|  |  |
| --- | --- |
| **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. | *Biological and psychological significance of emotions*  *Emotions we call human experiences accompanied by feelings of pleasant and unpleasant, pleasure and displeasure, as well as their various shades and combinations. Pleasure and displeasure are the simplest emotions. Their more complex variants are represented by such feelings as joy, sadness, fear, anger.*  *Suddenly finding ourselves near a precipice, we experience the emotion of fear. Under the influence of this fear, we retreat to a safe zone. The situation itself has not yet harmed us, but through our feeling it has been reflected as threatening our self-preservation.*  *By signalling the immediate positive or negative meaning of various phenomena, emotions reflexively regulate our behaviour, stimulate or inhibit our actions.*  *Emotion is a generalised reaction of the organism to vital influences (from Latin "emoveo" - to wave).*  *Emotions regulate mental activity not specifically, but through the corresponding general mental states, influencing the course of all mental processes.*  *The peculiarity of emotions is their integration - arising under appropriate emotiogenic influences, emotions take over the whole organism, unite all its functions into a corresponding generalised stereotyped behavioural act.*  *Emotions are an adaptive product of evolution - they are evolutionarily generalised ways of behaviour in typical situations.*  *It is thanks to emotions that an organism turns out to be extremely favourably adapted to the surrounding conditions, because even without determining the form, type, mechanism and other parameters of the impact, it can react to it with a saving speed with a certain emotional state, reducing it, so to speak, to a common biological denominator, i.e. to determine whether this particular impact is useful or harmful for it.*  *Emotions arise in response to features of objects that are key to satisfying a particular need.*  *Certain biologically significant properties of objects and situations cause an emotional tone of sensations. They signal an organism's encounter with a sought-after or dangerous property of objects. Emotions and feelings are subjective attitudes to objects and phenomena arising as a result of reflection of their direct connection with actualised needs.*  *All emotions are object-related and bivalent - they are either positive or negative (because objects either satisfy or do not satisfy the corresponding needs).*  *Emotions induce stereotyped forms of behaviour.*  *However, the peculiarities of human emotions are determined by the general law of human mental development - higher formations, higher mental functions, being formed on the basis of lower functions, rearrange them.*  *Emotional-evaluative activity of a human being is inseparably connected with his conceptual-evaluative sphere. And this sphere itself influences a person's emotional state.*  *Conscious, rational regulation of behaviour, on the one hand, is prompted by emotions, but, on the other hand, it opposes current emotions.*  *All volitional actions are performed in opposition to strong competing emotions. A person acts in defiance of pain, thirst, hunger, and all kinds of urges.*  *However, the lower the level of conscious regulation, the more freedom is given to emotional-impulsive actions.*  *These actions have no conscious motivation, the goals of these actions are also not formed by consciousness, but are unambiguously predetermined by the nature of the impact itself (e.g., impulsive detachment from an object falling on us).*  *Emotions dominate where there is insufficient conscious regulation of behaviour: when there is a deficit of information for the conscious construction of actions, when the fund of conscious ways of behaviour is insufficient. But this does not mean that the more conscious an action is, the less important emotions are. Even thinking actions are organised on an emotional basis.*  *In conscious actions emotions provide their energetic potential and strengthen the direction of action, the effectiveness of which is most probable.*  *Allowing greater freedom of conscious choice of goals, emotions determine the main directions of human life activity.*  *Positive emotions, constantly combined with the fulfilment of needs, themselves become an urgent need.*  *A person strives for positive emotions.*  *Deprivation of emotional influences disorganises the human psyche, and long-term deprivation of positive emotional influences in childhood can lead to negative deformations of personality.*  *Substituting needs, emotions themselves are in many cases an inducement to action, a factor of motivation.*  *There is a distinction between lower emotions, connected with unconditional-reflex activity, based on instincts and being their expression (emotions of hunger, thirst, fear, egoism, etc.), and higher, truly human emotions - feelings.*  *Feelings are connected with the satisfaction of socially developed needs.*  *Feelings of duty, love, comradeship, shame, curiosity, etc. are formed in a person as he or she is included in social relations, i.e. as the individual becomes a person.*  *When experiencing these or those feelings, a person operates with historically developed moral and aesthetic concepts ("good", "evil", "justice", "beautiful", "ugly", etc.).*  *Thus, feelings are related to the second signalling system to a greater extent than emotions. Emotions are situationally conditioned, feelings can be long-lasting and stable.*  *The most stable feelings are personality traits (honesty, humanity, etc.).*  *The fact of the close connection of emotions with vital processes points to the natural origin of at least the simplest emotions.*  *In all those cases when the life of a living being comes to a standstill, is partially or completely lost, we first of all find that its external, emotional manifestations have disappeared.*  *An area of skin temporarily deprived of blood supply ceases to be sensitive; a physically ill person becomes apathetic, indifferent to what is happening around him, i.e. insensitive.*  *It loses the ability to respond emotionally to external influences as he or she would in the normal course of life.*  *All higher animals and humans have structures in the brain that are closely related to emotional life. This is the so-called limbic system, which includes clusters of nerve cells located under the cerebral cortex, in close proximity to its centre, which controls the main organic processes: blood circulation, digestion, glands of internal secretion.*  *Hence the close connection of emotions both with human consciousness and with the states of the organism.*  *In view of the vital importance of emotion, Charles Darwin proposed a theory to explain the origin and purpose of those organic changes and movements that usually accompany strongly expressed emotions.*  *In it, the naturalist drew attention to the fact that pleasure and displeasure, joy, fear, anger, and sadness manifest themselves in approximately the same way in both humans and great apes. Charles Darwin became interested in the vital meaning of those changes in the body which accompany the corresponding emotions. Having compared the facts, Darwin came to the following conclusions about the nature and role of emotions in life.*   1. *Internal (organic) and external (motor) manifestations of emotions fulfil an important adaptive role in human life.*   *They set him up for certain actions and, in addition, it is a signal to him about how another living being is set up and what he intends to do.*   1. *Once upon a time in the evolution of living things, those organic and motor reactions which they have at present were components of full-fledged, unfolded practical adaptive actions.*   *Subsequently, their external components have been reduced, but the vital function has remained the same.*  *For example, a man or an animal in anger grinds its teeth, tenses its muscles as if preparing for an attack, its breathing and pulse rate increase.*  *This is a signal: a living being is ready to commit an act of aggression.* |