(cc) BY

Зекиева Петимат Масудовна
канд. филол. наук, доцент
Зиляева Иман Руслановна
студент
ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»
г. Грозный, Чеченская республика

КАРТА ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЭМОЦИЙ И ИХ ВИДЫ

Аннотация: *в статье рассматриваются эмоции, их виды и влияние на здоровье человека. Данная проблема актуальна в современном мире, особенно в медицине. Многие исследования ученых доказали, что в 90 процентах случаев всех болезней начинались именно с эмоциональных нарушений. А иногда такие нарушения на эмоциональном фоне приводили к летальному исходу. Стоит заметить, что эмоции стали изучаться впервые две тысячи лет назад, но только в нашем веке они были исследованы намного глубже. Способность распознавать и описывать собственные чувства и эмоции, уметь управлять ими, является основной составляющей человека, именно благодаря этому наше общение становится более информативное и интересное. В статье описаны отделы головного мозга, отвечающие за все эти эмоции.*

Ключевые слова*: эмоции, чувства, функции эмоций, типы эмоции, эмоциональное состояние, здоровье.*

Для начала разберемся, так что же такое «эмоции»? Существует много определений этого понятия, но уникальным так и не является ни одно из них. Но сделаем акцент на этом: «*Эмоция* (от латинского *emoveo* – потрясаю, волную) – психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру» [1].

Так для чего же они нам нужны, спросите вы? Всё на самом деле просто. Только благодаря эмоциям, мы можем передавать намного больше информации, чем нам нужно. Они заставляют нас действовать, придают нам силы, и, к

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тому же, только с ними мы можем регулировать наше поведение. Лишь через них мы можем отзываться на наши события, слова и обстоятельства. Если их не понимать, происходящее будет искажаться. Эмоция сама по себе врождённый элемент, но некоторые эмоции всё-таки являются приобретенными, так как они появляются только в течение жизни человека, в процессе его существования, к ним относятся, например, жестикуляция или мимика.

Думаю, вы, скорее всего, слышали, что многие заболевания происходят от нервов? Так вот, так говорят не просто так. Когда мы испытываем негативные эмоции и не даем им шанса выйти наружу, они якобы «застревают» в определенном участке человеческого тела. И накапливая эти эмоции, они провоцируют в теле различные заболевания. Независимо от народности, все мы испытываем одинаковые эмоции. Это было подтверждено многочисленными исследованиями. При прекрасном чувстве симпатии испытываем прилив тепла по телу, а во время гнева и злости – ком в горле, при боязни сдавливает грудь, а во время депрессии, человек в принципе «мертв». Конечно, некоторые люди испытывают эмоции сильнее, другие – более спокойно, но «обитают» чувства у всех в одних и тех же местах.

Мы не боимся показывать позитивные эмоции: радость, симпатия, счастье – это же так приятно. Плохие эмоции обычно подавляют, так как часто люди бояться своих же эмоций, не давая им выходить наружу. Иногда стоит «выпускать пар» ведь в противном случае, эмоция «застревает» в нашем теле и в конечном итоге вызывает настоящую болезнь. Вы, наверное, замечали, что, когда вам обидно, вы чувствуете дискомфорт и сжимание в области груди. Постепенно боль нарастает и в какой-то момент может защемить грудной отдел – и так болезнь из психосоматической перерастёт в реальную, и вам придется обратиться за посторонней помощью. Команда ученых из Университета Аалто (Хельсинки, Финляндия) создала карту эмоций, которая выявляла у человека, в каких именно участках тела чувствуется эмоциональное пребывание. В этом эксперименте участвовало более 700 жителей. Пришлось выбрать представителей Западной и Восточной Европы, а также Юго-Восточной Азии, дабы соотнести культурные

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

и языковые особенности чистоты проведения эксперимента и восприятия эмоций. В результате испытаний учёные с помощью различных стимулов вызывали у участников эмоции и с помощью датчиков фиксировали неврологические и физиологические перемены. Более того, каждый испытуемый должен был самостоятельно показать ощущения на своем теле, разукрасив область бумажного силуэта своего тела в определенный цвет. Например, учащенное сердцебиение, «лихорадочный» цвет алого и желтого, холодные руки и ноги, «ледяной» – синий и прочие.

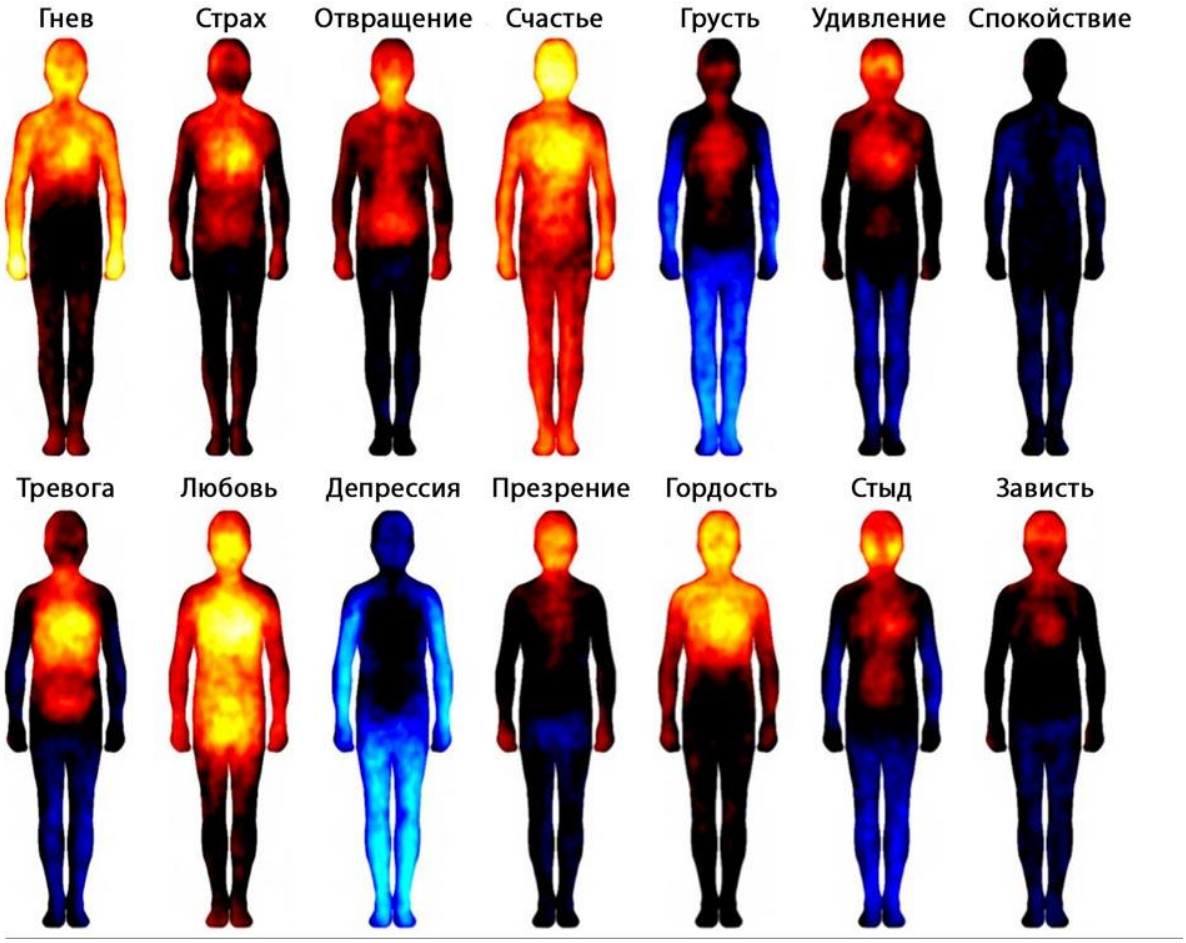

Рис. 1.

Ученые полагают, что эта карта сможет помочь в создании тестов для лечения определенных недугов. Помимо этого, результаты опытов, кончено же, могут быть использованы в восстановительной медицине [2].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Когда врачи спрашивают: «Как вы себя сейчас чувствуете?» – пациенты отвечают: все в порядке, немного непонятно и т. д. Но разве мы говорим об эмоциях? Конечно, нет.

Ученые Гарварда провели исследование счастья, которое продолжалось очень долго. За последние 75 лет в эксперименте приняли участие семьсот двадцать четыре мужчины, главным результатом которого стали отношения уровня счастья и хорошего здоровья. Именно качественное взаимодействие с людьми делает нас счастливыми, и не имеет значения, сколько у нас друзей [3].

Хорошие отношения не могут обойтись без ссор и взаимных споров, но важно, чтобы люди могли положиться друг на друга. Однако любые разногласия и ссоры сильно влияют на нас и могут выбить из колеи на долгое время. Взаимные претензии и обиды, необъяснимые ожидания и скандалы толкают людей на долгие расставания, разлуки. Умение конструктивно выражать бурю эмоций и переживаний, напротив, помогает достичь желаемого результата разрешения споров и общения. Поэтому надо уметь выражать свои чувства и эмоции, ведь от них зависит последующее общение. Так и сказал Дэниел Гулман в бестселлере «Эмоциональный интеллект». Способность распознавать и описывать собственные чувства и эмоции, управлять ими и умение распознавать чувства других, определяют пять областей эмоциональной информации. Именно его высокий уровень помогает людям выстраивать отношения, лучше распоряжаться жизнью, преодолевать горести и упадок. Дабы понимать чувства и эмоции, необходимо научиться выявлять, в чем составляет их отличие друг от друга и что на самом деле стоит за наружным выражением человеческих реакций.

Именно лимбическая система отвечает за семь основных эмоций мозг:

1. Счастье.
2. Гнев.
3. Страх.
4. Отвращение.
5. Удивление.
6. Печаль.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7. Радость.

Она отправляет сигнал в зоне риска в случае неожиданных положительных или отрицательных происшествий. С динамикой и движением эмоции связаны неразрывно.

Внезапные изменения в выражении лица, жестах, интонации могут быть признаками определенных эмоций. Профессиональные психологи могут обнаружить изменения в скорости дыхания, сжатии кулаков, по движениям глаз, хоть клиент утверждает, что «хорошо» с этим справляется. Эмоции ситуативны и появляются в ответ на положительные или отрицательные воздействия.

Основное различие между чувством и эмоцией состоит в том, что первое – это временное субъективное переживание ситуации и событий, важных для человека, а второе – это стабильное эмоциональное отношение отдельного человека к телу.

Различают следующие типы эмоций:

1. Беспристрастный.
2. Постоянный.
3. Положительный.
4. Отрицательный.
5. Динамический.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

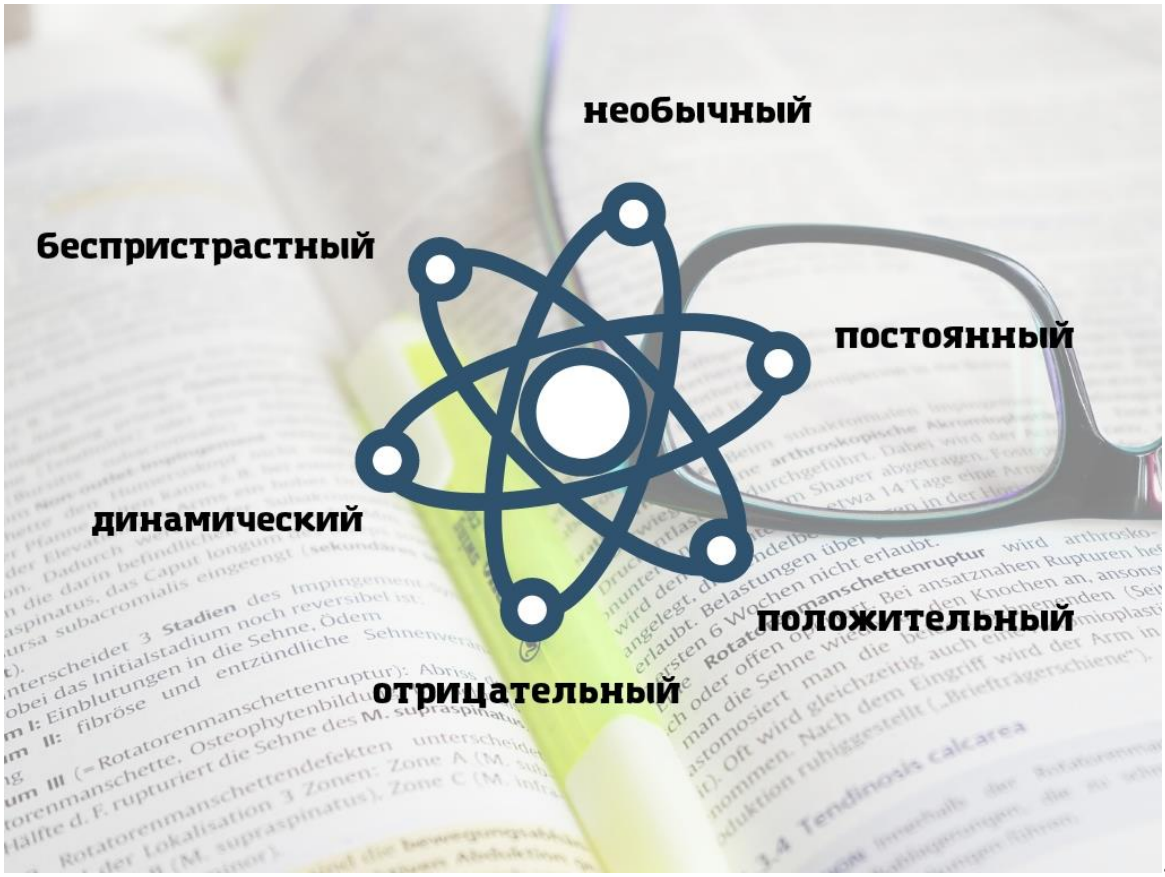

Рис. 2

Эмоции играют важную роль в нашей жизни, поэтому их влияние обычно делится на 6 основных типа:

1. Мотивационно-регулятивная. Действуют в соответствии с чувствами, определяют их дальнейшие действия, а иногда побуждать человека блокировать свои мысли.

2. Социальная. Впоследствии этих эмоций, мы понимаем, в каком психическом и физическом состоянии находится человек, и, соответственно, подбираем правильное поведение для общения.

3. Сигнальная. Четкие жесты и выражения во время эмоций оповещает других о наших желаниях и потребностях.

4. Защитная. Именно она позволяет эмоциям в некоторых обстоятельствах немедленно отреагировать на опасность, чтобы спастись в непредвиденной ситуации.

5. Оценка – быстрая и обобщенная оценка произошедших событий.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Стимулы – это формирование действий, основанных на оценке своих потребностей и событий.

Как уже упоминалось ранее, лимбическая система является основой для формирования эмоций. И эта система представляет собой широкий спектр областей образования эмоций в нашем организме:

1. *Миндалевидное тело (миндалина)* – раздражение в этой области вызывает страх и разрушение, смелость, гнев, гипереактивность и т. д. Кроме того, миндалина напрямую связана с таламусом и корой головного мозга. В таламусе происходит первичная и грубая обработка всех сигналов от органов чувств (кроме обонятельных). Затем для детальной обработки и распознавания объекта сигнал передается в соответствующий корковый анализатор. После того как кортикальная обработка получает сигнал, она в конечном итоге проверяет сигнал верен, или, наоборот, не представляет опасности, исходящей от кортикальной миндалины.

2. *Ядро в вентральной части полосатого тела (striatum)* – обеспечивает усиление положительных стимулов. Его также часто называют центром удовольствия.

3. *Передние извилины* дают эмоциональную оценку несоответствия между ожиданиями и порядочностью поведения. Разрушение этой области приводит к апатии, акинетическому мутизму.

4. *Гипоталамус* обеспечивает связь между центральной нервной системой и эндокринной системой, которая образует систему гипоталамус-гипофиз-надпочечники.

Необходимо учитывать межполушарную асимметрию функций мозга: в целом считается, что правое (не доминирующее) полушарие мозга чаще всего участвует в восприятии эмоциональных сигналов и их изменений [4].

Реакция на внешние действия, на окружающий нас мир, в основном, происходит в центральной нервной системе. Восприимчивые органы чувств посылают сигналы в мозг и реагируют на раздражители, которые создают набор команд, чтобы справиться с ними. Когда люди часто подавляют свои чувства, то:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

− зарабатывают неврозы и психосоматику;

− ухудшают свой иммунитет и часто болеют;

− теряют свою жизненную энергию;

− часто конфликтуют и ссорятся по пустякам;

− ухудшают самооценку.

И что же делать в таких случаях, спросите вы? Все на самом деле просто. Необходимо правильно выводить из тела эмоции, например, если у вас появилась злость, то вам стоит пойти в спортивный зал, побегать и тому подобное. Если образовался ком в горле, нужно его проорать – нужно пойти в караоке. Также неплохо помогает активизация полушария нашего мозга, которое отвечает за положительные эмоции: у правши – левое, у левши – правое. Правшам следует поиграть в какие-нибудь игры на логику, а левшам заняться пением, танцами или рисованием.

Таким образом, мы обнаружили, что эмоции имеют очень сильное влияние на организм человека. Если вы стремитесь к хорошему здоровью, то помимо традиционных методов предотвращения заболеваний, необходимо следить за своим эмоциональным состоянием и контролировать его [5].

Все мы знаем, что многие болезни начинаются именно на эмоциональном фоне. Нам также знакомо, что такое стресс или депрессия, поэтому всегда стоит их избегать. Необходимо радоваться жизни и окружающему миру. Мы живём всего лишь раз, и надо проживать жизнь так, будто завтрашнего дня не будет, но болея, это будет осуществить трудно. На самом деле нет таких эмоций, как мы любим их называть «плохие» или же «хорошие», а есть только те, которыми мы умеем пользоваться. В принципе, поэтому-то человек и делит их на «плохие» или «хорошие», потому что не умеет ими распоряжаться, и поэтому стоит научиться их делать своими союзниками. Ведь, положительные, и отрицательные эмоции важны, так как только они делают нашу жизнь насыщенной и интересной!

Вся суть в том, что, нам, людям, слишком часто приходится прятать свои эмоции. Мы притворяемся, избегаем негативных эмоций. На самом деле – это

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

просто защитный механизм нашего тела. Зачастую мы поступаем так с чувствами, из-за которых испытываем стыд, боязнь или гнев. Когда мы проходим через эмоционально поражающие нас происшествия, мы не можем разобраться, что происходит, принять наши эмоции, выразив их через тело и наши мысли, прячем их глубоко-глубоко, именно там, где их никто не увидит. Но, по сути, мы скрываем их от нас же самих. И они никуда не деваются, а остаются с нами, запертыми в нашем теле, где они начинают постепенно расти, и приводят к выгоранию, эмоциональной неуравновешенности. Когда мы постоянно подавляем эмоции, мы создаем очаг токсичности в нашем теле, уме и сердце.

Такая энергия, зачастую, хранится в наших мышцах, органах и тканях, ведет к новообразованиям и хроническим болезням, что подрывает наше здоровье.

Список литературы

1. Сущность, функции и виды чувств и эмоций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.grandars.ru/college/psihologiya/emocii-i-chuvstva.html (дата обращения:16.10.21 г).

2. Nummenmaaa L. // Bodily maps of emotions / L. Nummenmaaa, E. Glereana, R. Hari and J. K. Hietanen [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pnas.org/content/111/2/646.full.pdf (дата обращения: 16.10.21 г.).

3. https://monocler.ru/schaste-issledovanie-dlinoyu-v-zhizn/ (дата обращения: 16.10.21 г.).

4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psychiatr.ru/education/slide/371 (дата обращения: 16.10.21г.).

5. Ткаченко О.А. Эмоции и их влияние на здоровье / О.А. Ткаченко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cge28.ru/emotions (дата обращения: 16.10.21 г.).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)