Термин «эмоции» (*франц. emotion — волнение, возбуждение, эмоция, от лат. emoveo — потрясаю, волную*) используется для обозначения психических процессов переживания человеком отношения к тем или иным явлениям окружающей действительности.

В XVIII и XIX вв. не было единой точки зрения на эмоции. Так, согласно трехкомпонентной теории эмоций В. Вундта, эмоции выражают: удовольствие — неудовольствие (приятное — неприятное); напряжение — расслабление, освобождение от напряжения, возбуждение — успокоение. Эмоции представляют собой внутренние изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений и в некоторой степени влиянием последних на чувства, телесные же реакции являются лишь следствием эмоций, но вместе с тем эти телесные следствия эмоций влияют на духовную жизнь.

Эмоции и чувства человека обусловлены социальными условиями существования и имеют личностный характер. Эмоциональные явления - субъективные переживания человеком его отношения к предметам, явлениям, событиям, другим людям. Чувства же имеют не только субъективное, но и объективное предметное содержание. Они вызываются объектами, имеющими ценностное личностное значение, и адресуются к ним.

Качество переживаний, заключенных в чувствах, зависит от того личностного смысла и значения, которое имеет для человека предмет. Отсюда чувства связаны не только с внешними непосредственно воспринимаемыми свойствами объекта, но и с теми знаниями и понятиями, которые имеет человек о нем. Чувства имеют действенный характер, они или побуждают или угнетают активность человека. Чувства, побуждающие активность, называются стеническими, чувства, угнетающие ее - астеническими.

**Эмоции и чувства** – *это своеобразные состояния психики, накладывающие отпечаток на жизнь, деятельность, поступки и поведение человека.* Если эмоциональные состояния определяют в основном внешнюю сторону поведения и психической деятельности, то чувства влияют на содержание и внутреннюю сущность переживаний, обусловленных духовными потребностями человека.

Эмоциональные состояния

К эмоциональным состояниям относят: настроения, аффекты, стрессы, фрустрации и страсти.

**Настроение** – *наиболее общее эмоциональное состояние, охватывающее человека в течение определенного периода времени и оказывающее существенное влияние на его психику, поведение и деятельность.* Настроение может возникать медленно, постепенно, а может охватить человека быстро и внезапно. Настроение обычно "окрашивает" все другие эмоциональные переживания человека. Оно бывает положительным или отрицательным, устойчивым или временным.

Положительное настроение делает человека энергичным, бодрым и активным. Любое дело при хорошем настроении ладится, все получается, продукты деятельности имеют высокое качество. При плохом настроении все валится из рук, работа идет вяло, допускаются ошибки и брак, продукты получаются низкого качества.

Настроение имеет личностный характер. У одних субъектов настроение бывает чаще всего хорошим, у других - плохим. На настроение оказывает большое влияние темперамент. У сангвиников настроение всегда бодрое, мажорное. У холериков настроение часто меняется, хорошее расположение духа вдруг изменяется на плохое. У флегматиков настроение всегда ровное, они хладнокровны, уверены в себе, спокойны. Меланхоликам часто свойственно отрицательное настроение, они всего боятся и опасаются. Любое изменение в жизни выбивает их из колеи и вызывает депрессивные переживания.

Любое настроение имеет свою причину, хотя, иногда, кажется, что оно возникает само собой. Причиной настроения может быть положение человека в обществе, результаты деятельности, события в личной жизни, состояние здоровья и т.п. Настроение, переживаемое одним человеком, может передаваться другим людям.

**Аффект** – *быстро возникающее и бурно протекающее кратковременное эмоциональное состояние, отрицательно влияющее на психику и поведение человека.* Если настроение это сравнительно спокойное эмоциональное состояние, то аффект это эмоциональный шквал, внезапно налетевший и разрушивший нормальное душевное состояние человека.

Аффект может возникнуть внезапно, но может также подготавливаться постепенно на основе аккумуляции накопившихся переживаний, когда они начинают переполнять душу человека.

В состоянии аффекта человек не может разумно управлять своим поведением. Охваченный аффектом он иногда совершает такие действия, о которых потом горько сожалеет. Устранить или затормозить аффект невозможно. Однако состояние аффекта не освобождает человека от ответственности за свои поступки, так как каждый человек должен научиться управлять своим поведением в данной ситуации. Для этого необходимо в начальной стадии аффекта переключить внимание с объекта, вызвавшего его, на что-то другое, нейтральное. Поскольку в большинстве случаев аффект проявляется в речевых реакциях, направленных на его источник, следует вместо внешних речевых действий совершить внутренние, например, сосчитать медленно до 20. Так как аффект проявляется кратковременно, то к концу этого действия его интенсивность уменьшается и человек придет в более спокойное состояние.

Аффект преимущественно проявляется у людей холерического типа темперамента, а также и у невоспитанных, истеричных субъектов, не умеющих управлять своими чувствами и поступками.

**Стресс**– *эмоциональное состояние, внезапно возникающее у человека под влиянием экстремальной ситуации, связанной с опасностью для жизни или деятельностью, требующей большого напряжения.* Стресс, как и аффект, такое же сильное и кратковременное эмоциональное переживание. Поэтому некоторые психологи рассматривают стресс как один из видов аффекта. Но это далеко не так, так как они имеет свои отличительные особенности. Стресс, прежде всего, возникает только при наличии экстремальной ситуации, тогда как аффект может возникнуть по любому поводу. Второе отличие заключается в том, что аффект дезорганизует психику и поведение, тогда как стресс не только дезорганизует, но и мобилизует защитные силы организации для выхода из экстремальной ситуации.

Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на личность. Положительную роль оказывает стресс, выполняя мобилизационную функцию, отрицательную роль – вредно действуя на нервную систему, вызывая психические расстройства и различного рода заболевания организма.

Стрессовые состояния по-разному влияют на поведение людей. Одни под влиянием стресса проявляют полную беспомощность и не в состоянии противостоять стрессовым воздействиям, другие, наоборот, являются стрессоустойчивыми личностями и лучше всего проявляют себя в моменты опасности и в деятельности, требующие напряжения всех сил.

**Фрустрация** – *глубоко переживаемое эмоциональное состояние, возникшее под влиянием неудач, имевших место при завышенном уровне притязаний личности.*Она может проявляться в форме отрицательных переживаний, таких как: озлобленность, досада, апатия и т.п.

Выход из фрустрации возможен двумя путями. Либо личность развивает активную деятельность и добивается успеха, либо снижает уровень притязаний и довольствуется теми результатами, которые может максимально достигнуть.

**Страсть** – *глубокое, интенсивное и очень устойчивое эмоциональное состояние, захватывающее человека целиком и полностью и определяющее все его помыслы, стремления и поступки.* Страсть может быть связана с удовлетворением материальных и духовных потребностей. Объектом страсти могут быть различного вида вещи, предметы, явления, люди, которыми личность стремится обладать, во что бы то ни стало.

В зависимости от потребности, вызвавшей страсть, и от объекта, посредством которого она удовлетворяется, она может характеризоваться или как положительная или как отрицательная. Положительная или возвышенная страсть связана с высоконравственными мотивами и имеет не только личный, но и общественный характер. Страстное увлечение наукой, искусством, общественной деятельностью, защитой природы и т. п. делает жизнь человека содержательной и интересной. Все великие дела совершались под влиянием великой страсти.