

## ЕМОЦИИ И СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ

Чувствата оказват влияние върху социалното ни познание. Познанието може да се изгради на основата на актуалното ни настроение и протичащите чувства. Тези връзки се основават на редица базови механизми, свързани с емоционалните асоциации, които правим и спомените. Настроението в настоящия момент също повлиява върху социалното ни мислене. Връзката между социалното познание и емоциите се повлиява от:

- социалните нагласи
- предубежденията
- привлекателност
- оказването на помощ
- особени ситуации от практиката (напр. процедура по трудоустрояване)

**Емоциите** са нашите текущи състояния или са израз на преживявани чувства. Те са сложни реакции, свързани с физиологическото регулиране, субективното познавателно състояние и експресивното поведение. Емоциите са израз на интензивни състояния, за разлика от настроението и чувствата.

**Познанието** се свързва с методите, чрез които ние обработваме, съхраняваме, извикваме от паметта и използваме социалната информация. Познанието оказва силно влияние върху емоционалните състояния, настроения и чувства

### Същност на емоциите

В теорията съществува спор за произхода на емоциите между идеята, че емоциите са предшествани от мислите както и че емоциите предизвикват мисли и идеята, че емоциите са свързани и произтичат от сложни процеси в главния мозък. Съгласно една от популярните теории емоциите са субстрат от синхронизираните механизми на дейността на главния мозък и по-точно на тези системи, които са по-ранни (по-стари) в сравнение с областите, които “обслужват” висшите психични функции. Според теорията, процесите, които определят емоциите, са по-първични – възникнали са за да предупреждават ситуациите на опасност; инициират импулси, които са носители на познанието (намаляват силата на лъжата).

В областта на социалната психология широко популярна е двуфакторната теория за емоциите на Шехтър (Schachter, 1964), съгласно която всяка форма на емоционална възбуда е зависима от източниците за възникването и.

Другата гледна точка се свързва с извода, че ние изпитваме емоции благодарение на нашите знания за психическите реакции на различните стимули и ситуации. Направените изследвания показват, че различните емоции действително са свързани с модели на физиологическа дейност. Емоционалните състояния намират различен израз чрез физически изменения (вкл. мускулна активност). Ответните физически реакции са в лицевите изражения – усмивка, тъга, заплаха, тревога, съпричастност и др.

#### **Видове емоционални състояния**

Съществуват две основни групи емоции: *положителни* (радост, удоволствие, интерес и др.) и *отрицателни* (гняв, тъга, страх и др.). Могат да се класифицират и като (по съдържание): *прости* (гняв, страх, ревност, завист, радост и т.н.) и *сложни* (морални, естетически, патриотизъм, любов към родината и др.).

По формата на протичане биват: *чувствен тон, настроение, афект, стрес, фрустрация, страст, висши чувства*.

*Настроението* е резултат от влиянието на чувства, които образуват единен (общ) емоционален фон (психическо състояние). Настроението е емоционална реакция не на конкретните ефекти от едни или други събития, а на значението което те имат за индивида (живот, планове, интереси и очаквания).

*Афект* – (душевно вълнение) е относително силно емоционално състояние, свързано с резки изменения на важни за човека жизнени обстоятелства, съпроводени от изразени двигателни и вътрешни реакции на организма.

*Стресът* (натиск, напрежение) е емоционално състояние, възникващо под влияние на екстремални обстоятелства. Понятието е въведено от Г. Селие. Изследванията му доказват, че негативните фактори – умора, страх, обида, болка, хлад, унижение и др. предизвикват в организма комплексна реакция, която не зависи от задължителното реално наличие на дразнителни, а може да “живее” в съзнанието на човека. Видове стрес: психологичен (информационен – при информационно пренатоварване и емоционален – в случаи на заплаха, опасност, обида и пр.). Информационният стрес се характеризира с понижаване на вниманието (обема и концентрацията), влошаване на паметта, увеличаване на грешките, неправилни решения, нахъсаност на мислите, засягане на способността за оценка на реалната ситуация и прогнозиране на бъдещите резултати. Емоционалният стрес води до повишаване на напрежението, поява на безпокойство, тревога, влошаване на съня, занемаряване на ежедневните задължения, болезнена мнителност, изчезва усещането за здраве, повишава се употребата на успокояващи медикаменти, появява се безпомощност, чести емоционални

сривове, депресия, суицидни мисли. Етапи на стреса: реакция на тревога, стабилизация, стадий на изтощение.

**Фрустрацията** (лъжа, разстройство, разрушаване на плановете) е състояние, предизвикано от появата на обективно (или субективно определени като такива) непреодолими трудности по пътя на постигане на приета от индивида цел. Устойчивостта (толеранса) на човека към фрустрационните фактори зависи от степента на емоционалната възбудимост, типа темперамент и опита за реагиране при наличие на такива фактори.

Емоциите, в тясното значение на думата, са непосредствени, временни преживявания на някакво чувство.

Отнесени към дейността на човека и влиянието, което оказват, емоциите биват **стенични** и **астенични**. Стеничните стимулират дейността, увеличават енергията, подбуждат. Астеничните – предизвикват скованост, пасивност, затвореност в себе си. Едни и същи емоции по различен се проявяват и въздействат при отделните хора – имат изразен субективен характер.

**Чувствата се характеризират с:** динамика на протичането, полярност, амбивалентност, неопределеност, носители са на определено съдържание (Трифонов, 2002).

### **Проява на чувствата**

За емоционалните състояния на хората съдим преди всичко от изражението на лицето, очите, движенията, жестовете, мимиката, походката, интонацията и тембъра на гласа и др. Съществуват доказателства за вродения характер на проявата на някои емоции – напр. повдигане на веждите при учудване.

Особено ярко чувствата се отразяват върху лицето. Лицевите мускули са много подвижни и могат да предават различни по характер чувства, съобразно протичащите вътрешни процеси. Чувствата намират израз и в пантомимиката и непроизволните мускулни движения.

Изразът на чувствата е специфично-индивидуален, има социална, професионална, полова и възрастова определеност.

### **Индивидуални особености на емоционалната сфера**

Индивидуалните различия в емоционалните прояви се свързват с особеностите на висшата нервна дейност – степен и сила на емоционална възбудимост, устойчивост на емоционалните състояния. Индивид с висока степен на емоционална възбудимост обичайно проявява характеристики като впечатлителност, емоционално реагира при

незначителни поводи, могат лесно да се учудва, удивява, зарадва, разгневи или обиди. “Хладният” човек често е безразличен към случващото се около него, скептично се отнася към промените в ежедневието и живота, често е акуратен, принципен и педантичен е в работата си.

Съществуват различия и по отношение на дълбочината и устойчивостта на чувствата. Индивидите с висока устойчивост на емоционалните състояния се характеризират с постоянство в настроението, чувствата са дълбоки и оставят трайни следи.

Различия се наблюдават относно характера на проява на чувствата – едни хора видимо проявяват чувствата си (открити, откровени, с желание споделят за преживяванията си, с желание ги отдават на другите), други – са затворени (интровертни, потайни, маскиращи чувствата си).

Л. С. Рубинщайн приема, че съществуват различия между емоционалните, сантименталните и страстните натури.

Характерно за **емоционалните натури** е, че те преживяват чувствата, отдавайки им се; преобладават афектните състояния; впечатлителни, възбудими, поривисти (отколкото действени), с желание се отдават на важни за личността им обекти или субекти; преживяват нескрито радостта от успеха; отдават се на интересна работа и увличат околните.

Характерно за **сантименталните натури** е съзерцанието върху протичащите чувства; чувствителни, но пасивни; повече разсъдителни, отколкото страстни.

**Страстните натури** се отличават с живот чрез чувствата; чувствата предизвикват действено напрежение; слабо се интересуват от чувствата на другите.

### **Връзка между емоциите и познанието**

Нашите чувства оказват влияние върху мислите ни и социалните изводи, които правим. Когато се чувстваме щастливи, сме склонни да мислим за приятни неща – събития, лица и ситуации. Когато сме в лошо настроение, сме склонни да мислим за негативни/неприятни неща, извикваме от паметта си негативна информация.

Този **ефект “настроение-съответстващо съждение”** има практическо значение. Напр. е доказано, че намиращият се в добро настроение екзаминатор оценява по-високо качествата на кандидата за работа. По тази логика, временните колебания в емоционалните нагласи могат да повлияят дори на кариерата.

Резултати от направени проучвания сочат, че положителните емоции повишават *творческите способности*. Предполага се, че доброто настроение активира широк кръг от идеи или асоциации и това позволява на творческите способности да ги комбинират и извличат нови модели.

Изследване, направено от Естрада, Айсен и Юнг (Estrada, Isen & Young, 1995) с практикуващи лекари. С експеримента се доказва, че положителното настроение на лекарите води до даване на по-точни и бързи отговори. Поставянето на точна диагноза в сложни клинични случаи често предполага проявата на връзка между резултатите от изследванията и симптомите, които на пръв поглед могат да се окажат несвързани помежду си. Получените данни сочат, че емоционалното състояние на лекаря може да играе определена роля при взимането на решения. Ако резултатите се подкрепят с други проучвания, то чрез психологически методи може да се оптимизира зависимостта между емоционалното състояние на лекаря и качеството на оказваната медицинска помощ.