**Види емоцій і почуттів, їх характеристика.**

**1. Емоції очікування й прогнозу: хвилювання, тривога, страх, відчай.**

**Хвилювання** – це підвищений рівень емоційного збудження перед значущою для людини подією (іспит, зустріч, змагання тощо). У психології хвилювання не розглядається як самостійна емоція, а є радше побутовим поняттям, яке відображає стан занепокоєння, ситуативної тривожності, страху.

**Поняття «тривога»** розглядається як різновид страху й було введено З. Фрейдом. Це емоційний стан внутрішнього гострого занепокоєння, в результаті прогнозування та очікування невдачі, небезпеки (фантазія майбутнього, активність уяви).

**Страх** – емоційний стан, захисна реакція людини або тварини при відчутті реальної чи уявної небезпеки для їхнього здоров'я й благополуччя. У деяких випадках страх може бути корисним, а в інших – стає на заваді досягненню поставлених цілей.

**Відчай** – це стан крайньої безнадії, що створює у людини враження про нездоланність небезпеки (наприклад, людина не вступила до університету).

**2. Задоволення і радість.**

Задоволення – приємний психічний стан, який відчуває людина в результаті задоволення потреб, бажань, прагнень. Вище задоволення називають захопленням, зворушливо-захоплений стан – розчуленням.

Радість – це активна позитивна емоція, яка виражається в гарному настрої та відчутті сильного задоволення.

3. **Фрустраційні емоції**: образа, розчарування, досада, гнів, несамовитість, печаль, смуток, туга і ностальгія, горе.

**Фрустрацією** називають незадоволені потреби, невиправдані очікування.

**Образа** – це сильна душевна біль, прикрість, емоційна реакція на несправедливе ставлення до людини, коли зачіпається відчуття власної гідності. Може виникнути в разі приниження, образи, невиправданих докорів й звинувачень, обману.

**Розчарування** виникає в тому випадку, якщо людина сильно чогось чекає, а воно не збувається (подія, обіцянка, чудо). Чим більше очікування, тим сильніше розчарування.

**Досада** – відчуття незадоволеності, роздратування в результаті невдачі (власної, близької людини, спортивної команди). Цей жаль з домішкою злості на те, що заважає досягненню задуманого.

**Поняття «гнів»** перегукується з поняттями «обурення», «злість», може виражатися при відчутті образи й болю. Сильний гнів позначають люттю, де проявляється не стримувана агресивна поведінка.

**Несамовитість** виникає при фрустрації та проявляється в стані безсилого гніву. Це крайня ступінь збудження з втратою самовладання.

**Печаль** – це стан душевної гіркоти при втраті чогось значимого для людини (розлука, почуття самотності, нездійснена надія).

**Зневіра** – несприятливий прогноз на результат процесу, який ще не завершився, коли ще залишаються якісь шанси на досягнення мети, успіху. Якщо підсумок стає зрозумілим остаточно, виникають такі емоції, як розчарування, печаль, відчай, горе.

**Особливим видом туги є ностальгія**. Це туга за чимось дуже важливим для людини (Батьківщина, минуле).

**Горе** – це глибока печаль з приводу втрати кого-небудь або чого-небудь цінного, необхідного (смерть, розрив любовних відносин, втрата цінного майна).

4. **Комунікативні емоції**: радість, збентеження, сум'яття, сором, вина як відображення совісті, презирство.

**Радість** – безтурботно-радісний настрій, поведінка, схильна до забав, сміху, дурощі. Радість пов'язана з гумором.

**Збентеження** – це відчуття незручності, сором'язливості, страх перед соціальною взаємодією.

**Тривога** може виражатися в сум'ятті, у панічної розгубленості.

**Сором** – це сильне збентеження від попадання в принизливу ситуацію, коли людина відчуває себе зганьбленою.

**Вина** тісно пов'язана з такою моральною якістю, як совість. Про наявність у людини совісті судять з вини. Вина – це самозвинувачення, негативне ставлення до себе внаслідок вчиненого проступку, порушення власних моральних принципів.

**Презирство** – один із проявів почуття ворожості. Це зневажливе ставлення до кого- або чого-небудь. На думку Е. Ільїна [2], презирство – це соціальна огида до людини, яка вчинила негідний вчинок.

**5. Інтелектуальні емоції:** здивування, інтерес, почуття гумору, емоція здогади, почуття впевненості-невпевненості.

Інтелектуальні емоції виникають у людини в результаті розумової діяльності.

**Емоція подиву** розвивається в ході пізнання. При здивуванні ми уважно розглядаємо предмети, що здаються нам рідкісними й незвичайними.

**Почуття гумору**. На думку С. Л. Рубінштейна [2], суть гумору не в тому, щоб бачити й розуміти комічне (смішне, забавне) там, де воно є, а в тому, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним. Здатність до розуміння смішного залежить і від інтелектуального розвитку особистості, її культурного рівня.

**Емоція здогадки**. Здогадка – це попередня відповідь на поставлене запитання. Емоція здогадки являє собою оцінку дещо нового, ще неусвідомленого результату рішення задачі.

**Почуття впевненості-невпевненості** – це інтелектуальний процес імовірнісного прогнозування тієї чи іншої події, досягнення або недосягнення мети, це віра в себе або втрата цієї віри.

 Отже, ми з’ясували, що емоції – це відображення того, що відбувається у нас всередині. Дізнались, які бувають види емоцій і почуттів та охарактеризували їх.