

eStudie.no – presenterer:

---

# Emosjoner

---

Hvordan følelsene påvirker vår atferd

Skrevet av: Kjetil Sander © Juni 2020



# Innholdsfortegnelse

INNHALDSFORTEGNELSE .....	2
1 EMOSJONER .....	4
1.1 HVORFOR ER FØLELSENE VIKTIGE? .....	4
1.2 HVA ER EN FØLELSE (EMOSJON)? .....	4
1.3 HVA AKTIVISERER FØLELSENE VÅRE? .....	4
1.4 EMOSJONENES FUNKSJON .....	5
1.5 FØLELSEHJULET .....	6
1.6 FØLELSEKOMPONENTER .....	7
1.7 PRIMÆRE OG SEKUNDÆRE FØLELSER .....	7
1.8 EMOSJONER - ET RASKT RADAR- OG RESPONSSYSTEM .....	8
1.9 EMOSJONELL MODENHET .....	8
1.10 EMOSJONER OG KOMMUNIKASJON .....	9
1.11 EMOSJONELT SKJEMA .....	9
1.12 EMOSJONER OG RASJONALITET .....	9
1.13 FORHOLDET MELLOM EMOSJON, SINNSSTEMNING OG AFFEKT .....	10
1.13.1 Affekt .....	10
1.13.2 Sinnsstemning .....	10
1.13.3 Emosjoner .....	11
1.14 EMOSJONELLE REAKSJONER - HVILKE FØLELSER HAR VI OG HVORDAN REAGERER VI? .....	12
1.14.1 8 emosjonelle grunnformer .....	12
1.14.2 Målinkongruente emosjoner .....	13
1.14.2.1 Sinne .....	13
1.14.2.2 Angst .....	13
1.14.2.3 Skyldfølelse / skam .....	14
1.14.2.4 Tristhet .....	15
1.14.2.5 Sjalousi / Misunnelse .....	15
1.14.3 Målkongruente emosjoner .....	16
1.14.3.1 Glede .....	16
1.14.3.2 Stolthet .....	16
1.14.3.3 Kjærlighet .....	17
1.14.3.4 Lettelse .....	17
1.14.3.5 Problematiske emosjoner .....	18
1.15 EMOSJONSPROSESSEN .....	18
1.15.1 Det kognitive perspektivet .....	18
1.15.1.1 Tilpasningsmøte .....	18
1.15.1.2 Motivasjonsprinsippet .....	19
1.15.1.3 Verdi- og målhierarkie .....	19
1.15.1.4 Følelseevaluering .....	20
1.15.1.5 Primære evaluering .....	20
1.15.1.6 Sekundære evaluering .....	20
1.15.1.7 Emosjonen utvikles over fire stadier .....	21
1.15.2 Det sosiale perspektivet .....	21
1.16 EMOSJONELL DISSONANS .....	23
1.17 HVA ER EMOSJONELL AMBIVALENS? .....	23
1.17.1 Kilder til ambivalens .....	24
1.17.2 Emosjonell ambivalens og adferdsreaksjoner .....	24
1.18 EMOSJONSARBEID .....	26
1.19 EMOSJONELL INTEGLIGENS (EQ) .....	26
1.19.1 Hva er emosjonell intelligens? .....	26
1.19.2 Mixed modelles .....	27

1.19.3	Emosjonell intelligens som en mental ferdighet.....	28
1.19.4	Hvordan måle emosjonell intelligens?.....	29
1.19.5	Hvilken nytte har emosjonell intelligens?.....	29
1.19.6	Emosjonell intelligens kan læres .....	30
1.20	REKLAME SPILLER I ØKENDE GRAD PÅ FØLELSER .....	31
1.20.1	"Hemmelige kjøpsmotiver" .....	32
1.20.2	Suggesjon og ubevisst påvirkning .....	32
1.21	KILDER .....	33