

# ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ



**Выполнила:**  
**Студентка группы П/б-21-0**  
**Березницкая Н.К.**

# Определение эмоций и его сущность

**Эмоции** (от лат. «emoveo»- возбуждать, волновать) – психический процесс, который выражает личностное оценочное отношение либо к реальным, либо к возможным ситуациям, к окружающему миру и к самому себе.

- Выражаются в форме **переживания за удовлетворение** или **неудовлетворение** актуальных потребностей и являются одним из главных регулятором человеческой деятельности.
- Чаще всего имеет **непродолжительный** характер.

**Чувство** – форма эмоций, включающая в себя эмоциональные переживания человека, в котором отражается *устойчивое отношение* человека к определенным предметам или процессам окружающего мира.

# ЧУВСТВА

```
graph TD; A[ЧУВСТВА] --> B[Стенические чувства]; A --> C[Астенические чувства];
```

## *Стенические чувства*

***Стенические чувства*** (от греческого «sthenos» - сила, мощь) – позитивные психические состояния, прежде всего, связанные с приливом бодрости, появлением возбуждения, радостного волнения.

Организм человека физически готовится к растрате энергии, сердце начинает активную работу, насыщая организм кислородом, поэтому в таком состоянии легко и свободно дышится.

***Астенические чувства*** (от греческого «asthenes» - слабый) – форма эмоций, в которой чаще всего ведущими являются такие виды переживаний, как печаль, подавленность, опустошение, уныние, беспричинный страх.

Такие чувства возникают в случае, если человек попросту **отказывается бороться со сложностями ситуации**, несущей в себе сильную эмоциональную нагрузку.

**Аффект** (происходит от латинского «affectus» - страсть, душевное волнение) – форма эмоций, которая выражена в виде яркой, непродолжительной и бурной эмоции.

- Чаще всего человек испытывает состояние аффекта в **опасных и внезапных ситуациях с критическими условиями.**
- Аффект очень часто приводит к состоянию, когда у человека наблюдается **замедление мышления и восприятия информации**, а также **заторможенность действий.**



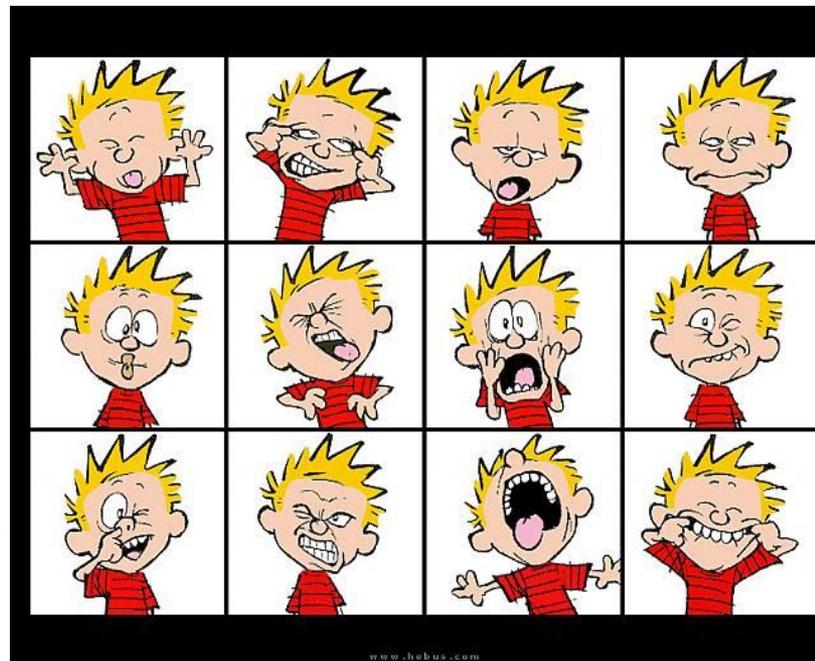
**Настроение** – довольно устойчивое психическое состояние или форма эмоций, при которой отсутствует привязанность к каким-либо предметам или ситуациям.

Настроение всегда сопровождается **определённым эмоциональным тоном** и ему всегда присущи или **спад, или подъем**.

Сильно резкие перемены настроения могут свидетельствовать о неустойчивости психики человека.

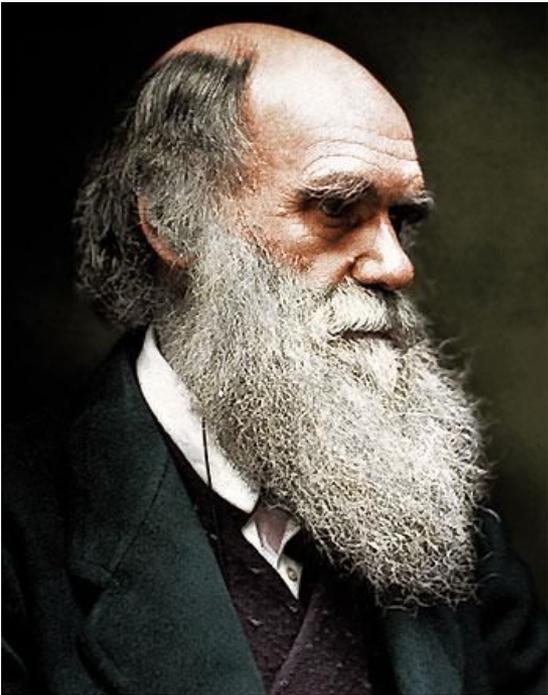
Известно, именно настроение выступает одним из наиболее сильных регуляторов нашей деятельности.

**К настроению чаще всего относят усталость, бодрость, депрессию и т.д.**



# Эволюционная теория Чарльза Дарвина

**Появление эмоций у человека является  
результатом поведенческой адаптации  
животных.**



В 1872 году Чарльз Дарвин опубликовал книгу «**Выражение эмоций у человека и животных**», где была изложена эволюционная теория

Ученый выдвинул теорию о том, что внешние выражения различных эмоциональных состояний у человека сформировалось в процессе эволюции, то есть у животных в прошлом оно имело некий приспособительный характер, а у нас теперь это есть проявление эмоций.

# Эволюционная теория Чарльза Дарвина



- **Оскал зубов** при гневе является реакцией, которой раньше сопровождалась любая животная **агрессия или угроза**.
- **Улыбка** на самом деле имеет то же самое начало.
- Показ зубов у животных означает предупреждение о том, что существо настроено уверенно отстаивать, скажем, свою территорию.
- У людей же улыбка хоть и означает дружелюбие, но является тем же показателем уверенности в себе.

- Дарвин выявил, что человеческая мимика является результатом **врожденных реакций** и что она связана с выражением определенных эмоций, поэтому теория ученого получила название **эволюционной**.



# Эволюционная теория Чарльза Дарвина

- Ч. Дарвин показал эволюционный путь развития эмоций и обосновал происхождение их физиологических проявлений.
- Эмоции либо **полезны**, либо представляют собой лишь **остатки** различных целесообразных реакций, которые были выработаны в процессе эволюции в борьбе за существование.
- *Разгневанный человек краснеет, тяжело дышит и сжимает кулаки потому, что в первобытной своей истории всякий гнев приводил людей к драке, а она требовала энергичных мышечных сокращений и, следовательно, усиленного дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу.*
- Дарвин доказывал, что в развитии и проявлении эмоций не существует непроходимой пропасти между человеком и животными.

# Биологические теории эмоций



Биологическая  
теория  
Петра Кузьмича  
Анохина  
(1898 - 1974)

## Эмоциональные состояния

"как закономерный факт природы, как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира".

- Анохин опирался на теорию эволюции Ч. Дарвина. Он утверждал, что в **процессе эволюции эмоциональные ощущения закрепились как своеобразный инструмент, который удерживает процесс в его оптимальных границах.**
- Тем самым эмоции предупреждают разрушающий характер недостатка и избыточную информацию о каких-либо факторах жизни организма.
- Суть его биологической теории состоит в том, что **положительное эмоциональное состояние** какой-либо потребности возникает лишь в случае, если информация о **совершенном действии**, отражает все компоненты **положительного результата.**

# Биологические теории эмоций



Даффи Э.

Биологическая  
теория  
Элизабет  
Даффи

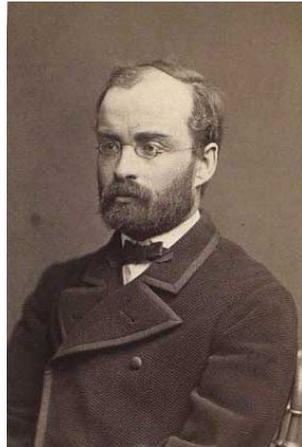
Всё поведение человека возможно объяснить, используя термины "единого феномена" - организмического возбуждения.

- Даффи утверждала, что поведение может изменяться только лишь относительно двух векторов: **направленности, интенсивности**.
- **Направленность** - избирательность ответа, которая основывается на ожиданиях, целях и взаимоотношениях организма с окружающей его средой (воспринимаемыми стимулами, исходящими от окружающей среды).  
*В зависимости от значения ситуации (побудительное, угрожающее), индивид может либо подчиниться ей, либо избегать.*
- **Интенсивность** - следствие общей возбудимости организма, мобилизации энергии. Мерой интенсивности Даффи считала "**количество энергии, высвобожденной из тканей организма**".

# Периферическая теория эмоций Джеймса-Ланге



**Уильям  
Джеймс**  
американский психолог и философ



**Карл  
Ланге**  
датский анатом и медик

Любая эмоция представляет собой ощущение, которое вызвано не только изменениями во внешней сфере, но и во внутренней – физической (иными словами, изменениями в сердечной, сосудистой и секреторной деятельности) и психологической.

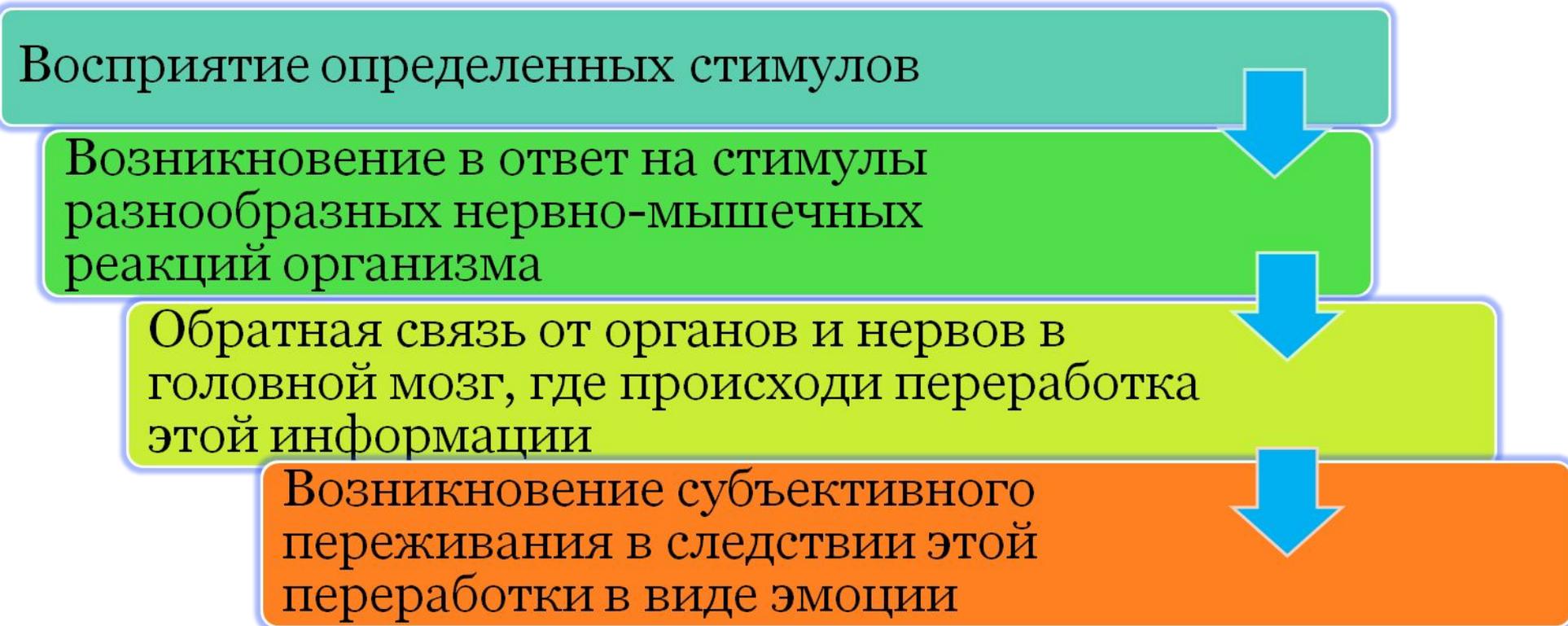
Первопричина возникновения эмоции – **органические изменения**.

Физические состояния характерны для разных эмоций – *ярости, волнения, восторга, страха*.

И соответствующие телесные изменения вызываются определенными органическими проявлениями эмоций.

# Периферическая теория эмоций Джеймса-Ланге

- То, что принимается за причину (чувствование), оказывается само следствием (результат телесных изменений).
- Ланге особенно выдвигал роль сосудодвигательной системы в возникновении эмоций и приписывал ей первостепенное значение.
- Без нее мы не знали бы *«ни радости, ни гнева, ни забот, ни страха»*



# Периферическая теория эмоций Джеймса-Ланге

## Слабые стороны теории:

- 1. Набор человеческих эмоциональных переживаний в разы больше количества телесных реакций.*
  - 2. Выражение эмоций в основном определяется культурными нормами.*
- Одна и та же реакция может означать совершенно противоположные друг другу эмоции.
- Например, китайцы всегда сообщают вышестоящим лицам о своем горе с улыбкой, чтобы смягчить значение несчастья и тем самым доставить меньше беспокойства почтенной личности.*
- Люди вполне могут осознанно управлять своими чувствами и внутренними переживаниями: чтобы вызвать ту или другую эмоцию, мы выполняем действия, которые для нее характерны.

# Когнитивная теории эмоций

## Теория С.Шехтера

Эмоции возникают на основе физиологического возбуждения и когнитивной оценки.

- Некоторое событие или ситуация вызывают **физиологическое возбуждение**, и у индивида возникает необходимость **оценить содержание ситуации**, которая это возбуждение вызвала.
- Тип или **качество эмоции**, испытываемой индивидом, зависит не от ощущения, возникающего при физиологическом возбуждении, а от того, как **индивид оценивает ситуацию**, в которой это происходит.
- Оценка ситуации дает возможность индивиду **назвать испытываемое ощущение** возбуждения радостью или гневом, страхом или отвращением или любой другой подходящей к ситуации эмоцией.
- **Эмоциональные состояния могут передаваться** от человека к человеку, причем у человека в отличие от животных качество переживаний **зависит от его личного отношения** к тому, кому он сопереживает.
- 



Стэнли  
Шехтер

# Обобщающая (когнитивно-физиологическая) теория С.Шехтера

## Факторы, влияющие на возникновение эмоций по С.Шехтеру:

Физические факторы - стимулы,  
которые воздействуют на нас.

Физиологические факторы - изменения  
в нервно-мышечной системе и  
внутренних органах

Психологические факторы - память, уровень  
внимания, мотивации, оценка ситуации с  
учетом актуальных потребностей и  
интересов.

**ФАКТОРЫ**

```
graph TD; A[Физические факторы - стимулы, которые воздействуют на нас.] --> B[ФАКТОРЫ]; C[Физиологические факторы - изменения в нервно-мышечной системе и внутренних органах] --> B; D[Психологические факторы - память, уровень внимания, мотивации, оценка ситуации с учетом актуальных потребностей и интересов.] --> B;
```

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

