

Емоционална стабилност и обективност в психологията

1. Същност на емоциите

Емоциите зависят от съзнателното или несъзнателното оценяване на събитията от А - за като релевантни на неговите цели. Емоциите могат да се превърнат в мотиви на постъпките, насочени към изграждането на отношенията между Аз и останалите, както и за самоосъществяването на Аза.

В психологията, чрез термина 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, мисли и спомени, и т.н. Но независимо от постоянното им присъствие в психическата дейност, хората не познават добре техните "нрави" 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.

2. Обективност при изследване на емоциите

Изследването на емоционалните явления е съпроводено с доста сериозни затруднения,

които произтичат от спецификата на тези процеси. Преди всичко трудностите произтичат от комплексния им характер, който не позволява да се изолират те от другите психически процеси. Макар че, тази комплексност да характеризира целия психически живот, все пак е по-лесно да се изолират за изучаване явленията на възприятието, паметта, мисленето, вниманието, отколкото проявите на емоционалните явления.

При изследването на познавателните процеси обикновено съществува възможност да се опираме на два вида явления: обективни и субективни. По отношение на субективната репрезентация, обектите и явленията от действителността могат да служат за образец, на това, което, например трябва или е длъжно да бъде възприето, запомнено, заучено, постигнато с мисленето и т.н.

При изследването на емоцията обаче, такава възможност не съществува. Емоциите изпълняват функцията не на репрезентация на обективните явления в съзнанието на личността, а изразяват субективното й отношение към тях, изразено под формата на едно или друго преживяване.

Обектът или явлението (събитието) може да предизвикат едно или друго емоционално състояние, да бъдат негов повод, но не могат да служат като образец за анализ и описание на дадената емоция. Затова данните за едно или друго емоционално явление могат да се сравняват само с данните за другите емоционални състояния у един или друг човек, или у другите хора, а не с някакъв обективен еталон.

Действително, ако в множеството обективни изменения, които стават при емоционалните състояния в мимиката, пантомимиката, речта, физиологическите функции на организма, би могло да се отделят достатъчно еднозначно показатели, позволяващи надеждно да се диференцират тези състояния, това би направило експеримента значително по-малко зависим от субективните показания на изследваните хора. Обаче, засега обективните показатели, които се използват в изследванията, позволяват с удовлетворителна надеждност само да се констатира възникването на емоционалните състояния и да се определи в относителна степен тяхната количествена изразеност. Възможностите за определяне на основата на обективни показатели качествените различия между емоциите засега още силно изостават от възможностите за субективното им различаване.

Всяко емоционално състояние има определен външен израз, който се вижда в мимиката, пантомимиката, в движенията на цялото тяло, като паралелно с протичането на емоционалните явления стават промени и в редица функции на организма, като дишане, кръвообращение, отделителна система и изобщо във вегетативните реакции (изпотяване, побледняване, настръхване и т.н.).

Във всички случаи, обаче, трябва да се има предвид, че при изследването на емоционалните явления могат да се допускат повече грешки поради обстоятелството, че изследваният човек може съзнателно да изменя някои от емоционалните си реакции.

Трябва да се акцентира, че въпреки възможността, подобно на изследването на другите процеси, емоционалните явления да бъдат предизвиквани и наблюдавани при експериментални условия, това става при известни 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, проявата на познавателните процеси изкуственото създаване на едно или друго емоционално състояние може да има нежелателни последици за изследвания човек (хора) поради това, че могат да се получат необратими отрицателни изменения в психиката на личността, които да нарушат психическото ѝ здраве. Това например може да се наблюдава при изкуствено предизвикване преживявания на страх, на тревога и т.н. Затова експериментирането в областта на емоционалните явления трябва да става особено внимателно и предпазливо.

3. Емоционална стабилност и емоционална нестабилност

Емоциогенните разстройства могат да имат различна степен на изразеност: някои хора под влияние на емоциите са неспособни да изпълняват каквато и да е работа, други в определени периоди на живота си или в някои особени ситуации заради преживяното напрежение, безпокойство, тревога не са в състояние да се справят със своите проблеми и т.н.

В този случай се говори за емоционална нестабилност, тъй като непосредствена причина за затрудненията не са били във човека, а в него самия и са се определяли не от ограничеността на знанията му, не от недостатъци във физическото или психическото му развитие, или «от липсата на съответни способности, а от нежелани, неразбираеми и не поддаващи се контрол емоции, които обобщено изразено са се

проявявали в емоционална напрегнатост и в липсата на емоционална устойчивост.

Емоционалната напрегнатост е преживяване, което се характеризира с временно понижаване на нормалната устойчивост на протичане на психическите и психомоторните процеси, което от своя страна се съпровожда с различни достатъчно различни вегетативни реакции и външни прояви на емоциите.

Емоционалната напрегнатост възниква и се развива във връзка с различни емоциогенни, стресогенни и други фактори, т.е. от много силни въздействия върху емоционално-волевата и соматичната сфера на личността. Бързината и степента на развитие у човека на емоционалната напрегнатост в значителна степен се определя от неговите индивидуални психически особености, от неговото текущо функционално, здравословно, физическо състояние, и най-вече от нивото на развитие на неговата емоционална устойчивост.

От своя страна, емоционалната стабилност представлява способност на личността да противостои на емоционалните въздействия, на индивидуалната личностна значимост на тези въздействия (т.е. на отношението на човека към тези въздействия) и да съхранява адекватността на психическата дейност и поведението си на изискванията на изпълняваната задача (работа).

Ако 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 асоциациите и особено критичността на мисленето; рязко влошаване координацията и точността на движенията, на тяхната бързина и точност и т.н, то пък най – характерните прояви на емоционалната устойчивост / стабилност/ са спокойствие при текущата работа, възприемчивост, повишено внимание при общуване и контактност и пр.

Особено важна роля при разкриването и оценката на нивото на емоционалната стабилност има определянето на емоционално-сетивните, емоционално-моторните, емоционално-асоциативните нарушения, които са свързани с нейната проява у личността при емоциогенни въздействия. Тези нарушения се оценяват чрез решаване на общоизвестните тестови задачи, предназначени за изследването на усещанията,

възприятията, вниманието моториката, паметта, мисленето като психически явления.

С цел психологическа обективност, първоначално се правят измервания за оценяване на личностните характеристики на психическите процеси на изследваните хора (например каква е устойчивостта на вниманието им) в нормална, спокойна обстановка, т.е. до емоциогенните въздействия, а след това отново се правят измервания на характеристиките на различните психически процеси, но вече в процеса или след въздействието на емоциогенните фактори на експерименталната обстановка.

Резултатите от направените измервания до и след емоциогенните въздействия, се сравняват, и изследователят, съобразно приетата от него условна скала за оценяване, определя степента на проявените нарушения в психическите и психомоторните процеси.

Измененията в устойчивостта на психическите и психомоторните процеси, възникващи при силни емоции са най-информативния показател за оценка на емоционалната неустойчивост и нестабилност. Тук обаче е нужно да се отбележи, че е целесъобразно да се обърща внимание също така и на поведенческите реакции на изследваните хора.

Изследването на емоционалната (не)стабилност, като специфична характеристика на емоционалната сфера на личността, се осъществява обикновено в лабораторни условия. Това разбира се не означава, че не може да се извършва и полеви (естествен) експеримент.

В качеството на емоциогенни стимули може да се използват най-различни въздействия. Важното е те да са достатъчно значими за изследваните хора като средства за предизвикване на силни емоции. Сред най-известните и апробирани похвати за предизвикване на емоционална напрегнатост у изследвани хора могат да се посочат:

- Повишаване чувството за отговорност при изпълнение на експерименталната задача. Например чрез емоциогенно стимулиране, а именно: след като изследваните са започнали стабилно да изпълняват някакъв психологически тест (да приемем за оценяване на оперативната им памет), се поставя задача да се изпълни този тест повторно, но задължително по-добре, отколкото първоначално.

- Организиране обстановка на съперничество и конкуренция между изследваните, стимулиране у тях на заинтересованост да бъдат първенци, на заплата, че може да се окажат по-лоши от всички.
- Неочаквани, различни по сила и насоченост въздействия (силни звуци, ярка светлина, студено или горещо съприкосновение и др.).
- Неприятни въздействия (например дълго виене на сирена; скърцане по стъкло; неприятни зрелища, показвани на кино-, видеозапис; разкази, предизвикващи неприятни преживявания и др.).
- Изпълняване на различни действия, свързани с преживяване на опасност (предвиждане по гредата на значителна височина; скокове от високо и др.).
- Предизвикване на изкуствени затруднения и препятствия близки по съдържание на изпълняваната основна дейност, и която изследваният е заинтересован да изпълни.
- Създаване на трудности чрез предизвикване на дефицит от време за изпълнението на дадена задача, чрез поставяне на много сложна задача или чрез отклоняване на вниманието при нейното изпълнение в условия, когато изследваният е много заинтересован за това.

Изследването и оценяването на емоционалната устойчивост на личността се осъществява по същия начин и със същите средства както и емоционалната напрегнатост. Разликата се състои в това, че оценката на емоционална устойчивост се прави не въз основа на това до каква степен измерваните показатели са се отклонили от нормата, а обратно до каква степен те са близки до нормата, т.е. до фоновото изходно състояние преди оказването на емоциогенни въздействия. Колкото измерваните показатели са по-близки до нормата, то толкова емоционалната устойчивост на изследвания човек е по-висока и обратно.

