МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ

ХАРЬКОВСКИЙ ИНСТИТУТ

РЕФЕРАТ

Специальность: Практическая психология

Дисциплина: Психофизиология

Тема: Психофизиология эмоциональных состояний

ЛИТВИШКО ЮЛИЯ ВАЛЕРЬЕВНА

Преподаватель: Ковинько А.В.

Харьков-2013

# ***Введение***

Эмоции - это одно из проявлений субъективного отношения человека к окружающему миру и самому себе. Радость, горе, страх, гнев, сопереживание, ревность - нет конца словам, которые определяют разнообразные виды эмоций. Если в восприятии, ощущениях, представлении, мышлении отображаются различные качества и свойства предметов, явлений, всевозможные связи и зависимости, то в эмоциях отображается отношение человека к содержанию познаваемого.

Между человеком и окружающим его миром складываются отношения, которые и являются предметом эмоций.

Любой человек знает, что такое эмоции, однако описать и объяснить их не всегда способен. И это не вызывает удивления, так как и на сегодняшний день проблема эмоций в науке остается загадочной и много в чём неясной, хотя их роль в руководстве поведением человека огромна.

Эмоции, выполняя различные функции, участвуют в руководстве поведением человека как непринуждённый компонент, вмешиваясь в него как на стадии осознания потребности и оценки ситуации, так и на стадии механизмов руководства поведения требует понимание эмоциональной сферы человека, её роли в этом процессе.

Эмоции находятся в основе процесса приобретения индивидуального жизненного опыта. Выполняя функции положительного и отрицательного подкрепления, эмоции способствуют выработке, закреплению и сохранению биологически целесообразных форм поведения или же устранению реакций, утративших своё биологическое значение. Таким образом, эмоции выступают одним из главных механизмов внутренне регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение потребностей организма.

# ***Глава 1***

Эмоции понимают как отражение субъективного отношения человека к окружающему миру и самому себе. Эмоция - это особенная форма психического отражения, которая в форме непосредственного переживания отображает не объективные явления, а отношение к ним. Особенность эмоций заключается в том, что они отражают значимость объекта и ситуации, которые воздействуют на субъект, обусловленную отношением их свойств к потребностям субъекта. Эмоции выполняют роль связи между действительностью и потребностями [1].

Эмоции человек не только переживает, но и экспрессирует:

мимика

пантомимика

речевые средства (тон голоса, его громкость, интонация, темп речи)

вегетативные проявления (изменение частоты сердечных сокращений, частота дыхания, покраснение или побледнение кожи, дрожь, потоотделение).

Эмоции охватывают широкий круг явлений. Поэтому абсолютно естественно возник вопрос о дифференциации эмоциональных реакций, который обсуждают уже в течение многих столетий, что привело к появлению множества теорий и классификаций эмоций [2].

Мы обратим внимание на формы и типы эмоций.

**Формы эмоций**.

) Аффекты - это эмоция, для которой свойственно очень сильное и кратковременное переживание и сопровождающееся двигательными и вегетативными проявлениями. Аффект возникает при неожиданном изменении важных для субъекта жизненных обстоятельств.

Аффект полностью поглощает психику человека, что снижает возможность сознательного контроля субъекта за своим поведением, то есть человек не может объективно анализировать ситуации и совершает необдуманные действия. Это связано с тем, что аффект обладает свойством доминанты, тормозит все остальные процессы. Это влечёт за собой снижение внимания, мышления, сужение поля восприятия.

К аффективным проявлениям положительных эмоций относят восторг, воодушевление, энтузиазм, приступ несдерживаемого веселья и смеха, а к аффективным проявлениям отрицательных эмоций - гнев, ужас, отчаяние.

После аффекта человек испытывает упадок сил, опустошенность, апатию, безразличие ко всему или раскаяние за содеянное.

) Страсть - сильно выраженная увлеченность человека кем-либо или чем-либо, сопровождающаяся глубокими эмоциональными переживаниями, связанными с соответствующими объектами. Страсти, в отличие от аффектов, - более длительные состояния. Они - реакция не только на события свершившиеся, но и на вероятные и вспоминаемые. Если аффекты возникают к концу действия и отражают суммарную итоговую оценку ситуации, то страсти смещаются к началу действия и предвосхищают результат. Они носят опережающий характер, отражая события в форме обобщенной субъективной оценки [3].

3) Стресс - это такое состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации, которое вызывается неожиданной и напряженной обстановкой.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. С какой бы трудностью ни столкнулся организм, с ней можно справиться с помощью двух типов основных реакций:

активной (борьба или бегство, нападение или бегство);

пассивной (готовность терпеть, подавляя отрицательные эмоции).

Механизм стрессовой реакции заключается в активации организма, готовности к нервному и физическому напряжению и требует значительных энергозатрат. Когда механизм общего адаптационного синдрома нарушается, появляются психосоматические расстройства, что во многом проясняет взаимоотношения между психофизиологией и патологией стресса. Так, в Чечне был случай госпитализации 86 детей с симптомами отравления. Как выяснилось в результате медицинских исследований, симптомы были вызваны психогенным фактором, т.е. длительным воздействием угрозы для жизни.

На длительный стресс в организме в первую очередь откликается "стрессовая цепочка": гипоталамус - гипофиз - миндалевидное тело - чревный нерв - надпочечники - половые органы - желчный пузырь. В патологический процесс вовлекается вся центральная нервная система, а через нее - практически все внутренние органы. Стресс играет важную роль в повышении кровяного давления, сердечных приступов, язвы желудка и 12-перстной кишки (стрессовые язвы) и различных душевных расстройств. Возникают так называемые психосоматические нарушения.

) Чувство - высшая, культурно-обусловленная эмоция человека, связанная с некоторым социальным объектом. Это устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Они выражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым). Конкретная отнесенность чувства проявляется в том, что человек не может переживать чувство вообще, безотносительно, а только к кому-нибудь или к чему-нибудь. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности. Особенностью эмоций также является субъективность, так как одни и те же явления могут иметь для разных людей разное значение.

В зависимости от объекта чувств, их подразделяют на 3 группы:

Моральные чувства: чувства, которые переживает человек в связи с осознанностью и пониманием соответствия или не соответствия своего поведения требованиям общественной морали. К позитивным моральным чувствам относят чувства доброжелательности, сочувствия, нежности, симпатии, долга. К негативным моральным чувствам относят чувства эгоизма, враждебности, зависти, злости, ненависти.

Интеллектуальные чувства: чувства, связанные с познавательной деятельностью человека - любопытство, интерес, удивление, сомнение, чувство осмысленности.

Эстетические чувства: чувства, связанные с переживанием удовольствия или неудовольствия, обусловленные красотой или обезображенностью воспринимаемых объектов (явления природы, произведения искусства, поступки и поведение людей) [4].

# ***Глава 2***

**Типы эмоций**.

1) Интерес и любопытство

Интерес-форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и этим способствующая ориентировке, ознакомлению с новыми фактами, лучшему отражению действительности. Субъективно обнаруживается в эмоциональном тоне, который приобретает процесс познания, во внимании к объекту интереса. Удовлетворение интереса не ведет к его угасанию, а вызывает новые интересы, отвечающие более высокому уровню познавательной деятельности.

Интерес в динамике развития может превратиться в склонность как проявление потребности в осуществлении деятельности, вызывающей интерес. Различают интерес непосредственный, вызываемый привлекательностью объекта, и интерес, опосредованный к объекту как средству достижения целей деятельности. Устойчивость интереса выражается в длительности его сохранения и его интенсивности. Об устойчивости интереса свидетельствует преодоление трудностей в осуществлении деятельности, которая сама по себе интереса не вызывает, но является условием осуществления интересующей деятельности. Оценка широты или узости интереса определяется его содержательностью и значимостью для личности.

Эмоция интереса сыграла важную роль в эволюции человека, выполняя разнообразные адаптивные функции на протяжении всей истории его существования. Интерес к неизвестному составляет основу исследовательской, познавательной деятельности и имеет важное значение для процессов внимания, памяти и научения. Эмоция интереса играет важную роль в мотивации успеха. Интерес необходим также для развития навыков, именно он мотивирует деятельность человека, направленную на совершенствование врожденных способностей [5].

По мнению Мак-Даугалла, любопытство - инстинкт, или врожденная психофизиологическая предрасположенность, определяющая то, что человек, обладающий ею, воспринимает, обращает внимание на предметы определенного класса, то, что он испытывает эмоциональное возбуждение определенного свойства при восприятии такого предмета, и то, что он действует в отношении этого предмета особым образом или хотя бы испытывает толчок к такому действию. Мак-Даугалл считал эмоциональный компонент инстинктов ядром мотивации. Он определил инстинкт любопытства и связанную с ним эмоцию удивления как один из основных инстинктивных процессов человека.

Мак-Даугалл положил начало ряду представлений о любопытстве. Во-первых, он воздал должное фактору новизны при возникновении любопытства. Естественным возбуждением инстинкта любопытства является любой предмет, сходный и в то же время отличный от знакомых, привычно замечаемых предметов. Во-вторых, он признавал тесное и неустойчивое равновесие, существующее между любопытством и страхом, а также сходство между "возбудителями" этих двух состояний. Его убеждение в том, что меньшие степени незнакомости или необычности вызывают любопытство, а большие степени - страх, предвосхитило положение Томкинса о том, что активация интереса и страха отличаются лишь по крутизне градиента стимуляции.

Согласно Мак-Даугаллу, инстинкт любопытства лежит в основе самых замечательных достижений человека, так как именно в нем коренятся истоки его научной и теоретической деятельности. Автор считал, что положение общества по шкале цивилизации можно судить по распространенности любопытства среди его членов и, что взлет и падение цивилизаций связано с тем, в какой степени великие умы этих цивилизаций следовали стремлению к теоретическим обобщениям и поиску нового, а не размышляли над достижениями прошлого. Он считал, что наиболее важным результатом действия любопытства было совершенствование представления о причинности, которая является фундаментальным фактором повышения уровня развития цивилизации. Мак-Даугалл полагал, что продолжительный прогресс возможен лишь в культуре, где стабилизирующие и консервативные функции религиозного чувства уравновешивают действия, стимулированные интересом и духом поиска.

Удивление - функция появления тех событий, которые не ожидались, но, в принципе, возможны (совершенно неожиданные события, согласно Чарлсворту, удивление не вызывают). Удивление порождается резким увеличением нервной стимуляции. Внешней причиной является внезапное и неожиданное событие (удар грома, взрыв фейерверка, неожиданное появление друга).

Выражение удивления связано с сокращением мимических мышц. Брови подняты, создавая морщины на лбу, глаза расширены, приоткрытый рот принимает овальную форму. При более сильном удивлении специфическое выражение лица дополняется своеобразными изменениями позы. Если человек стоит, колени слегка согнуты и тело устремлено вперед. Одной из особенностей удивления является то, что оно длится очень недолго. Однако более важной причиной является впечатление, что в момент удивления отсутствуют мысли, как будто бы обычные мыслительные процессы остановлены. Это несколько напоминает ощущение от слабого электрического удара: ваши мускулы быстро сокращаются и вы почти чувствуете покалывание электрического тока, который проходит по нервам.

В момент удивления субъект не знает в точности, как реагировать, имеется только чувство неопределенности, созданное внезапным, неожиданным событием. При удивлении уровень расположенности к объекту значимо выше, чем уровни самоуверенности и импульсивности, а последние значимо выше, чем уровень напряженности. Импульсивность при удивлении выше, чем в других эмоциях, исключая гнев и радость. Самоуверенность при удивлении выше, чем при какой-нибудь из отрицательных эмоций. Величина напряженности в ситуациях удивления выше, чем при отрицательных эмоциях, она приблизительно такая же, как в ситуации интереса, и выше, чем в ситуации радости; удивление занимает место между положительными и отрицательными эмоциями.

Человек всегда испытывает ту или другую эмоцию, и зачастую не одну. Некоторые эмоции имеют значительную психологическую инерцию - однажды возникнув, они продолжаются очень долго. Горе может быть примером эмоции, которую трудно быстро прекратить. Общеизвестно, как трудно разрушить депрессию - комплекс эмоций и чувств, в которых доминирует горе. Внезапное появление ядовитой змеи или мчащегося автомобиля на пути человека в состоянии депрессии могло бы означать верную смерть, если бы удивление не способствовало изменению его эмоционального состояния. Таким образом, удивление выполняет функцию вывода нервной системы из того состояния, в котором она в данный момент находится, и приспособления ее к внезапным изменениям в нашем окружении [6].

Радость - ощущение после какого-либо творческого или социально значимого действия, которое производилось не для достижения радости или получения пользы. Радость не является процессом еды или питья. Это также не вторичное влечение, основанное на этих процессах. Она может следовать, а может и не следовать из предыдущих действий. Радость - это не то же самое, что чувство сенсорного удовольствия. Сенсорное удовольствие может быть иллюстрировано принятием теплой ванны, поглаживанием, поцелуем, питьем вина и т.д. Хотя все эти события могут предшествовать или сопровождать чувство радости, оно не сводится к ним. Радость может быть связана с весельем и играми, но веселящийся человек необязательно испытывает радость. Развлечение может сопровождаться страхом, если субъект неуверен в себе; агрессией, если он садист; болью, если он мазохист.

Согласно теории Томкинса об эмоциональной активации, радость является одной из эмоций, которые активируются резким уменьшением градиента нервной стимуляции. Возбуждение ребенка, которого подбрасывают в воздух и его радость, возникающая при попадании в руки отца, показывает активацию радости возрастанием и последующим уменьшением стимуляции. Очень трудно говорить о причинах радости, поскольку ее переживание необязательно следует из специфической ситуации или действия. Это, скорее, побочный продукт восприятия, мышления или действия. Радость может возникать на различных стадиях творческой работы, при открытии, при завершающем творческом достижении или просто триумфе.

Радость может возникать от упражнений, улучшающих физические возможности, при еде или питье, которые удовлетворяют чувство голода и жажды, или вследствие чего-то, что уменьшает напряжение, гнев, отвращение, презрение, страх или стыд, которые вторгаются в нашу повседневную жизнь. Радость может возникать при узнавании чего-то знакомого, особенно после длительного отсутствия или изоляции от знакомого человека или объекта. Знакомые или друзья обновляют наш интерес к себе, проявляя себя с новой стороны, а это приводит к более глубокому узнаванию человека, приносящему радость. В длительной дружбе или любви этот цикл повторяется бесконечно. Переживание радости возникает иногда во время мечтаний, грез наяву или других форм воображения или познания. Возможно, даже испытать радость во время сна, и такая радость может возникать как счастливые воспоминания.

Радость, так же как и другие эмоции, может возникать спонтанно или без специфических предшествующих событий. Радость имеет различные биологически значимые влияния на человека и его жизнедеятельность. Во-первых, радость облегчает и усиливает социальные связи. Улыбка одного человека вызывает улыбку на лице другого. Во-вторых, радость предполагает освобождение от негативной стимуляции. В-третьих, поскольку радость может проистекать из уменьшения боли, напряженных потребностных состояний и негативных эмоций, она облегчает привязанность к объектам, которые помогли эти неприятные переживания уменьшить. Радость может взаимодействовать с другими эмоциями, аффектами, познанием, действием, восприятием и т.д. Радость, по крайней мере, временно, может ослаблять или усиливать влечение [7].

Удовлетворение потребности необязательно ведет к радости, но оно часто снижает порог радости и создает состояние, способствующее радости. Во всяком случае, известно, что радость часто следует за хорошей едой или сексуальными отношениями с любимым человеком. Взаимодействие или комбинация интереса и радости помогает развитию игровой и социальной активности и, вероятно, представляет собой краеугольный камень любви и аффективных отношений. К человеку, являющемуся длительным источником возбуждения и радости, должна, вероятно, существовать сильная и продолжительная привязанность. Эта комбинация радости и интереса создает наиболее положительные эмоциональные аспекты романтических отношений. Очевидно, что в любви и длительных интимных отношениях присутствуют фактически все эмоции, но радость и интерес составляют их основу.

Когда человек, который возбуждает и приносит радость другому человеку, не проявляет к нему интереса или удовольствия от его присутствия, этот человек может стать причиной стыда. Прототипом такого отрицательного межличностного взаимодействия является улыбка, в ответ на которую другой человек не отвечает улыбкой. Всякий раз, когда мы радуемся или веселимся при чьей-либо потере, мы, вспоминая это, ощущаем вину. Когда мы наслаждаемся запрещенными вещами, мы как следствие также ощущаем вину. Если наше удовольствие от запретного противоречит нашей совести или морально-этическим стандартам, это с еще большей вероятностью приводит к вине.

Вина может возникать как в результате реальных действий, так и в результате фантазии. При сочетании радости и презрения может возникать жестокость. Когда эта комбинация эмоций проявляется с такой регулярностью, что образует личностную черту, результатом может быть формирование садистского характера. Прототипом реакции радости - презрения может служить улыбка торжества при крахе побежденного противника. Сочетание радости и презрения имеет место, например, когда человек наслаждается победой, свидетельствующей, как он думает, о том, что он лучше того, кого победил. По данным ряда авторов феноменология радости заключается в следующем:

) радость увеличивает способность индивида познать и оценить мир. Это значит, что счастливый человек гораздо более способен увидеть красоту и добро в природе и в человеческой жизни. Переживая радость, люди более склоны наслаждаться объектом, чем критически его анализировать. Они воспринимают объект как он есть, а не пытаются изменить его. Они скорее чувствуют близость к объекту, чем желание отстраниться и объективно рассмотреть его. Возможно, одной из причин того, что некоторые мистические переживания доставляют нам такую большую радость, является то, что мы стоим перед тайной в благоговении и понимаем, что не можем понять ее или постигнуть ее значение с помощью объективного анализа;

) радость заставляет человека почувствовать, что существуют разнообразные связи между ним и миром. Радость - это нечто большее, чем положительная установка на себя и на мир, это особого рода звено или связь. Это может быть описано как острое чувство торжества или сопричастности с объектами радости и с миром в целом;

) радость часто сопровождается чувствами силы и энергетического подъема, хотя они не являются обязательной составной частью переживания радости;

) возможно, естественным следствием сочетания радости с ощущением собственной силы является связь радости с чувствами превосходства и свободы, ощущением того, что человек больше, чем он есть в обычном состоянии.

Переживание радости характеризуется чувством удовлетворения и чувством уверенности в себе, в радости человек чувствует себя любимым и заслуживающим любви. Улыбка и смех - выражение радости. С эволюционной точки зрения, эмоция радости вместе с эмоцией интереса обеспечивает положение человека в обществе. Брэдбери (1969) обнаружил, что социально активные люди, эмоциональный опыт которых отличается большим разнообразием, чаще испытывает позитивные эмоции [8].

**Страдание и печаль**. Страдание - отрицательная эмоция, связанная с глубинным аффектом. Страдание возникает как результат продолжительного воздействия чрезмерного уровня стимуляции. По Фрейду, основные источники страдания следующие:

) превосходящие силы природы;

) бренность человеческого тела;

) недостатки интуиций, регулирующих взаимоотношения людей в семье обществе и государстве. Источниками стимуляции могут быть боль, холод, жара, шум, яркий свет, громкая речь, разочарование, неудача, потеря. Считается, что боль, голод и некоторые сильные и длительные эмоции могут служить внутренними причинами страдания. Страдание также может быть вызвано воспоминанием или предвидением условий, при которых оно возникло или должно возникнуть.

психофизиология эмоция аффект психика

Первой причиной страдания является акт рождения, физическое отделение ребенка от матери. Есть данные о том, что новорожденные, помещенные в комнату с репродуктором, имитирующим биение сердца матери, быстрее прибавляют в весе и меньше кричат, чем дети в обычных палатах. Предполагается, что звук сердцебиения имитирует возвращение к дородовым условиям. Отчуждение, физическое или психологическое, остается на протяжении всей жизни одной из основных и наиболее общих причин страдания. К страданию приводит вынужденное расставание с семьей или друзьями, но быть одиноким вследствие отчуждения или психологического одиночества можно, даже находясь в толпе народа.

Другой важной причиной страдания является неудача, как реальная, так и воображаемая. Человек может страдать из-за того, что он не на высоте на работе или в школе. В этом случае причины страдания связаны с личностными установками. Страдание также может быть вызвано реальной или воображаемой неудачей в социальных контактах, любовных отношениях или спорте. Внешней формой выражения страдания является печальное лицо. При явном выражении страдания брови поднимаются вверх и во внутрь, иногда образуя П-образную арку в нижней части середины лба. Внутренние углы верхних век неподвижны, а нижнее веко может быть поднято вверх. Углы рта опущены, а мышцы, расположенные в области подбородка, поднимают вверх центр нижней губы.

Безусловно, прототипом выражения страдания в моменты сильного горя является плач. Однако у взрослых плач не всегда означает просто страдание, плач может иметь место в любой момент огромного восторга (слезы радости) или при гневе и сильной фрустрации. В этих случаях часто испытывается некоторое страдание, но его причина не очевидна - радостное событие может вызвать в памяти предшествующую разлуку, а фрустрация - неудачи и разочарования. Люди научаются контролировать выражение лица и голос при страдании. Начиная с раннего подросткового возраста, человек при страдании сдерживает плач, понижает голос и быстро разглаживает лицо. Плач весьма редок у взрослых, причем мужчины плачут реже, чем женщины [9].

Поскольку страдание является распространенной отрицательной эмоцией, оно часто сочетается или взаимодействует с другими эмоциями, чаще также отрицательными. Предполагают, что страдание является врожденным возбудителем гнева. Внешние воздействия, вызывающие непрерывное страдание, могут понизить порог гнева. Связь страха и страдания может иметь место при различных условиях. Например, если ребенок плачет, будучи оставлен один, и родители наказывают его за плач, страдание может становиться условным возбудителем страха. Эта связь страдания и страха может закрепиться таким образом, что когда впоследствии столкнется с трудной, вызывающей страдание задачей или ситуацией, он начинает бояться. Следствием страдания и страха очень часто является генерализованный пессимизм, ведущий к развитию ипохондрии. Связь страдания и страха может привести к потере физической смелости.

Боль часто вызывает страдание. Если имеется сильная связь страдание-страх, то образуется цепочка боль-страдание-страх и, как следствие, человек будет бояться любой ситуации, связанной с болью. Если родители выказывают ребенку презрение или безразличие, когда он плачет, он может привыкнуть сгорать от стыда всякий раз, когда ему захочется плакать. Частые переживания страдания, связанного со стыдом, могут сделать человека неуверенным и даже презирающим самого себя.

Психологической основой печали могут быть разнообразные проблемные ситуации, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, неудовлетворенные первичные потребности, другие эмоции, а также образы представления и воспоминания. Главной и универсальной причиной печали и горя является чувство утраты, возникающее в результате смерти любимого человека или разлуки с ним. Переживание печали обычно описывают как уныние, грусть, чувство одиночества и изоляции. Хотя эмоция печали может оказать весьма пагубное воздействие на человека, она характеризуется меньшим уровнем напряжения, чем другие негативные эмоции. Эмоция печали выполняет ряд психологических функций. Переживания сплачивают людей, укрепляют дружеские и семейные связи; печаль тормозит умственную и физическую активность человека, и тем самым дает ему возможность обдумать трудную ситуацию; печаль побуждает человека к восстановлению и укреплению связей с людьми [10].

Горе - сложная структура, включающая фундаментальные эмоции и эмоционально-когнитивные взаимодействия. Переживание горя происходит вследствие взаимодействия страдания с другими аффектами, а также в результате аффективно-когнитивных взаимодействий. Факторы, определяющие горе, могут быть условно разделены на 3 группы:

) биологические факторы; поскольку горе понимается как взаимодействие страдания и других фундаментальных эмоций, имеются основания считать, что горе обладает генетическими детерминантами и приспособительной ценностью. Анализируя природу и значение горя, Эйврил формулирует гипотезу о его биологической основе. Его аргументы основываются на том, что люди и высшие приматы ведут групповой образ жизни. В эволюционной перспективе и до некоторой степени в современной жизни группа обеспечивает защиту от агрессоров (или хищников) и успешность в добывании пищи. Наоборот, отделение от группы уменьшает шансы на выживание. Эйврил доказывает, что горе является более значимой силой социального сплочения, чем положительные мотивы;

) культурные факторы; Эйврил в своем анализе поведения, связанного с тяжелой утратой, выделяют два компонента - горе и скорбь. Он определяет скорбь как конвенциональное поведение, определенное и предписанное социокультурным влиянием. Проявление скорби значительно различается в разных культурах. Японцы, испытывая горе, могут улыбаться при посторонних, чтобы не обременять других своими страданиями. У некоторых народов поведение при тяжелой утрате выглядит с точки зрения европейца как праздник, но при более внимательном рассмотрении оказывается, что такое поведение следует четко определенным в данной культуре правилам и обычаям. Переживания и мотивационные явления, связанные с горем, могут изменяться от культуры к культуре, в зависимости от степени, в которой различные культуры затрудняют или облегчают взаимодействие страдания с различными основными эмоциями. По данным Блока, горе и чувство вины высоко коррелировали у членов американской выборки и были ортогональны в выборке испытуемых-норвежцев. Социокультурные факторы влияют на интенсивность и продолжительность горя. Например, в культуре Микронезии, поскольку воспитание детей осуществляется не только родителями, но и многими другими людьми, не являющимися членами семьи, горе, переживаемое при потере члена семьи, может быть более сильным, чем в других культурах, но чрезвычайно кратковременным. Сходное явление наблюдается среди приматов, хотя в этом случае играют роль видовые особенности. Макаки-резус, у которых существует сильная привязанность между матерью и детенышем, обнаруживают более глубокое горе при разлуке, чем макаки тех видов, у которых материнские функции распределены между взрослыми самками стаи. Наиболее значимой культурной детерминантой горя является утрата роли. Роль отца, матери, ребенка, мужа и т.д. предписана культурой и потеря любимого человека означает утрату соответствующей роли;

) психологические факторы; причины горя связаны с аффективными привязанностями к людям, предметам или идеям. Разлука или утрата объекта привязанности, таким образом, означает утрату источника радости и возбуждения и, в зависимости от возраста человека и природы объекта, утрату любви, уверенности и чувства благополучия, Фактором, общим для всех психологических причин горя, является ощущение потери ценного и любимого, такого, к чему имелась сильная эффективная привязанность. Доминирующим выражением лица человека при горе является выражение страдания и печали. Внешние проявления горя могут выполнять коммуникативную функцию, вызывая сочувствие и помощь [11].

**Страх и ярость**. Переживание страха ощущается и воспринимается людьми как угроза личной безопасности. Страх побуждает людей предпринимать усилия, направленные на избежание угрозы, на устранение опасности. Страх может быть вызван как физической, так и психологической угрозой. Переживание страха сопровождается чувством неуверенности, незащищенности, невозможности контролировать ситуацию. Однако страх несет в себе и адаптивную функцию, заставляя человека искать способы защиты.

Страх и ярость представляют собой тесно связанные эмоции, однако они значительно отличаются как по внешнему вегето-соматическому проявлению, так и по субъективным переживаниям. Способность проявлять страх и ярость остается у декортицированных животных, хотя для них характерна эмоциональная неустойчивость.

Гипоталамус, по-видимому, является одной из основных структур, ответственных за происхождение страха и ярости. Многократно показано, что электрическая стимуляция задних областей гипоталамуса вызывает указанные состояния у кошек и обезьян. Разрушение вентролатерального ядра приводит у крыс и кошек к продолжительным периодам агрессии. Имеются также данные об ответственности за ярость и оборонительное поведение у кошек перифорникальной области переднего гипоталамуса. Страх и ярость при электрической стимуляции гипоталамуса удавалось вызвать из рядом расположенных пунктов. После удаления всех частей конечного мозга, за исключением гипоталамуса, у кошек в ответ на звуки высокой частоты развивалось характерное поведение страха и ужаса.

В создании эмоций страха и ярости существенная роль, вероятно, принадлежит стволовым структурам. У хронических мезенцефалических кошек можно вызвать характерные проявления страха. Ряд авторов, используя технику электрической стимуляции и локальных повреждений показали, что в число структур, ответственных за интеграцию страха и ярости, необходимо включить ряд областей промежуточного и среднего мозга.

К центральным образованиям, имеющим отношение к механизмам ярости, относится миндалина. После двустороннего удаления этой структуры у обезьян наблюдалась эмоциональная ареактивность, связанная с потерей чувства страха и ярости. Они безбоязненно брали в рот змей, которых обычно панически боятся. Разрушение миндалины приводит к изменениям их внутригрупповых отношений. Самцы, ранее господствовавшие в группе, переходят в подчиненное положение. Имеются также многочисленные описания превращения диких животных в ручных после разрушения миндалины. Дополнительное удаление коры делает такое животное весьма злобным. Таким образом, в организации эмоциональной реакции страха и ярости принимает участие целая иерархия сложно взаимодействующих структур [12].

# ***Глава 3***

С точки зрения физиологии, субстратом эмоций является лимбическая система.

Сведения об анатомической основе эмоций черпаются из опытов с уничтожением и стимуляцией различных отделов мозга, а также из изучения функций мозга в клинике при наблюдении пациентов с повреждениями различных участков мозга.

Первая концепция, связывающая эмоции с отдельными участками мозга, была выдвинута в 1927 году американским невропатологом Джеймсом Пейпецом. Изучая эмоциональные состояния пациентов с повреждением гиппокампа и поясной извилины, он выдвинул гипотезу о существовании единой системы, объединяющей несколько зон мозга и являющейся анатомической основой эмоций. Эта система представляет собой цепь, включающую в себя: гипоталамус - таламус - поясную извилину-миндалевидное тело - гиппокам. Она получила название цепь Пейпеца

В 1952 году Пол Маклин исследуя цепь Пейпеца изменил её название на лимбическую систему. Помимо собственно цепи Пейпеца, в неё включили также обонятельные луковицы, зубчатую извилину, сосцевидные тела, ретикулярную формацию среднего мозга.

На сегодняшний день известно, что элементы лимбической системы участвуют в инстинктивном поведении, обонятельных функциях, образованиях мотиваций, цикле сон-бодрствование, процессах памяти, эмоциональных реакциях.

Однако наиболее тесную связь с эмоциональном поведением имеют гипоталамус, ретикулярная формация, миндалевидное тело [13].

Важную роль в эмоциях играет ретикулярная формация - структура внутри моста и ствола головного мозга. Она получает сенсорные сигналы по различным путям и действует как своего рода фильтр, пропуская только ту информацию, которая является новой или необычной. Волокна от нейронов ретикулярной системы идут в различные области коры больших полушарий, некоторые - через таламус. Считается, что большинство этих нейронов являются неспецифическими. Это означает, что в отличие от нейронов первичных сенсорных путей, например, зрительных или слуховых, реагирующих только на один вид раздражителей, нейроны ретикулярной формации могут реагировать на многие виды стимулов. Эти нейроны передают сигналы от глаз, кожи, внутренних органов, а также других органов и структур лимбической системе и коре.

Некоторые участки ретикулярной формации обладают более определенными функциями. Таково, например голубое пятно - плотное скопление тел нейронов, отростки которых образуют дивергентные сети с одним входом, использующие в качестве медиатора норадреналин. Некоторые нервные пути идут вверх от голубого пятна к таламусу, гипоталамусу и многим областям коры. Другие направляются вниз к мозжечку и спинному мозгу. Медиатор этих специализированных нейронов - норадреналин, который запускает эмоциональную реакцию. Было высказано предположение, что недостаток норадреналина в мозге приводит к депрессии, а при длительном избыточном воздействии норадреналина возникают тяжелые стрессовые состояния. Возможно, норадреналин играет также роль в возникновении реакций, субъективно воспринимаемых как удовольствие.

Другой участок ретикулярной формации - черная субстанция - представляет собой скопление тел нейронов, также принадлежащих к дивергентным сетям с одним входом, но выделяющих медиатор дофамин. Дофамин, по-видимому, способствует возникновению некоторых приятных ощущений.

Гипоталамус играет большую роль в развитии мотивационного и инстинктивного поведения, влияет на вегетативную нервную систему и эмоции.

При хирургическом повреждении участков гипоталамуса у крыс, животные теряют чувства насыщения и голода, которые связаны с эмоциональным состоянием удовольствия и неудовольствия. В результате утраты этих чувств сытое животное безостановочно поглощает пищу и может погибнуть от переедания, а голодное животное отказывается от еды и тоже погибает.

Это даёт право предположить о нахождении в гипоталамусе "зон удовольствия", которые приводят к формированию положительных эмоций и "зон неудовольствия", приводящие к формированию отрицательных эмоций.

"Зоны удовольствия" совпадают с путями передачи возбуждения от дофаминэргических нейронов черного вещества и адренэргических нейронов голубого пятна. Это означает, что секреция дофамина и норадреналина играет существенную роль в возникновении чувства удовольствия. Также были найдены эмоциогенные зоны, вызывающие появление положительных эмоций-медиальный пучок, связывающий средний мозг и гипоталамус; отрицательных-водопровод среднего мозга.

Эксперименты над животными показывают, что миндалевидное тело ответственна за агрессивное поведение и реакцию страха. Повреждение миндалины вызывает у животных исчезновение чувства страха, оборонительного поведения, но при этом необоснованную агрессивность.

По соседству с миндалиной находится гиппокамп. Роль его в создании эмоций ещё не ясна, но тесная связь с миндалиной позволяет предположить, что он тоже участвует этих процессах. Повреждение гиппокампа нарушаются процессы запоминания, развивается Корсаковский синдром.

Поясная извилина окружает гиппокамп и другие элементы лимбической системы, связывая их между собой [14].

# ***Выводы***

Эмоции играют очень большую роль в жизни каждого человека. С помощью эмоций мы определяем значимость внешних воздействий и оцениваем собственное поведение. Все наши победы и поражения окрашены эмоциями. Многие жизненные события запоминаются именно благодаря пережитым эмоциям. Воспитание культуры эмоций и чувств учащихся составляет важное направление в общей воспитательной работе семьи и школы, является актуальной задачей литературы, искусства, средств массовой информации. Неумение управлять своими эмоциями нарушает его межличностные взаимодействия с другими людьми, не позволяет адекватно строить производственные, семейные, дружеские отношения, становится препятствием для выбора и успешного овладения многими профессиями. Гармоничное развитие эмоциональной сферы необходимо каждому человеку для полноценной жизни в обществе, адекватного отношения к другим людям и самому себе, для сохранения своего здоровья.

В эмоциях объективно переживаются, становятся внутренним событием отношения человека к миру и к самому себе, поэтому эмоции и чувства так или иначе присутствуют во всей психологии личности.

Эмоция есть отражение мозгом силы потребности и вероятности её удовлетворения в данный момент. Эмоции идеальны потому, что на базе ранее накопленного опыта они отражают вероятности эффективности действий до того, как сами действия начнут реализоваться. Эмоции всегда несут на себе отпечаток субъективности.

Особенности человеческих эмоций определяются прежде всего спецификой главных потребностей человека.