

# Словарь эмоций и аффектов

## Руководство по развитию эмоционального интеллекта

Составлено психологом Юлией Ушаковой

### О словаре

Для развития эмоционального интеллекта очень важно уметь распознавать свои и чужие эмоции, чувства и аффекты, а также отличать одно от другого. Данный словарь стал результатом личных исследований различных источников, профессионального обучения, а также практических наблюдений.

### Основные понятия

**Эмоция** – это кратковременное переживание отношения к конкретной ситуации или событию, возникающее в данный момент.

**Аффект** от эмоции отличается большей интенсивностью переживаний, кратковременностью, сильным изменением физиологических показателей тела.

**Чувства** от эмоций отличаются большей продолжительностью и всегда возникают по отношению к конкретному человеку, объекту, явлению или идее.

## Словарь эмоций, аффектов и чувств

### Азарт активная эмоция

Сильное увлечение, страстное желание добиться успеха в каком-либо деле. Сопровождается повышенным возбуждением и готовностью к риску.

### Безразличие состояние

Отсутствие интереса, равнодушие к происходящему вокруг. Может быть защитной реакцией психики или признаком эмоционального выгорания.

### Благодарность чувство

Чувство признательности к кому-либо за оказанную помощь, поддержку или добро. Способствует укреплению социальных связей.

### Вдохновение состояние

Особое творческое состояние, при котором человек чувствует прилив сил и ясность мышления для создания чего-то нового.

**Веселье** активная эмоция

Радостное, приподнятое настроение, часто сопровождающееся смехом и желанием поделиться положительными эмоциями с другими.

**Вина** чувство

Чувство, которое переживается при ощущении собственной ответственности за случившуюся несправедливость. Вина «съедает» человека изнутри.

**Волнение** активная эмоция

Эмоциональное возбуждение перед важным событием. Может содержать как положительные, так и тревожные компоненты.

**Восторг** аффект

Переживание, вызванное чем-то, что значительно превзошло ожидания и максимально близко соответствует внутренним потребностям.

**Восхищение** эмоция

Чувство глубокого одобрения и уважения, вызванное чем-то прекрасным, выдающимся или благородным.

**Враждебность** эмоция

Переживание неприятия чего-либо (человека, группы людей, какого-то поступка и т.п.). Может выражаться активно (гнев, злость, ярость и т.п.) или пассивно (зависть, презрение и т.п.).

**Гнев** аффект

Реакция на проявленную несправедливость с желанием ее устранить. Здоровая реакция человека при нарушении его личных границ.

**Гордость** эмоция

Ощущение собственной ценности, собственного достоинства.

**Горе** эмоция

Переживание утраты кого-то (обычно близкого человека), иногда – чего-то. Важное эмоциональное переживание после смерти близкого человека.

**Грусть** пассивная эмоция

Переживание неудовлетворенности.

**Досада** пассивная эмоция

Состояние неудовлетворенности вследствие неудачи.

**Жалость** эмоция

Переживание ощущения несправедливости страданий другого (человека, животного) на фоне собственного благополучия. Часто связано с ощущением собственного превосходства.

**Зависть** эмоция

Переживание недовольства по поводу удачливости другого человека.

**Злоба** активная эмоция

Сильная враждебность и желание причинить вред, более интенсивная и длительная, чем злость.

**Злость** активная эмоция

Переживание враждебности к кому-либо или чему-либо. По своему содержанию злость похожа на гнев, но менее яркая в переживании.

**Изумление** аффект

Крайняя степень удивления, ошеломление от неожиданного и поразительного события.

**Интерес** активная эмоция

Связана с потребностью узнать что-то новое, переживание повышенного внимания к чему-либо.

**Любовь** чувство

Глубокая привязанность и теплое чувство к другому человеку, сопровождающееся заботой и желанием быть рядом.

**Любопытство** активная эмоция

Стремление узнать или увидеть что-то новое, неизвестное. Движущая сила познания и исследования мира.

**Меланхолия** пассивная эмоция

Задумчивая печаль, часто без конкретной причины. Может сопровождаться философскими размышлениями о жизни.

**Надежда** эмоция

Ожидание чего-то желаемого, вера в положительное развитие событий. Помогает преодолевать трудности и двигаться вперед.

**Неловкость** активная эмоция

Вызвана ощущением неправильности собственных действий в присутствии других людей.

**Нежность** чувство

Мягкое, теплое чувство привязанности и заботы к кому-либо. Часто сопровождается желанием защитить и окружить заботой.

**Ненависть** чувство

Сильное и устойчивое чувство неприязни и отвращения к кому-либо, желание зла.

**Ностальгия** эмоция

Сентиментальная тоска по прошлому, по утраченному времени или месту. Смесь грусти и теплых воспоминаний.

**Обида** чувство

Возникает при переживании совершенной кем-то несправедливости по отношению к себе. Это гнев, который направлен внутрь себя. Обида, как правило, возникает в отношениях с близкими людьми.

**Огорчение** пассивная эмоция

Переживание сильной неудовлетворенности, несбывшихся надежд.

**Одиночество** состояние

Чувство изоляции и отсутствия близких связей с другими людьми. Может переживаться как болезненно, так и как желанное уединение.

**Отвращение** эмоция/чувство

Переживание крайней степени неприятия чего-либо.

**Отчаяние** пассивная эмоция

Переживание бессилия достигнуть какого-то результата. Один из симптомов депрессии.

**Отчужденность** состояние

Чувство эмоциональной дистанции от других людей, ощущение непонимания и невозможности установить глубокие связи.

**Паника** аффект

Переживание угрожающей опасности с потерей ощущения реальности и контроля над собой.

**Печаль** пассивная эмоция

Глубокое чувство грусти, часто связанное с потерей или разочарованием. Более интенсивная, чем обычная грусть.

**Покой** состояние

Состояние внутренней гармонии и умиротворения, отсутствие тревоги и внутренних конфликтов.

**Предвкушение** активная эмоция

Приятное ожидание предстоящего события, радостное предчувствие чего-то хорошего.

**Презрение** эмоция

Переживание полного пренебрежения, безразличия, крайнего неуважения. За презрением часто может следовать чувство собственного превосходства. Противоположность уважению.

**Радость** активная эмоция/аффект

Переживание удовольствия, удовлетворения.

**Раздражение** активная эмоция

Переживание недовольства кем-то или чем-то. Эмоция может быть также связана с неприятным воздействием внешних или внутренних факторов на органы чувств.

**Разочарование** эмоция

Переживание неудовлетворенности от несбывшихся надежд, верований.

**Растерянность** состояние

Возникает вследствие незнания о том, как поступить в определенной ситуации.

**Расстройство** пассивная эмоция

Состояние огорчения и дискомфорта, вызванное неприятными событиями или неоправданными ожиданиями.

**Ревность** чувство/аффект

Переживание, которое возникает при ощущении угрозы единоличного обладания каким-то человеком.

**Симпатия** чувство

Переживание принятия, одобрения другого человека (его взглядов, поступков, внешности и т.д.).

**Скука** пассивная эмоция

Переживание отсутствия интереса к кому-либо или чему-либо.

**Смущение** активная эмоция

Чувство неловкости в социальной ситуации, часто сопровождается покраснением и желанием скрыться.

**Сожаление** эмоция

Чувство грусти о совершенном поступке или упущенной возможности, желание изменить прошлое.

**Сомнение** состояние

Неуверенность в правильности своих решений, мыслей или действий. Может быть как конструктивным, так и разрушительным.

**Сострадание** чувство

Глубокое сочувствие страданиям другого человека, желание помочь и облегчить боль.

**Спокойствие** состояние

Состояние внутреннего эмоционального баланса.

**Страх** эмоция/состояние

Переживание связано с реальной или воображаемой угрозой жизни, здоровью или благополучию человека.

**Стыд** активная эмоция

Переживание человеком ощущения полного неприятия другими людьми чего-то из своей жизни.

**Тоска** пассивная эмоция

Стремление к чему-то, чего нет рядом. В переживании тоски человек не может смириться с действительностью, его внимание наполняют образы прошлого или желаемого будущего.

**Тревога** активная эмоция

Переживание надвигающейся угрозы, ожидание неблагоприятного развития событий; внутреннее беспокойство, «фоновый» социальный страх. Тревога связана с ощущением неопределенности. В тревоге человек плохо ощущает реальность.

**Тревожность** состояние

Устойчивое беспокойство и напряжение, ожидание негативных событий без конкретной причины.

**Угнетенность** пассивная эмоция

Ощущение некоторого непосильного бремени (ноши) на себе.

**Удивление** активная эмоция

Вызвана внезапным возникновением чего-то неожиданного, необычного.

**Ужас** аффект

Крайняя степень страха, переживание угрозы своего существования. Сопровождается оцепенением, замиранием тела и дыхания и другими физиологическими изменениями.

**Умиление** эмоция

Нежное, трогательное чувство, вызванное чем-то милым, беззащитным или очень дорогим.

**Умиротворение** состояние

Состояние глубокого покоя и внутренней гармонии, отсутствие внутренних противоречий.

**Уныние** пассивная эмоция

Подавленное настроение, потеря интереса к жизни, ощущение бессмысленности происходящего.

**Усталость эмоциональная** состояние

Истощение эмоциональных ресурсов, снижение способности переживать яркие эмоции.

**Уязвимость** состояние

Ощущение незащищенности и открытости перед потенциальной болью или критикой.

**Шок** аффект

Возникает при крайне быстром возникновении непредвиденных ситуаций; когда активность человека резко тормозится внешним событием.

**Эйфория** аффект

Переживание чувства полного счастья, удовлетворения и радости одновременно.

**Ярость** аффект

Максимально сильное переживание, на которое способен человек, крайняя форма гнева. В состоянии ярости человек теряет ощущение реальности. Сопровождается чрезвычайным повышением физической силы и выносливости.

 **Совет психолога**

*Развитие эмоционального интеллекта — это процесс, требующий постоянной практики. Начните с наблюдения за собственными эмоциями: называйте их, принимайте без осуждения и ищите их причины. Помните: все эмоции имеют право на существование, важно лишь выбирать здоровые способы их выражения.*

[www.yuliiashakova.com](http://www.yuliiashakova.com)

Психолог Юлия Ушакова

© Все права защищены. Использование материалов возможно только с указанием источника.