**Biologiczne i psychologiczne znaczenie emocji**

Biologiczne znaczenie emocji:

* Pojawienie się emocji należy uznać za ważny atut ewolucyjny, który ułatwia tworzenie kompleksu interakcji neuronalnych w celu rozwoju złożonych zachowań;
* Emocje są ważne nie tylko dla organizacji zachowań instynktownych, ale także dla powstawania skutecznych odruchów i kształtowania się procesu myślenia;
* Rola negatywnych emocji w organizowaniu zachowania polega na tym, że pozwalają one na szybką ocenę zaistniałej sytuacji - czy jest ona niebezpieczna, czy przydatna;
* Emocje mobilizują ludzkie wysiłki zmierzające do osiągnięcia określonego celu. Jest to kompensacyjna, ochronna rola negatywnych emocji.

Emocjami nazywamy ludzkie doświadczenia, którym towarzyszą uczucia przyjemności i nieprzyjemności, a także ich różne odcienie i kombinacje. Przyjemność i niezadowolenie to proste emocje. Bardziej złożone warianty są reprezentowane przez takie uczucia jak radość, smutek, żal, strach, złość.

Nagle znajdując się nad przepaścią, doświadczamy emocji strachu. Strach ten powoduje, że wycofujemy się do bezpiecznej strefy. Sama sytuacja jeszcze nam nie zaszkodziła, ale poprzez nasze uczucia została odzwierciedlona jako zagrożenie dla naszego samozachowania. Sygnalizując natychmiastowe pozytywne lub negatywne znaczenie pewnych zjawisk, emocje odruchowo regulują nasze zachowanie, zachęcają lub hamują nasze działania. Emocja jest uogólnioną reakcją organizmu na wpływy życiowe (od łacińskiego "emoveo" - podniecam).

Emocje regulują aktywność umysłową nie konkretnie, ale poprzez odpowiednie uogólnione stany psychiczne, wpływając na przebieg wszystkich procesów umysłowych.

Osobliwością emocji jest ich integracja - powstające pod wpływem odpowiednich wpływów emocjonalnych, emocje przejmują kontrolę nad całym organizmem, 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 niezwykle korzystnie adaptuje się do otaczających go warunków, ponieważ nawet nie określając formy, rodzaju, mechanizmu i innych parametrów oddziaływania, może z kumulującą się szybkością reagować na nie 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 właściwości obiektów, które są kluczowe dla zaspokojenia pewnych potrzeb. Pewne biologicznie istotne właściwości obiektów i sytuacji wywołują emocjonalny ton uczuć. Sygnalizują one, że organizm napotyka pożądane lub niebezpieczne właściwości obiektów. Emocje i uczucia są subiektywnymi postawami wobec obiektów i zjawisk, powstającymi w wyniku odzwierciedlenia ich bezpośredniego związku z aktualizowanymi potrzebami.

Wszystkie emocje są ze sobą powiązane i dwuwartościowe - są albo pozytywne, albo negatywne (ponieważ obiekty albo zaspokajają, albo nie zaspokajają odpowiednich potrzeb). Emocje wywołują stereotypowe zachowania. Ale charakterystyka ludzkich emocji jest określona przez ogólne prawo rozwoju umysłowego człowieka - wyższa formacja, wyższe funkcje umysłowe, tworzące się na podstawie 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 uwarunkowana emocjami, az drugiej strony, przeciwstawia się bieżącym emocjom. Wszystkie działania wolicjonalne są wykonywane pomimo silnych przeciwstawnych emocji. Osoba działa przezwyciężając ból, pragnienie, głód i wszelkiego rodzaju popędy.

Jednak im niższy poziom świadomej regulacji, tym większa swoboda emocjonalnych działań impulsywnych. Działania te nie mają świadomej motywacji, cele tych działań 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 świadoma regulacja zachowania jest niewystarczająca: gdy brakuje informacji do świadomego konstruowania działań, gdy nie ma wystarczającego funduszu świadomych wariantów zachowania. 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 ich potencjał energetyczny i wzmacniają kierunek działania, którego skuteczność jest najbardziej prawdopodobna. Zapewniając większą swobodę świadomego wyboru celów, emocje określają główne kierunki ludzkiej działalności. Pozytywne emocje, stale połączone z zaspokajaniem potrzeb, same w sobie są 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 potrzebę, emocje w wielu przypadkach same stają się czynnikiem motywującym.

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

Uczucia są spełnieniem społecznie uwarunkowanych potrzeb. Uczucia obowiązku, miłości, koleżeństwa, wstydu, ciekawości itp. powstają w człowieku, gdy angażuje się on w relacje społeczne, tj. gdy jednostka staje się osobą. Doświadczając tych uczuć, człowiek ma do czynienia z historycznie ukształtowanymi pojęciami moralnymi i estetycznymi ("dobro", "zło", "sprawiedliwość", "piękny", "brzydki" itp.)

Tak więc uczucia, w większym stopniu niż emocje, należą do drugiego systemu sygnalizacyjnego. Emocje są uwarunkowane sytuacyjnie, uczucia mogą być długotrwałe i stabilne. Najbardziej stabilnymi uczuciami są cechy osobowości (uczciwość, człowieczeństwo itp.).

Fakt, że emocje są ściśle związane z procesami życiowymi, wskazuje na naturalne pochodzenie przynajmniej najprostszych emocji. We wszystkich przypadkach, w których życie żywej istoty zostaje zamrożone, częściowo lub całkowicie utracone, przede wszystkim odkrywamy zanik jego zewnętrznych, emocjonalnych przejawów. Skóra, chwilowo pozbawiona dopływu krwi, przestaje być wrażliwa, osoba chora fizycznie staje się apatyczna, obojętna na to, co dzieje się wokół niej, czyli niewrażliwa. Traci zdolność emocjonalnego reagowania na wpływy zewnętrzne w taki sam sposób, jak w normalnym życiu.

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

Pamiętając o istotnym znaczeniu emocji, C. Darwin zaproponował teorię wyjaśniającą pochodzenie i cel tych organicznych zmian i ruchów, które zwykle towarzyszą silnie wyrażonym emocjom. Przyrodnik zwrócił w niej uwagę na fakt, że przyjemność i niezadowolenie, radość, strach, złość, smutek są wyrażane w przybliżeniu w ten sam sposób zarówno u ludzi, jak i u małp człekokształtnych. Darwin był zainteresowany istotnym znaczeniem zmian w organizmie, które towarzyszą tym emocjom.

Darwin wyciągnął następujące wnioski na temat natury i roli emocji w życiu:

1. Wewnętrzne (organiczne) i zewnętrzne (motoryczne) przejawy emocji odgrywają ważną rolę adaptacyjną w życiu człowieka. Przygotowują go do pewnych działań, a także są dla niego sygnałem o tym, jak inna żywa istota jest przygotowana i co zamierza zrobić.
2. Dawno, dawno temu, podczas ewolucji istot żywych, te reakcje organiczne i motoryczne, które obecnie posiadają, były składnikami pełnego praktycznego działania adaptacyjnego. Następnie ich zewnętrzne składniki zostały zredukowane, ale ich funkcje życiowe pozostały takie same. Na przykład człowiek lub zwierzę w gniewie obnaża zęby, napina mięśnie, jakby przygotowywał się do ataku, jego oddech i puls wzrastają. Jest to sygnał: żywa istota jest gotowa do popełnienia aktu agresji.

**Psychologia osobowości**

Psychologia osobowości jest gałęzią psychologii, która bada osobowość i różne indywidualne procesy. Nacisk kładziony jest na próbę stworzenia całościowego obrazu jednostki w jej relacji ze światem, życiem, społeczeństwem i innymi ludźmi. Ponadto badane są dynamiczne aspekty życia duchowego i różnice indywidualne. Różne definicje pojęcia "osobowość": Osobowość to zbiór relacji społecznych realizowanych w różnych rodzajach działalności (A.N. Leontiev).

Osobowość to "żywa osoba z krwi i kości", spleciona w wielu relacjach ze światem; epicentrum "wybuchowych" zmian w bycie; byt, który przechodzi w idealną formę (S.L. Rubinstein).

Osobowość jest podmiotem życia: aktywnym, odpowiedzialnym, zdolnym do czasowej regulacji życia i rozwiązywania sprzeczności życiowych (K.A. Abulkhanova).

Osoba to istota, która ucieleśnia najwyższy etap rozwoju życia, podmiot aktywności społecznej i historycznej.

Główne kierunki w psychologii osobowości:

* Psychologia głębi osobowości - psychoanaliza Z. Freuda; psychologia indywidualna A. Adlera;
* - Psychoanaliza humanistyczna E. Fromma;
* - Psychoanalityczna teoria konfliktów neurotycznych K. Horney; Analityczna teoria osobowości C.G. Junga;
* - Ego-psychoanaliza E. Eriksona;
* - Analiza transakcyjna E. Berne'a;
* - Psychologia humanistyczna - humanistyczna teoria osobowości A. Maslowa;
* - Podejście skoncentrowane na osobie - K. Rogersa;
* - Psychologia egzystencjalna - L. Binswanger i M. Bosse;
* - Amerykańska szkoła psychologii egzystencjalnej - J. Yalom, R. May, J. Bogenthal; Logoterapia V. Frankla;
* - Analiza egzystencjalna - A. Langlais;
* - Poznawcze i społeczno-poznawcze kierunki w psychologii osobowości - teoria konstruktów osobowości J. Kelly'ego;
* - Społeczno-poznawcza teoria osobowości A. Bandury;
* - Społeczno-poznawcza teoria osobowości J. Rottera; Psychologia behawioralna;
* - Teoria uczenia się operacyjnego B. Skinnera; B. Skinnera;
* - Kierunek dyspozycyjny w teorii osobowości - dyspozycyjna teoria osobowości G. Allporta;
* - Strukturalna teoria cech osobowości R. Cattella;
* - Psychopatologia osobowości;
* - Teoria psychopatologii życia psychicznego K. Jaspersa; Teoria akcentowania osobowości K. Leongarda;
* - Patopsychologia osobowości B. V. Zeigarnika;
* - Kliniczna psychologia osobowości P. S. Gurevicha.

Podczas definiowania przedmiotu psychologii osobowości pojawiają się pewne trudności, ponieważ osobowość jest pojęciem zbiorowym, które obejmuje kilka przejawów, a zatem nauka ta jest podzielona na kilka innych dyscyplin, które badają różne przejawy osobowości. Psychologia osobowości dzieli się na psychologię emocji, motywacji, woli itp. Ogólnie można powiedzieć, że psychologia osobowości ze wszystkimi jej poddziałami bada emocje, uczucia, myśli, samoświadomość, GND, motywy, inteligencję, role społeczne i inne przejawy osobowości.

Фрилансер Владена