



Zdefiniowanie EMOCJI oraz UCZUĆ jako zupełnie odrębnych pojęć nie jest proste. Jedne z drugimi łączą się i przenikają.

Emocje – są samoczynną, rodzącą się w mózgu reakcją organizmu na bodźce, konkretne wydarzenia i sytuacje. Cechuje je krótkotrwałość- utrzymują się w naszym organizmie od kilku do kilkudziesięciu sekund. Pełnią one dla nas funkcję informacyjną i obronną oraz motywują nasze zachowania.

Uczucia – są ustosunkowaniem się człowieka do określonych zdarzeń, ludzi czy zjawisk otaczającego świata. Są interpretacją emocji stworzoną na podstawie zakodowanych w pamięci człowieka wzorców i doświadczeń. Stąd ta sama emocja, w zależności od okoliczności, może być różnie przez nas uświadamiana, np. wzrost adrenaliny, przyspieszone bicie serca i drżenie ciała mogą kojarzyć się ze strachem, lękiem, obawą lub paniką.

LISTA UCZUĆ I EMOCJI

EMOCJE GŁÓWNE	RADOŚĆ	ZŁOŚĆ	SMUTEK	LĘK	WSTRĘT	WSTYD
EMOCJE POCHODNE	Akceptacja Bliskość Czułość Duma Entuzjazm Euforia Lekkość Miłość Nadzieja Optymizm Pogoda ducha Serdeczność Spokój Sympatia Ufność Wdzięczność Weselość Zuchwałość Życzliwość	Agresja Cynizm Frustracja Furia Gniew Lekceważenie Nienawiść Obraza Rozdrażnienie Sarkazm Wrogość Wściekłość Zbuntowanie Złośliwość Zniewaga	Apatia Bezradność Bezsilność Ból Depresja Przygnębienie Rozczarowanie Rozpacz Samotność Tęsknota Wyczerpanie Znudzenie Zranienie Żal	Litość Niepokój Nieśmiałość Nieufność Obawa Panika Powściągliwość Przewrażliwienie Strach Zawiść Zazdrość Zdenerwowanie Zdumienie Zdziwienie	Awersja Niechęć Obrzydzenie Odraza Odrzucenie	Lekceważenie Poczucie niższości Poczucie winy Wyrzuty sumienia Upokorzenie Zakłopotanie Zmieszanie