Наиболее общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека называется настроением. Оно весьма разнообразно и может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т.п. Настроение является эмоциональной реакцией не на прямые последствия тех или иных событий, а на их значение для жизни человека в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий.

**Аффект**

С. Л. Рубинштейн отмечал особенности настроения в том, что оно не предметно, а личностно и в том Самой мощной эмоциональной реакцией является аффект.

**Аффект** (от лат. affectuctus — “душевное волнение”) — сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменением в функциях внутренних органов.

Аффект полностью захватывает психику человека. Это влечет за собой сужение, а порой и отключение сознания, изменения в мышлении и, как следствие неадекватное поведение. Например, при сильном гневе многие люди теряют способность к конструктивному разрешению конфликтов. Гнев у них переходит в агрессию. Человек кричит, краснеет, размахивает руками, может ударить противника.

Аффект возникает резко, внезапно в виде вспышки, порыва. Управлять и справиться с этим состоянием очень трудно. Любое чувство может переживаться в аффективной форме.

Аффекты отрицательно сказываются на деятельности человека, резко снижая уровень ее организованности. В аффекте человек как бы теряет голову, его поступки неразумны, совершаются без учета обстановки. Если в сферу действий человека попадают предметы, не имеющие отношения к причине аффекта, он может в ярости отшвырнуть попавшуюся вещь, толкнуть стул, хлопнуть по толу. Теряя власть над собой, человек весь отдается переживанию.

Было бы неверно думать, что аффект полностью неуправляем. Несмотря на кажущуюся внезапность, аффект имеет определенные этапы развития. И если на конечных этапах, когда человек полностью теряет контроль над собой, остановиться практически невозможно, то в начале это может сделать любой нормальный человек. Безусловно, это требует огромных волевых усилий. Здесь самое важное отсрочить наступление аффекта, “затушить” аффективную вспышку, сдержать себя, не терять власть над своим поведением.

**Стресс**

**Cтресс**

Еще одна обширная область состояний человека объединяется понятием стресс.

Под **стрессом** (от англ. stress — “давление”, “напряжение”) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

Ни одному человеку не удается жить и работать, не испытывая стрессов. Тяжелые жизненные потери, неудачи, испытания, конфликты, напряжение при выполнении тяжелой или ответственной работы время от времени переживает каждый. Одни люди справляются со стрессами легче, чем другие, т.е. являются **стрессоустойчивыми**.

Эмоциональным состоянием, близким к стрессу, является синдром “**эмоционального выгорания**”. Данное состояние возникает у человека, если в ситуации психического или физического напряжения он длительное время испытывает отрицательные эмоции. При этом он не может ни изменить ситуацию, ни справиться с негативными эмоциями. Эмоциональное выгорание проявляется в снижение общего эмоционального фона, равнодушие, уход от ответственности, негативизм или циничность по отношению к другим людям, потеря интереса к профессиональным успехам, ограничение своих возможностей. Как правило, причинами эмоционального выгорания становятся монотонность и однообразие работы, отсутствие для карьерного роста, профессиональное несоответствие, возрастные изменения и социально-психологическая дезадаптация. Внутренними условиями для возникновения эмоционального выгорания могут быть акцентуации характера определенного типа, высокая тревожность, агрессивность, конформность, неадекватный уровень притязаний. Эмоциональное выгорание препятствует профессиональному и личностному росту и, также как и стресс, приводит к психосоматическим нарушениям.

**Фрустрация**

Близким по своим проявлениям к стрессу является эмоциональное состояние фрустрации.

**Фрустрация** (от лат. frustration — “обман”, “расстройство”, “разрушение планов”) — состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (ли субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели.

Фрустрация сопровождается целым набором отрицательных эмоций, способных разрушить сознание и деятельность. В состоянии фрустрации человек может проявлять озлобленность, подавленность, внешнюю и внутреннюю агрессию.

Например, при выполнении какой-либо деятельности человек терпит неудачу, что вызывает у него отрицательные эмоции — огорчение, недовольство собой. Если в такой ситуации окружающие люди поддержат, помогут исправить ошибки, пережитые эмоции останутся лишь эпизодом в жизни человека. Если неудачи повторяются, и значимые люди при этом упрекают, стыдят, называют неспособным или ленивым, у этого человека обычно развивается эмоциональное состояние фрустрации.

Уровень фрустрации зависит от силы и интенсивности воздействующего фактора, состояние человека и сложившихся у него форм реагирования на жизненные трудности. Особенно часто источником фрустрации выступает отрицательная социальная оценка, затрагивающая значимые отношения личности. Устойчивость (толерантность) человека к фрустрирующим факторам зависит от степени его эмоциональной возбудимости, типа темперамента, опыта взаимодействия с такими факторами.

Особой формой эмоционального переживания является страсть. По интенсивности эмоционального возбуждения страсть приближается к аффекту, а по длительности и устойчивости напоминает настроение. В чем же особенность страсти? Страстью называют сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека. Причины возникновения страсти разнообразны — они могут определяться осознанными убеждениями, могут исходить из телесных влечений или иметь патологическое происхождение. В любом случае страсть связана с нашими потребностями и другими свойствами личности. Страсть, как правило, избирательна и предметна. Например, страсть к музыке, к коллекционированию, к знаниям и т.д.

Страсть захватывает все мысли человека, в которых крутятся все обстоятельства, связанные с предметом страсти, который представляет и обдумывает пути достижения потребности. То, что не связано с предметом страсти, кажется второстепенным, не имеющим значения. Например, некоторые ученые, которые страстно работают над открытием, не придают значения своему внешнему виду, нередко, забывая про сон и еду.

Наиболее важной характеристикой страсти является ее связь с волей. Так как страсть выступает одним из значимых побуждений к деятельности, потому как обладает большой силой. В реальности оценка значения страсти двояка. Большую роль в оценке играет общественное мнение. Например, страсть к деньгам, к накопительству осуждается одними людьми как жадность, стяжательство, в тоже время в рамках другой социальной группы может рассматриваться как экономность, расчетливость.

**Психологическая саморегуляция: аффекта, стресса, эмоционального выгорания, фрустрации, страсти**

Неумение регулировать свои эмоциональные состояния, справляться с аффектами и стрессами служит препятствием для эффективной профессиональной деятельности, нарушает межличностные отношения на работе и в семье, мешает достижению поставленных целей и осуществлению намерений, нарушает здоровье человека.

Существуют специальные приемы, которые помогают справиться с сильной эмоцией и не допустить ее превращения в аффект. Для этого рекомендуется вовремя заметить и осознать нежелательную эмоцию, проанализировать ее истоки, сбросить мышечный зажим и расслабиться, глубоко и ритмично дышать, привлечь заранее заготовленный “дежурный образ” приятного события в своей жизни, попытаться посмотреть на себя со стороны. Аффект можно не допустить, но это требует выдержки, самоконтроля, специальной тренировки, культуры межличностных отношений.

Средством предупреждения эмоционального выгорания являются оптимизация условий труда и психологическая коррекция на ранних стадиях эмоциональных нарушений.

Имеет значение, и фактор стрессового времени. Особенно опасно длительное воздействие стресса. Замечено, например, что за 10- 15 лет работы в экстремальных условиях организм человека изнашивается так, словно он пережил тяжелейший инфаркт. И, наоборот, кратковременным сильный стресс активизирует человека, как бы “встряхивает” его.

Итак, нужно запомнить следующее:

* Не следует стремиться, во что бы то ни стало избегать стресса и бояться его. Парадоксально, но факт: чем больше вы будете стараться жить и работать “всегда размеренно и спокойно”, тем в большей степени вас будет разрушать стресс. Ведь вместо того, чтобы постепенно и терпеливо накапливать опыт по самоуправлению собой в стрессе, вы будете от него “убегать”.

Можно сравнить способы эффективного управления стрессом с действиями опытного альпиниста. Если человек, охваченный страхом, повернется к снежной лавине спиной и побежит от нее, она его настигнет и уничтожит. Необходимо встретить опасность лицом к лицу с тем, чтобы знать, как защититься от нее.

* Для того чтобы управлять своим стрессом, необходимо использовать его полезные функции и исключать вредные.
* При конструктивном стрессе возникает разрядка накопившейся неудовлетворенности людей друг другом, решается важная проблема и улучшается взаимопонимание между людьми.
* При деструктивном стрессе резко ухудшаются отношения до полного разрыва, проблема остается нерешенной, у людей возникают тяжелые переживания вины и безысходности.

Наиболее успешными, как в профессии, так и в личной жизни, являются люди, научившиеся владеть собой, имеющие развитую психотехнику личной саморегуляции. Они знают свои сильные и слабые стороны, умеют сдерживаться, проявлять терпение, тормозить свои внутренние “взрывы”.

Люди с развитой личной психотехникой реализуют четыре основных действия:

* Действие первое: они никого не обвиняют: ни себя, ни других. Они не мучаются “укорами совести” и не “сбрасывают” свою стрессовую энергию на окружающих.
* Действие второе: они стремятся овладеть собой на первой стадии развития стресса, когда еще сохранен самоконтроль и “стрессовая стихия” не захватила полностью. Они стремятся вовремя остановить себя. Один ведущий специалист крупного коммерческого банка выразил эту мысль так: “Важно не попасть в точку В”.
* Действие третье: они изучают самих себя. Люди с развитой саморегуляцией хорошо знают, как начинает развиваться у них стрессовое состояние. Другими словами, они вовремя осознают изменение своего внутреннего самоощущения па первой стадии развития стресса.
* Действие четвертое и самое главное. Люди, с развитой саморегуляцией, интуитивно находят оптимальную стратегию в стрессе. Успешно овладевают стрессом те, кто понимает, что “сбрасывать” темную стрессовую энергию на других — некультурно и в определенном смысле невыгодно. Происходит потеря нужных деловых связей, разрушаются личные взаимоотношения. Они понимают также, что направлять разрушительную стрессовую энергию на самих себя, обвиняя себя в своих ошибках, — неконструктивно. Действительно, что меняется от этого? Дело все равно стоит, и проблема не решается.

Чтобы снять эмоциональное напряжение, нужно:

* правильно оценить значимость событий;
* в случае поражения действовать по принципу “не больно-то и хотелось”;
* увеличить физическую нагрузку (многие женщины начинают стирать или выполнять другую тяжелую домашнюю работу);
* сформировать новую доминанту, т.е. отвлечься;
* выговориться, выплакаться;
* послушать музыку;
* вызвать улыбку, смех, юмор необходим для того, что

бы воспринимать как комическое то, что претендует на серьезность;

* осуществить релаксацию.