Биологическое и психологическое значение эмоций

Эмоциями мы называем переживания человека, сопровождаемые чувствами приятного и неприятного, удовольствия и неудовольствия, а также их разнообразными оттенками и сочетаниями. Удовольствие и неудовольствие -- это простейшие эмоции. Более сложные их варианты представлены такими чувствами, как радость, печаль, грусть, страх, гнев.

Неожиданно оказавшись вблизи пропасти, мы испытываем эмоцию страха. Под влиянием этого опасения мы отходим в безопасную зону. Сама по себе эта ситуация еще не причинила нам вреда, но через наше чувство она отразилась как угрожающая нашему самосохранению. Сигнализируя о непосредственном положительном или отрицательном значении различных явлений, эмоции рефлекторно регулируют наше поведение, побуждают или тормозят наши действия.

Эмоция - это общая, генерализованная реакция организма на жизненно значимые воздействия (от лат. «emoveo» - волную).

Эмоции регулируют психическую активность не специфично, а через соответствующие общие психические состояния, влияя на протекание всех психических процессов.

Особенностью эмоций является их интегрированность - возникая при соответствующих эмоциогенных воздействиях, эмоции захватывают весь организм, объединяют все его функции в соответствующий генерализованный стереотипный поведенческий акт.

Эмоции являются приспособительным продуктом эволюции - это эволюционно-обобщенные способы поведения в типичных ситуациях.

Именно благодаря эмоциям организм оказывается чрезвычайно выгодно приспособленным к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры воздействия, может со спасительной быстротой отреагировать на него определенным эмоциональным состоянием, сведя его, так сказать, к общему биологическому знаменателю, т.е. определить, полезно или вредно для него данное конкретное воздействие.

Эмоции возникают в ответ на ключевые для удовлетворения определенной потребности особенности предметов. Отдельные биологически значимые свойства предметов и ситуаций вызывают эмоциональный тон ощущений. Они сигнализируют о встрече организма с искомым или опасным свойством предметов. Эмоции и чувства это субъективное отношение к предметам и явлениям, возникающее в результате отражения их непосредственной связи с актуализированными потребностями.

Все эмоции предметно соотнесены и двухвалентны - они или положительные, или отрицательные (потому что предметы либо удовлетворяют, либо не удовлетворяют соответствующие потребности). Эмоции побуждают к стереотипным формам поведения. Однако особенности человеческих эмоций определяются общим законом психического развития человека - высшие образования, высшие психические функции, формируясь на основе низших функций, перестраивают их. Эмоционально-оценочная деятельность человека неразрывно связана с его понятийно-оценочной сферой. И эта сфера сама влияет на эмоциональное состояние человека.

Сознательная, рациональная регуляция поведения, с одной стороны, побуждается эмоциями, но, с другой стороны, она противостоит текущим эмоциям. Все волевые действия совершаются вопреки сильным конкурирующим эмоциям. Человек действует, превозмогая боль, жажду, голод и всевозможные влечения.

Однако чем ниже уровень сознательной регуляции, тем большую свободу получают эмоционально-импульсивные действия. Эти действия не имеют сознательной мотивации, цели этих действий также не формируются сознанием, а однозначно предопределяются характером самого воздействия (например, импульсивное отстранение от падающего на нас предмета).

Эмоции доминируют там, где недостаточна сознательная регуляция поведения: при дефиците информации для сознательного построения действий, при недостаточности фонда сознательных способов поведения. Но это не значит, что чем сознательнее действие, тем меньшую значимость имеют эмоции. Даже мыслительные действия организуются на эмоциональной основе.

В сознательных действиях эмоции обеспечивают их энергетический потенциал и усиливают то направление действия, результативность которого наиболее вероятна. Допуская большую свободу сознательного выбора целей, эмоции определяют основные направления жизнедеятельности человека.

Положительные эмоции, постоянно сочетаясь с удовлетворением потребностей, сами становятся настоятельной потребностью. Человек стремится к положительным эмоциям. Лишение эмоциональных воздействий дезорганизует психику человека, а длительное лишение положительных эмоциональных воздействий в детстве может привести к отрицательным деформациям личности.

Замещая потребности, эмоции сами по себе являются во многих случаях побуждением к действию, фактором мотивации.

Различаются низшие эмоции, связанные с безусловно-рефлекторной деятельностью, основанные на инстинктах и являющиеся их выражением (эмоции голода, жажды, страха, эгоизма и т.п.), и высшие, подлинно человеческие эмоции - чувства.

Чувства связаны с удовлетворением социально выработанных потребностей. Чувство долга, любви, товарищества, стыда, любознательности и т.п. формируются у человека по мере его включения в социальные связи, т.е. по мере становления индивидуума как личности. Переживая те или иные чувства, человек оперирует исторически выработанными нравственными и эстетическими понятиями («добро», «зло», «справедливость», «прекрасное», «безобразное» и т.д.),

Таким образом, чувства в большей мере, чем эмоции, связаны со второй сигнальной системой. Эмоции ситуативно обусловлены, чувства могут быть длительными и устойчивыми. Наиболее устойчивые чувства являются свойствами личности (честность, гуманность и т.п.).

Факт тесной связи эмоций с жизненными процессами указывает на природное происхождение по крайней мере самых простейших эмоций. Во всех тех случаях, когда жизнь живого существа замирает, частично или полностью утрачивается, мы прежде всего обнаруживаем, что исчезли ее внешние, эмоциональные проявления. Участок кожи, временно лишенный кровоснабжения, перестает быть чувствительным; физически больной человек становится апатичным, безразличным к тому, что происходит вокруг него, т. е. бесчувственным. Он теряет способность эмоционально откликаться на внешние воздействия так, как при нормальном течении жизни.

У всех высших животных и у человека есть в мозге структуры, тесно связанные с эмоциональной жизнью. Это так называемая лимбическая система, в которую входят скопления нервных клеток, расположенные под корой головного мозга, в непосредственной близости к его центру, управляющему основными органическими процессами: кровообращением, пищеварением, железами внутренней секреции. Отсюда тесная связь эмоций как с сознанием человека, так и с состояниями его организма.

Имея в виду важное жизненное значение эмоций, Ч. Дарвин предложил теорию, объясняющую происхождение и назначение тех органических изменений и движений, которые обычно сопровождают ярко выраженные эмоции. В ней естествоиспытатель обратил внимание на тот факт, что удовольствие и неудовольствие, радость, страх, гнев, печаль примерно одинаковым образом проявляются как у человека, так и у человекообразных обезьян. Ч. Дарвина заинтересовал жизненный смысл тех изменений в организме, которые сопровождают соответствующие эмоции. Сопоставив факты, Дарвин пришел к следующим выводам о природе и роли эмоций в жизни.

* 1. Внутренние (органические) и внешние (двигательные) проявления эмоций выполняют в жизни человека важную приспособительную роль. Они настраивают его на определенные действия и, кроме того, это для него сигнал о том, как настроено и что намерено предпринять другое живое существо.
* 2. Когда-то в процессе эволюции живых существ те органические и двигательные реакции, которые у них есть в настоящее время, были компонентами полноценных, развернутых практических приспособительных действий. Впоследствии их внешние компоненты сократились, но жизненная функция осталась прежней. Например, человек или животное в гневе оскаливают зубы, напрягают мышцы, как бы готовясь к нападению, у них учащается дыхание и пульс. Это сигнал: живое существо готово совершить акт агрессии.

 Психология личности



**Психология личности** — раздел психологии, изучающий личность и различные индивидуальные процессы. Акцент делается на попытке создать согласованную картину личности в ее взаимосвязях с миром, жизнью, социумом, другими. Кроме того, изучаются динамические аспекты душевной жизни, индивидуальные различия. **Различные определения понятия личность**: Личность – совокупность общественных отношений, реализующихся в многообразных деятельностях ( А.Н. Леонтьев).

Личность – "живой человек из плоти и крови", вплетенный во множество отношений к миру; эпицентр "взрывных" изменений бытия; бытие, переходящее в идеальную форму ( С.Л. Рубинштейн).

Личность – субъект жизни: активный, ответственный, обладающий способностью к временной регуляции жизни и разрешению жизненных противоречий (К.А. Абульханова)

ЧЕЛОВЕК — существо, воплощающее высшую ступень развития жизни, субъект общественно-исторической деятельности.

**Основные направления в психологии личности: 1) Глубинная психология личности-**Психоанализ З. Фрейда**;** Индивидуальная психология А. Адлера**;** Гуманистический психоанализ Э. Фромма**;** Психоаналитическая теория невротических конфликтов К. Хорни**;** Аналитическая теория личности К. Г. Юнга**;** Эго-психоанализ Э. Эриксона**;** Трансакционный анализ Э. Берна**; Гуманистическая психология-** Гуманистическая теория личности А. Маслоу**;** Человеко-центрированный подход К. Роджерса**; Экзистенциальная психология-** Dasein-анализ Л. Бинсвангера и М. Босса**;** Американская школа экзистенциальной психологии — И. Ялом, Р. Мэй, Дж. Бьюдженталь.**;** Логотерапия В. Франкла**;** Экзистенциальный анализ А. Лэнгле**; Когнитивное и социально-когнитивное направления в психологии личности-**Теория личностных конструктов Дж. Келли**;** Социально-когнитивная теория личности А.Бандуры**;** Социально-когнитивная теория личности Дж. Роттер**;** Бихевиориальная психология**;** Теория оперантного научения Б. Скиннера**; Диспозициональное направление в теории личности-**Диспозициональная теория личности Г. Олпорта**;** Структурная теория черт личности Р. Кэттелла**;** Психопатология личности**;** Теория психопатологии душевной жизни К. Ясперса**;** Теория личностных акцентуаций К. Леонгарда**;** Патопсихология личности Б. В. Зейгарник**;** Клиническая психология личности П.С. Гуревич.

При определении предмета изучения психологии личности можно столкнуться с некоторыми трудностями, так как личность — это собирательное понятие, включающее в себя несколько проявлений и поэтому данная наука делится ещё на несколько дисциплин, изучающих различные проявления личности. Психология личности подразделяется на психологию эмоций, мотивации, [воли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8F) и др. В общем можно сказать, что психология личности со всеми её подразделениями изучает [эмоции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F), чувства, [мысли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%81%D0%BB%D0%B8), [самосознание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [ВНД](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%81%D1%88%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), мотивы, [интеллект](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82), [социальные роли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C) и иные проявления личности.