

*Козолуп Ангеліна Вікторівна,
студентка 1 курсу бакалаврату
спеціальності «Психологія»*

*Науковий керівник:
старший викладач
Кушмирук Євгенія Сергіївна*

«Психофізіологія емоційних станів»

Людина – це істота, яка здатна переживати і відчувати, вона не тільки пізнає світ, але і виявляє своє ставлення до нього. Емоції – особливий клас психічних процесів і станів, що супроводжують людину протягом всього життя, які пов'язуються з інстинктами, потребами та мотивами, відображаються у формі безпосереднього тимчасового переживання, в значущості для людини і її життя явищ, подій. Завдяки емоціям ми пристосовуємося до мінливих умов навколишнього середовища. Вони супроводжують вияви нашої активності, є одним із головних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності й зовнішньої поведінки, спрямовані на задоволення наших потреб [1, с. 18].

З давнини і до сьогодні фізіологи пов'язують різні емоційні переживання зі змінами в організмі, тілесними проявами. Є багато теорій, які намагаються пояснити та провести зв'язок емоцій, їх виникненням.

Еволюційна теорія Ч. Дарвіна визначає регуляторну роль емоцій. Емоційні рухи є виявом інстинктивних дій і відіграють біологічно значущу роль сигналів. Багато емоційних реакцій є природженими і проявляються з моменту появи людини на світ [2, с. 62].

Теорія Джеймса-Ланге свідчить, що виникнення емоцій є лише наслідком внутрішніх фізіологічних процесів в організмі. Це спроба провести взаємозв'язок емоційних переживань і вегетативних виявів організму людини, що їх супроводжують.

Теорія Кенона-Барда розглядає таламус як головний центр емоційного забезпечення. Під час виникнення емоцій нервеве збудження поширюється на зовнішні і вегетативні прояви, призводячи до змін в організмі. Це будується на тій умові, що з навколишнього середовища надходять інформаційні сигнали до таламуса, де йде поділ: одна частина йде до кори, утворюючи суб'єктивне переживання, інша – до гіпоталамуса, запускаючи вегетативні реакційні відповіді [2, с. 63].

М. Бехтерев розглядав емоції як складні рефлекси, що виникають на підґрунті природних інстинктів. Емоційні реакції відтворюються за типом умовних рефлексів, де подразнення поширюється з кори великих півкуль на підкіркові центри, а звідти на органи тіла.

І. М. Сеченов пояснював емоційну реакцію як рефлекторний механізм з відповідними руховими виявами. Спочатку йде збудження чутливого нерва, потім – робота мозкового центру, і потім вже – рухове скорочення м'яза.

І. П. Павлов дав пояснення умовно-рефлекторному вияву емоцій, він доводив, що основою емоційних реакцій є спільна діяльність кори і підкірки головного мозку з їх складними зв'язками. Функції підкірки знаходяться під контролем кори головного мозку. Кора в свою чергу контролює і регулює силу емоцій, затримує деякою мірою їх зовнішній вияв. В цей час підкірка має позитивний вплив на роботу кори великих півкуль і виступає своєрідним джерелом її сили. Руйнація утворень підкірки таламуса і гіпоталамуса веде до порушення зовнішнього вияву емоцій.

Щодо осередку виникнення емоцій можемо стверджувати, що вони закріплювалися у людини еволюційно в лімбічній системі, яка являє собою сукупність таких структур головного мозку, які утворюють певне кільце: гіпоталамус, передньовентрикулярне ядро таламуса, поясна звивина, гіпокамп, мамілярні тіла, гіпоталамус («коло Папеца»). Її провідна роль – утворення емоцій і їх прояв. Гіпоталамус забезпечує вираження емоційних станів і передає сигнали в таламус. В поясній звивині ці емоційні переживання усвідомлюються, а гіпокамп, в свою чергу, здійснює інтеграцію цих сигналів. Також до складу лімбічної

системи входять такі структури як мигдалеподібне тіло, тракт, горбок, нюхова луковиця, переднє і неспецифічне ядра таламуса. Основна діяльність лімбічної системи ґрунтується на запуску вже апробованих в ході нашої життєдіяльності емоційних реакцій [2, с. 66].

Говорячи про емоційні прояви, неможливо не зазначити про ретикулярну формацію, адже саме вона має вагоме значення в регулюванні станів, як визначає активаційна теорія Ліндслі [2, с. 63]. Ця структура розташовується в стовбурі мозку. Волокна від її нейронів йдуть до всіх частин головного мозку. Ці нейрони можуть бути неспецифічні, які передають сигнали від органів чуття до лімбічної системи, кори мозку, і спеціалізовані, такі як «блакитна пляма» - пробудження емоцій, «чорна субстанція» - вироблення дофаміну, який впливає на утворення приємних емоцій, може викликати стан ейфорії [3, с. 107].

Окрім дофаміну, є ще медіатор норадреналін, він впливає на запуск реакцій, тримає їх в стабільності. При нестачі норадреналіну з'являється депресивні настрої, при надлишку – тяжкі стресові стани [3, с. 107].

З усіх структурних частин мозку одну із головних ролей у виникненні емоцій та їхньому усвідомленні відіграють лобові частки. До них надходять сигнали від таламуса, ретикулярної формації і структур лімбічної системи по нейронним зв'язкам. Якщо пошкодити їх, то це може призвести до швидких змін настрою, відсутності орієнтування в середовищі, поведінка набирає психопатичних проявів [2, с. 67].

Не можна не згадати і про тім'яноскроневі ділянки правої півкулі, що беруть участь у регуляції інтенсивності емоційної напруги, що потім відгукуються у вегетативних функціях.

Необхідно звернути нашу увагу і на роль у формуванні емоцій асиметрії великих півкуль головного мозку. Більшу активність має права півкуля, тому більш виражена міміка емоційного характеру простежується на лівій половині обличчя. Також права півкуля контролює надходження і сприйняття емоційних сигналів. Негативні емоції більш виражено відбиває ліва половина обличчя, а позитивні – права. Звідси, права півкуля несе відповідальність за прояв негативних емоцій, а ліва – позитивних. Емоційні вияви також залежать від типу вищої нервової системи, хімічних і медичних препаратів, від стану здоров'я [2, с. 68].

Отже, емоційні стани і переживання – складні процеси людського організму, які мають складну фізіологію і відіграють важливу роль у нашому житті, забезпечуючи виконання життєвонеобхідних функцій. Психофізіологія емоційних станів дуже важлива для медицини, фізіології, психології, адже знання з цього питання дозволяють розумітися на причинах виникнення певних розладів емоційного характеру, їхній характер, дають зрозуміти на що звертати увагу в першу чергу і як усунути емоційні захворювання, розлади, допомогти людині.

Список використаної літератури:

1. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції (частина II). Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 104 с.
2. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с. URL: <https://subject.com.ua/pdf/77.pdf> (дата звернення 19.03.2021)
3. Філіппов М. М. Психофізіологія людини: Навч. посіб. К.: МАУП, 2003. 136 с.