

ЩО Е АФЕКТ, ЕМОЦИЯ, НАСТРОЕНИЕ И ЧУВСТВО?

Работни понятия, които обединяват различни виждания на водещи направления в съвременната психологията на емоциите за *афект, емоция, настроение и чувство*:

а) *афектът* е внезапно, изключително силно и краткотрайно състояние (от няколко милисекунди до няколко секунди), което засяга цялостно и завладява физиологичните и когнитивни функции на субекта, който го преживява. Афектът не е задължително да има реален обект, който да задейства *реакция*. Установено е, че във всички култури преобладават две измерения – хедонично значение (положително или отрицателно) и ниво на възбуда (високо или ниско). Ролята му е да прекъсва мисловния поток и способностите за вземане на решения, да повлиява върху или да нарушава чувството за яснота и единство на съзнанието за предшестващите и последващите действия и обикновено поражда крайна първична преценка за полезно или вредно въздействие и взаимодействие с физическата и социалната реалност;

б) *емоцията* е краткотрайно (от няколко секунди до няколко минути) изживяване с елементи на осмисляне на собственото състояние чрез езикова категория, която е културно специфична, има свойството да обобщава множество конкретни случаи от преживявания и да стеснява обема на афекта до привидно целенасочено поведение, което може да се оцени обективно с параметрите на интензивност, честота, продължителност в изразяването ѝ, степен на личен контрол, съответствие на ситуацията и др. Обикновено служи за *мотивация* на първичните реакции за оценка спрямо конкретен обект, предшестващи и последващи изменения в мисловния поток и осъзнаваните очаквания при вземане на решение. Емоцията може и да не засегне пряко и цялостно субекта, който я преживява и има специфично понятие за нея, но създава чувство за единство между множество различни невро-физиологични, експресивни и мисловни компоненти на реакцията. Притежава специфична и конкретна тенденция за действие или въздействие, стимулира създаването и поддържането на собствени обяснения за причинно-следствени връзки между събития, влияе върху изкривяването на мисленето, т.нар. мисловни евристики, когнитивни схеми и поведенчески сценарии за преживяване на житейски ситуации;

в) *настроението* е удължена във времето емоция или смес от емоции (от часове до дни, седмици или месеци), които може да имат или не обект, който ги провокира; може да се превърне в условен *навик* и да съчетава различни теми или сценарии по еднозначен или многозначен начин. Служи за характеризиране на общия фон на състоянията или чертите на субекта, които пречат и/или помагат за по-пълното самоосъзнаване поради разликите в степен на яснота, разбиране и способност за описване на смисъла на състоянието. Мотивира нагласите за общуване, определя посоката какви да са реакциите и количеството усилия, които да се вложат в полезно или вредно действие и/или бездействие;

г) *чувството* е предразположение да се комбинират или изолират в преценката различни емоционално натоварени аспекти и ситуации, първични или вторични измерения, към които може да се отнесе една или поредица от категории от емоции. Чувството произтича от културните и индивидуални нагласи за представянето им под формата на правила и критерии за изразяване чрез заучени емблеми и символични жестове, за определяне как субектът да се отнася спрямо типа събитие (етично, естетично, политическо, научно и т.н.), както и начините, по които да се регулират емоциите и настроенията в дадения случай. Най-често чувствата се представят посредством *преценка*, действие или мнение, зависещо от субективните преживявания, повлияват се и се съчетават със оформени от културата, в която живее субектът, индивидуално специфични (социално-желателни, уместни или неприемливи, неуместни) модели за реакция, например самосъзнателни или трансцендентни емоции.

За повече информация виж Фердинандов, К. (2019). Вавилонска кула в човешкото сърце. Спорни въпроси и противоречия в психологията на емоциите. *Виртуална конференция по психология „Нови идеи и добри практики в психологията като наука и професия, 2018 – 2019”*. ISBN: 978-619-90786-1-7. <https://vcp2018.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/02/vcp2018-text-021-personality-ferdinandovk.pdf>