

Довідка:

Колесо емоцій Роберта Плутчика

Американський професор психології Роберт Плутчик у 1980 році винайшов концепцію, в якій позначив 8 основних емоцій та пов'язані з ними складніші емоції. Свою концепцію він представив у вигляді "колеса емоцій".

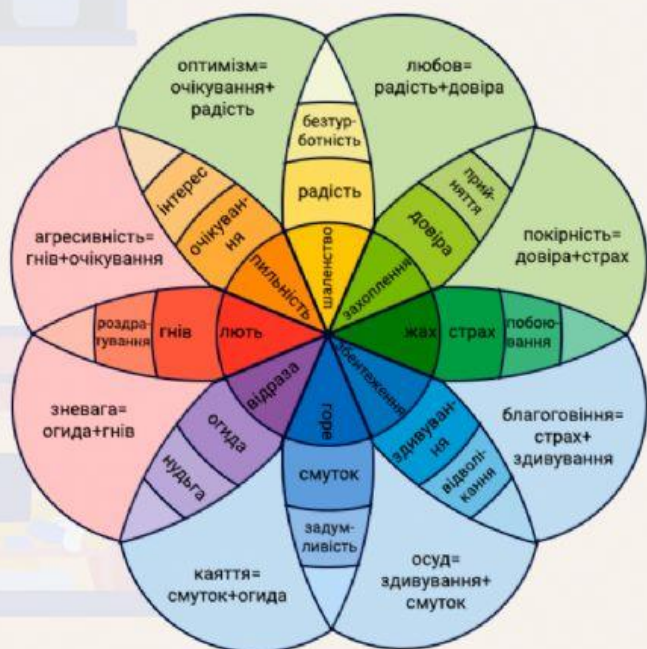
Основними емоціями, за Плутчиком, є **радість, смуток, страх, довіра, очікування, здивування, злість, огида**. Вони розташовуються на другій лінії кола від центру.

Емоції є дуже корисним надбанням еволюції людини. Завдяки емоційному реагуванню люди краще розуміють один одного, оскільки емоції **передають велику кількість інформації**. Наприклад, якщо співрозмовник злиться, то можна робити деякі припущення щодо його подальшої поведінки та рішень.

Крім того, емоції допомагають вчасно усвідомити небезпеку чи сприятливість моменту. Вони **попереджають нас, сигналять, привертають нашу увагу до чогось важливого і дають змогу знайти правильне рішення у конкретній ситуації**.

Емоції **підкріплюють нашу мотивацію та рішучість зробити те, що хочеться**. Якби наші цілі були нам байдужі, ми б до них не прагнули.

Проте емоції можуть заважати нам. Людина, яка не вміє усвідомлювати свої переживання і не вміє їх контролювати, найчастіше за все **зіштовхується з конфліктами у спілкуванні, переживає серйозну внутрішню боротьбу та відчуває загальну неадекватність поведінки ситуації**.



рух до людей

рух від людей

рух проти людей

- Центральне коло на колесі відображає **афекти** - найбільш сильні за інтенсивністю та короткотривалі емоції. Афекти виникають у відповідь на ситуацію, що вже фактично настала. Якщо людина ясно бачить можливості адекватної поведінки, афект не настає.
- Середнє - **базові емоції**, які необхідні людині для виживання. Тісно пов'язані із задоволенням людиною певних потреб.
- Зовнішнє - деякі **складні емоції**, що формуються як комбінація кількох простих емоцій.
- **Чим далі від центру, тим менш інтенсивним є переживання**, у нижній точці, де пелюстки стуляються, - повний спокій, емоційний нуль.