

Классификация эмоций,  
состояние организма во  
время эмоций, причина их  
возникновения, значение  
эмоций. Эмоциональное  
напряжение и неврозы.

Эмоции – это психические реакции, отражающие субъективное отношение индивида к объективным явлениям. Эмоции возникают в составе мотиваций и играют важную роль в формировании поведения.

# Выделяют 3 вида эмоциональных состояний (А.Н. Леонтьев):

1. Аффекты – сильные, кратковременные эмоции, возникающие на уже имеющуюся ситуацию. Страх, ужас при непосредственной угрозе жизни.
2. Собственно эмоции – длительные состояния, отражающие отношение индивида к имевшейся или ожидаемой ситуации. Печаль, тревога, радость.
3. Предметные чувства – постоянные эмоции, связанные с каким – либо объектом (чувство любви к конкретному человеку, к Родине и т.д.).

# ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ:

- 1.Оценочная.** Они позволяют быстро оценить возникшую потребность и возможность её удовлетворения. Например, при чувстве голода человек не подсчитывает калорийность имеющейся пищи, содержание в ней белков, жиров, углеводов, а просто ест в соответствии с интенсивностью чувства голода, т. е. интенсивностью соответствующей эмоции.
- 2.Побуждающая функция.** Эмоции стимулируют целенаправленное поведение. Например, отрицательные эмоции при голоде стимулируют пищедобывающее поведение.
- 3.Подкрепляющая функция.** Эмоции стимулируют запоминание и обучение. Например, положительные эмоции при материальном подкреплении обучения.
- 4.Коммуникативная функция.** Состоит в передаче своих переживаний другим индивидам. С помощью мимики передаются эмоции, а не мысли.

# Классификация эмоций:

Критериев могут быть самые различные:

- характер потребностей (витальные, базально-социальные, небазальные);
- их уровень (элементарные – сложные);
- их знак (положительные – отрицательные);
- их связь с модальностью ощущений и восприятий (эмоции, связанные со зрением, слухом, вкусом, тактильными функциями, движением);
- их связь с опытом (врожденные – приобретенные);
- степень осознанности эмоций (осознанные – неосознанные);
- отношение к состоянию активации (активизирующие – успокаивающие);
- их объект (направленные на себя – направленные вовне);
- их длительность (краткие – длительные);
- их интенсивность (сильные – слабые);
- их отношение к деятельности (ведущие – не ведущие).

# В зависимости от силы влияния на активность человека

## выделяют:

- стенические – активируют деятельность человека, возбуждают (радость, гнев);
- астенические – угнетают, подавляют активность (страх, тоска).

## Эмоции делят также на:

- низшие, которые связаны с органическими потребностями и подразделяются на два вида гомеостатические, направленные на поддержание гомеостаза, и инстинктивные, связанные с половым инстинктом, инстинктом сохранения рода и другими поведенческими реакциями;
- высшие эмоции возникают только у человека в связи с удовлетворением социальных и идеальных потребностей (интеллектуальных, эстетических и др.). Эти более сложные эмоции развивались на базе сознания и оказывают контролирующее и тормозящее влияние на низшие эмоции.

# Фундаментальные эмоции.

1. Интерес — положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний. Интерес-возбуждение — это чувство захваченности, любопытства.
2. Радость — положительная эмоция, связанная с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого была невелика или неопределенна. Радость сопровождается самоудовлетворенностью и удовлетворенностью окружающим миром. Препятствия к самореализации являются препятствиями и для появления радости.
3. Удивление — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на новый объект и может переходить в интерес.
4. Стрaдание (горе) — наиболее распространенное отрицательное эмоциональное состояние, связанное с получением достоверной (или кажущейся таковой) информации о невозможности удовлетворения важнейших потребностей, достижение которых до этого представлялось более или менее вероятным. Стрaдание имеет характер астенической эмоции и чаще протекает в форме эмоционального стресса. Наиболее тяжелая форма страдания — горе, связанное с безвозвратной утратой.
5. Гнев — сильное отрицательное эмоциональное состояние, протекающее чаще в форме аффекта; возникает в ответ на препятствие в достижении страстно желаемых целей. Гнев имеет характер стенической эмоции.

6. Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми (физическое или коммуникативное) вступает в резкое противоречие с эстетическими, нравственными или идеологическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом самооценку и вызывая самоосуждение.

7. Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порожаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с таковыми объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и этическим критериям. Человек враждебно относится к тому, кого он презирает.

8. Страх — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможном ущербе для его жизненного благополучия, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от страдания, вызываемого прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого прогноза (часто недостаточно достоверного или преувеличенного). Эмоция страха может иметь как стенический, так и астенический характер и протекать либо в виде стрессовых состояний, либо в виде устойчивого настроения подавленности и тревожности, либо в виде аффекта (ужас).

9. Стыд — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

10. Вина — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании неблагоприятности собственного поступка, помысла или чувств и выражающееся в сожалении и раскаянии.



# Физиология эмоций.

Возникновение эмоций связано с особыми физиологическими процессами в организме. Развитие этих процессов связано с изменениями, происходящими в окружающем человека внешнем мире, затрагивает деятельность всего организма.

При **эмоциональных переживаниях** изменяется кровообращение: учащается или замедляется сердцебиение, изменяется тонус кровеносных сосудов, повышается или понижается кровяное давление и т.д. В результате при одних эмоциональных переживаниях человек краснеет, при других - бледнеет. Сердце настолько чутко реагирует на все изменения эмоциональной жизни, что в народе его всегда считали "органом чувств", несмотря на то, что изменения происходят и в дыхательной и в пищеварительной и в секреторной системах.

Все изменения функционирования различных органов и систем организма подчиняются деятельности симпатической нервной системы, возбуждение которой ведет к выделению надпочечниками гормона адреналина. Именно адреналин вызывает изменение в работе органов и систем, приводит их в состояние готовности к экстренной трате энергии. Это проявляется в оттоке крови от внутренних органов, усиленном кровоснабжении скелетной мускулатуры, задержке работы органов пищеварения, выбросе в кровь большого количества сахара - одного из главнейших источников мышечной энергии.

Реакции симпатической нервной системы носят стереотипный характер и бывают одинаковы при различных эмоциях. Более того, аналогичные реакции наблюдаются и в некоторых состояниях, не связанных прямо с эмоциями (при мышечной работе, на холоде и т. д.).

Исследования показали, что в случае отключения (перерезке) всей симпатической системы, внешние признаки эмоций сохраняются. В то же время в опытах С.Шехтера при введении испытуемым адреналина оказалось, что, если они знали об этом, то эмоциональной реакции не было, а если не знали, реакция зависела от искусственно созданной ситуации и могла быть как гневом, так и радостью. Поэтому деятельность симпатической нервной системы нужно рассматривать лишь как следствие процессов, происходящих в головном мозге.

**Подкорковые механизмы эмоций.** Все эмоциональные переживания в очень большой степени обусловлены физиологическими процессами, протекающими в подкорке и в вегетативной нервной системе, которые являются нервными механизмами сложных безусловных рефлексов, называемых инстинктами.

Особую роль в эмоциональных реакциях организма играет зрительный бугор и расположенные рядом с ним в промежуточном мозге полосатое тело и центры вегетативной нервной системы. В зрительный бугор приходят афферентные возбуждения от всех внешних и внутренних рецепторов и от него через центростремительные нейроны передаются к проекционным полям коры больших полушарий головного мозга. От зрительного бугра, полосатого тела и вегетативных центров отходят центробежные нервные пути к железам внутренней секреции, гладким мышцам внутренних органов и поперечно-полосатым мышцам скелетной мускулатуры. При инстинктивно-эмоциональных реакциях, связанных с низшими эмоциями — боль, пассивный (страх) и наступательный (гнев) защитные рефлексы, — замыкание рефлекторных дуг происходит в подкорковых центрах, вызывая указанные выше характерные для эмоциональных состояний реакции внутренних органов и мимические движения.

Однако в этой своей функции подкорковые центры не автономны: их деятельность сдерживается или усиливается центральными процессами в коре в связи с проекцией в ней всего, что совершается в подкорковых центрах. Кора больших полушарий головного мозга играет главенствующую роль в нервных отправлениях человека; ее деятельность путем сложнейших условнорефлекторных связей влияет на нервные процессы, протекающие в вегетативной нервной системе и в подкорковых центрах. Кора головного мозга является тем высшим отделом нервной системы, который держит в своем ведении все явления, происходящие в теле.

**Роль вегетативной нервной системы.** Многочисленными исследованиями доказано, что эмоции тесно связаны с деятельностью возбуждаемых через вегетативную нервную систему органов внутренней секреции. Особую роль при этом играют надпочечные железы, выделяющие адреналин. Попадая даже в очень небольших количествах в кровь, адреналин оказывает сильное воздействие на органы. В результате возникают характерные для эмоций сердечно-сосудистые и вазомоторные реакции, усиление и ослабление сердечной деятельности, сужение и расширение кровеносных сосудов, расширение зрачков, характерные кожные реакции, убыстрение свертывания крови при ранениях, нарушается деятельность органов пищеварения, происходит отток крови от органов брюшной полости, и, наоборот, усиленный приток ее к сердцу, легким, центральной нервной системе и конечностям, усиливается распад углеводов в печени и в связи с этим увеличивается выделение печенью сахара и т. д.

Доказано, что при эмоциях возбуждения, боли и т. п. вегетативная нервная система стимулирует функцию надпочечных желез, в связи с чем происходит увеличенное выделение адреналина и значительное повышение процента содержания сахара в крови. По данным Кенона, быстрота появления сахара в крови прямо пропорциональна интенсивности эмоционального возбуждения. Все эти явления указывают на большое биологическое значение эмоций в борьбе животных за существование. Эмоции боли, страха, ярости, испытываемые животными при появлении опасности, всегда вызывают усиленную мышечную деятельность (бегство от опасности или, наоборот, борьба с врагом).

Такая эмоциональная реакция оказывается весьма целесообразной, так как сахар является главным источником энергии для мышц. Во время работы мышцы потребляют в 3,5 раза больше содержащегося в крови сахара, чем в состоянии покоя. В целом эмоции возбуждения имеют динамогенное значение, сопровождаясь огромным увеличением нервно-мышечной силы и энергии. Этим объясняется тот факт, что в состоянии сильного эмоционального возбуждения человек способен проявить мышечную энергию, далеко превосходящую ту, которая обычна для него в спокойном состоянии. Этот факт объясняется тем, что в состоянии эмоционального возбуждения за счет снижения деятельности внутренних органов в результате оттока от них крови к мышцам, легким и центральной нервной системе мобилизуются значительные резервы сахара, необходимые для усиленной мышечной деятельности. Этому способствует также быстрое снижение под влиянием адреналина мышечного утомления (в страхе и гнев человек не чувствует усталости), усиление сердечных сокращений и приведение в действие гораздо большего числа эффекторных нейронов, чем это возможно при волевом усилии в спокойном состоянии.



**Корковые механизмы эмоций.** Связанные с эмоциями нервные процессы в подкорке и в вегетативной нервной системе не могут рассматриваться как самостоятельные. Главной физиологической основой эмоций у человека являются процессы высшей нервной деятельности, совершающиеся в коре больших полушарий головного мозга.

Особое значение при этом имеют процессы формирования, переделки и разрушения образующихся в коре динамических стереотипов нервной деятельности. Эмоциональные переживания являются субъективными отражениями этих сложных нервных процессов в коре.

Эмоции являются по своей природе субъективными отражениями легкости или трудности протекания нервных процессов при переходе от одного динамического стереотипа к другому, противоположному. Именно в характере физиологических процессов, связанных с формированием и разрушением динамических стереотипов, необходимо видеть физиологическую основу эмоциональных переживаний трудности и легкости, бодрости и усталости, удовлетворенности и огорчения, радости и отчаяния и т. д.

Большую роль в возникновении и течении эмоций играют временные связи второй сигнальной системы, благодаря которым те или иные эмоциональные состояния могут быть вызваны не воздействием непосредственных раздражителей, а словами.

У человека механизмы второй сигнальной системы приобретают первенствующее значение в эмоциональных процессах. Благодаря им резко меняется характер и сложность эмоциональных переживаний. Вторая сигнальная система оказывает следующее влияние на развитие эмоций у человека:

1. Через вторую сигнальную систему эмоции входят в сферу сознания человека и перестают быть только биологическими процессами, свойственными животным.

2. Расширяется область эмоциональных переживаний, в которую включаются не только элементарные, физические чувства, как у животных, но и высшие человеческие эмоции — интеллектуальные, эстетические, моральные.

3. Чувства человека приобретают общественный характер, поскольку через вторую сигнальную систему человек усваивает содержание, характер и способы выражения эмоций, сформировавшиеся у человека в процессе его общественно-исторического развития; в эмоциях получают отражение общественные отношения людей.

4. Повышается в эмоциональных процессах роль представлений и понятий, в связи с чем совершенствуется и приобретает особый, человеческий характер эмоциональная память; эмоции начинают играть большую роль в деятельности воображения.

5. Оказывается возможным целенаправленная передача эмоционального опыта, а в связи с этим воспитание и развитие эмоций.

# Неврозы.

*Неврозы* — группы преходящих функциональных заболеваний психогенной природы. В отечественной литературе принято выделять три формы невроза: *истерический, навязчивых состояний и неврастению*.

Давно было известно, что причиной неврозов являются разнообразные психические травмы, но каким образом они воздействуют на организм и какие механизмы приводят к заболеванию долгое время оставалось загадкой. Истинно научное представление о неврозах возникло под влиянием учения великого русского физиолога И. П. Павлова.



В нервной системе, в частности в деятельности головного мозга, постоянно участвуют два взаимно противоположных процесса — возбуждение и торможение. Возбуждение (или раздражение) обуславливает активное состояние клеток, стимулируя их рабочую силу. В процессе своей деятельности клетки головного мозга истощаются и им должна быть предоставлена возможность для восстановления. Торможение обеспечивает клеткам головного мозга необходимый для их восстановления покой, предохраняя их тем самым от чрезмерного истощения. Согласно учению И. П. Павлова нервная система, ее особенности определяются силой раздражительного и тормозного процессов, их уравновешенностью и подвижностью. Сила раздражительного процесса выражается в способности нервной системы выносить длительные и сильные напряжения, сила тормозного процесса — в возможности затормаживать излишнюю активность наших поступков, ненужные раздражения; уравновешенность означает степень выраженности этих процессов относительно друг другу и, наконец, подвижность — это быстрота замены одного процесса другим.

Общие патофизиологические механизмы и причины возникновения неврозов заключаются в срыве высшей нервной деятельности, наступающем вследствие перенапряжения.

К перенапряжению силы процесса раздражения приводят тяжелые переживания, жизненные неудачи, частые огорчения, опасения, болезнь или смерть близких, распад семьи, внезапный испуг, неприятные известия, длительная работа при неправильном режиме и ряд других моментов.

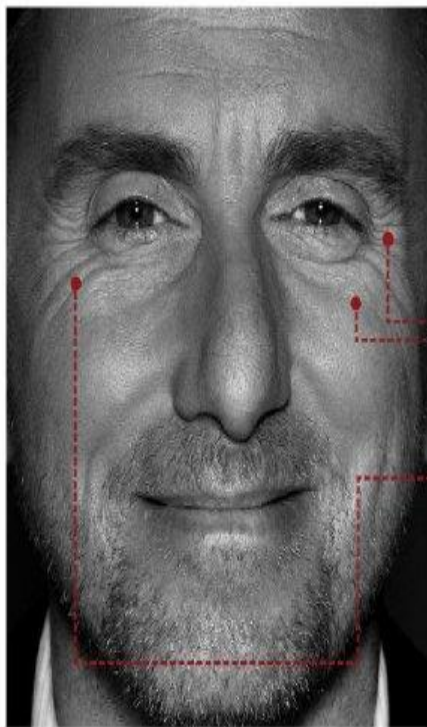
Перенапряжение силы тормозного процесса возникает при необходимости постоянно и чрезмерно сдерживать себя и стремиться не проявлять своих мыслей, желаний и чувств. Чаще всего необходимость длительно тормозить проявления своих чувств касается бытовых, семейных взаимоотношений. В этих случаях может создаваться конфликт между сознанием гражданского долга и противоречащим ему влечением. Такие конфликты всегда тяжело и трудно переживаются и здесь могут скрываться корни невроза.

Перенапряжение подвижности нервных процессов может быть вызвано беспорядочной сменой деятельности в течение дня, вынужденной переменой привычной работы, привычного образа жизни (переход на другую работу, перемена места жительства, уход на пенсию и др.).

Высшим регулятором всей жизнедеятельности организма является кора головного мозга, но непосредственно основные жизненные процессы регулируются так называемыми подкорковыми центрами.

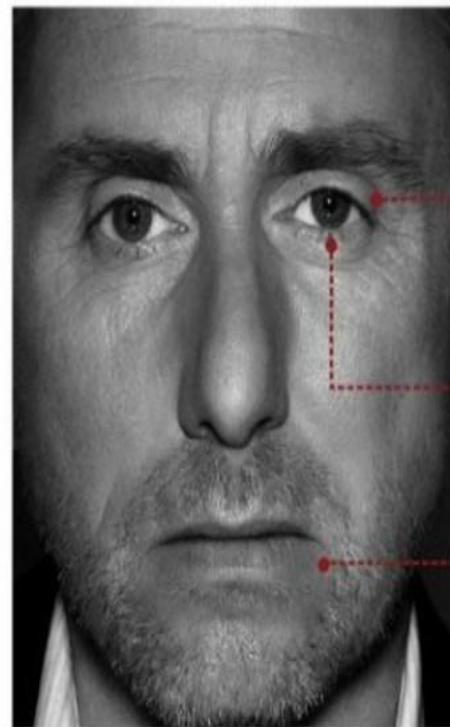
В норме работа головного мозга протекает так, что высшие его отделы находятся в постоянном взаимодействии с нижележащими отделами и в то же время контролируют и регулируют работу последних. При болезненных состояниях эти соотношения могут нарушаться и нижележащие отделы мозга выпадают из-под контроля высших отделов головного мозга. В результате этого может нарушаться поведение человека, его эмоциональное состояние.

# Внешнее проявление ЭМОЦИЙ.



## Счастье

- ① Небольшие морщинки в уголках около глаз
- ② Щёки приподняты
- ③ Задействованы мышцы вокруг глаз



## Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены