

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 Ивановна Полеткина

# Психофизиология эмоций

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=16938198](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16938198)*

*Психофизиология эмоций. Учебное пособие: ФГБОУ ВПО «ВГАФК»;*

*Волгоград; 2012*

*ISBN 5894*

## **Аннотация**

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.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ	7
2. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# 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 меха-

низм 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 ор-

ганизма.

**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 физиологическими 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<sup>^</sup> 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, переключательную, 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 функции 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 удастся 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 (возмож-

ности) ее удовлетворения, которую субъект непроизвольно 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, на-*

правленное 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 переключа-  
тельная 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 чувткие, 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 мало-важное 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 уравновешенны, 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 **по-**

**ложительные**, 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, свя-

занное 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.