

Статья «КАКИЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ БЫВАЮТ И ЧТО ОНИ ОЗНАЧАЮТ?»



Чувства и эмоции отражают наше отношение к какому-либо событию или человеку, причем эмоции - это непосредственная реакция на что-либо, на животном уровне, а чувства - больше продукт мышления, переживания, накопленного опыта и т.д.

Итак, какие бывают чувства и эмоции? Давайте для начала разберемся, зачем важно четко осознавать и понимать те чувства, эмоции, которые мы испытываем.

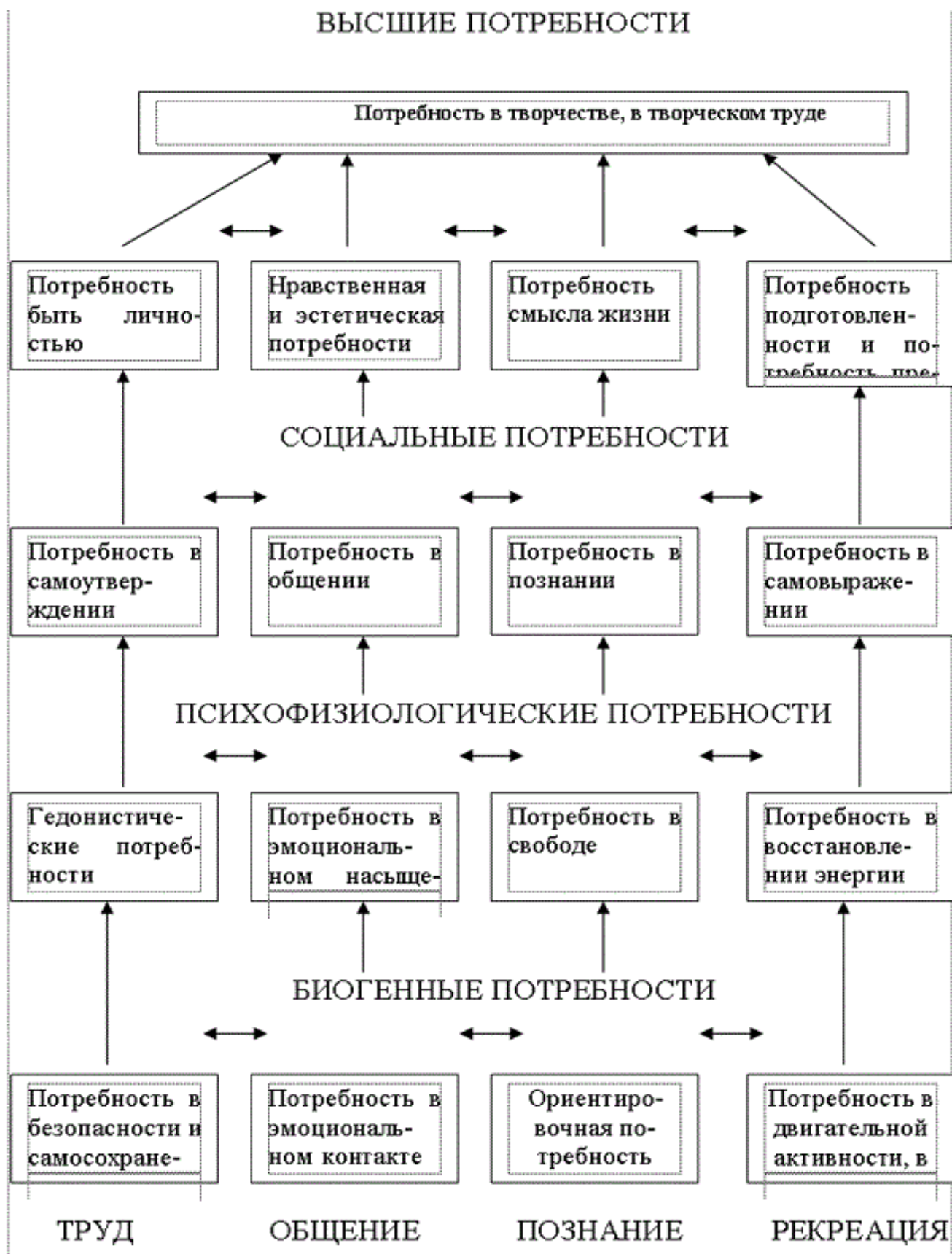
Эмоции дают нам обратную связь на происходящее и позволяют понять, что мы делаем правильно и целесообразно, а в чем ошибаемся и нужно делать иначе.

Эмоции дают нам информацию о насущных потребностях и, осознав их, т.е. называя “по имени”, давая себе право на любую эмоцию, мы понимаем, что происходит в реальности.

Если нас что-то не устраивает, мы можем поискать конструктивный способ решения проблемы.

Если нет возможности немедленно изменить ситуацию в свою пользу - то способны избавиться (выпустить) от негативных эмоций социально допустимым путем.

ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, КАК ПРИЧИНА ЕГО ЭМОЦИЙ.



Осознавая эмоции и отдавая себе отчет в них, мы можем также разобраться в причине этих эмоций, когда и почему появились, насколько они правомерны и обоснованны, лучше познать самих себя, узнать о своих приоритетных потребностях и, следовательно, максимально возможно их удовлетворить.

Негативные эмоции, которые не осознаются и игнорируются, не исчезают сами по себе, особенно те, которые испытываются перманентно. Как известно, душа и тело едины, и когда долго страдает душа, тело берет на себя часть ее тяжелой ноши. Как говорится, все болезни от нервов. С этим можно поспорить, но влияние негативных переживаний на здоровье и благополучие человека уже давно доказанный научный факт. Но не будем опускать руки – потому что все (или очень многое) в наших руках!

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

Положительные	Нейтральные	Отрицательные	
1. Удовольствие	25. Любопытство.	30. Неудовольствие.	54. Скука.
2. Радость.	26. Удивление.	31. Горе (скорбь).	55. Ревность.
3. Ликование.	27. Изумление.	32. Тоска.	56. Ужас.
4. Восторг.	28. Безразличие.	33. Печаль (грусть).	57. Неуверенность (сомнение).
5. Гордость.	29. Спокойно-созерцательное настроение.	34. Отчаяние.	58. Недоверие.
6. Уверенность.		35. Огорчение.	59. Стыд.
7. Доверие.		36. Тревога.	60. Растерянность.
8. Симпатия.		37. Обида.	61. Ярость.
9. Восхищение.		38. Боязнь.	62. Презрение.
10. Любовь (половая).		39. Испуг.	63. Отвержение.
11. Любовь (привязанность).		40. Страх.	64. Разочарование.
12. Уважение.		41. Жалость.	65. Омерзение.
13. Умиление.		42. Сочувствие (сострадание).	66. Неудовлетворённость собою.
14. Благодарность (признательность).		43. Сожаление.	67. Раскаяние.
15. Нежность.		44. Досада.	68. Угрызения совести.
16. Самодовольство(?).		45. Гнев.	69. Нетерпение.
17. Блаженство		46. Чувство оскорбления.	70. Горечь.
18. Злорадство(?).		47. Возмущение (негодование).	
19. Чувство удовлетворённой мести.		48. Ненависть.	
20. Спокойная совесть.		49. Неприязнь.	
21. Чувство облегчения.		50. Зависть.	
22. Чувство удовлетворённости собою.		51. Злоба.	
23. Чувство безопасности.		52. Злость.	
24. Предвкушение.		53. Уныние.	

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ПО К. ИЗАРДУ.

1. **Интерес** — положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний. Интерес-возбуждение — это чувство захваченности, любопытства.

2. **Радость** — положительная эмоция, связанная с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого была невелика или неопределенна. Радость сопровождается самоудовлетворенностью и удовлетворенностью окружающим миром. Препятствия к самореализации являются препятствиями и для появления радости.

3. **Удивление** — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на новый объект и может переходить в интерес.

4. **Страдание (горе)** — наиболее распространенное отрицательное эмоциональное состояние, связанное с получением достоверной (или кажущейся таковой) информации о невозможности удовлетворения важнейших потребностей, достижение которых до этого представлялось более или менее вероятным.

Страдание имеет характер астенической эмоции и чаще протекает в форме эмоционального стресса. Наиболее тяжелая форма страдания — горе, связанное с безвозвратной утратой.

5. **Гнев** — сильное отрицательное эмоциональное состояние, протекающее чаще в форме аффекта; возникает в ответ на препятствие в достижении страстно желаемых целей. Гнев имеет характер стенической эмоции.

6. **Отвращение** — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми (физическое или коммуникативное) вступает в резкое противоречие с эстетическими, нравственными или идеологическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом самооценку и вызывая самоосуждение.

7. **Презрение** — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с таковыми объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и этическим критериям. Человек враждебно относится к тому, кого он презирает.

8. **Страх** — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможном ущербе для его жизненного благополучия, о реальной или воображаемой опасности.

В отличие от страдания, вызываемого прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь

вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого прогноза (часто недостаточно достоверного или преувеличенного).

Эмоция страха может иметь как стенический, так и астенический характер и протекать либо в виде стрессовых состояний, либо в виде устойчивого настроения подавленности и тревожности, либо в виде аффекта (ужас).

9. **Стыд** — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

10. **Вина** — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании неблагоприятности собственного поступка, помысла или чувств и выражающееся в сожалении и раскаянии.

ЭМОЦИИ (ЧУВСТВА) В СЛОВАХ (НАПРЯЖЕННОСТЬ ПЕРЕЖИВАНИЙ УСИЛИВАЕТСЯ СЛЕВА НА ПРАВО).

№	Основная эмоция	Градации основной эмоции
1	Интерес	а) внимательный; б) концентрированный; в) собранный
2	Радость	а) наслаждающийся; б) счастливый; в) радостный
3	Удивление	а) удивленный; б) изумленный; в) пораженный
4	Горе	а) унылый; б) печальный; в) сломленный
5	Гнев	а) взбешенный; б) гневный; в) безумный
6	Отвращение	а) неприязнь; б) отвращение; в) омерзение
7	Презрение	а) презрительный; б) пренебрегающий; в) надменный
8	Страх	а) пугающий; б) страшный; в) панический
9	Стыд	а) застенчивый; б) робкий; в) стыдливый
10	Вина	а) сожаление; б) вина; в) раскаяние

Польза положительных эмоций понятна всем. Хотя мало кто может поспорить с утверждением Томаса Джефферсона в Декларации независимости о том, что стремление к счастью — достойная цель, мало кто может объяснить в чем конкретно заключается польза положительных эмоций. Изначально эмоции были "задуманы" природой для приспособления к реальности.

Переживая положительные эмоции в тех или иных обстоятельствах, мы закрепляем в памяти желательные виды поведения, т.е. те, которые приносят удовлетворение, чувство благополучия, успеха, доверия к миру, и т.д. Радость подталкивает к игре, интерес — к исследованию, удовлетворение — к наслаждению, а любовь снова и снова порождает все эти побуждения. В данном

случае достоинство положительных эмоций заключается в том, что они позволяют лучше понимать мир и себя, заставляя нас творчески относиться к жизни, проявлять любознательность и больше общаться с людьми.

Положительные эмоции создают наши личные ресурсы. Хотя эмоции сами по себе недолговечны, они могут оказывать на нас продолжительное влияние спустя значительное время после того, как мы ее испытали.

В моменты кризиса или неудачи мы можем мысленно вернуться в моменты прошлого, когда мы были счастливы, и получить порцию положительных эмоций и позитивного опыта для решения текущих неприятностей.

С положительными эмоциями вроде определились: они сигнализируют, что все отлично и тем самым показывают, как действовать эффективно, а также являются поддержкой в сложные периоды жизни.

В чем же польза отрицательных эмоций? Отрицательные эмоции мотивируют решать насущные проблемы, менять то, что нас не устраивает. Страх необходим для выживания и сохранения безопасности. Чувство вины побуждает к сотрудничеству. Гнев мотивирует поиск справедливости, когда нас обманули или поступили с нами непорядочно. В состоянии гнева мы можем отстаивать наши принципы, даже если немедленная выгода от этого незначительна.

Отрицательные эмоции доносят до нас важную информацию, и поэтому иногда они даже превосходят положительные эмоции по полезности. Печаль сигнализирует о потере, страх — об угрозе, а гнев предупреждает о недостойном поступке. Отрицательные эмоции помогают нам учиться. Мы постоянно оцениваем ситуации, в которых оказываемся.

Отрицательные эмоции показывают, что у нас есть проблема, и часто заставляют нас думать, чтобы найти решение проблемы.

Благодаря отрицательным эмоциям мы накапливаем интересующую нас информацию и что-то меняем в нашем подходе к решению проблем.