**Biologiczne i psychologiczne znaczenie emocji.**

Emocje to ludzkie doświadczenia, którym towarzyszą uczucia przyjemności i nieprzyjemności, przyjemności i nieprzyjemności, a także ich różne odcienie i kombinacje. Przyjemność i nieprzyjemność to najprostsze emocje. Ich bardziej złożone warianty są reprezentowane przez takie uczucia jak radość, smutek, strach, złość.

Nagle znajdując się w pobliżu przepaści, doświadczamy emocji strachu. Pod wpływem tego strachu wycofujemy się do bezpiecznej strefy. Sama sytuacja jeszcze nam nie zaszkodziła, ale poprzez nasze odczucia została odzwierciedlona jako zagrażająca naszemu samozachowaniu. Sygnalizując natychmiastowe pozytywne lub negatywne znaczenie różnych zjawisk, emocje odruchowo regulują nasze zachowanie, stymulują lub hamują nasze działania.

Emocje są uogólnioną reakcją organizmu na wpływy witalne.

- Emocje są uogólnioną, uogólnioną reakcją organizmu na wpływy życiowe (od łacińskiego "emoveo" - falować).

Emocje regulują aktywność umysłową nie konkretnie, ale poprzez odpowiadające im ogólne stany psychiczne, wpływając na przebieg wszystkich procesów umysłowych.

Osobliwością emocji jest ich integracja - powstające pod odpowiednimi wpływami emotiogennymi emocje przejmują cały organizm, łącząc wszystkie jego funkcje w odpowiedni uogólniony stereotypowy akt behawioralny.

Emocje są adaptacyjnym produktem ewolucji - są ewolucyjnie uogólnionymi sposobami zachowania w typowych sytuacjach.

To właśnie dzięki emocjom organizm okazuje się niezwykle korzystnie przystosowany do otaczających go warunków, gdyż nawet nie określając formy, rodzaju, mechanizmu i innych parametrów oddziaływania, potrafi zareagować na nie ze zbawienną szybkością określonym stanem emocjonalnym, sprowadzając go niejako do wspólnego biologicznego mianownika, tj. określić, czy dane oddziaływanie jest dla niego pożyteczne, czy szkodliwe.

Emocje powstają w odpowiedzi na cechy obiektów, które są kluczowe dla zaspokojenia określonej potrzeby. Pewne biologicznie istotne właściwości obiektów i sytuacji wywołują emocjonalny ton doznań. Sygnalizują one spotkanie organizmu z poszukiwaną lub niebezpieczną właściwością obiektów. Emocje i uczucia to subiektywne postawy wobec przedmiotów i zjawisk powstające w wyniku refleksji nad ich bezpośrednim związkiem z realizowanymi potrzebami.

Wszystkie emocje są związane z obiektami i są dwuwartościowe - są albo pozytywne, albo negatywne (ponieważ obiekty albo zaspokajają, albo nie zaspokajają odpowiadających im potrzeb). Emocje wywołują stereotypowe formy zachowania. Jednak osobliwości ludzkich emocji są zdeterminowane przez ogólne prawo rozwoju umysłowego człowieka - wyższe formacje, wyższe funkcje umysłowe, powstające na bazie niższych funkcji, przestawiają je. Emocjonalno-oceniająca aktywność człowieka jest nierozerwalnie związana z jego sferą konceptualno-oceniającą. A sama ta sfera wpływa na stan emocjonalny danej osoby.

Świadoma, racjonalna regulacja zachowania z jednej strony jest podyktowana emocjami, ale z drugiej strony przeciwstawia się aktualnym emocjom. Wszystkie działania wolicjonalne są wykonywane pomimo silnych konkurencyjnych emocji. Człowiek działa przezwyciężając ból, pragnienie, głód i wszelkiego rodzaju popędy.

Jednak im niższy poziom świadomej regulacji, tym więcej swobody mają działania emocjonalno-impulsywne. Działania te nie mają świadomej motywacji, cele tych działań również nie są kształtowane przez świadomość, ale są jednoznacznie określone przez naturę samego wpływu (na przykład impulsywne oderwanie się od spadającego na nas przedmiotu).

Emocje dominują tam, gdzie nie ma wystarczającej świadomej regulacji zachowania: gdy brakuje informacji do świadomego konstruowania działań, gdy fundusz świadomych sposobów zachowania jest niewystarczający. Nie oznacza to jednak, że im bardziej świadome jest działanie, tym mniej ważne są emocje. Nawet działania myślowe są zorganizowane na bazie emocjonalnej.

W świadomych działaniach emocje zapewniają swój potencjał energetyczny i wzmacniają kierunek działania, którego skuteczność jest najbardziej prawdopodobna. Pozwalając na większą swobodę świadomego wyboru celów, emocje określają główne kierunki ludzkiej aktywności.

Pozytywne emocje, stale łączone z zaspokajaniem potrzeb, same stają się pilną potrzebą. Człowiek dąży do pozytywnych emocji. Pozbawienie wpływów emocjonalnych dezorganizuje ludzką psychikę, a długotrwałe pozbawienie pozytywnych wpływów emocjonalnych w dzieciństwie może prowadzić do negatywnych deformacji osobowości.

Zastępując potrzeby, emocje same w sobie są w wielu przypadkach bodźcem do działania, czynnikiem motywacji.

Rozróżnia się emocje niższe, związane z działaniem odruchów bezwarunkowych, oparte na instynktach i będące ich ekspresją (emocje głodu, pragnienia, strachu, egoizmu itp.) oraz emocje wyższe, prawdziwie ludzkie - uczucia.

Uczucia związane są z zaspokajaniem społecznie rozwiniętych potrzeb. Uczucia obowiązku, miłości, koleżeństwa, wstydu, ciekawości itp. kształtują się w człowieku, gdy zostaje on włączony w relacje społeczne, tj. gdy jednostka staje się osobą. Doświadczając tych lub innych uczuć, osoba operuje historycznie rozwiniętymi pojęciami moralnymi i estetycznymi ("dobro", "zło", "sprawiedliwość", "piękny", "brzydki" itp,)

Tak więc uczucia są związane z drugim systemem sygnalizacyjnym w większym stopniu niż emocje. Emocje są uwarunkowane sytuacyjnie, uczucia mogą być długotrwałe i stabilne. Najbardziej stabilnymi uczuciami są właściwości osobowości (uczciwość, człowieczeństwo itp.).

Fakt ścisłego powiązania emocji z procesami życiowymi wskazuje na naturalne pochodzenie przynajmniej najprostszych emocji. We wszystkich tych przypadkach, gdy życie żywej istoty zatrzymuje się, jest częściowo lub całkowicie utracone, przede wszystkim stwierdzamy, że jego zewnętrzne, emocjonalne przejawy zniknęły. Obszar skóry tymczasowo pozbawiony dopływu krwi przestaje być wrażliwy; osoba chora fizycznie staje się apatyczna, obojętna na to, co dzieje się wokół niej, czyli niewrażliwa. Traci zdolność do emocjonalnego reagowania na wpływy zewnętrzne w taki sam sposób, jak w normalnym trybie życia.

Wszystkie wyższe zwierzęta i ludzie mają struktury w mózgu, które są ściśle związane z życiem emocjonalnym. Jest to tak zwany układ limbiczny, który obejmuje skupiska komórek nerwowych znajdujących się pod korą mózgową, w bliskiej odległości od jej centrum, które kontroluje główne procesy organiczne: krążenie krwi, trawienie, gruczoły wydzielania wewnętrznego. Stąd ścisły związek emocji zarówno ze świadomością człowieka, jak i ze stanami jego organizmu.

Mając na uwadze ważne znaczenie emocji, C. Darwin zaproponował teorię wyjaśniającą pochodzenie i cel tych organicznych zmian i ruchów, które zwykle towarzyszą wyraźnym emocjom. Przyrodnik zwrócił w niej uwagę na fakt, że przyjemność i niezadowolenie, radość, strach, złość, smutek przejawiają się w przybliżeniu w ten sam sposób zarówno u ludzi, jak i u małp człekokształtnych. C. Darwin był zainteresowany istotnym znaczeniem tych zmian w ciele, które towarzyszą odpowiednim emocjom. Po porównaniu faktów Darwin doszedł do następujących wniosków na temat natury i roli emocji w życiu:

1. Wewnętrzne (organiczne) i zewnętrzne (motoryczne) przejawy emocji pełnią ważną rolę adaptacyjną w życiu człowieka. Przygotowują go do określonych działań, a ponadto są dla niego sygnałem, w jaki sposób inna żywa istota jest przygotowana i co zamierza zrobić.
2. Dawno, dawno temu w ewolucji istot żywych, te reakcje organiczne i motoryczne, które mają obecnie, były składnikami pełnoprawnych, rozwiniętych praktycznych działań adaptacyjnych. Następnie ich zewnętrzne składniki zostały zredukowane, ale funkcja życiowa pozostała taka sama. Na przykład człowiek lub zwierzę w gniewie zgrzyta zębami, napina mięśnie, jakby przygotowywał się do ataku, jego oddech i tętno wzrastają. To sygnał: żywa istota jest gotowa do popełnienia aktu agresji.