**Биологично и психологическо значение на емоциите**

Емоциите са човешки преживявания, придружени от чувства на приятност и неприятност, удоволствие и неудоволствие, както и от различни техни нюанси и комбинации. Удоволствието и неудоволствието са най-простите емоции. Техните по-сложни варианти са представени от такива чувства като радост, тъга, умиление, страх, гняв.

Внезапно озовали се в близост до пропаст, ние изпитваме емоцията страх. Под влиянието на този страх се оттегляме в безопасна зона. Самата ситуация все още не ни е навредила, но чрез чувството ни тя е отразена като заплаха за самосъхранението ни. Като сигнализират за непосредственото положително или отрицателно значение на различни явления, емоциите рефлекторно регулират поведението ни, стимулират или потискат действията ни.

Емоцията е обобщена, генерализирана реакция на организма на жизнени въздействия (от латинското "emoveo" - махам).

Емоциите регулират психичната дейност не конкретно, а чрез съответните общи психични състояния, като влияят върху протичането на всички психични процеси.

Особеност на емоциите е тяхната интегрираност - възникващи под съответните емоциогенни въздействия, емоциите завладяват целия организъм, обединяват всички негови функции в съответен обобщен стереотипен поведенчески акт.

Емоциите са адаптивен продукт на еволюцията - те са еволюционно обобщени начини на поведение в типични ситуации.

Именно благодарение на емоциите организмът се оказва изключително благоприятно приспособен към заобикалящите го условия, защото той, дори без да определя формата, вида, механизма и другите параметри на въздействието, може да реагира на него със спасителна бързина с определено емоционално състояние, свеждайки го, така да се каже, до общ биологичен знаменател, т.е. да определи дали това конкретно въздействие е полезно или вредно за него

Емоциите възникват в отговор на характеристики на обектите, които са от ключово значение за задоволяване на определена потребност. Определени биологично значими свойства на обектите и ситуациите предизвикват емоционален тон на усещанията. Те сигнализират за срещата на организма с търсено или опасно свойство на обектите. Емоциите и чувствата са субективно отношение към обектите и явленията, възникващо в резултат на отразяване на пряката им връзка с актуализираните потребности.

Всички емоции са свързани с обекти и са бивалентни - те са или положителни, или отрицателни (защото обектите или задоволяват, или не задоволяват съответните потребности). Емоциите предизвикват стереотипни форми на поведение. Особеностите на човешките емоции обаче се определят от общия закон на човешкото психично развитие - висшите образувания, висшите психични функции, като се формират на основата на низшите функции, ги преустройват. Емоционално-оценъчната дейност на човека е неразривно свързана с неговата понятийно-оценъчна сфера. А самата тази сфера влияе върху емоционалното състояние на човека.

Съзнателната, рационална регулация на поведението, от една страна, е продиктувана от емоциите, но от друга, тя се противопоставя на текущите емоции. Всички волеви действия се извършват в противовес на силни конкуриращи се емоции. Човек действа, като преодолява болката, жаждата, глада и всички видове влечения.

Колкото по-ниско е обаче нивото на съзнателна регулация, толкова повече свобода се дава на емоционално-импулсивните действия. Тези действия нямат съзнателна мотивация, целите на тези действия също не се формират от съзнанието, а са недвусмислено предопределени от естеството на самото въздействие (например импулсивно откъсване от падащ върху нас предмет).

Емоциите доминират там, където няма достатъчно съзнателна регулация на поведението: когато има дефицит на информация за съзнателно конструиране на действията, когато няма достатъчен фонд от съзнателни начини на поведение. Но това не означава, че колкото по-осъзнато е едно действие, толкова по-малко важни са емоциите. Дори мисловните действия са организирани на емоционална основа.

В съзнателните действия емоциите осигуряват своя енергиен потенциал и укрепват посоката на действие, чиято ефективност е най-вероятна. Позволявайки по-голяма свобода на съзнателния избор на целите, емоциите определят основните направления на човешката дейност.

Положителните емоции, които постоянно се съчетават с удовлетворяването на потребностите, сами по себе си се превръщат в спешна нужда. Човек се стреми към положителни емоции. Лишаването от емоционални въздействия дезорганизира човешката психика, а продължителното лишаване от положителни емоционални въздействия в детството може да доведе до негативни деформации на личността.

Замествайки потребностите, самите емоции в много случаи са стимул за действие, фактор за мотивация.

Съществува разграничение между низшите емоции, свързани с безусловно-рефлекторна дейност, основани на инстинкти и явяващи се техен израз (емоции на глад, жажда, страх, егоизъм и др.), и висшите, истински човешки емоции - чувствата.

Чувствата са свързани със задоволяването на социално развити потребности. Чувствата на дълг, любов, другарство, срам, любопитство и т.н. се формират у човека с включването му в социалните отношения, т.е. с превръщането му в личност. Изпитвайки тези или онези чувства, човек оперира с исторически развити морални и естетически понятия ("добро", "зло", "справедливост", "красиво", "грозно" и т.н.),

По този начин чувствата са свързани с втората сигнална система в по-голяма степен, отколкото емоциите. Емоциите са ситуативно обусловени, чувствата могат да бъдат дълготрайни и стабилни. Най-стабилните чувства са личностните характеристики (честност, човечност и др.).

Фактът, че емоциите са тясно свързани с жизнените процеси, говори за естествения произход на поне най-простите емоции. Във всички онези случаи, когато животът на живото същество спре, частично или напълно се загуби, ние първо откриваме, че външните му емоционални прояви са изчезнали. Участък от кожата, който временно е лишен от кръвоснабдяване, престава да бъде чувствителен; физически болният човек става апатичен, безразличен към случващото се около него, т.е. безчувствен. Той губи способността си да реагира емоционално на външни въздействия по същия начин, както в нормалния ход на живота.

Всички висши животни и хората имат структури в мозъка, които са тясно свързани с емоционалния живот. Това е т.нар. лимбична система, която включва струпвания от нервни клетки, разположени под кората на главния мозък, в непосредствена близост до нейния център, който контролира основните органични процеси: кръвообращение, храносмилане, жлези с вътрешна секреция. Оттук и тясната връзка на емоциите както с човешкото съзнание, така и със състоянията на организма.

Имайки предвид важното жизнено значение на емоциите, К. Дарвин предлага теория, обясняваща произхода и целта на тези органични промени и движения, които обикновено съпътстват силно изразените емоции. В нея естествоизпитателят обръща внимание на факта, че удоволствието и неудоволствието, радостта, страхът, гневът, тъгата се проявяват по приблизително един и същи начин както при хората, така и при човекоподобните маймуни. К. Дарвин се е интересувал от жизненото значение на тези промени в тялото, които съпътстват съответните емоции. След като съпоставил фактите, Дарвин стигнал до следните изводи за природата и ролята на емоциите в живота.

- 1. вътрешните (органични) и външните (двигателни) прояви на емоциите изпълняват важна адаптивна роля в човешкия живот. Те го настройват за определени действия и освен това са сигнал за него за това как е настроено друго живо същество и какво възнамерява да направи.

- 2. Някога в еволюцията на живите същества тези органични и двигателни реакции, които те имат в момента, са били компоненти на завършени, разгърнати практически адаптивни действия. Впоследствие външните им компоненти са намалели, но жизнената функция е останала същата. Например човек или животно в гнева си скърца със зъби, напряга мускулите си, сякаш се подготвя за атака, дишането и пулсът му се увеличават. Това е сигнал: живото същество е готово да извърши акт на агресия.