**Биологическое и психологическое значение эмоций**

Биологическое значение эмоций:

* Появление эмоций нужно рассматривать как важное эволюционное достояние, которое облегчает формирование комплекса нейронных взаимодействий для выроботки сложных форм поведения;
* Эмоции имеют важное значение не только для организации инстинктного поведения, а и для возникновения успешных рефлексов, формирования процесса мышления;
* Роль отрицательных эмоций в организации поведения заключается в том, что они разрешают быстро оценить ситуацию, которая возникла - опасная она или полезная;
* Эмоции мобилизуют усилия человека, направленные на достижение определенной цели. Это компенсирующая, защитная роль отрицательных эмоций.

Эмоциями мы называем человеческие переживания, сопровождающиеся ощущениями приятного и неприятного удовольствия, и неудовольствия, а также их различными оттенками и сочетаниями. Удовольствие и неудовольствие - это простые эмоции. Более сложные варианты представлены такими чувствами, как радость, грусть, печаль, страх, гнев.

Внезапно оказавшись у пропасти, мы испытываем эмоцию страха. Из-за этого страха мы отступаем в безопасную зону. Сама по себе эта ситуация еще не причинила нам вреда, но через наши чувства она отразилась как угроза нашему самосохранению. Сигнализируя о непосредственном положительном или отрицательном значении тех или иных явлений, эмоции рефлекторно регулируют наше поведение, побуждают или тормозят наши действия. Эмоция - это общая, обобщенная реакция организма на жизненно важные воздействия (от лат. "emoveo" - возбуждаю).

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

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

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

Именно благодаря эмоциям организм чрезвычайно выгодно приспосабливается к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры воздействия, может с накопительной скоростью реагировать на него определенным эмоциональным состоянием, сводя его, так сказать, к общему биологическому знаменателю, т.е. определять, полезно или вредно для него данное конкретное воздействие.

Эмоции возникают в ответ на ключевые для удовлетворения определенных потребностей свойства объектов. Определенные биологически значимые свойства объектов и ситуаций вызывают эмоциональный тон ощущений. Они сигнализируют о том, что организм сталкивается с желаемыми или опасными свойствами объектов. Эмоции и чувства - это субъективное отношение к предметам и явлениям, возникающее в результате отражения их непосредственной связи с актуализированными потребностями.

Все эмоции взаимосвязаны и бивалентны - они либо положительны, либо отрицательны (поскольку объекты либо удовлетворяют, либо не удовлетворяют соответствующие потребности). Эмоции побуждают к стереотипному поведению. Но характеристики человеческих эмоций определяются общим законом психического развития человека - высшее образование, высшие психические функции, формируясь на основе низших функций, перестраивают их. Эмоционально-оценочная деятельность человека неразрывно связана с его понятийно-оценочной сферой. А сама эта сфера влияет на эмоциональное состояние человека.

Сознательная, рациональная регуляция поведения, с одной стороны, обусловлена эмоциями, а с другой - противостоит текущим эмоциям. Все волевые действия совершаются вопреки сильным противоборствующим эмоциям. Человек действует, преодолевая боль, жажду, голод и всевозможные влечения.

Однако чем ниже уровень сознательной регуляции, тем больше свобода эмоциональных импульсивных действий. Эти действия не имеют осознанной мотивации, цели этих действий не формируются сознанием, а однозначно предопределяются характером самого воздействия (например, импульсивное отстранение от падающего на нас предмета). Эмоции доминируют там, где сознательная регуляция поведения недостаточна: при недостатке информации для сознательного построения действий, при недостаточном фонде осознанных вариантов поведения. Но это не означает, что чем осознаннее действие, тем менее важны эмоции. Даже мыслительные действия организуются на эмоциональной основе.

В сознательных действиях эмоции обеспечивают их энергетический потенциал и усиливают то направление действий, эффективность которого наиболее вероятна. Предоставляя большую свободу сознательного выбора целей, эмоции определяют основные направления деятельности человека. Положительные эмоции, постоянно сочетаясь с удовлетворением потребностей, сами являются насущной потребностью. Человек стремится к положительным эмоциям. Лишение эмоциональных воздействий дезорганизует психику человека, а длительная депривация положительных эмоциональных воздействий в детстве может привести к негативным деформациям личности.

Заменяя собой потребность, эмоции во многих случаях сами становятся мотивирующим фактором.

Различают низшие эмоции, связанные с безусловно-рефлекторной деятельностью, основанные на инстинктах и выражающие их (эмоции голода, жажды, страха, эгоизма и т.д.), и высшие, подлинно человеческие эмоции - чувства.

Чувства - это удовлетворение социально обусловленных потребностей. Чувство долга, любви, товарищества, стыда, любопытства и т.д. формируется у человека по мере его вовлечения в социальные отношения, т.е. по мере становления индивида как личности. Испытывая те или иные чувства, человек имеет дело с исторически сложившимися нравственными и эстетическими понятиями ("добро", "зло", "справедливость", "красивое", "некрасивое" и т.д.).

Таким образом, чувства в большей степени, чем эмоции, относятся ко второй сигнальной системе. Эмоции ситуативно обусловлены, чувства могут быть длительными и устойчивыми. Наиболее устойчивыми чувствами являются свойства личности (честность, человечность и т.д.).

То, что эмоции тесно связаны с жизненными процессами, указывает на естественное происхождение, по крайней мере, простейших эмоций. Во всех случаях, когда жизнь живого существа замораживается, частично или полностью утрачивается, мы прежде всего обнаруживаем исчезновение его внешних, эмоциональных проявлений. Кожа, временно лишенная кровоснабжения, перестает быть чувствительной, физически больной человек становится апатичным, равнодушным к происходящему вокруг него, т.е. бесчувственным. Он теряет способность эмоционально реагировать на внешние воздействия так же, как и в обычной жизни.

У всех высших животных и человека в головном мозге имеются структуры, тесно связанные с эмоциональной жизнью. Это так называемая лимбическая система, включающая в себя скопления нервных клеток, расположенных под корой головного мозга, в непосредственной близости от ее центра, который управляет основными органическими процессами: кровообращением, пищеварением, железами внутренней секреции. Отсюда тесная связь эмоций как с сознанием человека, так и с состояниями его организма.

Помня о жизненно важном значении эмоций, Ч. Дарвин предложил теорию, объясняющую происхождение и назначение тех органических изменений и движений, которые обычно сопровождают ярко выраженные эмоции. В ней естественнонаучный деятель обратил внимание на то, что удовольствие и неудовольствие, радость, страх, гнев, печаль выражаются примерно одинаково как у человека, так и у человекообразных обезьян. Дарвина интересовал жизненный смысл тех изменений в организме, которые сопровождают эти эмоции.

Дарвин сделал следующие выводы о природе и роли эмоций в жизни:

1. Внутренние (органические) и внешние (двигательные) проявления эмоций играют важную адаптивную роль в жизни человека. Они настраивают его на определенные действия, а также являются для него сигналом о том, как настроено другое живое существо и что оно намерено делать.
2. Когда-то в процессе эволюции живых существ те органические и двигательные реакции, которыми они обладают в настоящее время, были компонентами полноценного практического приспособительного действия. Впоследствии их внешние компоненты были редуцированы, но жизненные функции остались прежними. Например, человек или животное в гневе обнажает зубы, напрягает мышцы, как бы готовясь к нападению, у них учащается дыхание и пульс. Это сигнал: живое существо готово совершить акт агрессии.

**Психология личности**

Психология личности - это раздел психологии, изучающая личность и различные индивидуальные процессы. Акцент делается на попытке создать целостную картину личности в ее отношениях с миром, жизнью, обществом, другими людьми. Кроме того, изучаются динамические аспекты духовной жизни, индивидуальные различия. Различные определения понятия "личность": Личность - это совокупность социальных отношений, реализуемых в различных видах деятельности (А.Н. Леонтьев).

Личность - "живой человек из плоти и крови", вплетенный во множество отношений с миром; 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 жизненного развития, субъект общественно-исторической деятельности.

Основные направления в психологии личности:

* 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;
* Человекоцентрированный подход К. Роджерса;
* Экзистенциальная психология - Л. Бинсвангер и М. Боссе;
* Американская школа экзистенциальной психологии - Я. Ялом, Р. Мэй, Дж. Богенталь; 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. Роттера; Поведенческая психология;
* Теория оперантного научения Б. Скиннера;
* Диспозиционное направление в теории личности - Диспозиционная теория личности Г. Олпорта;
* Структурная теория личностных черт Р. Кэттелла;
* Психопатология личности;
* Теория психопатологии душевной жизни К. Ясперса; Теория акцентуаций личности К. Леонгарда;
* Патопсихология личности Б. В. Зейгарник;
* Клиническая психология личности П.С. Гуревича.

При определении предмета психологии личности возникают определенные трудности, поскольку личность - понятие собирательное, включающее в себя несколько проявлений, и поэтому данная наука делится на несколько других дисциплин, изучающих различные проявления личности. Психология личности подразделяется на психологию эмоций, мотивации, воли и т.д. В целом можно сказать, что психология личности со всеми ее подразделениями изучает эмоции, чувства, мысли, самосознание, ВНД, мотивы, интеллект, социальные роли и другие проявления личности.

Фрилансер Владена