

В процессе эволюции животного мира появилась особая форма проявления отражательной функции мозга-  
**Эмоции**



Эмоции различают по интенсивности и длительности, а также по степени осознанности причины их появления. В связи с этим выделяют:



Эмоции в широком смысле слова - это психофизиологический феномен, поэтому о переживаниях человека можно судить как по самоотчету человека о переживаемом им состоянии, так и по характеру изменения психомоторики и физиологических параметров:



Г. Н. Ланге, один из крупнейших специалистов по изучению эмоций, привел описание физиологических и поведенческих характеристик Радости:



# Печали:



# Чувства

- Житейское понимание слова «Чувства» настолько широко, что теряет конкретное содержание.
- В отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут порой оставаться на всю жизнь.
- Чувства выражаются через определенные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается объект, по отношению к которому данный человек проявляет чувства. Таким образом прямого соответствия между чувствами и эмоциями нет: одна и та же эмоция может выражать разные чувства, и одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях

**Высшие чувства**  
Отражают  
социальную  
сущность человека

**нравственные**

Чувства  
товарищества,  
дружбы,  
Любви, чувство  
долга, чувство  
жалости, зависти,  
ревности

**эстетические**

Отношение человека к  
прекрасному, к  
уродливому, связанное с  
пониманием красоты,  
гармонии, возвышенного  
и трагического

# Снятие эмоционального напряжения

## Снятию эмоционального напряжения способствуют

- сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата
- снижение значимости предстоящей деятельности, придание событию меньшей ценности или вообще переоценка значимости ситуации по типу "не очень-то и хотелось"
- получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации
- разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи
- откладывание на время достижение цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т.п.
- физическая разрядка
- написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение
- слушание музыки
- изображение на лице улыбки в случае негативных переживаний
- активизация чувства юмора, так как смех снижает тревожность
- мышечное расслабление (релаксация)