
ПРОБЛЕМА ЗА ПРЕЖИВЯВАНИЯТА. ЕМОЦИОНАЛНИТЕ ПРЕЖИВЯВАНИЯ.

Мария Томева Ангелова

Въведение:

Емоционалната система е основна и важна част от човешкото функциониране. Тя се състои от различни компоненти като субективни чувства, когнитивна оценка, психологически отговор и склонност към действие. Емоциите, чувствата, афектите и настроенията ни дават способността да преживяваме света и субективно да отговаряме на тези преживявания, като преживяваме широк набор от позитивни (приятни) и негативни (неприятни) емоции.

Каквито и да са нашите емоции и настроения, всички те са ценни, тъй като носят важна информация за света и за самите нас. Неефективното управление на емоциите обаче може сериозно да затрудни адекватното и адаптивно функциониране на индивида. Трудности в способността за регулиране на емоциите са свързани с различна форма на психологични разстройства като депресия и тревожни разстройства. Поради това, ефективната емоционална регулация е от съществена важност за психологическото здраве.

На ежедневна база индивидите използват изключително широк набор от действия за да регулират своите емоции, като в по-голямата си част правят това напълно неосъзнато. Според своята ефективност, стратегиите за емоционална регулация могат да бъдат разграничени на функционални и дисфункционални. Голяма част от функционалните стратегии за емоционална регулация са когнитивните, а именно тези, които са свързани с промяна на мислите, убежденията и вярванията, което от своя страна води до промяна в емоционалното състояние.

Когнитивните стратегии са изградени на базата на разбирането на когнитивната терапия, че емоционалните реакции и поведението на хората са силно повлияни от когнициите - техните мисли, ментални представи, вярвания и интерпретации за тях самите или за ситуациите, в които попадат, т.е. значението което те придават на събитията в техния живот. Казано с други думи, системата ни от убеждения силно влияе на чувствата ни, ето защо повлиявайки мислите и убежденията, ние автоматично повлияваме и емоциите.

Проблема за преживяванията. Емоционалните преживявания

Човешкият живот протича като низ от дейности, в които индивидът е активен субект. В своята реализация той активно въздейства върху обектите на своята дейност и същевременно изпитва въздействията на социалната среда и на собствените си постъпки, изменящи взаимоотношенията му с обкръжението. Тези въздействия човекът преживява. Преживяванията се отнасят към сферата на емоциите и чувствата. "Чувството на човека - това е отношението му към света, към това, което изпитва и извършва във формата на непосредствено преживяване"¹. За човека преживяванията са особена форма на отношение към предметите и явленията от действителността, форма, обусловена от тяхното съответствие или

1. Рубинщайн, С.Л. Основы общей психологии, ч. I и II, М., 1989, с.140.

несъответствие с неговите усетени потребности, интереси и нагласи ².

Източник на тяхното пораждање са измененијата на вѣншната и вѣтрешно-органична објективна реалност. Тоа, кое то допринася за задовољвање на потребностите, интересите, нагласите, предизвиква протичање на положителни емоции и чувства - удовлетворение, радост, възхита, обич и т.н., и е източник на положителни изживявания. Обратно, тоа, кое то пречи на задовољвањето им предизвиква отрицателни емоции и чувства - неудовлетвореност, тъга, скръб, гняв, страх, умора и т.н., и е източник на отрицателни преживявания.

Емоциите и чувствата представляват субјективната одговорност на психичната дейност, изразуваща нашата положителна или отрицателна вѣтрешна нагласа, чувствения тон или вѣтрешното преживявање на удовольствие или неудоволствие. Те възникват в условията на трудовото ежедневије, в непосредствените дейности и имат съществено значење за тяхното успешно протичање. Няма потребност, действие или поведенчески акт, който да не е регулиран или да е лишен от съответно емоционално състояние. Емоциите сигнализираат удовлетворявањето на потребностите и с тоа изпълняват животна функција. Сигнализирајќи за состојанието на организмот или за настъпваща опасност, емоциите са в состојание да мобилизираат и подготвят човек за поведење. В научната литература съществува становище, че емоциите са конкретна форма на протичање на психичен процес на преживявањето на чувствата ³. Отбелязват се двата аспекта на емоциите - съдржателниот - утвърждаващ детерминиращата роля на съдржанието, и динамичниот - подчертаващ възниквањето и протичањето им. Трябва да се подчертае, че преживявањето е винаги субјективно, независимо от објективната му обусловеност. Емоциите и чувствата, които се проявяват в преживявањето имат поражајќи ги вѣншни и вѣтрешни причини, които в повечето случаи не се осъзнават от субјекта.

2. Манчев, Й. Психологија, Сливен, 1994, с. 94.

3. Пијаже, Ж. Психологија интелекта, М., 1969, с. 162.

Субективността на преживяванията се определя от множество фактори и главно от вътрешно-психични изградености, даващи отражение и върху субективизма на възприятията. Същевременно емоциите и чувствата усилват подбудителната сила на мотивите и интересите. Особено силните емоционални преживявания могат да станат подбуда както за героични подвизи, така и за неблагоприятни деяния с фатални последици. Характерна особеност на преживяванията е и тяхната биполярност. Те могат да се разглеждат като положителни и отрицателни, стенични и астенични, мобилизиращи и депресиращи. Емоционалната система функционира в тесни взаимоотношения с т.н. система на подбудите и заедно с когнитивната система формира мотивацията. Емоциите способстват да се концентрират усилията на организма и психиката за изпълнение на най-важната и необходима задача. В това се състои биологичната и регулираща роля на емоциите, афектите, страстите. Несъмнено чувствата имат и познавателен характер, както и значителна мотивационна сила в много насоки: някои чувства активизират, правят поведението по-ефективно, други отслабват, дезорганизируют поведението и действието. Особено отражение на преживяванията, на емоционалното състояние се наблюдава върху формирането на нравственото съзнание (нравствени възгледи, убеждения и поведение) на индивида. Те могат да бъдат ускорители на ранната трансформация на нравствените възгледи в нравствени убеждения, определящи и нравственото поведение на човека. В това отношение особено силно могат да повлияят образци на високо нравствено поведение, манифестирано в емоционално наситени житейски ситуации.

Продължителните негативни преживявания - страхът, напрежението, страданието и т.н. често довеждат до неврогенни заболявания, нарушаващи жизнения ритъм и нормалната трудова продуктивност. Своевременното отстраняване на дразнителите, предизвикващи негативни емоции, освобождават човека от задържани сривове и дава простор на жизнените сили и енергия.

Двете страни на човешкото отношение (рационално и емоционално) променят своето регулаторно съотношение помежду си по време на онтогенетичното развитие. Тяхната величина и трайност в значителна степен се определя и от темперамента на индивида, от неговия жизнен опит, възпитание, здравословно състояние, от средата, в която се намира, психично състояние, умора и т.н. Това е и една от отличителните характеристики на преживяванията - строго индивидуалната особеност в проявата на емоциите и чувствата.

ФИЗИОЛОГИЧНИ ОСНОВИ НА ЕМОЦИОНАЛНИТЕ ПРЕЖИВЯВАНИЯ

Преживяните емоционални състояния са резултат на мозъчната активност, т.е. на системната дейност на мозъчните центрове в кората и в подкоровите структури. Установено е, че колкото по-значими за субекта са измененията в неговото обкръжение и в неговия организъм, толкова по-силни са емоционалните преживявания. Вследствие на тези изменения настъпват непрекъснато преустройства в системите от временни връзки, поради което се пораждат възбудни процеси в кората на главния мозък, които обхващат и подкориято. Затова преживяването е съпроводено с изменение на дихателния ритъм, на сърдечната дейност, на секторната активност и т.н. Регулаторното задържащо действие на мозъчната кора внася умереност във външните проявители на преживяванията - емоциите.

По своята физиологична същност емоционалните преживявания се предизвикват от специални подкорови структури като ретикулярна формация, която всъщност само регулира дейността на другите структури, центрове, разположени в зрителните хълмове и особено в хипоталамуса. Експерименталните изследвания потвърждават, че при увреждане на кората на главния мозък, при което се нарушава или прекъсва анализът на дразненията, идващи от външната или от вътрешната среда, емоционал-

ните състояния се запазват в следствие на постъпване на дразнителна енергия в лимбичната система, подхълмието, зрителните хълмове и активиращата ретикулярна формация с типични реакции на наслаждение или страдание, удоволствие или неудоволствие, радост или подтиснатост.

Центровете на "страданието" са разпръснати в различни отдели и се оказват свързани в обща система, поради което негативните емоции се преживяват като негативно състояние на целия организъм. Центровете на "наслаждението", навярно са по-зависими един от друг, което прави преживяването на удоволствието по-диференцирано и локализирано. Съществува предположение, че при хипоталамуса активиращите и пасивиращи емоционални преживявания се отразяват върху хормоналното отделяне на жлезите с вътрешна секреция, което пък рефлектира върху общото състояние на организма, а с това - и върху жизнения тонус на субекта. Мозъчната кора упражнява регулиращо действие върху подкорковите процеси. Удовлетворението (удоволствието) се преживява в хода на реализацията на удовлетворяващото събитие, докато радостта като преживяване е нещо изпреварващо удовлетворяващото събитие.

В нашият случай, с употребения по-горе термин "емоции", се обозначава специфична група психически явления, описвани също така и с помощта на такива термини като "чувства", "вълнения", "афекти" и т.н. Въпреки, че тези термини имат различно значение като психологически понятия, те се отнасят към такъв клас явления, които са с определени общи свойства, и затова могат да се обозначат с общия термин "емоционални явления". По своята психическа същност емоционалните явления са безкрайно разнообразни и многообразни. Ако в психиката на човека, според на В. Вунд, могат да се отделят около петдесет хиляди усещания, то емоционалните състояния наброяват много повече, и езикът не разполага с достатъчно количество термини за обозначаване на всичките тези явления. Емоциите са всекидневен спътник на живота на човека, оказващ постоянно влияние на всичките негови постъпки и действия, мис-

ли и спомени, и т.н. Но независимо от постоянното им присъствие в психическата дейност, хората не познават добре техните "нарави" и рядко могат да предвидят, кога и под каква форма ще ги завладеят, и кога ще ги напуснат, ще помогнат ли за успеха на дейността им или ще станат пречка за това. Влюбването, като особено силно емоционално преживяване води със себе си не поддаващи се на контрол емоции, които обобщено изразено се проявяват в емоционална напрегнатост и в липсата на емоционална устойчивост. Най-характерни прояви на емоционалната напрегнатост са: временно намаляване обема на вниманието на личността; влошаване правилното възприемане на действителността; понижаване възможностите за запомняне, а така също и за възпроизвеждане на дадена информация; намаляване ефективността на мисловните операции, логичността на мисленето, нарушаване на критичността на мисленето и т.н. Емоционалните явления са изключително разнообразни по своя характер и степента на проявлението си. Поради тази причина някои от тях не могат изобщо да бъдат обект на психологическо изследване в това число и любовта.

Различия в емоционалната сфера между мъжа и жената

Различията между мъжете и жените в тяхната емоционалност може да се разглеждат на две нива:

1. Каква е способността да се разбират от човека емоционалните състояния на другите (емпатия) и какво е умението му да изрази това разбиране (емпатична експресия)?
2. Как самият човек преживява своите емоции (емоционални състояния) и какви са начините да изразява тези емоции (емоционална експресия)?

И двете нива имат голямо значение за междуличностните отношения и душевното здраве на личността ⁴. Разликата при мъжете и жените е във

⁴ Hogg, M., Vaughan, G. Social Psychology. New York, 4th ed., 2005

външната изява на емпатия и в нейните характеристики. При жените емпатията външно (вербално и невербално) е много по-добре изразена в сравнение с мъжете. Счита се, че тази разлика е продиктувана от мъжката полова роля. Мъжете не желаят обкръжаващите да видят тяхната емпатия. Грижите и ласките са важните части на женската полова роля.

Мъжете не по-лошо от жените са способни да определят чувствата на другите и вътрешно да ги съпреживяват, но те са заинтересувани околните хора да не забелязват това тяхно поведение. Това се отнася до твърдите привърженици на традиционната мъжка социално-полова роля. Не малка част от мъжете предпочитат да потискат емпатийната си отзивчивост. Те се стремят да проявяват сила, независимост, властност, съперничество - качества, които трудно се съчетават с емпатийната отзивчивост. Мъжете често биват възпитавани да контролират емоциите си, поради което не знаят как да реагират на емоционалния дискомфорт на другия човек. Половата роля на жената, така неречените "женски занятия", като например грижата за децата, изискват емпатийна отзивчивост, която се развива в тях. Изследвания показват, че самотните мъже, принудени сами да се грижат за децата си, развиват типично женски черти на емпатийността си. Следователно, социалната роля изисква съответно емпатийно поведение.

Емоционална експресивност посочва способността на човека да преживява и изразява външно своите емоции. Емоционалната експресия се развива и проявява по различен начин у мъжете и жените от тяхното детство до зряла възраст. Тези различни страни на емоционалната експресия не са генетично заложили, а са продукт на изискванията (нормите) и очакванията на обществото за това как трябва да проявява мъжът или жената своята емоционална сфера. Различните очаквания се предават през целия ни живот, като в процеса на социализацията си хората се учат да изразяват или потискат емоциите и чрез социално приемливи способности. Например емоционалната твърдост се счита за една от най-важните опи-

сителни характеристики на "истинския мъж". Жените обикновено са много по-емоционални във външните си прояви от мъжете. За мъжете е прието да съдържат своите емоции. Смените в женските настроения са по-големи. Жените по-остро реагират на поощренията и наказанията. Те болезнено реагират на конфликти и неприятности на работното място и у дома си. Жените много често променят изражението на лицето си и чрез мимиката си могат да изразят множество различни чувства.

Изследване на чувствата

Изучаването на емоционалната сфера на човека има съществено значение в рамките на въпросите за изследване особеностите на личността. Чувствата представляват съществена част от тези особености. Те придават в значителна степен индивидуалното своеобразие и богатство на всеки човек. Чувствата играят голяма роля и като мотиви при различните дейности на човека. Известно е също така голямото значение на чувствата при формирането на здравата личност, респ. при голям брой от разстройствата на личността. Затова към въпроса за проучване на чувствата се проявява интерес от най-различни страни и в почти всички области на психологията.

Изследванията на чувствата срещат някои сериозни затруднения, които произтичат от спецификата на тези процеси. Преди всичко трудностите произтичат от комплексния им характер, който не позволява да се изолират от другите психически процеси. Макар, че тази комплексност характеризира целия психически живот, все пак по-лесно е да се изолират явленията на възприятието, паметта, мисленето, отколкото проявите на чувствата ⁵.

Разнообразните методи, които се създават за изследване на емоционалната сфера, в една или друга степен преодоляват тези затруднения.

⁵ R. Pauli, W. Arnold, Psychologisches Praktikum, Stuttgart, 1957, S. 168.

Предпоставки за това се намират в следните обстоятелства, които дават възможност да се съди за емоционалните преживявания в процеса на тяхното ставане: Всяко емоционално състояние има определен външен израз, който се вижда в мимиката на лицето, движенията на ръцете, на цялото тяло. Паралелно с протичането на емоционалните процеси стават промени и в редица органически функции, като дишането, кръвообращението, отделителната система и изобщо във вегетативните реакции (изпотяване, настръхване..). речта на човека с нейните разнообразни възможности за изразност дава също възможност да се съди за емоционалните състояния. Въпреки това при изследването на чувствата могат да се допуснат повече грешки поради обстоятелството, че изследваният човек може съзнателно да изменя някои от тези реакции.

При това, въпреки че и чувствата подобно на другите процеси могат да бъдат предизвикани и наблюдавани при експериментални условия, това става при известни по-големи ограничения. Едно от тях е, че тук има по-малка сигурност за идентичността на експериментално предизвиканите състояния с реално протичащите. Второто е, че за разлика от предизвикването на познавателните процеси изкуственото създаване на емоционални състояния може да има нежелателни последици за индивида поради това, че може да създаде невъзвратими състояния, които нарушават психическото здраве на човека. Това може да се наблюдава например при изкуствено предизвиквани чувства на страх, на тревога и др. Затова експериментирането в областта на чувствата трябва да бъде особено предпазливо.

Методите за изследване на чувствата могат да се класифицират въз основа на различни критерии. Според това, кои данни се използват при експеримента, се различават два вида методи : методи на впечатлението (Eindrucksmethoden) и методи на изразните средства (Ausdrucksmethoden).

Методите на впечатлението се характеризират с това, че чрез опреде-

дени дразнения се създават условия за възникване на едни или други чувства, за които се съди по изказването на изследваните.

Към тази категория спадат главно две разновидности: метод на избора и метод на сравненията. Като пример за метода на избора може да се посочи изследването за влиянието на различните цветове върху общото настроение на човека.

Материалът, който се използва при такова изследване, се състои от серия различно оцветени хартии, подредени на една дъска с малки разстояния от черен цвят помежду им. От изследваното лице се иска да отбележи с плюс тези цветове, които харесва, и с минус, които не харесва. Преценките от всички изследвани лица се сумират и се изразяват в диаграма, като на абсцисата се подреждат цветовете, а на ординатата - броят на предпочитанията за всеки цвят.

Емоционална регулация.

Емоциите са изключително важна част от нашия живот и те влияят на всяко наше действие, независимо че много често не го осъзнаваме. Няма потребност, действие или поведенчески акт, който да не е регулиран или да е лишен от съответно емоционално състояние.

Емоциите сигнализират удовлетворяването на потребностите и с това изпълняват жизнена функция. Сигнализирайки за състоянието на организма или за настъпваща опасност, емоциите са в състояние да мобилизират и подготвят човек за поведение. Емоционалната система функционира в тесни взаимоотношения с т.н. система на подбудите /глад, жажда, болка, сънливост/ и заедно с когнитивната система формира мотивацията. Емоциите също така способстват да се концентрират усилията на организма и психиката за изпълнение на важните и необходими задачи. В това се състои биологичната и регулираща роля на емоциите. Несъмнено те имат и познавателен характер, както и значителна мотивационна сила в много насоки: някои емоционални състояния активизират, правят

поведението по-ефективно, други отслабват, дезорганизируют поведението и действието.

По своя вид и варианти, по степен на изразеност и нюанси, емоциите са извънредно много на брой. На тях са присъщи определени качества: индивидуалност, неповторима уникалност, универсалност, интензивност, съответност, съразмерност, своевременност, стабилност или неустойчивост и т.н. Емоционалните състояния най-често разделяме на стенични, които повишават енергията и дейността на организма и астенични, които потискат енергийните, волевите и действителните възможности. Но едни и същи емоции могат да се изживяват в един случай като стенични, а друг път като астенични.

Всяка емоция има две характеристики - продължителност и сила на преживяването. В зависимост от степента на проявление на тези две характеристики ние можем да различим:

1. Чувствен тон - умерено преживяване, свързано с най-обща оценка на въздействащия предмет - той е приятен или неприятен /неприятен човек, уютно място, любима мелодия/;

2. Афект - силно емоционално състояние, което има кратък живот. Предизвиква се от много силни дразнителни, които най-често са насочени към ценности, убеждения, принципи, претенции на личността. При тази силна емоционална реакция човек се оказва изцяло във властта на гнева, яростта, ужаса. Неговото съзнание се стеснява, като се затормозяват ценности, норми, представи;

3. Настроение - относително слабо, но продължително преживяване. За определен период от време речта, действията, жестовете на индивида носят отпечатък на обхваналото го емоционално състояние. Едновременно с това настроението оказва влияние върху неговото самочувствие, оценки, ефективност на извършваната работа. Настроението има заразителен характер - неизбежно се предава от един човек на друг, от една група хора на друга група, които също намаляват или увеличават

степеня на своята активност. В зависимост от качеството на преживяваната емоция настроението се проявява в две разновидности:

1) отрицателно настроение - понижава резултатността от дейността, самооценката, оценката за другите хора. Например едни и същи обкръжаващи ни хора при отрицателно настроение се оценяват като скучни и дори дразнещи, а при положително настроение от наша страна същите хора се възприемат като интересни и добре отнасящи се към нас. Под негово влияние е възможно изкривяване не само на оценки, но и намаляване увереността и готовността за справяне с трудностите и

2) положително настроение - бариерите се възприемат като не толкова високи и трудно преодолими.

4. Чувства - устойчиви и сложни емоционални явления. Устойчивостта се изразява чрез постоянството на преживяната оценка към предмет или към аспект от действителността. Оценката към обекта може да бъде положителна или отрицателна, но тя винаги се преживява от човека като пристрастна и значима за него. Сложността се изразява в това, че чувствата включват в себе си широк спектър от положителни и отрицателни емоции. Успоредно с това чувствата се изграждат върху основата на преживените емоции. Колкото тези емоции са по-многообразни и са преживявани по-често и дълбоко, толкова чувствата са по-силни и здраво формирани. Едно чувство може да се преживява само чрез онези емоции, които са участвали в неговото изграждане. Чувствата отразяват емоционалното отношение на човека към определен обект. Те имат многостепенна структура, зависеща от природата на обекта, към който са насочени:

1) Първо равнище - насочени към конкретни предмети. Те са ясно свързани със знанията на силните и слабите страни на определен човек - обич към майката;

2) Второто равнище се отнася до чувствата, които са адресирани до определени области от човешката дейност. В структурата им се включва

както преживяване, така и знание за общите страни, закономерности, особености на съответната дейност. В зависимост от това се формират такива чувства като - практически, нравствени, интелектуални, естетически, религиозни;

3) Трето равнище - включват се чувства, които изразяват отношението към общочовешки ценности и идеи - чувство за отговорност, за справедливост, за съвършенство, за съзнателност и т.н. Те са откъснат и както от конкретен предмет, така и от обобщена представа за група предмети.

Чувството само се предизвиква.

Емоциите са нашите автоматични системи за сигнализация - както на онова, което се случва вътре в нас, така и на случващото се в света извън нас. Ние преживяваме радост от нашите успехи, нетърпение да постигнем следващата си цел или страх от краен срок, който трябва да спазим. Емоциите са решаващи за това да се наслаждаваме на живота и да функционираме и навигираме успешно в него.

За съжаление емоциите могат да бъдат също така изключително неподходящи, силно разрушителни и ненужно парализиращи. За да избегнат негативният ефект на подобни чувства, много хора се опитват да ги подтиснат. Но честото подтискане на емоциите изключва емоционалните способности на човек, често в негов ущърб. По-конструктивен начин за справяне с разрушителните емоции е тяхното рекалибриране, т.е. процеса по това те да бъдат доведени до място на обективна оценка на ситуацията.

Саморегулацията е процес на контрол върху емоции, когнитии и поведения. Частта от този процес, която включва регулация на емоциите е известна като емоционална регулация.

Разбира се има застъпване между регулация на емоциите и свързаните с нея конструктори като регулация на настроения, справяне със стреса и афективна регулация. Нашата дефиниция за емоционална регулация тук

ще бъде обща и ще включва регулирането както на специфични емоции като страх и гняв, така и на основни настроения и всякакъв вид афективни състояния. Това е така, тъй като уменията необходими за емоционална регулация са релевантни и приложими и за регулация на всички разновидности на емоционални състояния.

По дефиниция емоционалната регулация се отнася до всички неща, които дадена личност прави за да повлияе на своите емоции - на интензивността на емоцията, на нейната продължителност и на нейното изразяване. Регулирането на емоциите включва вътрешни и външни процеси, свързани с наблюдение, преценка и модификация на емоционалните реакции, особено по отношение на тяхната интензивност и преходност, с цел да бъдат постигнати целите на съответният индивид.

Заклучение: С други думи емоционалната регулация представлява способността на дадена личност ефективно да управлява своите емоции и да отговаря адекватно на емоционални преживявания по начин, който е социално приемлив и достатъчно гъвкав, така че да позволява едновременно спонтанност на реакциите и способност спонтанността на реакциите да бъде отложена при необходимост. Регулацията на емоционалните процеси включва активиране, подтискане или модулиране на определено емоционално състояние или поведение в определена ситуация.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Рубинщайн, С.Л. Основы общей психологии, ч. I и II, М., 1989, с.140.
2. Манчев, Й. Психология, Сливен, 1994, с. 94.
3. Пиаже, Ж. Психология интелекта, М., 1969, с. 162
4. Hogg, M., Vaughan, G. Social Psychology. New York, 4th ed., 2005
5. R. Pauli, W. Arnold, Psychologisches Praktikum, Stuttgart, 1957, S. 168.