

БАЗОВІ ЕМОЦІЇ: ПОРІВНЯЛЬНА ТАБЛИЦЯ

Емоція	Тригер	Відчуття в тілі/спонукання до дій	Функція	Можливі думки
Смуток	Втрата або ризик втрати чогось важливого, особиста невдача, знецінення	Пригнічення, важкість або «тягар» всередині, спонукання до сповільнення, ізоляції	Сповільнення, звернення уваги та переосмислення втрати; соціальна функція (викликаючи допомогу та підтримку з боку інших)	«Я втратив щось важливе», «Це безнадійно», «Це не має сенсу»
Тривога	Нові/раптові/неоднозначні ситуації (тригер невизначеності)	Напруження, прискорення серцебиття, пітливість, відчуття мурашок або оніміння кінцівок, нудота, дискомфорт в ділянці живота, спонукання до втечі/уникнення	Передбачення та підготовка до потенційно негативних чи небезпечних подій у майбутньому	«А що якщо щось погане станеться?»
Страх	Об'єкт або явище, який потейно може становити загрозу		Швидка реакція (наприклад, втеча) у відповідь на загрозу, яку несе об'єкт	«Це може мені нашкодити», «Це загроза»
Злість	Порушення кордонів, відчуття несправедливості, порушення правил, фрустрація	Підвищення тону та напруження у м'язах, щелепах, спонукання до агресії	Мобілізація зусиль для захисту себе чи близької людини, відновлення справедливості, вирішення проблем	«Це несправедливо», «Це неправильно», «Зі мною не можна так поводитись», «Він порушує правила»
Вина	Порушення власних цінностей, заподіяна шкода іншому		Мотивація до виправлення ситуації, рефлексії та попередження її у майбутньому	«Я винен», «Не потрібно було так робити»
Сором	Негативна оцінка зі сторони інших (уявна або реальна), порушення загальноприйнятих соціальних норм	Важкість у грудях/животі, «стискання» серця, печіння, спонукання до спокути/виправлення ситуації	Інгібування соціально або морально неприйнятної поведінки, збереження свого місця у соціумі та попередження відчуження	«Інші подумують про мене погано», «Я зробив щось не так»
Огида	Контакт із чимось шкідливим, огидним, неприйнятним	Нудота, напруження в животі, бажання уникнути або позбутися наслідків контакту	Попередження контакту	«Це огидно», «Я не хочу це бачити»
Здивування	Неочікуваність, нова несподівана подія	Відчуття «стопу», спантеличення	Звернення уваги, осмислення нового та підготовка до наслідків	«Що це?»
Радість	Задоволення потреб, досягнення, приємні життєві обставини	Легкість, піднесення, тепло, енергійність, спонукання до продовження	Мотивація до продовження дії, контакту або повторення у майбутньому	«Це чудово», «Я щасливий»
Інтерес	Потенційно корисний тригер	Відчуття зосередженості, розслабленості, мотивації продовжувати	Стимул до продовження зосереджувати увагу та пізнавати більше	«Це може бути корисно – треба продовжити це вивчати»