

Эмоциональный тон ощущений и осмысления эмоциональных чувств с помощью инструментов науки

Мадина Комилжон кизы Холикова
Инновационный университет Зармед

Аннотация: В статье раскрывается эмоция, то есть отражение мозгом человека какой-либо актуальной потребности (её качества и величины) и вероятности (возможности) её удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретённого индивидуального опыта. Эмоциях по традиции называют многообещающим словом «теория», по существу представляет собой скорее отдельные фрагменты, лишь в совокупности приближающиеся к идеально исчерпывающей. Эмоциональные реакции могут возникать как непроизвольно, так и произвольно. Непроизвольное возникновение их может быть безусловно рефлексорным (например, эмоция испуга или эмоциональный тон ощущений) и условно - рефлексорным.

Ключевые слова: гнев, учении об эмоциях, чувства, реакция, эмпатия, настроение, аффекты, возбуждение, радость, удивление, страдание

Emotional tone of sensations and comprehension emotional feelings using the tools of science

Madina Komiljon kizi Kholikova
Zarmed Innovation University

Abstract: The article reveals emotion, that is, the reflection by the human brain of any current need (its quality and magnitude) and the likelihood (possibility) of its satisfaction, which the brain evaluates on the basis of genetic and previously acquired individual experience. emotions are traditionally called the promising word “theory”; in essence, it is more likely to be individual fragments, only together approaching an ideally comprehensive one. Emotional reactions can occur both involuntarily and voluntarily. Their involuntary occurrence can be unconditionally reflexive (for example, the emotion of fear or the emotional tone of sensations) and conditionally reflexive.

Keywords: anger, teachings about emotions, feelings, reaction, empathy, mood, affects, excitement, joy, surprise, suffering

Многое из того, что в учении об эмоциях по традиции называют многообещающим словом «теория», по существу, представляет собой скорее отдельные фрагменты, лишь в совокупности приближающиеся к идеально исчерпывающей. Каждая из них выпячивает какой-то один аспект проблемы, тем самым рассматривая лишь частный случай возникновения эмоции или какого-то ее компонента. Беда еще и в том, что теории, созданные в различные исторические эпохи, не обладают преемственностью. Да и может ли быть в принципе единая теория для хотя и связанных друг с другом, но все же таких различных эмоциональных явлений, как эмоциональный тон ощущений, эмоции и чувства.

Американский психолог У.Джемс (1884) выдвинул «периферическую» теорию эмоций, основанную на том, что эмоции связаны с определенными физиологическими реакциями. Обычно выражаются следующим образом: мы потеряли состояние, огорчены и плачем;

мы повстречались с медведем, испуганы и обращаемся в бегство;

мы оскорблены врагом, приведены в ярость и наносим ему удар.

Согласно защищаемой мною гипотезе, порядок событий должен быть несколько иным, а именно: первое душевное состояние не сменяется немедленно вторым. Между ними должны находиться телесные проявления. И потому наиболее рационально выразиться так: мы опечалены, потому что плачем; приведены в ярость, потому что бьем другого; боимся, потому что дрожим... Если бы телесные проявления не следовали немедленно за восприятием, то последнее было бы по форме чисто познавательным актом, бледным, лишенным колорита и эмоциональной теплоты. Мы в таком случае могли бы увидеть медведя и решить, что всего лучше обратиться в бегство, могли бы понести оскорбление и найти справедливым отразить удар, но мы не ощущали бы при этом страха или негодования.

Действительно, довольно странно, что критики «периферической» теории эмоций почему-то не замечают, что она реалистично объясняется возникновение эмоционального тона ощущений. Ведь нельзя же всерьез полагать, что переживание приятного или неприятного появляется раньше, чем возникнет реакция рецепторов на тот или иной раздражитель, или раньше, чем появится затрудненное дыхание, скованность в мышцах и т.п., т.е. прежде, чем проявится физиологическая реакция.

Кеннон отмечал два обстоятельства. Во-первых, физиологические сдвиги, возникающие при разных эмоциях, бывают весьма похожи друг на друга и не отражают их качественное своеобразие. Во-вторых, эти физиологические изменения разворачиваются медленно, в то время как эмоциональные переживания возникают быстро, то есть предшествуют физиологической

реакции. Он показал также, что искусственно вызванные физиологические изменения, характерные для определенных сильных эмоций, не всегда вызывают ожидаемое эмоциональное поведение. С точки зрения Кеннона, эмоции возникают вследствие специфической реакции центральной нервной системы и в частности - таламуса.

Эмоциональные реакции могут возникать как непроизвольно, так и произвольно. Непроизвольное возникновение их может быть безусловно рефлекторным (например, эмоция испуга или эмоциональный тон ощущений) и условно - рефлекторным.

Гнев он связывает с возбуждением центрального ядра миндалины и увеличением содержания норадреналина и тестостерона. Для страха, возникающего при возбуждении базолатерального ядра миндалины, характерно преобладание выброса адреналина над норадреналином. Увеличивается, хотя и ненамного, количество кортизола в крови, что свидетельствует об увеличении активности коры надпочечников. Депрессия, по Хенри, связана с возбуждением системы «гипофиз - кора надпочечников» и характеризуется выбросом кортикостероида, адреноректорного гормона, эндорфинов и снижением количества тестостерона.

Исходя из скорости возникновения, интенсивности и продолжительности, состояния можно разделить следующим образом: настроение, аффект, фрустрация, стресс, страсть.

Эмпатия (греч. - «страсть», «страдание», «чувство», «сочувствие») - осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания. Соответственно эмпат это - человек с развитой способностью к эмпатии.

Настроение - достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов. Настроения принято отличать от аффектов, чувств и эмоций. По эмоциональному тону оно может быть ровным, пониженным, повышенным, тревожным и др.

Эмоциональный процесс, эмоциональный феномен, эмоциональное состояние, эмоция, сленг, аффект - психофизиологический процесс, мотивирующий и регулирующий деятельность, отражающий субъективное значение объектов и ситуаций, и представленный в сознании в форме переживания. Изард предлагает следующий список базовых эмоций:

- интерес - возбуждение;
- удовольствие - радость;
- удивление;
- горе - страдание;

гнев - ярость;
отвращение - омерзение;
презрение - пренебрежение;
страх - ужас.

Возбуждение - способствовать возникновению каких-либо чувств, мыслей; порождать, пробуждать, усиливать.

Горе - интенсивное эмоциональное состояние, сопутствующее потере кого-то (или чего-то), с кем (или с чем) у человека была глубокая эмоциональная и психологическая связь. Этот термин не используется как синоним для депрессии. Иначе говоря, это одна из базальных эмоций, связанная с ощущением объективной или субъективной потери значимого объекта, части идентичности или ожидаемого будущего. Так же под горем понимается сильная глубокая печаль, скорбь. Душевное, психологическое страдание, которое может включать:

Отрицательно окрашенные эмоциональные процессы;
Поглощённость образом утраты прежнего состояния (до горя);
Чувство вины;
Враждебные и агрессивные реакции;

Утрата естественных моделей поведения, отгороженность от окружающих.

Удовольствие, наслаждение - часть положительных эмоций, субъективное переживание, в частности, сопровождается удовлетворением одной или нескольких потребностей. Антонимами удовольствия являются страдание, горе, несчастье и боль. сопровождается удовлетворением одной или нескольких потребностей.

Антонимами удовольствия являются страдание, горе, несчастье и боль. Удовольствие считают частью различных других психических состояний, таких как экстаз, эйфория, кайф и поток.

Удивление - когнитивная эмоция, возникающая при неожиданной ситуации. Ответная реакция на отклонение от нормы. Удивление может иметь любую валентность, то есть оно может быть умеренным, приятным, неприятным, положительным или отрицательным.

Изард пишет, что «удивление выполняет функции вывода нервной системы из того состояния, в котором она в данный момент находится, и приспособления к новым условиям». Печаль, страдание, горе - это проявления дистресса, наиболее часто встречающейся отрицательной эмоции. Удивление это - когнитивная эмоция, возникающая при возникновении непредвиденной ситуации. Адекватная реакция на отклонение от нормы. Если неожиданная ситуация окажется опасной, то удивление переходит в страх. Если неожиданная ситуация окажется безопасной, то удивление переходит в интерес.

Страдание - совокупность крайне неприятных, тягостных или мучительных ощущений живого существа, при котором оно испытывает физический и эмоциональный дискомфорт, горе, боль, стресс, муки.

Ярость - очень сильная эмоция или импульсивная и агрессивная реакция, которая может быть вызвана попаданием индивида в неприятную ситуацию или неприятной ему характеристикой. Ярость считается сильнее злости и хуже поддается управлению, нежели гнев, крайней формой которого данная эмоция является. Ярость считается сильнее гнева и вообще не поддается управлению, нежели гнев, крайней формой которого данная эмоция является. Ярость чаще всего сопровождается утратой самоконтроля.

Отвращение, омерзение - отрицательно окрашенное чувство, сильная форма неприятия, неприязни и брезгливости, вызываемое различными причинами: от несоблюдения гигиены, контакта с мелкими животными, вида повреждений кожи или гниющей пищи до неприемлемого поведения, мошенничества или злоупотреблений. Антипатия - чувство неприязни, нерасположения или отвращения, эмоциональное отношение неприятия кого-либо или чего-либо. Противоположно симпатии.

Презрение - отношение к другому с унижением, чувством собственного превосходства. Пренебрежение - отсутствие должного внимания, уважения.

Презрение - отрицательно окрашенное чувство, возникающее по отношению к объекту, демонстрирующему качества, которые субъект считает недостойными, так как воспринимает их социально неприемлемыми. Презрение связано с чувством превосходства.

Ужас (разновидность аффекта) - состояние человека под влиянием сильного страха (испуга), отличительной чертой которого является подавленность (оцепенение), иногда дрожь, в общем, отсутствие активной реакции по устранению источника страха.

Аффект - эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, часто сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов. Аффекты отличают от эмоций, чувств и настроений.

Основное отличие эмоций от чувств - это то, что первые являются временным субъективным переживанием человека важных для него ситуаций и событий, а вторые - устойчивым эмоциональным отношением индивида к какому-либо объекту. 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.

Чувство - эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам.

Настроение - достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов. Настроение можно определить как «подкожное» состояние, которое пронизывает все аспекты психики индивида: его мысли, восприятие, память, мотивацию, волю, поведение и самосознание. Оно может быть как фоном для других эмоциональных реакций, так и самостоятельным явлением.

К эмоциональным процессам относится широкий класс процессов, внутренней регуляции деятельности. Эту функцию они выполняют, отражая тот смысл, который имеют объекты и ситуации, воздействующие на субъекта, их значения для осуществления его жизни. У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и т.п., которые играют роль ориентирующих субъективных сигналов. Простейшие эмоциональные процессы выражаются в органических, двигательных и секреторных изменениях и принадлежат к числу врожденных реакций. Однако в ходе развития эмоции утрачивают свою прямую инстинктивную основу, приобретают сложно обусловленный характер, дифференцируются и образуют многообразные виды так называемых высших эмоциональных процессов: социальных, интеллектуальных и эстетических, которые у человека составляют главное содержание его эмоциональной жизни.

Эмоция есть отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (её качества и величины) и вероятности (возможности) её удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретённого индивидуального опыта.

Американский специалист в области эмоций Керрол Эллис Изард даёт иное определение: эмоция это - нечто, что переживается как чувство, которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия.

Здесь акцент смещён на не менее важный, мотивирующий аспект эмоциональных процессов, а также дополнительно обращается внимание на то, что эмоциональный процесс представлен в сознании переживанием. Можно также заметить, что в деятельностном подходе восприятие, мышление и действия - являются составными элементами деятельности.

Таким образом, под эмоциональными процессами в психологии понимают процессы, имеющие как психическую, так и физиологическую составляющие, выделяющиеся из других психофизиологических процессов тем, что отражают

собой для субъекта значение чего-либо, и соответствующим этому значению образом регулирующие его поведение, мышление и даже восприятие. В сознании эмоциональные процессы представлены в виде различных переживаний. Например, страх. Кроме очевидной психической составляющей, он имеет и ярко выраженную физиологическую (повышение выделения адреналина, потение, замедление пищеварительных процессов). Страх отражает собой реальную или мнимую опасность чего-либо для субъекта, а также готовит организм к деятельности, направленной на избегание опасности (обостряются ощущения, увеличивается приток крови к мышцам). В то же время, например, стресс, также являющийся психофизиологическим процессом, появляется при любом воздействии, независимо от его значения для субъекта, и потому к эмоциональным процессам не относится. Часто настроения также выделяют как отдельный класс. В результате получается следующая классификация:

Аффекты - кратковременные и интенсивные эмоциональные процессы, сопровождающиеся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов. Например, испуг;

Эмоции - более продолжительные и менее интенсивные, чем аффекты, эмоциональные процессы, отражающие субъективное значение ситуаций, но не конкретных объектов самих по себе. Например, тревога;

Чувства - более продолжительные и менее интенсивные, чем аффекты, эмоциональные процессы, отражающие субъективное значение конкретных объектов. Например, ненависть;

Настроения - достаточно продолжительные эмоциональные процессы невысокой интенсивности. Например, скука.

В отличие от чувств, всегда направленных на тот или иной объект, настроение, даже будучи обусловлено определенными причинами, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на любые события. Настроение отражает обобщенную эмоциональную оценку происходящего с ним.

Использованная литература

1. КБ Холиков. Musiqachilar markaziy miya tizimining faoliyati. "pedagogik mahorat" ilmiy-nazariy va metodik jurnal 2 (2), 134-138
2. КБ Холиков. Цитоархитектонический сравнительный анализ структур головного мозга одарённых музыкантов. "pedagogik mahorat" ilmiy-nazariy va metodik jurnal 2 (2), 171-175
3. КБ Холиков. Вокальная культура как психологический феномен. Актуальные вопросы психологии, педагогики, философии 2 (11), 118-121

4. КБ Холиков. О принципе аддитивности для построения музыкальных произведения. *Science and Education* 4 (7), 384-389
5. КБ Холиков. Важнейшие полифонические формы многоголосных произведений. *Scientific progress* 2 (4), 557-562
6. КБ Холиков. Уровень и качество усвоения предмета музыки, закрепление памяти и способности учащихся. *Science and Education* 5 (2), 452-458
7. КБ Холиков. Обученность педагогике к освоению учащихся сложным способам деятельности. *Science and Education* 5 (2), 445-451
8. КБ Холиков. Обязанности миелина, о левом и правом пороге миелина. *Science and Education* 5 (2), 33-44
9. КБ Холиков. Эффективное действия сквалан-углеводород тритерпенового ряда и амаранта к заболеваниям рака, опухоли. *Science and Education* 5 (2), 27-32
10. КБ Холиков. Педагогическое корректирование психологической готовности ребенка к обучению фортепиано в музыкальной школе. *Science and Education* 4 (7), 332-337
11. КБ Холиков. Защитный уровень мозга при загрузке тренировочных занятиях и музыкального моделирование реальных произведениях. *Science and Education* 4 (7), 269-276
12. КБ Холиков. Прослушка классической музыки и воздействия аксонов к нервной системе психологического и образовательного процесса. *Science and Education* 4 (7), 142-153
13. КБ Холиков. Новые мышление инновационной деятельности по музыкальной культуры в вузах Узбекистана. *Science and Education* 4 (7), 121-129
14. К.Б. Холиков. Отличие музыкальной культуры от музыкального искусства в контексте эстетика. *Science and Education* 3 (5), 1562-1569.
15. КБ Холиков. Модели информационного влияния на музыку управления и противоборства. *Science and Education* 4 (7), 396-401
16. КБ Холиков. Измерение эмоции при разучивании музыки, функция компонентного процессного подхода психологического музыкального развития. *Science and Education* 4 (7), 240-247
17. КБ Холиков. Манера педагогической работы с детьми одарёнными возможностями. *Science and Education* 4 (7), 378-383
18. КБ Холиков. Внимания музыканта и узкое место захвата подавление повторения, сходство многовоксельного паттерна. *Science and Education* 4 (7), 182-188

19. КБ Холиков. Сравнение систематического принципа музыкально психологического формообразования в сложении музыки. *Science and Education* 4 (7), 232-239
20. КБ Холиков. Мозг и музыкальный разум, психологическая подготовка детей и взрослых к восприятию музыки. *Science and Education* 4 (7), 232-239
21. К.Б. Холиков. Музыка как релаксатор в работе мозга и ракурс ресурсов для решения музыкальных задач. *Science and Education*. 3 (3), 1026-1031.
22. КБ Холиков. Характеристика психологического анализа музыкальной формы, измерение ракурса музыкального мозга. *Science and Education* 4 (7), 214-222
23. КБ Холиков. Абстракция в представлении музыкально психологического нейровизуализации человека. *Science and Education* 4 (7), 252-259
24. КБ Холиков. Ответ на систему восприятия музыки и психологическая состояния музыканта. *Science and Education* 4 (7), 289-295
25. КБ Холиков. Проект волевого контроля музыканта и воспроизводимость музыкального произведения. *Science and Education* 4 (7), 189-197
26. КБ Холиков. Психика музыкальной культуры и связь функции головного мозга в музыкальном искусстве. *Science and Education* 4 (7), 260-268
27. КБ Холиков. Внимание и его действие обученному музыканту и оценка воспроизводимости тренировок. *Science and Education* 4 (7), 168-176
28. КБ Холиков. Рост аксонов в развивающийся музыкально психологического мозга в младшем школьном возрасте. *Science and Education* 4 (7), 223-231
29. КБ Холиков. Аксоны и дендриты в развивающийся музыкально психологического мозга. *Science and Education* 4 (7), 159-167
30. КБ Холиков. Фокус внимания и влияние коры височной доли в разучивании музыкального произведения. *Science and Education* 4 (7), 304-311