

Эмоции и их функции

Базовые эмоции

Цель урока

Познакомиться с базовыми эмоциями,
чтобы вы могли использовать
эту информацию как шпаргалку.

Страх

Функция: защитить нас от опасности.

Синонимы: испуг, паника, беспокойство, ужас.

Типичные запускающие события:

столкновение с угрозой, публичное выступление, столкновение с новой ситуацией.

Типичные мысли: «Я не справлюсь с этим», «Я провалюсь, «Я в опасности».

Телесные ощущения: учащённое сердцебиение, расстройство желудка, тошнота, ком в горле, одышка, дрожь.

Что заставляет делать: убегать, застыть, кричать, искать безопасное место.

Тревога

Функция: защитить нас от будущей опасности.

Синонимы: нервозность, беспокойство, стресс, подавленность.

Типичное запускающее событие: мысли о будущей опасной ситуации.

Мысли: «Я не справлюсь с этим», «Он бросит меня», «Что, если...»

Ощущения в теле: трудности с расслаблением, напряжение мышц, бессонница, трудности с концентрацией внимания, учащённое сердцебиение, тошнота, нервозность.

Что заставляет делать: избегать людей или мест, вызывающих тревогу; искать успокоения у близких.

Злость

Функции: защита при физическом или моральном нападении; борьба за то, что важно; преодоление препятствий.

Синонимы: гнев, раздражение, обида, расстройство.

Типичные запускающие события: ощущение угрозы, невозможность получить желаемое, физическая или эмоциональная боль.

Мысли: «Я этого не заслуживаю», «Я этого не потерплю», «Это нечестно».

Телесные ощущения: напряжение тела и лица, покраснение лица, сжатие кулаков и челюстей.

Что заставляет делать: защищаться, угрожать, кричать; уходить, хлопнув дверью.

Грусть

Функция: замедлить нас, позволяя справиться с потерей человека или желаемой цели.

Синонимы: несчастье, обида, тоска, апатия, печаль.

Типичные запускающие события: потеря или отказ, чувство бессилия.

Мысли: «Это большая потеря»,
«Нет никакой надежды».

Ощущения в теле: потеря энергии, слёзы, тяжесть в желудке, трудности с концентрацией внимания.

Что заставляет делать: лежать в постели, отказываться с кем-то видеться, терять мотивацию и интерес.

Радость

Функция: побуждает нас приумножать то, что мы ценим.

Синонимы: счастье, восторг, наслаждение, энтузиазм.

Типичные запускающие события: ощущение успеха, получение любви или похвалы.

Мысли: «Это прекрасно», «Мне так повезло».

Телесные ощущения: улыбка, расслабленное тело, прилив энергии.

Что заставляет делать: продолжать деятельность, вызывающую радость; праздновать, веселиться, не думать о плохом.

СТЫД

Функция: побуждать нас исправить поведение, нарушающее социальные нормы.

Синонимы: смущение, раскаяние.

Типичное запускающее событие: нарушение общественных правил.

Мысли: «Надеюсь, никто не узнает»,
«Что они обо мне подумают?»

Телесные ощущения: покраснение лица, учащённое сердцебиение.

Что заставляет делать: спрятаться; попытаться исправить ущерб, пока никто не заметил.

Вина

Функция: позволить нам жить в соответствии с личными ценностями.

Синонимы: угрызения совести, ответственность.

Типичное запускающее событие:
сделать то, что вы считаете неправильным.

Мысли: «Я сделала что-то плохое»,
«Я допустила ошибку».

Телесные ощущения: тошнота, трудности с расслаблением, напряжение мышц.

Что заставляет делать: извиняться, размышлять о содеянном, изменять своё поведение, возмещать ущерб.

Отвращение

Функция: побудить нас отойти от чего-то, что может загрязнить, и не контактировать с тем, что нарушает наши ценности.

Синонимы: антипатия, брезгливость, снисходительность, неприязнь, презрение.

Типичное запускающее событие: столкновение с чем-то вредным/грязным/противным/аморальным.

Мысли: «От этого меня тошнит», «Мне нужно уйти».

Телесные ощущения: тошнота, беспокойство.

Что заставляет делать: отталкивать, избегать, выражать беспокойство, помыться.

Интерес

Функция: подготовить к потенциальному достижению или приобретению чего-то нужного.

Синонимы: азарт, любопытство.

Типичное запускающее событие: участие в опыте, который привлекает наше внимание.

Мысли: «Это может быть здорово»,
«Как я могу принять участие?»

Телесные ощущения: расширение зрачка, увеличение ЧСС и учащение дыхания.

Что заставляет делать: двигаться навстречу потенциально интересному объекту, получать дополнительную информацию.

Любовь

Функции: воспроизводство и выживание.

Синонимы: влюблённость, привязанность, влечение, симпатия, страсть.

Типичные запускающие события: человек даёт то, что нам надо, восхищение другим человеком.

Мысли: «Мне нравится быть рядом», «Какой красивый/интересный человек».

Телесные ощущения: расширение зрачка, увеличение ЧСС и учащение дыхания.

Что заставляет делать: быть рядом, радовать объект любви, улыбаться и прикасаться.

Ревность

Функция: защита ценного ресурса.

Синонимы: подозрительность, настороженность.

Типичное запускающее событие: опасность утраты чего-то или кого-то значимого.

Мысли: «Он от меня уйдёт»,
«У неё с кем-то отношения».

Телесные ощущения: удушье, комок в горле,
мышечное напряжение.

Что заставляет делать: следить за объектом ревности, контролировать чужую жизнь, устранить соперника.

Зависть

Функция: приложить максимум усилий, чтобы получить то, что важно.

Синонимы: горечь, досада, алчность, жадность.

Типичные запускающие события: сравнение себя с кем-то; похвала кого-то другого, но не вас; кто-то другой обладает тем, чего у вас нет.

Мысли: «Мне тоже надо», «Она этого не заслуживает», «У меня ничего не получается».

Телесные ощущения: мышечное напряжение, покраснение лица, болезненные ощущения в области живота, сжатая челюсть.

Что заставляет делать: обесценивать то, чем вы обладаете; разрушать / наносить ущерб конкуренту; улучшать себя.

Трудности

- ✓ Одна ситуация может вызывать несколько эмоций. Например, переезд в другую страну вызывает тревогу и интерес
- ✓ Надо отслеживать вторичные эмоции (возникают, когда есть неприятие первичных эмоций)
- ✓ Бывают комбинации эмоций. Например, обида = печаль + гнев
- ✓ Некоторые эмоции могут вызывать похожие телесные ощущения, могут даже одинаково называться, но всегда различаются характерными мыслями и позывом к действию

В завершение урока

Мы разобрали 12 базовых эмоций,
опираясь на которые, вы можете
анализировать и называть свои эмоции.

Задание

Разобрать минимум одну эмоцию средней интенсивности, которую вы затрудняетесь назвать.

Задание

Функция:

Синонимы:

Запускающее событие:

Мысли:

Телесные ощущения:

Что побуждает делать:

Название эмоции: