

Чудаков Александр Юрьевич,
доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры управления повседневной деятельностью, «Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации», Санкт-Петербург, Россия

Гайворонская Виктория Витальевна,
кандидат медицинских наук, доцент кафедры нормальной физиологии, «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет», Министерства здравоохранения Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

Чудакова Полина Александровна,
студентка 4 курса факультета культуры негосударственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов», Санкт-Петербург, Россия

ЭМОЦИИ И ИХ РОЛЬ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматриваются различные подходы к проблеме эмоций, области их исследования, природа их возникновения. Приводятся некоторые классификации эмоций. Отмечаются функции эмоций. Приводятся описания некоторых морфологических структур головного мозга, которые оказывают влияние на развитие эмоций.

Ключевые слова: эмоции, фундаментальные эмоции, стресс, эмоциональная тупость, эмоции мотивов деятельности, чувства, функции эмоций, коммуникативных функций эмоций, переживания, страсти, настроения, аффекты.

Введение.

В различной степени выраженности, начиная от состояния бодрствующего покоя до самой смерти, у человека в большей или в меньшей степени присутствует эмоциональный компонент (положительное или отрицательное чувство к объекту), который может быть слабо выраженным, в той или иной форме. Во внутреннем мире человека эмоциональная окраска всего воспринимаемого (самочувствия), самосознания всегда присутствует. Если эмоциональный компонент отсутствует, то это уже относится к психопатологии. Эмоциональная тупость (слабость эмоциональных реакций, равнодушие к окружающим, формальность межличностных отношений, низкая выразительность мимики, жестыкуляции, модуляции голоса и позы, оскудение чувств [8], безучастность, чувственное «одеревенение» и т.д.) - это уже симптом определённого психопатологического состояния, которое может быть выражено, в той или иной степени (шизофренический дефект). Существует много различных подходов к проблеме эмоции (когнитивная психология, психоанализ, гештальтпсихология, бихевиоризм и др.), концептуального единства по-прежнему нет, интегративная теория отсутствует.

Эмоции - это мощная сила, оказывающая огромное влияние на поведение людей и животных. Термин эмоция как психологическая концепция встречается в таких разных областях исследования, как общая психология, клиническая психология, психобиология, этология и психосоматическая медицина. В переводе с латинского языка эмоции (emoveo) - потрясаю, волную, т.е. это то, что приводит в движение, побуждает, волнуется или по другим мнениям происходит от латинского слова movere (двигаться наружу) [1]. Оно использовалось для обозначения физического возбуждения или беспокойства. Затем оно стало обозначать социальные или политические беспорядки. Эмоции - интегральная реакция организма на воздействие факторов внешней и внутренней среды, а также на результаты собственной деятельности, проявляющаяся в ярко выраженных субъективных переживаниях (например, ярость, страх, радость, горе, волнение и др.), в специфических двигательных реакциях и неспецифических сдвигах деятельности внутренних органов (подъём артериального давления, учащение пульса или дыхания, учащение мочеиспускания на фоне



страха, диарея на фоне паники и др.). Эмоции - постоянный спутник существования, жизни, бытия человека, но тем не менее степень и качество эмоций несомненно меняются, а внимание на это обращают тогда, когда выраженность эмоций достигает определённой силы и возникающие при этом проявления эмоций связывают с определёнными факторами, в которых выделяют:

1. Эмоциогенный фактор (внешние или внутренние условия, которые влияют на эмоциональное состояние и поведение человека), к которому относят вновь поступившую информацию [4], которая меняет душевное (физическое) состояние человека.

2. Ассоциативно-мыслительную деятельность человека (последствие аналитической работы психики, в результате которой конкретный объект вызывает определённые эмоции и чувства) относительно настоящего, прошлого и будущего.

3. Результаты собственной деятельности, особенно результаты творческой деятельности, т.е. та степень удовлетворения (неудовлетворения), которую человек испытывает от своей деятельности, от того результата, который получился (не получился).

4. Социальные контакты.

5. Степень удовлетворения биологических и социальных потребностей.

6. Эндогенные эмоции - под этим предполагаются в первую очередь эмоции, обусловленные подсознательными процессами, неосознаваемыми процессами, которые составляют большую часть нашей психики, а также трудно объяснимыми в оперативном плане нейрохимическими (гормональными) сдвигами в организме, потому что ежели происходит избыточная выработка, более, чем в адекватных ситуациях, каких-то биологически активных веществ, то это приводит к выраженному изменению эмоций.

7. Повышенную сензитивность - повышенную чувствительность к эмоциогенным факторам [8].

Ещё Ч. Дарвин (1939) подчёркивал проявление эмоций у человека и животных, и он, используя методологию наблюдения отмечал выразительное поведение животных, связанное с позой их тела. По мнению Ч. Дарвина, выражение эмоций посредством телесных изменений и специфических движений имеет адаптивную функцию в жизни животного, поскольку служит подготовкой к действию и сохранению жизни животного. Он также затронул вопрос о врожденных и приобретенных эмоциях. Многие эмоции являются врожденными. Он также признал, что некоторые эмоции или жесты можно выучить [5]. Очевидно, что такое общебиологическое явление, которое формировалось на значительно ранних этапах эволюции, совершенствовалось, выполняло свою биологическую роль. Безусловно, на уровне человека степень выраженности эмоций и их разнообразие достигает самых высоких пределов. Эмоция не есть чисто человеческий признак психики, это общебиологический компонент психики, который постепенно формировался в процессе эволюции, ровно также, как и все другие психические явления (речь, мышление, интеллект и т.д.). Единой классификации не существует. Эмоции могут быть положительные и отрицательные, биологические и социальные и т.д. К числу социальных относят и творческие эмоции. Существует понятие «фундаментальные эмоции»: радость, горе, интерес, безразличие, удивление, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. В.И. Медведев, А.А. Алдашева (2001) предлагали следующее разделение эмоций [12]:

1. Эмоции мотивов деятельности: а.) эмоционально-положительные мотивы (социально обусловленные, личностно обусловленные); б.) эмоции отрицательных мотивов (социально обусловленные, личностно обусловленные); в.) эмоции диссоциации мотивов.

2. Эмоции, обусловленные целью деятельности (эмоции оценки цели).

3. Эмоции, обусловленные средствами деятельности.

4. Эмоции, связанные с процессом деятельности: а.) эмоции, обусловленные процессом принятия решения; б.) эмоции реализации решения; в.) эмоции, связанные с личностными факторами поведения; г.) эмоции, связанные с внешними факторами деятельности.

Эмоции, рассматриваются и как процессы, и как состояния, и как свойства. И с этой точки зрения вводятся, преимущественно в психологической [2] и в педагогической



литературе, следующие виды эмоций. Эмоциональные процессы разделяют: 1.) эмоциональный тон ощущения, т.е. переживание воздействий; 2.) эмоциональные реакции или собственно эмоции - страх, гнев, печаль, радость и т.д.; 3.) стенические и астенические.

Эмоциональные состояния делят: 1.) настроение (поддается произвольной регуляции); 2.) аффекты, бурно протекающие, чрезвычайно интенсивные эмоции (практически не регулируемые).

В эмоциональных свойствах личности выделяют [8]: эмоциональную возбудимость, эмоциональную импульсивность, невозмутимость, сентиментальность, впечатлительность, брутальность, эмоциональную реактивность, аффектированность, эмоциональную стабильность, общий эмоциональный тонус, экспрессивность. Эти свойства в значительной мере обусловлены типом высшей нервной деятельности индивида.

Чувства имеют больше социальный аспект, чем аспект биологический [8]: любовь, ненависть, патриотизм, эстетическое переживание, этические нормы, нравственные страдания, интеллектуальные переживания, практические эмоции, эгоизм, жестокость и т.д.

Функции эмоций [8]: 1.) отражение воздействия (ответ, отклик, воспроизведение, отражательно-оценочная функция), т.е. переживание индивидуальной значимости ситуации; 2.) переключение (перевод, переадресовка, легато, переключающая функция) - это влияние эмоций на структуру поведения, виды деятельности в таком направлении, что сознательно и несознательно все живые существа (и естественно, человек), обладающие эмоциями стремятся к минимизации отрицательной составляющей и максимизации положительных эмоций. В этом механизме не только положительная сторона процесса, но и отрицательная сторона, т.к. один из механизмов развития алкоголизма и наркомании заключается в том, что после достижения, определённого «положительного» психоэмоционального состояния после приёма психоактивных (психотропных) веществ, человек сознательно или подсознательно (как и другие живые существа), стремится к усилению этого состояния [27]; 3.) закрепление (фиксация, упрочение, подкрепляющая функция) – это повышение эффективности обучения (научения). Хуже всего идёт научение на эмоционально индифферентном фоне. Для того, чтобы повысить эффективность научения нужно или давать отрицательное подкрепление (наказание, порицание, воздействие, взыскание, выговор, санкции и т.д.) или же положительное подкрепление (вознаграждение, подбодрение, стимуляция, премирование и т.д.), которое является более эффективным методом; 4.) активация (иницирование, возбуждение, активирующая функция) - это мобилизация различных психосоматических функций [27], направленная на достижение наибольшего результата поведенческой активности; 5.) интеграция (интегрирующая функция, объединяющая, обобщающая) - поддержание и формирование длительного эмоционального состояния.

Компоненты эмоций: эмоции характеризуются тремя группами проявлений: - *субъективное переживание*; - *моторика*; - *вегетатика*.

Специфическая двигательная активность очень тонко передаёт нюансы тех чувств [8] и переживаний, которые возникают у человека (и у др. живых существ). На сегодняшний день считают, что двигательный компонент эмоций - это свойство врождённое, генетически закреплённое, эволюционно преобразованное, а потому люди различных культур, разных рас, находящиеся на разных уровнях развития цивилизации, имеющие различное воспитание, образование, вероисповедание, тем не менее при эмоциональных проявлениях сопровождают их примерно аналогичными двигательными компонентами (иногда разной степени и амплитудой выраженности). Именно по двигательным компонентам можно судить о проявлении эмоций у животных (страх, радость, горе, боль, удивление и т.д.). Это связано с тем, что по всей видимости двигательный компонент эмоций – это отражение коммуникативных функций эмоций, т.е. способ передачи информации [4], способ воздействия одного индивида того или иного уровня на другого индивида. При общении людей до 50% (иногда и более) информации передаётся не за счёт вербального способа (т.е. за счёт слов и их семантики), а при помощи эмоционально моторного способа. По выражению эмоций левая и правая половины лица не совсем идентичны. При этом было



обнаружено, что лучше всего эмоции проявляются левой стороной лица. Левое и правое полушария головного мозга по-разному моделируют эмоции и их проявление, но что касается двигательного компонента, то это больше связано с правым полушарием у правшей (праворуких), а эмоциональная выразительность больше присуща леворуким (левополушарным) лицам.

Внешнее выражение, раз оно играет коммуникативную функцию, то оно обладает семантической специфичностью. В то же время, как вегетативный компонент эмоций всё-таки гораздо менее специфичен. Если по выражению лица можно понять, что за эмоцию переживает человек, то по картине работы внутренних органов это без обследования понять достаточно трудно [22]. При развитии эмоций происходит мобилизация деятельности почти всех внутренних органов, всех висцеральных систем в зависимости от и от модельности и от интенсивности эмоций. Также в этом принимают участие нервные регуляторные механизмы и гуморальное звено (подъём артериального давления, сужение-расширение сосудов кожи - побледнение - покраснение кожи, возникновение «гусиной кожи», мышечный тремор, расширение площади опоры - готовность к прыжку-броску-атаке-бегу, сгущение крови - готовность к возможной кровопотери при ранении, «эмоциональный» диурез и т.д.).

Американский физиолог У.Б. Кеннон (1927) обосновал «центральную теорию» эмоций. Он сформулировал концепцию о наличии определённых структур в головном мозгу, возбуждение которых приводит к развитию эмоций с достаточной степенью специфичности и выраженности [10]. Его положение было дополнено и сформулировано спустя 10 лет (1937) концепцией о лимбической системе. Лимбическая система - это не морфологическое, а функциональное образование. Эта систем является первоосновой, где зарождаются те процессы, совокупность которых, при их субъективном осознании приводит уже к появлению феномена эмоций. Сначала у человека (и не только у человека) возникает потребность осознания того, что ему что-то нужно, на основании этой потребности формируется мотивация, т.е. побуждение к удовлетворению этой потребности, в зависимости насколько велик разрыв между потребностью и возможностью формируется эмоция, причём на начальном этапе эта эмоция всегда носит отрицательный характер. В результате этого развивается совокупность процессов, которые приводят к какой-то поведенческой активности, в следствии которой устраняется мотивация (побуждение) к этой активности, и вместо отрицательной эмоции развивается положительная эмоция - удовлетворение (в английской литературе - антидрайф). Таким образом, есть пример активирующей функции эмоции в том смысле, что отрицательная эмоция – это «локомотив» активности, поведения, деятельности. С чего начинается жизнь человека? Как известно, с детского плача, который является проявлением отрицательной эмоции. Со времён автора теории «бей или беги» У.Б. Кеннона (1927) - основную роль в проявлении эмоций (запуске механизмов) отводили мозговому веществу надпочечников, т.е. в зависимости от степени выделения катехоламинов (гормонов адреналина, норадреналина, дофамина) соответственно была большая или меньшая степень выраженности эмоций и соответственно выраженность тех вегетативных сдвигов, которые развиваются в организме. Это всё в целом составляет психологическую характеристику эмоций [6].

Психоэмоциональный стресс - в переводе с английского означает «нажим, давление, напряжение»: характеристикой проявления этого психоэмоционального состояния служит выраженная степень проявления эмоций, особенно в боевых условиях [23; 24; 25; 26]. Высота (уровень, стадия, последовательность проявления) выраженности эмоций превышает по своей интенсивности адекватный уровень и ведёт к развитию патологических состояний (психомоторная фуга, истерика, потеря сознания, психогенный ступор и т.д.) вплоть до развития летального состояния (психическая смерть). Более чёткое описание психоэмоционального стресса дал Г. Селье и назвал он его общеадаптационный синдром. По Г. Селье (1960; 1972; 1992), нормальное состояние, на которое воздействует какой-то фактор (он его назвал стрессор), сначала развивается алярм-реакция (стресс, аффект, фрустрация, реакция тревоги), в результате которой организм пытается компенсировать



воздействия этого стрессора, и затем выходит на уровень стадии компенсации, и далее эта стадия заканчивается выздоровлением (приспособлением) или, если возможности организма оказываются недостаточными, то живое существо гибнет [14; 15; 16]. Стрессор - это обычно какое-то внешнее (чаще) воздействие (явление) - физическое, химическое, биологическое, психическое - не имеющее какого-то абсолютного критерия по своей интенсивности и способу, т.е. это может быть повышенная чувствительность организма к некоторому воздействию или же это могут быть суперэкстремальные (надпороговые) воздействия, которые превышают все мыслимые биологические возможности организма, но во всяком случае, его модульности, его интенсивности оказывается достаточно, чтобы запустить очень длинную и сложную цепочку процесса (м.б. и патологического). Все раздражители (стрессор - это в основе раздражитель) доходят до ретикулярной формации - неспецифической активирующей системы мозга. Следовательно, интенсивность возбуждения, интенсивность активности ретикулярной формации зависит от степени и способа воздействия стрессора [13]. Ретикулярная формация, структура которой далее имеет очень много неспецифических проявлений, в том числе и повышение тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы. Симпатические волокна иннервируют абсолютно всё в организме, поэтому целый «букет» эффектов активирует мозговое вещество надпочечников, так как эволюционно (в процессе филогенеза), так как эволюционно оно есть часть симпатической нервной системы. Мозговое вещество надпочечников вырабатывает катехоламины, которые, как и сама симпатическая нервная система оказывают стимулирующее действие на передний гипоталамус, а, следовательно, стимулирует выделение соответствующих релизинг-факторов: кортикотропина и соматотропина. Эти оба релизинг-фактора реализуются через гипофиз. Стимуляция выработки адренкортикотропного гормона и соответственно соматотропного гормона, выработка которого происходит с коротким латентным периодом. За это время этот гормон влияет не только на рост, но и проявляется его активирующее влияние на тимус (вилочковую железу, которая является центральным органом резистентности организма человека). В результате этого стимулирующего влияния на тимус происходит повышение специфической и неспецифической резистентности [28]. В результате этого происходит противодействие стрессору (организм пытается справиться с патогенным воздействием). Но эта компенсация быстро истощается [27], развивается «бесконечное негативное звено» [11] проявляющееся весь период действия стрессора [13].

Ч. Дарвин (1872) впервые поднял вопрос о биологической природе эмоций, которые он рассматривал как компонент целесообразного и инстинктивного поведения (физиологические механизмы эмоций) [5]. Теория Ч. Джемса - К. Ланге (1880-1890), однако лишь в июне 1922 г. имена двоих ученых слились в её названии. В данном случае речь идет вовсе не о соавторстве или сотрудничестве. Американский философ и психолог Уильям Джемс и датский медик, и анатом Карл Ланге жили в разных концах света, писали на разных языках и пришли к своим выводам почти одновременно, но совершенно независимо друг от друга (достоверных свидетельств их общения, хотя бы заочного, не существует). В 1884 г. в журнале *Mond* была опубликована статья Джемса «Что такое эмоция». В ней автор выдвинул неожиданную и парадоксальную гипотезу: если отсечь от эмоции ее внешнее проявление, то от нее вообще ничего не останется. Более того - наблюдаемые признаки есть не столько следствие эмоции, сколько ее причина. Ч. Джемс рассуждал так: в ответ на изменение окружающих условий в организме безотчетно возникает рефлекторная физиологическая реакция - повышается секреция желез, сокращаются определенные группы мышц и т.п. Сигнал об этих изменениях в организме поступает в центральную нервную систему, тем самым порождая сильное эмоциональное переживание - стресс.

То есть мы плачем не потому, что опечалены, но впадаем в грусть, стоит лишь нам заплакать или даже нахмуриться. Независимо от Джемса в те же годы аналогичную гипотезу высказал К.Г. Ланге. Однако если Ч. Джемс связывал эмоции с широким кругом периферических изменений, то Ланге - только с сосудодвигательной системой: состоянием иннервации и просветом сосудов. Лишь к 1922 г. статья Ланге об эмоциях была переведена



на английский язык и вошла в сборник «Эмоции» под редакцией К. Данлэпа, который и увидел свет в издательстве «Вильяме и Вилкинс» 2 июня 1922 г. Статьи Ланге и Джемса в этом сборнике соседствовали под одной обложкой, что и привело к соответствующему наименованию теории. Прагматичные американцы быстро сделали практический вывод из теории Джемса-Ланге. Так, блестящий знаток человеческих отношений Дейл Карнеги (2014) в своих книгах многократно обращается к идеям Джемса, в том числе к его теории эмоций, и делает простое заключение: чтобы вызвать приятное переживание, надо вести себя так, словно оно уже наступило [9]. У вас не ладятся дела, кошки скребут на сердце? Гоните прочь уныние и грусть! Улыбайтесь! Улыбайтесь всегда и везде, и вы на самом деле почувствуете себя жизнерадостным [8]. Немаловажно и то, что люди безотчетно сторонятся хмурых лиц. У каждого хватает своих проблем и не хочется сталкиваться еще и с чужими. А вот человек с оптимистичной улыбкой на лице всегда встречает отклик и взаимное расположение. Ч. Джеймс и К. Ланге (1884) обосновали одну из первых физиологических теорий эмоций – это «периферическая теория» эмоций, в том смысле, что эмоция вторична по отношению к изменениям внутренней среды. По его представлению первичным является изменение деятельности висцеральных органов, а вторичным – развитие эмоций. Т.е., по его мнению, формула механизма формирования эмоций такова, что «мы испытываем печаль, потому что плачем, а боимся, потому что мы дрожим».

П.В. Симонов сформулировал «информационную теорию» эмоций [17; 18; 19; 20; 21]. Ранее психологи опирались на биологическую теорию эмоций П.К. Анохина (1984), в которой эмоции рассматриваются в основном с точки зрения энергии - «направить» живой организм к достижению цели. П.В. Симонов считал, что в оценке вероятности получения удовлетворения, вероятность - понятие информационное. Оно связано с оценкой информации поступающей из внешней среды для прогноза вероятности достижения цели. При этом речь идет не об информации, актуализирующей потребность, но об информации, необходимой для удовлетворения потребности. Под информацией тогда мы понимаем отражение всей совокупности средств достижения цели, которыми обладает индивид [4]. Это и знания, которыми он располагает, и совершенство его навыков. Это энергетические ресурсы организма, а также время достаточное или недостаточное для организации соответствующих действий и т. д. Можно сказать, что цели, мотивации и потребности, таким образом, П.В. Симонов, также, как и П.К. Анохин (1984), ставит на первое место, а понятия вероятностного прогнозирования и самих эмоций на второе. Но при этом эмоции в теории П.В. Симонова играют в организации целенаправленного поведения даже более важную роль, чем мотивация и потребности. Каким образом? Мотивационное возбуждение сопровождается отрицательными эмоциями (например, я голоден). Это верно не только для теории П.В. Симонова, но и для других теорий эмоций. Оценка вероятности удовлетворения потребности по П.В. Симонову (я голоден - и готов съесть яблоко с дерева за тем забором) также сопровождается отрицательными эмоциями, т.к. индивид не всегда располагает всем необходимым для удовлетворения потребности (насколько высок забор? кто охраняет это яблоко? безопаснее добыть это яблоко? или безопаснее попросить яблоко?). Способов достижения цели есть огромное множество, каждый из которых имеет разную вероятность и предполагает различные энергетические затраты и возможные опасности. Таким образом, данная стадия начинает излишне усложняться интеллектуализацией и оценками вероятности достижения цели. Таким образом, П.В. Симонов вывел так называемую формулу эмоций, или общий закон человеческих эмоций, который в настоящее время многократно подкреплён человеческой практикой, особенно при тех видах деятельности, которые сопровождаются сильно выраженными эмоциями. «Эмоция» равна «функция» минус «потребность» (минус потому, что потребность есть тогда, когда чего-то не хватает), далее информация, необходимая для удовлетворения этой потребности, т.е. информация, которой располагает субъект. В тех случаях, когда необходимая информация больше, чем та, которой располагает субъект, формула будет иметь положительный знак. А если необходимая информация будет меньше, то + (плюс) на - (минус) даст отрицательный знак [4].



Известны некоторые морфологические структуры головного мозга, которые оказывают влияние на развитие эмоций. Гипоталамус является ключевой структурой для реализации подкрепляющей функции эмоций (т.е. те свойства, которые проявляются в максимизации и минимизации). Миндалины (амигдала, миндалевидное тело) играют решающую роль в осуществлении переключающей функции эмоций, что осуществляется при вовлечении в этот процесс хвостатого ядра. Гипокамп и фронтальные отделы новой коры обеспечивают прогнозирование вероятности удовлетворения потребности и обеспечивают отражательно-оценочную функцию эмоций. Теменновисочные отделы правого полушария ответственны за интенсивность эмоционального напряжения без относительности к его знаку, т.е. положительному или отрицательному, а также за выход на вегетативные функции. Если сравнивать активность правой и левой фронтальной коры, то получается, что знак эмоций (положительный или отрицательный) зависит от соотношения уровней активности этих двух структур. Если активность левой фронтальной коры больше, чем правой фронтальной коры, то развивается положительная эмоция и наоборот.

Эмоции связаны с нейрхимией и получается так, что депрессия есть следствие дефицита моноаминоэргических путей, т.е. таких взаимодействий между структурами, где в качестве медиатора выступают моноамины. Хотя этот дефицит может быть как следствие и дефицита трансмиттера, и дефицита пострецептора и др. сочетания.

Чувство страха морфологически связано больше с амигдалой и сопровождается повышением уровня норадреналина. Хотя нельзя говорить о ключевой роли какого-то вещества, потому что у разных людей одно и то же вещество иногда действует по-разному.

Агрессия возникает в результате избытка ацетилхолина в латеральном гипоталамусе или в результате недостатка серотонина в лимбической системе.

В реализации формирования удовольствия принимает участие прилежащее ядро (нуклеус аккумбус), но с участием дофамина. Прилежащее ядро прозрачной перегородки (нуклеус аккумбус) ответственно за систему вознаграждений, эффект плацебо, смех, страх, наркоманию и др. Все эти данные химические, морфологические, биохимические весьма разрозненные.

Виды расстройства эмоций (по выраженности и длительности: аффект (душевное волнение, страсть); изменения настроения (различные формы маний и депрессий): 1-ая группа отвечает за сниженное настроение: гипотимия (просто пониженное настроение, тоска, дистемия - т.е. неустойчивое меняющееся отрицательное настроение, дисфория - тоскливо злобное настроение, тревога, страх); 2-ая группа курирующая повышенное настроение: гипертимия (повышенное настроение - относительно небольшая степень положительных переживаний, эйфория, мория - беспечность, дурашливость - характерно для поражения левых структур мозга, экстаз); 3-я группа регулирующая отсутствие эмоций: качественное искажение - эмоциональное оскудение, эмоциональная тупость (атимия) - это почти полное отсутствие эмоций, апатия, психическая анестезия; 4-ая группа «расплачивающаяся» за извращение эмоций: паратимия - эмоциональная неустойчивость, эмоциональная лабильность, слабодушие.

Заключение.

Эмоции представляют собой специфическую группу состояний психики субъективного характера, которые находят выражение в форме переживаний и ощущений позитивного либо негативного характера, восприятия человеком окружающего мира и людей, собственных поступков и результатов действий. В группу эмоций входят чувства и страсти, настроения и аффекты, а также стрессы. Все процессы психики протекают в сопровождении данных состояний. Другими словами, любое проявление человеческой активности окрашивается какими-либо эмоциями. Именно благодаря эмоциям и чувствам люди лучше находят язык с окружающими, оказываются способными, не используя вербальные сигналы, делать выводы о состоянии своего ближнего.

Разнообразные эмоциональные моменты входят в содержание всех умственных процессов - восприятия, памяти, мышления и др. Чувства обуславливают яркость и полноту



наших восприятий, они влияют на скорость и прочность запоминания. Эмоционально окрашенные факты запоминаются быстрее и прочнее. Чувства непроизвольно активизируют или, наоборот, затормаживают процессы мышления. Они стимулируют деятельность нашей фантазии, придают нашей речи убедительность, яркость и живость. Чувства вызывают и стимулируют наши действия. Сила и настойчивость волевых действий в значительной степени обуславливается чувствами. Они обогащают содержание человеческой жизни. Люди с бедными и слабыми эмоциональными переживаниями становятся сухими, мелочными педантами. Положительные эмоции и чувства наряду с отрицательными повышают нашу энергию и трудоспособность.

Также не стоит забывать о физическом состоянии организма человека. Эмоции и чувства оказывают воздействие на многие внутренние органы, такие как, например, сердце, дыхание, пищеварение, зрение и т.д. Есть несколько предположений, по которым положительный настрой может защищать человека от проблем со здоровьем на протяжении всей жизни. Например, более счастливые люди скорее применяют активный метод для борьбы со старением, обычно, регулярно выполняя физические упражнения и проводя больше времени с пользой для здоровья. В то же самое время, эти люди могут избегать нездорового поведения, как например, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств, курение и рискованный секс [28]. Учёными доказано, что люди, которые в своей жизни испытывали больше положительных эмоций и чувств, чем отрицательных живут намного дольше. С одной стороны, отрицательные чувства и эмоции могут явиться не только причиной психосоматических заболеваний, но и обусловить наступление преждевременной старости. С другой, они мотивируют человека решать насущные проблемы, менять то, что его не устраивает. Страх необходим для выживания и сохранения безопасности. Чувство вины побуждает к сотрудничеству. Гнев мотивирует поиск справедливости. Часто отрицательные эмоции доносят до человека важную информацию, и поэтому иногда они даже превосходят положительные эмоции по полезности. Печаль сигнализирует о потере, страх - об угрозе, а гнев предупреждает о недостойном поступке.

Таким образом, роль эмоций как положительных, так и отрицательных крайне важна для человека. Чувства и эмоции являются неотъемлемой частью личности. Они содействуют росту личности и обогащают её. Однако, анализируя различные подходы учёных к вопросу природы эмоций можно сделать выводы, что в настоящее время психологи не пришли к единому мнению относительно содержания и соотношения ряда психических функций, так как эмоции крайне ситуативны и кратковременны, они быстро сменяют друг друга, что мешает полностью их понять и управлять ими.

Список литературы:

1. Анохин, П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. - М., 1984. - 542 с.
2. Виллюнас, В.К., Гиппенрейтер, Ю.Б. Психология эмоций. Тексты. - СПб.: «Питер», 2006. – 404 с.
3. Гершон, Б.Б. Психология эмоций. - М., 2004. – 440 с.
4. Гальцев, Ю.В., Коржова, Е.Ю., Чудаков, А.Ю., Гайворонская, В.В. Информационный подход в изучении жизнедеятельности человека. В сборнике: Актуальные вопросы современной психологии. сборник научных трудов. СПб, 2023. - С. 10-19.
5. Дарвин, Ч. Происхождения видов. Сочинения, т. 3: Изд-во АН СССР; М.: 1939. - 270 с.
6. Дружинин, В.Н. Психология. - СПб.: «Питер», 2001. - 656 с.
7. Изард, К.Э. Психология эмоций. - СПб.: «Питер», 2002. - 464 с.
8. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: «Питер». 2008. - 782с.
9. Карнеги, Д. Как перестать беспокоиться и начать жить, Издательство «Саймон и Шустер», 1948, переиздано «Лениздат», 2014, - 306 с.
10. Кеннон, У.Б. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. Пер. с англ. В.А. Дорфмана и А.Г. Кратинава. Под ред. и с предисл. В.М. Завадовского. Л., Рабочее издательство «Прибой», б/г 1927. - 176 с.



11. Маришук В.М. Роль эмоций в накоплении негативного опыта и формы его актуализации // Психология. - 2008. №3. - С. 23-27.
12. Медведев, В.И., Алдашева, А.А. Экологическое сознание. Юрайт, Уч. пос. 2001, 2-е изд. - 384 с.
13. Мурачковский, Н.В. Об особенностях некоторых мыслительных операций в условиях эмоциональной напряженности (эмоционального стресса) // Психология. - 2006. №4, - С. 25-28.
14. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме., М.: 1960, - 266 с.
15. Селье, Г. Неизвестные силы в нас: система психофизиологического саморегулирования. Когда стресс не приносит горя., «Белая Русь», «Рэннер», 1992, - 160 с.
16. Селье, Г. На уровне целого организма, М.: «Наука», 1972, - 132 с.
17. Симонов, П.В. Что такое эмоция? - М.: «Наука». 1962, - 375 с.
18. Симонов, П.В. Болезнь неведения: Введение в психофизиологию неврозов. М.: «Наука», 1968. - 66 с.
19. Симонов, П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций. - М., 1970. - 144 с.
20. Симонов, П.В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты. - М., 1975. - 174 с.
21. Симонов, П.В. Эмоциональный мозг. - М.: «Наука», 1981. - 215 с.
22. Сысоев, В.Н., Араби, Л.С., Гайворонская, В. В., Чудаков, А.Ю., Кремнева, Т.В. Выявление значимых внешних детерминант формирования психосоматических заболеваний. Medline.ru. Российский биомедицинский журнал. 2011. Т. 12. - С. 711-723.
23. Утюганов, А.А. Особенности смысловой сферы военнослужащих внутренних войск МВД России, переживших боевой стресс [Текст] / А.А. Утюганов. -Новосибирск: Новосибирский военный институт внутренних войск им. генерала армии И.К. Яковлева МВД РФ, 2013. - 100 с.
24. Утюганов, А.А. Развитие ценностей при реализации компетентностного подхода в военном вузе [Текст] /А.А. Утюганов, А.Г. Костоустов // Направления и перспективы развития образования в военных институтах внутренних войск МВД России: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. - Новосибирск: Новосибирский военный институт внутренних войск им. генерала армии И.К. Яковлева МВД РФ, 2014. - С. 415-418.
25. Утюганов, А.А. Смысловые компоненты переживания боевого стресса [Текст] / А.А. Утюганов // Сибирский педагогический журнал. - 2011. - № 3. - С. 260-271.
26. Утюганов, А.А. Система ценностно-смысловых ориентаций курсантов вузов национальной гвардии: феноменология и психолого-педагогические детерминанты формирования. Автореф. дисс... д-ра псих. наук - 2019. Кемерово. - 50 с.
27. Чудаков, А.Ю., Чудакова, П.А. Формы девиантного поведения подростков. В сборнике: Сборник научных трудов. Санкт-Петербург - Самара, 2023. - С. 107-135.
28. Чудаков, А.Ю., Гальцев, Ю.В., Гайворонская, В.В. Адаптация человека к неблагоприятным условиям. В сборнике научных трудов. Санкт-Петербург - Самара, 2023. - С. 51-64.

