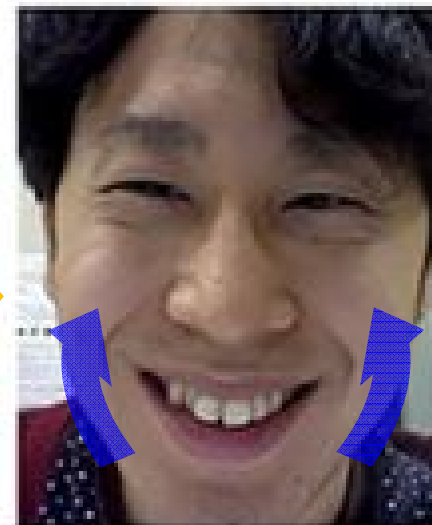
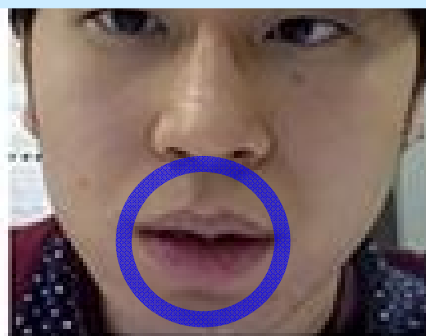
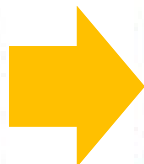


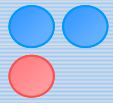
笑顔と作り笑顔の動きの違い

真の笑顔
(外側の眼輪筋を含む)



作り笑顔
(口角挙筋など)





本日の回答

泣くのは、本当に「悲しい」から？

「悲しい」などの感情の認識の前に、表情や涙、興奮など身体的反応が先に起きている

「悲しい」という感情は、そうした身体的反応と刺激を認知的解釈して、はじめて意識される

感情に関わる脳の大脳辺縁系（とくに扁桃体）は「古い脳」のため、意識的な制御の外にある

そのため、感情や表情の制御は難しい場合が多い