

도움감정.방해감정

도움이 되는 감정 vs 방해가 되는 감정

- ★ 도움이 되는 감정
 - 나와 타인의 관계를 좋아지게 하는 감정
 - 내가 원하는 것을 얻도록 하는 감정

- ★ 방해가 되는 감정
 - 나와 타인의 관계를 나빠지게 하는 감정
 - 내가 원하는 것을 얻는데 도움이 되지 않는 감정

방해감정	→	도움감정
불안, 공포, 두려움 절망, 우울 분노 죄책감 좌절감, 무력감	 강도 DOWN 빈도 DOWN	염려, 긴장 슬픔 성가심 후회 실망

💡 방해감정도 강도가 낮아지고 빈도가 낮아지면 도움감정이 됨

예시

[상황] 프로젝트를 발표하는 시간이다. 드디어 내 차례가 되었다.

 방해감정

‘내가 떨고 있다는 것을 친구들에게 들려서는 절대 안 돼. 그런데 왜 이렇게 덜덜 떨리지? 조금이라도 실수하면 친구들이 나를 비웃을 거야.’



 심한 불안감으로 머리가 하얘져서 아무 생각이 안 난다.

 도움감정

‘발표할 때 떨리는 것은 자연스러운 것이야. 열심히 준비했으니 잘 할 수 있을 거야. 내가 떨린다고 해서 큰일 날 것까진 없어. 좀 실수하더라도 친구들이 이해해줄 거야.’



 조금 긴장 되고 살짝 떨린다.