*Свойства и виды эмоций и чувств. Эмоции и чувства в деятельности юриста.*

Эмоции выполняют роль внутрен­них сигналов. Они являются внутренними в том смысле что са­ми... не несут информацию о внешних объектах, об их связях и отношениях, о тех объективных ситуациях, в которых протекает деятельность субъекта. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реали­зацией отвечающей этим мотивам деятельности

А. Н. Леонтьев

*ПЛАН КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ:*

1. *Свойства и виды эмоций и чувств. Эмоции и чувства в деятельности юриста………………………………………….2*
2. *Используемая литература………………………………….. 13*

Свойства и виды эмоций и чувств.

Эмоции и чувства в деятельности юриста.

Эмоции и чувства, как и другие психические явления, представляют собой различные формы отражения реального мира. В отличие от познавательных процессов, отражающих окружающую действительность в ощущениях, образах, представлениях, понятиях, мыслях, эмоции и чувства отражают объективную реальность в переживаниях. В них выражается субъективное отношение человека к предметам и явлениям окружающей действительности. Одни предметы, явления, вещи радуют человека, он восхищается ими, другие - огорчают или вызывают отвращение, третьи - оставляют равнодушным. Таким образом, отражение в мозгу человека его реальных пережи­ваний, то есть отношение субъекта потребностей к значимым для него объ­ектам, принято называть эмоциями и чувствами, т.е. другими словами **эмоции**—*особый класс субъективных психологических состоя­ний, отражающих в форме непосредственных переживаний прият­ного или неприятного процесс и результаты практической деятель­ности, направленной на удовлетворение актуальных потребностей*.

Поскольку все то. что делает человек, в конечном счете служит цели удовлетворения его разнообразных потребностей постольку любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Деятельность работников юридического труда часто протекает в услови­ях высокого нервного напряжения. Поэтому юристу необходимо уметь уп­равлять своими эмоциями и чувствами в целях сохранения работоспособ­ности в любых условиях.

Эмоциональные процессы и состояния в жизни организма вы­полняют приспособительную функцию. Так, одной из положительных функции аффекта является то, что он навязывает субъ­екту стереотипные действия, представляющие собой определенный закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуации: бегство, оцепенение, агрессию и т. п.».

Эмоции—одни из наиболее древних по происхождению психи­ческих состояний и процессов. Жизнь без эмоций была бы так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей

На важную мобилизационную, интегративно-защитную роль эмоций указывал известный физиолог П. К. Анохин. Он в частности, писал: «Производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигна­лом полезного или вредного воздействия на организм часто даже раньше, чем определены локализация воздействий и конкретный механизм ответной реакции организма». Благодаря вовремя воз­никшей эмоции организм имеет возможность эффективно приспо­собиться к окружающим условиям. Он может быстро со спаси­тельной скоростью, отреагировать на внешнее воздействие не опре­делив еще его тип, форму, другие частные конкретные параметры, «сведя их... к общему биологическому знаменателю: полезно или вредно для него данное воздействие».

Эмоциональные ощущения биологически в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разру­шающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов.

Чем более сложно организовано живое существо, чем более высокую ступень на эволюционной лестнице оно занимает, тем богаче та гамма всевозможных эмоциональных состояний, которые оно способно переживать. Количество и качество потребностей че­ловека в общем и целом соответствуют числу и разнообразию характерных для него эмоциональных переживаний и чувств, при­чем чем выше потребность по своей социальной и нравственной значимости, тем возвышеннее связанное с ней чувство.

Эмоциональные состояния регулируют ход протекания психи­ческих и органических процессов. Внешняя эмоциональная экс­прессия развилась и закрепилась в эволюции «как средство опо­вещения об эмоциональном состоянии индивида во внутривидовом и межвидовом общении... У высших животных, и особенно у че­ловека, выразительные движения становятся тонко дифференци­рованным языком, с помощью которого индивиды обмениваются информацией как о своем состоянии, так и о том, что происходит вокруг». В этом высказывании подчеркнута еще одна роль эмо­ций — коммуникативная. Они, по сути дела, явились для человека первым «языком», которым он начал пользоваться в общении с себе подобными. Этот язык, как показывают многочисленные на­блюдения, вполне доступен и высшим животным.

☝ Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее рас­пространенная среди живых существ форма эмоциональных пере­живаний—это удовольствие, получаемое от удовлетворения орга­нических потребностей, и неудовольствие, связанное с невозмож­ностью это сделать при обострении соответствующей потребности. Практически все элементарные органические ощущения имеют свой эмоциональный тон. О тесной связи, которая существует между эмоциями и деятельностью организма, говорит тот факт, что всякое эмоциональное состояние обычно сопровождается мно­гими физиологическими изменениями организма.

Попытки связать эти изменения со специфическими эмоциями предпринимались неоднократно и были направлены на то, чтобы доказать, что комплексы органических изменений, которые сопро­вождают различные субъективно переживаемые эмоциональные состояния, различны. Однако четко установить, какие из субъек­тивно данных нам как неодинаковые эмоциональные пережива­ния какими органическими изменениями сопровождаются, так и не удалось.

Это обстоятельство является существенным для понимания жизненной роли эмоции. Оно говорит о том, что наши субъектив­ные переживания не являются непосредственным, прямым отражением собственных органических процессов. С особенностями пере­живаемых нами эмоциональных состояний связаны вероятно не столько сопровождающие их органические изменения сколько возникающие при этом ощущения.

Тем не менее, определенная зависимость между спецификой эмоциональных ощущений и органическими реакциями все же существует. Она выражается в виде следующей, получившей экспериментальное подтверждение связи: чем ближе к центральной нервной системе расположен источник органических измене» не связанных с эмоциями, и чем меньше в нем чувствительных нервных окончаний, тем слабее возникающее при том субъек­тивное эмоциональное переживание. Кроме того, искусственное по­нижение органической чувствительности приводит к ослаблению силы эмоциональных переживаний.

☺ Основные эмоциональные состояния, которые испытывает че­ловек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворе­ние потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребно­сти, значения для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком как его собственные внутренние переживания, коммуницируются, т. е. передаются другим людям, сопереживаются.

Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведе­нии, иногда извне вообще незаметны для постороннего лица, если человек умеет хорошо скрывать свои чувства. Они, сопровождая тот или иной поведенческий акт, даже не всегда осознаются, хотя всякое поведение, как мы выяснили, связано с эмоциями, посколь­ку направлено на удовлетворение потребности. Эмоциональный опыт человека обычно гораздо шире, чем опыт его индивидуаль­ных переживаний. Чувства человека, напротив, внешне весьма за­метны.

Эмоции и чувства—личностные образования. Они характери­зуют человека социально психологически. Подчеркивая собствен­но личностное значение эмоциональных процессов, В. К. Вилюнас пишет: «Эмоциональное событие может вызвать формирование новых эмоциональных отношений к различным обстоятельствам... Предметом любви-ненависти становится все, что познается субъ­ектом как причина удовольствия-неудовольствия».

Несмотря на то, что эмоции и чувства как переживания тесно взаимо­связаны, они имеют существенные различия. Переживания, связанные с удовлетворением (или неудовлетворением) потребностей организма в пи­ще, защите от холода, во сне, в самосохранении, относятся к эмоциям. Эмо­ции, как мы уже отмечали, присущи людям и животным. Однако эмоции человека существенно отличаются от эмоций животных: они в известной степени перестроены под влиянием социального опыта. От условий общес­твенной жизни зависят как формы проявления эмоций у человека, так и способы достижения целей и удовлетворения тех потребностей, с которыми связана та или иная эмоция.

В процессе общественно-исторического развития социальной жизни людей в сфере их переживаний появляется особая форма и отражения и от­ношения к окружающему миру - чувства, специфически человеческие пе­реживания, возникающие на основе удовлетворения или неудовлетворения потребностей человека как личности (таких, как потребности в общении, в познании, эстетические и т.п.). Чувства, например, товарищества, стыда и совести, долга и ответственности и т.д. присущи только человеку как общес­твенному существу.

Своеобразие эмоций и чувств проявляется в особой субъективности, за­висящей от личностной значимости воздействующих на человека предметов и явлений окружающей действительности. Один и тот же предмет, ситуа­ция, случай, преступление в разное время могут вызывать у человека раз­личные переживания, эмоции, чувства. Это свидетельствует о сложной вза­имосвязи эмоций и чувств с потребностями и целями человека и объясняет источник субъективности эмоций и чувств.

В чувствах и эмоциях более рельефно, чем в познавательных процессах, проявляются наиболее существенные особенности личности. В отличие от познавательных процессов эмоции и чувства нередко проявляются и во внешнем поведении: в выразительных движениях лица (мимике), тела (пан­томиме), в жестах, интонациях и тембре голоса.

Эмоции и чувства характеризуются полярностью и пластичностью. Каж­дой эмоции и любому чувству противостоят противоположные пережива­ния, между которыми существуют множество переходов. Так, радости про­тивостоит горе, любви - ненависть, коллективизму - эгоизм и т.п. Вместе с тем одни и те же эмоции и чувства могут переживаться человеком с раз­личной глубиной в зависимости от вызвавших их причин и особенности де­ятельности, совершаемой личностью.

Для эмоций и чувств характерно и то, что личностная и общественная оценка испытываемых человеком переживаний могут при определенных условиях не совпадать.

☝ Физиологической основой эмоций и чувств являются сложные взаимо­действия процессов, протекающих как в организме в целом, так и в мозгу (подкорке, вегетативной нервной системе и в коре головного мозга). При этом соотношение деятельности коры и подкорки в эмоциях и чувствах раз­лично. И.П. Павлов говорил по этому поводу: «...эмоция - это есть рабо­та инстинкта, а чувство - горечь, печаль и т.д. - это уже статья другая, это связано с затруднением деятельности больших полушарий, чувства связаны с самым верхним отделом, и все они привязаны ко второй сигнальной сис­теме».

Изменения, происходящие в организме при тех или иных эмоциях и чувствах, передаются в кору и другие отделы головного мозга, влияют на протекание нервных процессов, положивших начало эмоции и чувству.

Особо важную роль в управлении эмоциями и чувствами и их внешним вы­ражением играет вторая сигнальная система, то есть образующиеся в коре головного мозга нервные связи под влиянием слова.

В данном случае сфера человеческих переживаний значительно расши­ряется, эмоции и чувства начинают развиваться под влиянием обществен­ных условий, приобретают социальный характер. Слово позволяет челове­ку усваивать эмоциональный опыт других людей, содержание и форму выражения эмоций и чувств. С его помощью человек может осознавать и регулировать свои переживания, подчинять их требованиям долга, оказы­вать влияние на эмоции и чувства других людей и т.д.

Эмоции и чувства отличаются большим разнообразием. Все они подраз­деляются на две группы: активизирующие деятельность - стенические и подавляющие, угнетающие жизнедеятельность - астенические. [[1]](#footnote-1)•

Однако од­но и то же чувство или эмоция могут в зависимости от обстоятельств акти­визировать или подавлять деятельность человека.

Например, радость, вы­званная поощрением руководителя, у одного сотрудника юридического труда является стимулом к дальнейшей добросовестной работе, а на друго­го действует демобилизующе, мешает сосредоточиться на расследовании конкретного уголовного дела. Влияние эмоций и чувств на жизнедеятель­ность человека нельзя не учитывать в воспитательной работе с сотрудника­ми правоприменительных и правоохранительных органов.

В процессе развития человека, на практике сложились системы положи­тельных и отрицательных эмоций [[2]](#footnote-2).

Положительные эмоции: удовлетворение, радость, восторг, ликование, гордость, восхищение, самодовольство, уверенность, удовлетворенность со­бой, уважение, доверие, симпатия, нежность, любовь, благодарность, спо­койная совесть, облегчение, безопасность, злорадство и др.

Отрицательные эмоции: горе (скорбь), неудовольствие, тоска, печаль, скука, отчаяние, огорчение, тревога, испуг, страх, ужас, жалость, сострада­ние, разочарование, обида, гнев, презрение, негодование, неприязнь, за­висть, ненависть, злость, ревность, сомнение, растерянность, смущение, стыд, раскаяние, угрызение совести, отвращение и т.д.

Как видно из изложенного, разделение эмоций на положительные и от­рицательные проведено исключительно по принципу удовольствия и неудо­вольствия. Положительные эмоции, воздействуя на нервную систему, со­действуют оздоровлению организма, а отрицательные - его разрушению, ведут к различным заболеваниям2.

В жизни человека названные выше эмоции создают у личности различ­ные формы эмоциональных состояний: настроение, страсть и аффект.

☝ Настроение — это самое распространенное эмоциональное состояние, характеризующееся слабой интенсивностью, значительной длительностью, неясностью и «безотчетностью» переживаний.

Юрист-практик должен уметь управлять своим настроением и, если нужно, создавать определенное настроение у объекта воздействия. Для этого ему надо знать причины и об­стоятельства, которые вызывают настроение. Их складывается в основном четыре:

1) органические процессы (болезнь, утомление создают пониженное на­строение; здоровье, полноценный сон, физическая активность поднимают настроение);

2) внешняя среда (грязь, шум, спертый воздух, раздражающие звуки, не­приятная окраска помещения ухудшают настроение; чистота, умеренная тишина, свежий воздух, приятная музыка, соответствующая окраска поме­щения улучшают настроение);

3) взаимоотношения между людьми (приветливость, доверие и такт со стороны окружающих делают человека бодрым и жизнерадостным; гру­бость, безразличие, недоверие и бестактность угнетают настроение);

4) мыслительные процессы (образные представления, в которых отража­ются положительные эмоции, создают подъем в настроении; образы, свя­занные с отрицательными эмоциями, угнетают настроение).

Страсть - сильное и глубокое длительное эмоциональное состояние. «Страсть - это энергично стремящаяся к своему предмету сущностная сила человека» [[3]](#footnote-3)•. Она активизирует его деятельность, подчиняет себе все его мыс­ли и поступки, мобилизует его на преодоление трудностей, на достижение поставленных целей; страсть к любимому делу позволяет достичь исключи­тельных успехов, страсть к борьбе порождает мужество, бесстрашие. Одна­ко страсть может как формировать личность, так и разрушать ее.

☝ Аффект - эмоциональное переживание, протекающее с большой и рез­ко выраженной интенсивностью. Особенности аффекта: а) бурное внешнее проявление; б) кратковременность; в) безотчетность поведения человека во время аффекта; г) диффузность переживания (аффект захватывает личность целиком, ее ум, чувства и волю).

Работник юридического труда должен знать, что в принципе любые эмо­ции могут в зависимости от обстоятельств усиливаться и доходить до аф­фекта.

Чувства в отличие от эмоций характеризуются осознанностью и пред­метностью. Выделяют низшие чувства-переживания и высшие чувства-пе­реживания. Различают три группы чувств: нравственные, эстетические и интеллектуальные (познавательные)2.

Нравственные чувства отражают отношение человека к требованиям морали. Система нравственных чувств российского человека состоит из чувства справедливости, чести, долга, ответственности, патриотизма, солидарности. Нравственные чувства тесно связаны с мировоззрением человека, его убеждениями, помыслами, принципами поведения.

Эстетические чувства возникают у людей в результате переживания кра­соты или безобразия воспринимаемых объектов, будь то явление природы, произведения искусства или люди, а также их поступки и действия. В осно­ве эстетических чувств лежит врожденная потребность человека в эстети­ческом переживании. Постоянно сопровождая человеческую деятельность, эстетические чувства становятся активными двигателями человеческого по­ведения.

В деятельности юриста эстетические чувства играют своеобразную роль катализаторов поведения. Особенно большое значение они приобретают для коммуникативной деятельности: человек, способный откликнуться на эстетические переживания собеседника, как правило, приобретает автори­тет и уважение.

☺ Интеллектуальные чувства связаны с познавательной деятельностью че­ловека. Они возникают в процессе осуществления гностической и исследо­вательской деятельности. Из всего многообразия интеллектуальных чувств основными считаются чувство ясности или нечеткости мысли, удивления, недоумения, догадки, уверенности в знании, сомнения.

Интеллектуальные чувства, обладая движущей силой человеческого поз­нания, усиливают породившие их потребности к познанию, стимулируют эмоции человека [[4]](#footnote-4)•.

☝ Если профессиональная деятельность протекает успешно, в эмоцио­нальной сфере работника юридического труда создается состояние эйфо­рии (повышенная оживленность, разговорчивость), начинают преобладать положительные эмоции. И, наоборот, в случае неудачи у него появляются неуверенность, боязнь, тревога и иногда даже страх. Все это дезорганизует поведение молодого специалиста-юриста. У опытных работников юриди­ческого труда, в совершенстве владеющих своей профессией, такого, как правило, не происходит.

Необычайные и достаточно сложные ситуации, острые конфликты, в ходе которых совершаются правонарушения, в ряде случаев способствуют развитию у человека таких психических состояний (гнев, аффект, страх и др.), которые в юридической психологии достаточно часто становятся пред­метом научного рассмотрения, чем в других областях психологии. Однако эти состояния так же, как и устойчивые особенности характера и личности правонарушителя, развиваются и протекают не иначе, как подчиняясь об­щепсихологическим и психофизическим законам.

☝ Специфика предмета юридической психологии заключается в своеобразии видения этих состоя­ний, в исследовании их правового значения, в оценке их криминогенности, в поисках научно обоснованных методов снижения возможности нарушений правовых норм путем психологической корреляции этих состояний, равно как свойств личности правонарушителей.

В практической деятельности эмоциональная активация возникает, как правило, в критические моменты процесса решения тактических задач и связана с выявлением правильного направления поисков. В такие моменты деятельность обычно характеризуется очень быстрой реакцией в принятии решений. Общая ориентировка в целом, предварительная оценка и является функцией эмоций как специфического знания. В эмоциональной оценке возникает первый, еще не совсем ясный образ будущего единства ощущений и восприятия.

🗹 В общении следователя и судьи с участниками уголовного процесса эмо­ции и чувства играют особую роль. В частности, без них было бы невозмож­но достижение контакта с допрашиваемыми, в особенности в конфликтных ситуациях. Однако являясь необходимыми и неизбежными, эмоции и чув­ства в расследовании и рассмотрении уголовного дела играют не только положительную роль. Отрицательные эмоциональные состояния следовате­ля и судьи могут нарушать, а иногда и разрушать их деятельность. Эмоции и чувства способны вызвать представления, не соответствующие действи­тельности. Под влиянием чрезмерных чувств следователь или судья могут иногда прийти к результатам лишь желаемым, но далеким от истинного положения дел.

Следует отметить, что качество восприятия также зависит не только от состояния органов чувств человека, но и от его общего физического и пси­хического состояния в момент восприятия. Известно, что болезненное со­стояние может не только влиять на достоверность получаемых ощущений, но и быть причиной неполноты восприятия. Равным образом на качестве восприятия сказывается и состояние усталости, раздражения, опьянения, взволнованности и т.д. Усталость и болезненное состояние притупляют ин­терес к окружающему. Безусловно, восприятие во многом зависит от на­строения и особенностей характера человека, его привычек, предопределя­ющих его отношение к окружающей действительности, его наклонности и интересы; в бодром, хорошем настроении человек склонен больше подме­чать положительные стороны действительности. В мрачном, угнетенном, подавленном настроении он видит скорее отрицательные ее черты, нередко преувеличивая, переоценивая их.

Чувства и эмоции могут влиять на процесс приема и переработки информации. Человека одни события волнуют, другие оставляют безразличным, одних людей он любит, других - ненавидит, а к третьим не имеет определен­ного отношения. Человек переживает радость и горе, удовольствие и неудо­вольствие. Испытываемые чувства, в зависимости от индивидуальных осо­бенностей человека и конкретной ситуации восприятия могут быть глубокими.

🗹 Профессиональная деятельность следователя, прокурора, судьи, да и вся жизнь современного человека насыщена событиями и ситуациями, вызывающими самые различные эмоциональные отклики. Все эти чувства пронизывают, окрашивают в определенный тон всю деятельность человека, включая его ощущения, восприятия, мысли, воображение.

Воздействие конкретной ситуации способно вызвать в организме интен­сивное стрессовое состояние, которое может или усилить работоспособность юриста, поднять его или стать причиной болезни. В этих случаях говорят об эмоциональном стрессе. Чаще всего эмоциональный стресс происходит в ре­зультате воздействия отрицательных эмоций. Стрессу нередко предшеству­ют неприятные процессы, конфликтные ситуации в семье и на работе, мни­тельность, необоснованные опасения и тревоги.

☝ Стресс характеризуется наличием трех фаз: фазы тревоги, фазы сопро­тивляемости, фазы истощения. Люди с устойчивой эмоциональной сферой, как правило, преодолевают фазу тревоги и включаются в активную борь­бу со стрессовыми факторами: берут себя в руки, разумно взвешивают все «за» и «против». Эмоционально неустойчивых людей охватывает тревога, которая затем переходит в страх, и за фазой тревоги сразу наступает фаза истощения.

☝ Человек, оказавшийся очевидцем страшного преступления (например, убийства) или ставший жертвой преступления, испытывает состояние на­пряженности. При этом все его психические процессы как бы приторможе­ны: человек плохо слышит, мало видит, медленно соображает, плохо ощу­щает свои движения. У одних картина напряженности может быть ярко выраженной, длительной, у других - менее заметной и короткой. Растерян­ность или фрустрация буквально означает расстройство планов , указывает на ситуацию, при которой терпится неудача. Психолог Н.Д. Левитов определяет фрустрацию как психическое состояние, выража­ющееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызывае­мое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи. В состоянии растерянности мо­жет находиться потерпевший, не сумевший отразить нападение преступни­ка, и человек, оказавшийся не в состоянии реализовать до конца свой пре­ступный замысел из-за возникших непредвиденных преград. Отличие растерянности от напряженности состоит в их происхождении. Если при напряженности нарушения во внимании и мышлении производны от эмо­ционального состояния, то при растерянности они первичны, а эмоции - производны.

🗹 Устойчивость любого человека, как юридического работника, так и кли­ента к стрессовым ситуациям может быть обеспечена двумя путями: систе­мой его эмоциональной тренировки и тщательным его обучением, то есть подробнейшим информированием по интересующим клиента фактам, про­игрыванием возможных сложных ситуаций и т. д.

☝ В методологическом плане эмоциональная тренировка опирается на принцип психологической науки о связи психики и деятельности: психика, сознание формируются в деятельности. Содержание тренировки базируется на положении психологии о взаимосвязи чувств и физических действий. Воспитание эмоциональной сферы человека возможно только через дейст­вие. Для этой цели применяется специально разработанный тренинг - «гимнастика чувств» [[5]](#footnote-5)•.

Применяется и аутогенная тренировка, которая представляет собой про­цесс самовнушения. Главным орудием тренировки является слово, обра­щенное к самому себе.

☺ Человек путем систематических и упорных занятий может научиться расслаблять свою мускулатуру. Овладев навыками аутотренинга, работник юридического труда в различных ситуациях сможет по своему желанию за­медлять дыхание, работу сердца, расширять кровеносные сосуды, вызывать тепло в любой части тела, засыпать где и когда захочет, оставаться хладнок­ровным в напряженных ситуациях.

Это достигается потому, что почти половина клеток головного мозга ре­гулирует двигательный аппарат человека. Поэтому при самовнушении, на­пример, о расслаблении мускулатуры эти клетки посылают в мышечную структуру соответствующие импульсы. И, если мускулатура расслабляется, в мозг поступают слабые сигналы, что успокаивающе действует на челове­ка. Особенно важно в этом отношении расслабление мышц лица: мышцы лица посылают в головной мозг гораздо больше импульсов, чем мышцы все­го туловища [[6]](#footnote-6)•.

🗹 Юрист-практик, овладевший навыками аутогенной тренировки, приоб­ретает уверенность в своих силах, а это благотворно сказывается на его эмо­ционально-волевой устойчивости, способствует более быстрой адаптации к постоянно меняющейся обстановке и повышает работоспособность.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Р.С. Немов. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. Москва. «Просвещение». 1990 г.
2. Ю.В. Чуфаровский. Учебник для вузов - «Юридическая психология». Москва. «Новый юрист». 1998 год.

1. *• 1 Павлов И.П. Полн. собр. соч. Т. 3, кн. 2. С. 403.* [↑](#footnote-ref-1)
2. *Лук А. Н. Эмоции и чувства. М., 1972. С. 18-20.*

   *2. Психология. Под ред. А.В. Петровского и др., М., 1986. С. 371.* [↑](#footnote-ref-2)
3. *• 1 Цит. по кн.: Никифорова А.С. Эмоции в нашей жизни. М., 1974. С. 25.*

   *2 Психология. Под ред. П.А. Рудика. М., 1974. С. 201-204;*

   *Психология. Под ред. А.В. Петровского, М„ 1986. С. 366-377.* [↑](#footnote-ref-3)
4. *• См.: Психология // Под ред. А.В. Петровского. М., 1986. С. 381-383.* [↑](#footnote-ref-4)
5. • *Гиппиус С. Гимнастика чувств. М.-Л., 1967.* [↑](#footnote-ref-5)
6. *• Руководство по психотерапии. М., 1974; Гиссен Л. Психология и психогигиена в спор­те. М., 1973: Алексеев А. О самовнушении - «Наука и жизнь», 1973. № 1, 2, 3; Гри-макЛ.П. Общение с*  [↑](#footnote-ref-6)