

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Кафедра анатомии

Полеткина И.И.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ



Волгоград - 2012

Ирина Полеткина

Психофизиология эмоций

«БИБКОМ»

2012

УДК 159.9
ББК 88

Полеткина И. И.

Психофизиология эмоций / И. И. Полеткина — «БИБКОМ»,
2012

Учебное пособие по дисциплине «Анатомия и возрастная физиология» математического и естественно-научного (базовая часть) цикла предназначено для студентов очной и заочной форм обучения по направлению 050400.62 «Психолого-педагогическое образование», профилю «Психология и социальная педагогика», слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников сферы психологии и педагогики.

УДК 159.9
ББК 88

© Полеткина И. И., 2012
© БИБКОМ, 2012

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ	7
2. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ирина Полеткина

Психофизиология эмоций

ВВЕДЕНИЕ

Эмоции играют важную роль в жизни человека. В повседневной жизни одни объекты и явления вызывают у нас симпатию, другие – отвращение или бывают безразличны для нас. Жизненные факты во всей их полноте, многообразии их свойств и особенностей могут вызывать у нас радость, грусть, симпатию, гнев, стыд, страх и т.д. Все эти переживания и есть **эмоции (чувства)**.

Чувства – это один из видов эмоций. **Различия эмоций и чувств** заключаются в следующем:

- эмоции носят характер ориентированной реакции, поэтому они часто бывают неопределенными и недостаточно осознаваемыми; чувства, наоборот, в большинстве случаев предметны и конкретны;
- эмоции в большей степени связаны с биологическими процессами; чувства – с социальной средой;
- эмоции в большей степени связаны с областью бессознательного; чувства максимально представлены в нашем сознании;
- эмоции формировались в процессе эволюции как механизм адаптации; чувства возникли и формировались в процессе культурно- исторического развития человека.

В психологии под эмоциями понимают **психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека**. Наиболее существенной характеристикой эмоций является их субъективность.

Эмоции отличаются относительной длительностью. В связи с этим возникают различные эмоциональные состояния.

Эмоции представляют собой специфическое состояние психической сферы, одну из форм целостной поведенческой реакции, вовлекающее многие физиологические системы и обусловленное как определенными мотивами, потребностями организма, так и уровнем возможного их удовлетворения.

Эмоциональное возбуждение теснейшим образом связано с удовлетворением потребностей человека. Эмоции как активное состояние специализированных мозговых структур требует изменения в поведении организма в направлении минимизации или максимализации этого состояния. Удовлетворенная потребность вызывает эмоциональное переживание положительного характера и определяет направление поведенческой деятельности. Положительные эмоции закрепляются в памяти и выполняют важную роль в механизмах формирования целенаправленной деятельности организма.

В физиологии эмоции (лат. «*emovere*» – возбуждать, волновать) – это **рефлекторные реакции организма на внешние и внутренние раздражители, характеризующиеся субъективной окраской и включающие практически все виды чувствительности**.

Существует большое количество психологических, физиологических и психофизиологических теорий эмоций. Однако до настоящего времени единой точки зрения на природу эмоций не существует. На данный момент можно говорить о двойственной природе эмоций. С одной стороны – это субъектные факторы, к которым относят различные психические явления, в том числе и когнитивные процессы. С другой стороны, эмоции определяются физиологиче-

скими особенностями индивида. Появление эмоций у человека в онтогенезе есть ни что иное, как проявление механизмов адаптации человека и регуляции его поведения.

В предлагаемом учебном пособии рассматриваются виды и функции эмоций, психофизиологические методы изучения и диагностики эмоций, психофизиологические теории эмоций, а также развитие эмоций в онтогенезе. Особенно подробно излагаются вопросы нейроанатомии и нейрофизиологии эмоций.

1. ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни людей. Так, сегодня никто не отрицает связь эмоций с особенностями жизнедеятельности организма. Хорошо известно, что под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и др. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме. М. И. Аствацатуров (1936) писал, что сердце чаще поражается страхом, печень – гневом, желудок – апатией и подавленным состоянием. Возникновение этих процессов имеет в своей основе изменения, происходящие во внешнем мире, но затрагивает деятельность всего организма.

Кроме того, что эмоции выполняют функцию регуляции состояние[^] j/ организма, они также задействованы и в регуляции поведения человека в целом. Это стало возможным потому, что человеческие эмоции имеют длительную историю филогенетического развития, в ходе которого они стали выполнять целый ряд специфических функций, свойственных только для них.

Исследователи выделяют **несколько функций эмоций: отражательную (оценочную), прединформационную (сигнальную), побуждающую, подкрепляющую, переключающую, коммуникативную.**

Отражательная функция эмоций выражается в обобщенной оценке событий. Эмоции охватывают весь организм и тем самым производят почти мгновенную интеграцию, обобщение всех видов деятельности, которые им выполняются, что позволяет прежде всего определить полезность и вредность воздействующих на него факторов и реагировать прежде, чем будет определена локализация вредного воздействия.

Эта функция более очевидна для таких переживаний, как гнев, ненависть, стыд, так как они непосредственно соединяются с реакциями, тогда как для переживаний удовольствия, страдания, радости, скуки не всегда удается определить их причины. Эмоциональные оценочные способности человека формируются не только на основе опыта его индивидуальных переживаний, но и в результате эмоциональных сопереживаний, возникающих в общении с другими людьми, в частности через восприятие произведений искусства, средства массовой информации. То есть эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний. И это один из факторов развития эмоциональной сферы человека.

Изучение отражательной функции эмоций привело П.В. Симонова к разработке *потребностно-информационной теории*, согласно которой «эмоция есть отражение мозгом человека и высших животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую субъект произвольно оценивает на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта».

Эмоции выполняют еще и **прединформационную, или сигнальную, функцию.**

Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Эмоционально-выразительные движения (мимика, жесты, пантомимика) выполняют функцию сигналов о том, в каком состоянии находится система потребностей человека. Возникающие переживания сигнализируют человеку, как идет у него процесс удовлетворения потребностей, какие препятствия встречает он на своем пути, на что надо обратить внимание в первую очередь и т. д.

Оценочная или отражательная функция эмоций непосредственно связана с ее **побуждающей функцией.** Эмоция выявляет зону поиска, где будет найдено решение задачи, удовлетворение потребности. Эмоциональное переживание содержит образ предмета удовлетворения

потребности и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию. Два класса эмоций, по В.К. Вилюнасу, ведущие и ситуативные (или производные) – несут функцию побуждения. *Ведущее эмоциональное переживание*, направленное на предмет, – цель поведения, удовлетворяющего потребность, инициирует само адаптивное поведение. *Ситуативные эмоциональные переживания*, возникающие в результате оценок результатов отдельных этапов поведения, также побуждают субъект действовать в прежнем направлении или менять тактику поведения, само поведение, средства достижения цели.

Подкрепляющая функция эмоций. Известно, что эмоции принимают самое непосредственное участие в процессах обучения и памяти. Значимые события, вызывающие эмоциональные реакции, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Так, у сытой кошки нельзя выработать условные пищевые рефлексы. Для успешного обучения необходимо наличие мотивационного возбуждения, в данном случае отражающегося в чувстве голода. Однако соединение индифферентного раздражителя с голодовым возбуждением еще недостаточно для выработки условных пищевых рефлексов. Требуется третий компонент – воздействие фактора, способного удовлетворить существующую потребность, – пища. В опытах Т.Н. Ониани, который сочетал внешний стимул с электрическим раздражением лимбических структур мозга, вызывающим у сытой кошки потребность в еде, удалось выработать только условную реакцию избегания и страха. А условных рефлексов еды получить не удалось. Главная причина – электрическая стимуляция лимбической структуры, использованная в качестве подкрепления, не содержала награды – удовлетворения потребности.

Также не удастся выработать условнорефлекторный голод, если сочетать индифферентные раздражители – обстановочные сигналы с состоянием, вызываемым пищевой депривацией. У такого животного на обстановку эксперимента вырабатывается не поисковое пищевое поведение, а реакция страха и избегания. То есть индифферентный стимул связывается с реакцией избегания, которой животное реагирует на ситуацию длительного голодания, так как эта реакция уменьшает страх.

Таким образом, реальным подкреплением для выработки условного рефлекса (классического и инструментального) является *награда*. Наградой голодному животному может быть пища.

В естественных условиях деятельность человека и поведение животных определяются многими потребностями разного уровня. Их взаимодействие выражается в конкуренции мотивов, которые проявляют себя в эмоциональных переживаниях. Оценки через эмоциональные переживания обладают побуждающей силой и могут определять выбор поведения. Как было показано ранее на примере интеллектуальных эмоций, «эмоциональное предчувствие решения задачи» побуждает к завершению действий в выбранной зоне поиска, а «предчувствие противоречия» – к изменению этой зоны. По существу, эмоции успеха – неуспеха обладают способностью побуждать человека к переключению от одних действий к другим. В частности, уже в этом выражается переключательная функция эмоций.

Переключательная функция эмоций особенно ярко обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность. Так, в экстремальных условиях может возникнуть борьба между естественным для человека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать определенной этической норме. Она переживается в форме борьбы между страхом и чувством долга, страхом и стыдом. Исход зависит от силы побуждений, от личностных установок.

Коммуникативная функция заключается в том, что эмоции, точнее, способы их внешнего выражения, несут в себе информацию о психическом и физическом состоянии человека. Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга. Наблюдая за изменениями эмоциональных состояний, появляется возможность судить о том, что происходит в психике. Люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать многие

выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоции, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Это относится и к тем народам, которые вообще никогда не находились в прямых контактах друг с другом.

Мимические и пантомимические движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к явлениям, объектам и т. д. Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации являются «языком человеческих чувств», средством сообщения не столько мыслей, сколько эмоций.

Большую роль в изучении экспрессивных движений сыграла опубликованная в 1872 г. работа Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных». Сравнивая проявление эмоций у человека и у домашних животных, он пришел к заключению, что движения мышц, при помощи которых человек выражает свои эмоции, произошли от аналогичных двигательных актов наших предков.

Существуют генетически заданные универсальные комплексы поведенческих реакций, выражающие возникновение основных фундаментальных эмоций. *Генетическая детерминированность экспрессивных реакций* подтверждается сходством выразительных мимических движений у слепых и зрячих (улыбка, смех, слезы). Различия в мимических движениях между слепыми и видящими маленькими детьми совсем незначительны. Однако с возрастом мимика зрячих становится более выразительной и генерализованной, тогда как у слепых она не только не совершенствуется, а даже регрессирует. Следовательно, *мимические движения имеют не только генетическую детерминанту, но и сильно зависят от обучения и воспитания.*

Следует отметить, что если, сравнивая у разных людей эмоции, вызванные одним и тем же объектом, можно обнаружить определенную схожесть, то другие эмоциональные проявления у людей строго индивидуальны. Разнообразие эмоциональных проявлений выражается прежде всего в преобладающем настроении людей. Под влиянием жизненных условий и в зависимости от отношения к ним у одних людей преобладает повышенное, бодрое, веселое настроение; у других – пониженное, подавленное, грустное; у третьих – капризное, раздражительное и т. д.

Существенные индивидуальные различия наблюдаются также в эмоциональной возбудимости людей. Есть люди эмоционально мало чувствительные, у которых только какие-либо чрезвычайные события вызывают ярко выраженные эмоции. Такие люди не столько чувствуют, попав в ту или иную жизненную ситуацию, сколько осознают ее умом. Есть и другая категория людей – эмоционально возбудимых, у которых малейший пустяк может вызвать сильные эмоции. Даже маловажное событие вызывает у них подъем или падение настроения.

Между людьми отмечаются существенные различия в глубине и устойчивости чувств. Одних людей чувства захватывают целиком, оставляют глубокий след после себя. У других людей чувства носят поверхностный характер, протекают легко, малозаметно, проходят быстро и совершенно бесследно. Заметно различаются у людей проявления аффектов и страстей. В этом плане можно выделить людей неуравновешенных, легко теряющих контроль над собой и своим поведением, склонных легко поддаваться аффектам и страстям, например необузданному гневу, панике, азарту. Другие люди, наоборот, всегда уравновешены, вполне владеют собой, сознательно контролируют свое поведение.

Одно из наиболее существенных различий между людьми кроется в том, как чувства и эмоции отражаются на их деятельности. Так, у одних людей чувства носят действенный характер, побуждают к действию, у других все ограничивается самим чувством, не вызывающим никаких изменений в поведении. В наиболее яркой форме пассивность чувств выражается в сентиментальности человека. Такие люди, как правило, склонны к эмоциональным переживаниям, но чувства, которые у них возникают, не влияют на их поведение.

2. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ

Обычно эмоции определяют как особый вид психических процессов, которые выражают переживание человеком его отношения к окружающему миру и самому себе. Особенность эмоций состоит в том, что они в зависимости от потребностей субъекта непосредственно оценивают значимость действующих на индивид объектов и ситуаций. Эмоции выполняют функции связи между действительностью и потребностями.

Существует большое количество классификаций эмоций.

Эмоции делят на **низшие** и **высшие**. Низшие связаны с органическими потребностями и подразделяются на два вида: **гомеостатические**, направленные на поддержание гомеостаза, **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.

Многие физиологи и психологи делят эмоции на **отрицательные**, связанные с возникновением потребности, и **положительные**, сопровождающие ее удовлетворение. Следует отметить, что положительная эмоция не всегда соответствует позитивной для организма значимости стимула (например, при употреблении алкоголя или наркотика), а отрицательная – его негативной значимости, например, страх перед определенными ситуациями или объектами окружающей среды.

Положительные эмоции характеризуют благоприятное состояние организма. Их можно рассматривать как результат удовлетворения биологических или социальных потребностей. Они сопровождаются повышенной творческой работоспособностью, высокой производительностью труда, малой утомляемостью, повышением устойчивости организма к вредоносным факторам. К положительным эмоциям относят удовольствие, наслаждение, радость.

К **отрицательным эмоциям** относят страх, ужас, гнев, ярость, неудовольствие, отвращение, горе, грусть, тоску.

Учитывая характер поведения организма при эмоциональных состояниях, их можно подразделить на **стенические**, вызывающие активную деятельность, и **астенические** – угнетающие активные формы поведения.

К. Изард выделил следующие основные эмоции:

Интерес (как эмоция) – положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний.

Радость – положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или, во всяком случае, неопределенна.

Удивление – не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

Страдание – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.

Гнев – эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.