

OBSERWACJA EMOCJI



PRACA
DOMOWA

FOR GOOD HEALTH

Twoim zadaniem jest przez tydzień zapisywać jakie emocje towarzyszą Ci w różnych sytuacjach życiowych. W materiałach dodatkowych do pracy domowej znajduje się lista emocji. Możesz również posłużyć się kołem emocji wg Plutchnika, aby ocenić natężenie danej emocji.

SYTUACJA	EMOCJA DOMINUJĄCA	INNE EMOCJE	JAK/GDZIE CZUJESZ TE EMOCJE?
JAK SIĘ CZUJESZ TUŻ PO PRZEBUDZENIU W SOBOTĘ?			
JAK SIĘ CZUJESZ WIECZOREM W NIEDZIELĘ?			
Z JAKIMI EMOCJAMI ROZPOCZYNASZ DZIEŃ PRACY?			
JAK SIĘ CZUJESZ ZARAZ PO SKOŃCZENIU PRACY?			
JAKIE EMOCJE TOWARZYSZĄ CI W TRAKCIE ROZMOWY Z BLISKĄ OSOBĄ/PRZYJACIELEM?			



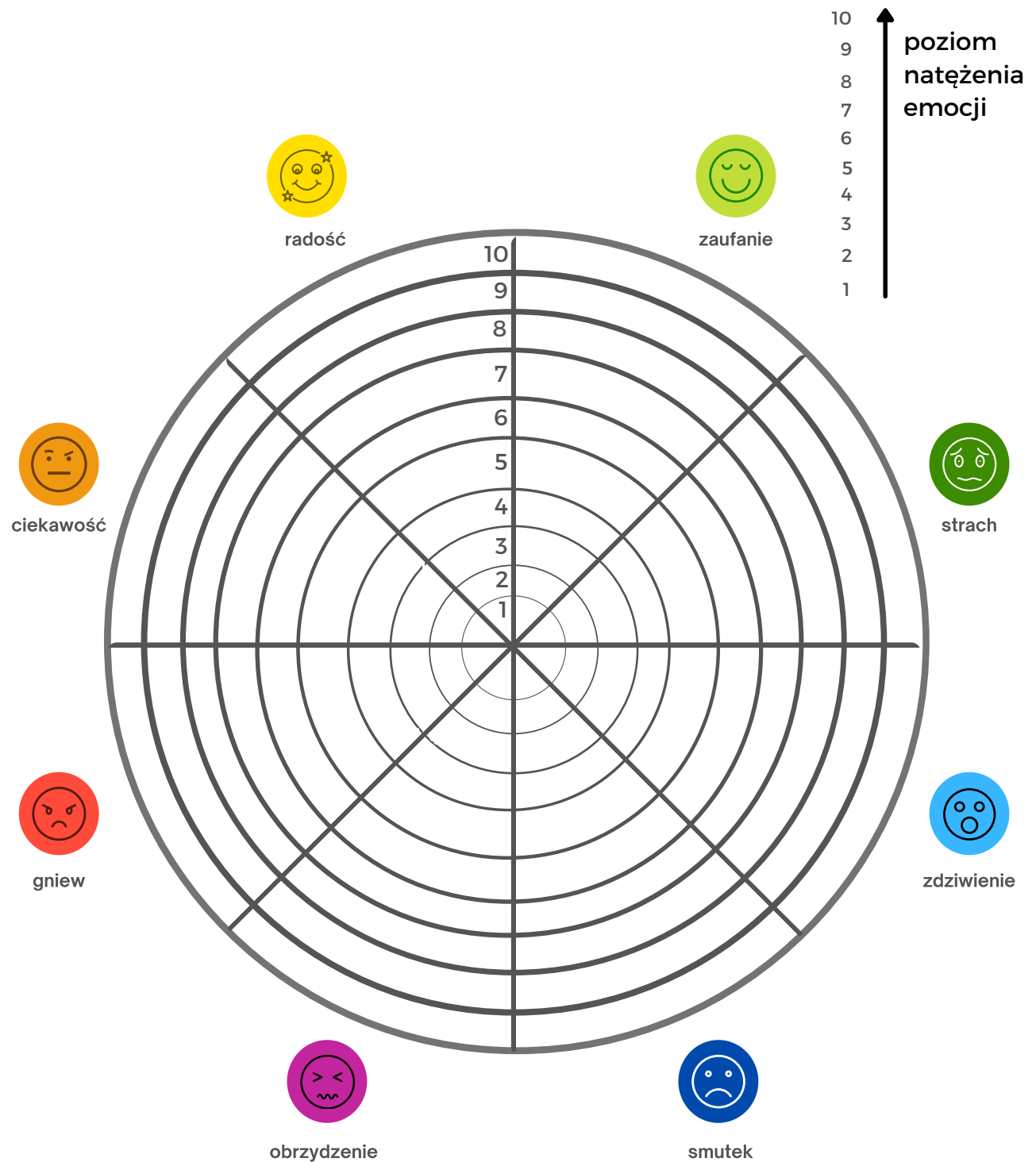
PRACA
DOMOWA

Koło emocji wg Plutchnika

Opisuje relacje między różnymi emocjami, analogicznymi do kolorów w kole. Wymiar pionowy reprezentuje intensywność, a koło poziome reprezentuje poziom podobieństwa.

Emocje przeciwległe na kole są emocjami przeciwnymi. Według Plutchnika nie możemy doświadczać ich w tym samym czasie.

Emocje te są wrodzone i bezpośrednio odnoszą się do zachowań adaptacyjnych, które mają na celu pomoc w przetrwaniu.





Lista emocji



ZŁOŚĆ

<i>Furia</i>	<i>Gniew</i>	<i>Animozja</i>	<i>Wrogość</i>
<i>Wściekłość</i>	<i>Irytacja</i>	<i>Niechęć</i>	<i>Nienawiść</i>
<i>Uraza</i>	<i>Obudzenie</i>	<i>Obrażliwość</i>	<i>Szał</i>



SMUTEK

<i>Żal</i>	<i>Melancholia</i>	<i>Zniechęcenie</i>
<i>Przykrość</i>	<i>Użalanie się nad sobą</i>	<i>Przygnębienie</i>
<i>Boleść</i>		<i>Głęboka depresja</i>



STRACH

<i>Niepokój</i>	<i>Przerażenie</i>	<i>Onieśmielenie</i>
<i>Obawa</i>	<i>Fobie</i>	<i>Strachliwość</i>
<i>Nerwowość</i>	<i>Konsternacja</i>	<i>Bojaźń</i>
<i>Zatroskanie</i>	<i>Zaniepokojenie</i>	<i>Trwożliwość</i>
<i>Popłoch</i>	<i>Ataki lękowe</i>	



MIŁOŚĆ

<i>Akceptacja</i>	<i>Uprzejmość</i>	<i>Uwielbienie</i>
<i>Życzliwość</i>	<i>Poczucie bliskości</i>	<i>Zaślepienie</i>
<i>Ufność</i>	<i>Oddanie</i>	<i>Agape (miłość niebiańska)</i>



ZDZIWIENIE

<i>Wstrząs</i>	<i>Zaciekawienie</i>
<i>Zaskoczenie</i>	<i>Ostupienie</i>
<i>Oszłomienie</i>	<i>Zdumienie</i>



WSTRĘT

<i>Pogarda</i>	<i>Obrzydzenie</i>
<i>Lekceważenie</i>	<i>Odraza</i>
<i>Nieprzychylność</i>	<i>Niesmak</i>
	<i>Awersja</i>



ZADOWOLENIE

<i>Szczęście</i>	<i>Radość</i>	<i>Satysfakcja</i>
<i>Przyjemność</i>	<i>Uciecha</i>	<i>Euforia</i>
<i>Ulga</i>	<i>Rozrywka</i>	<i>Zaspokojenie</i>
<i>Błogość</i>	<i>Miły dreszczyk</i>	<i>kaprysu</i>
<i>Rozkosz</i>	<i>Uniesienie</i>	<i>Ekstaza</i>
	<i>Zaspokojenie</i>	



WSTRYD

<i>Poczucie winy</i>	<i>Upokorzenie</i>
<i>Zażenowanie</i>	<i>Żal z powodu tego, co się zrobiło</i>
<i>Zakłopotanie</i>	<i>Hańba</i>
<i>Wyrzuty sumienia,</i>	<i>Skrucha</i>