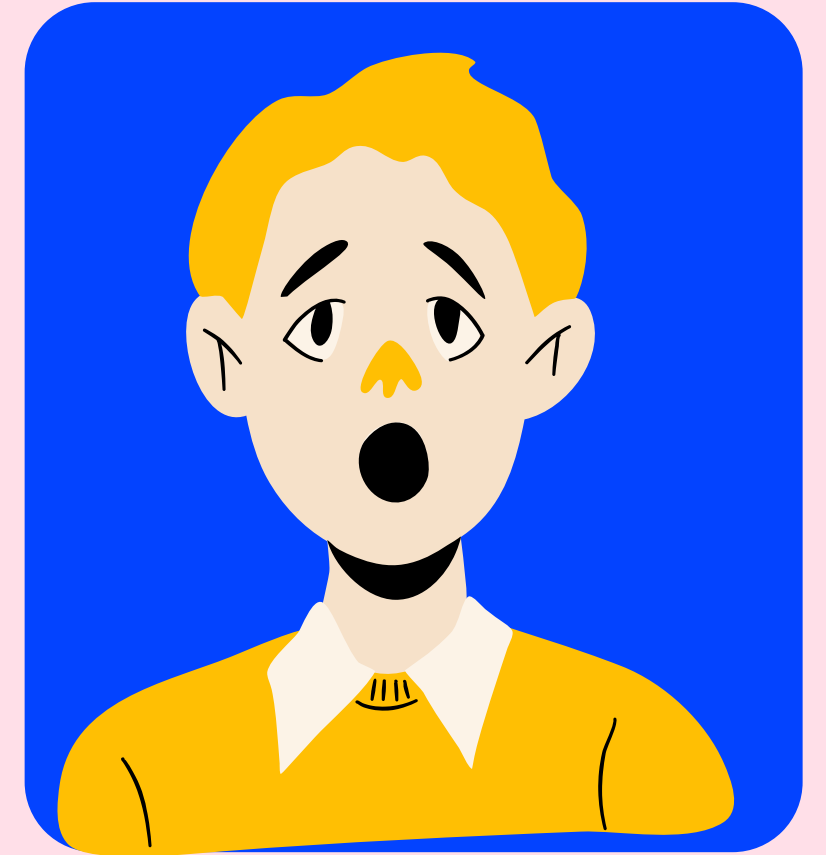


Duygularımın Geçit Töreni

Duygularımı Tanırken...



Duygular Nelerdir?

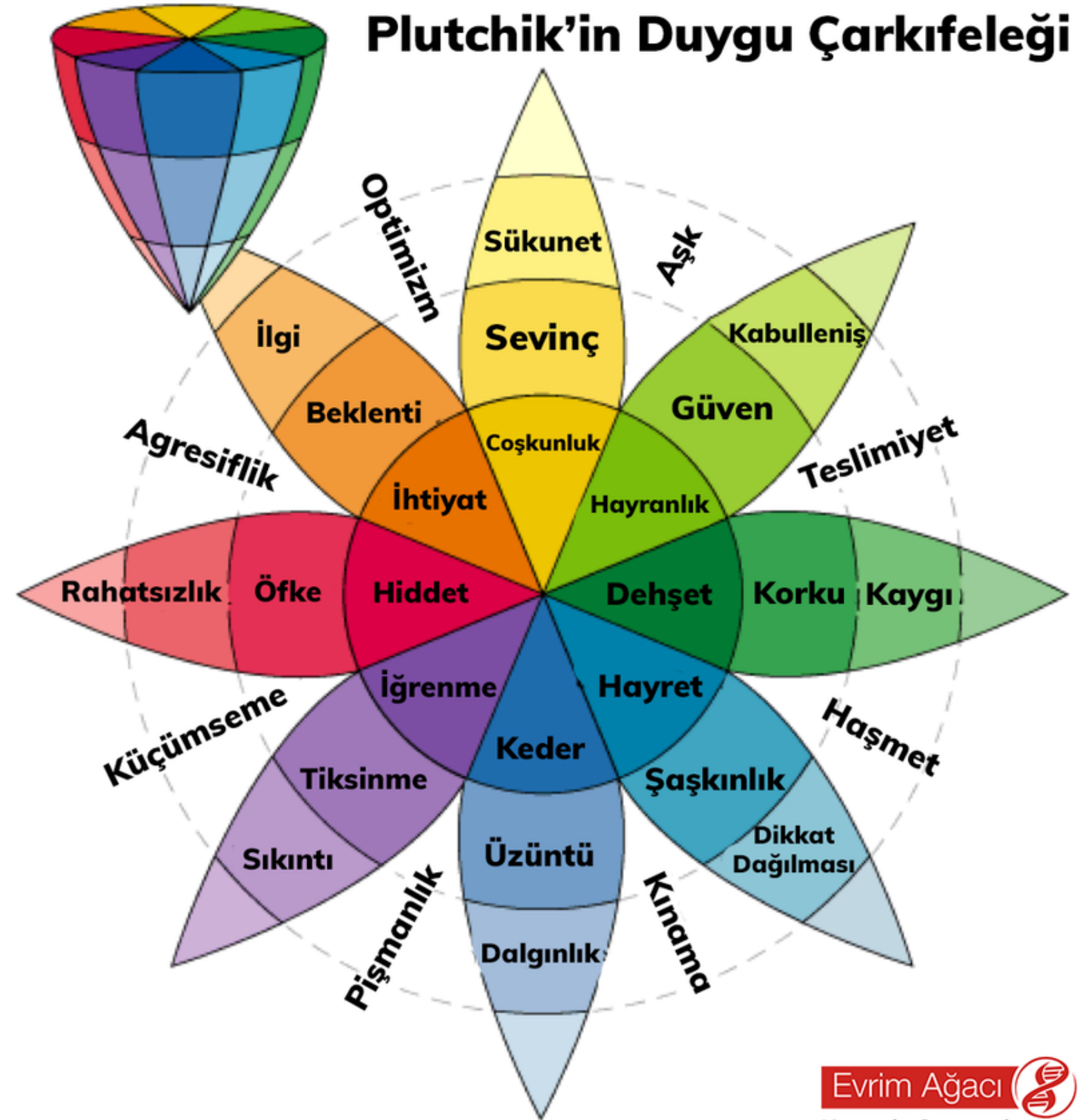
Duygular, kişinin içinde bulunduğu koşullardan, ruh halinden veya başkalarıyla olan ilişkilerinden kaynaklanan güçlü durumlardır. Duygular, önemli iç ve dış olaylara verilen tepkilerdir.

Duygular Kaç'a Ayrılır?

**1970'lerden bu yana genel kanı olarak duygular,
6 temel duygu olarak sınıflandırılıyor.(Paul
Eckman sınıflandırması)**

**Plutchik ise temel 8 duygumuz olduğunu
varsayar. Ayrıca onu üçlü seviyelere ayırarak
incelemiştir.**

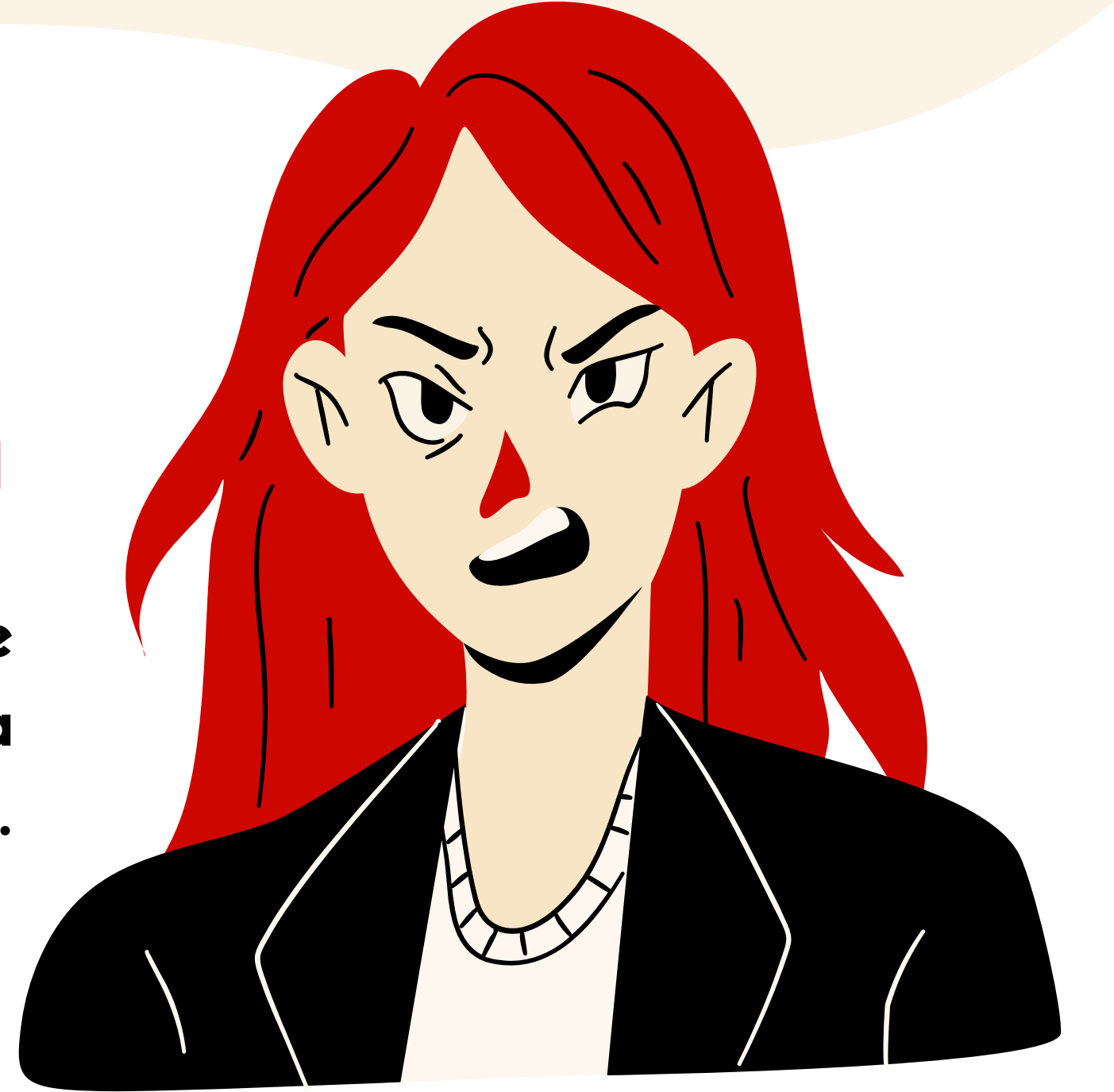
Plutchik'in Şablonu

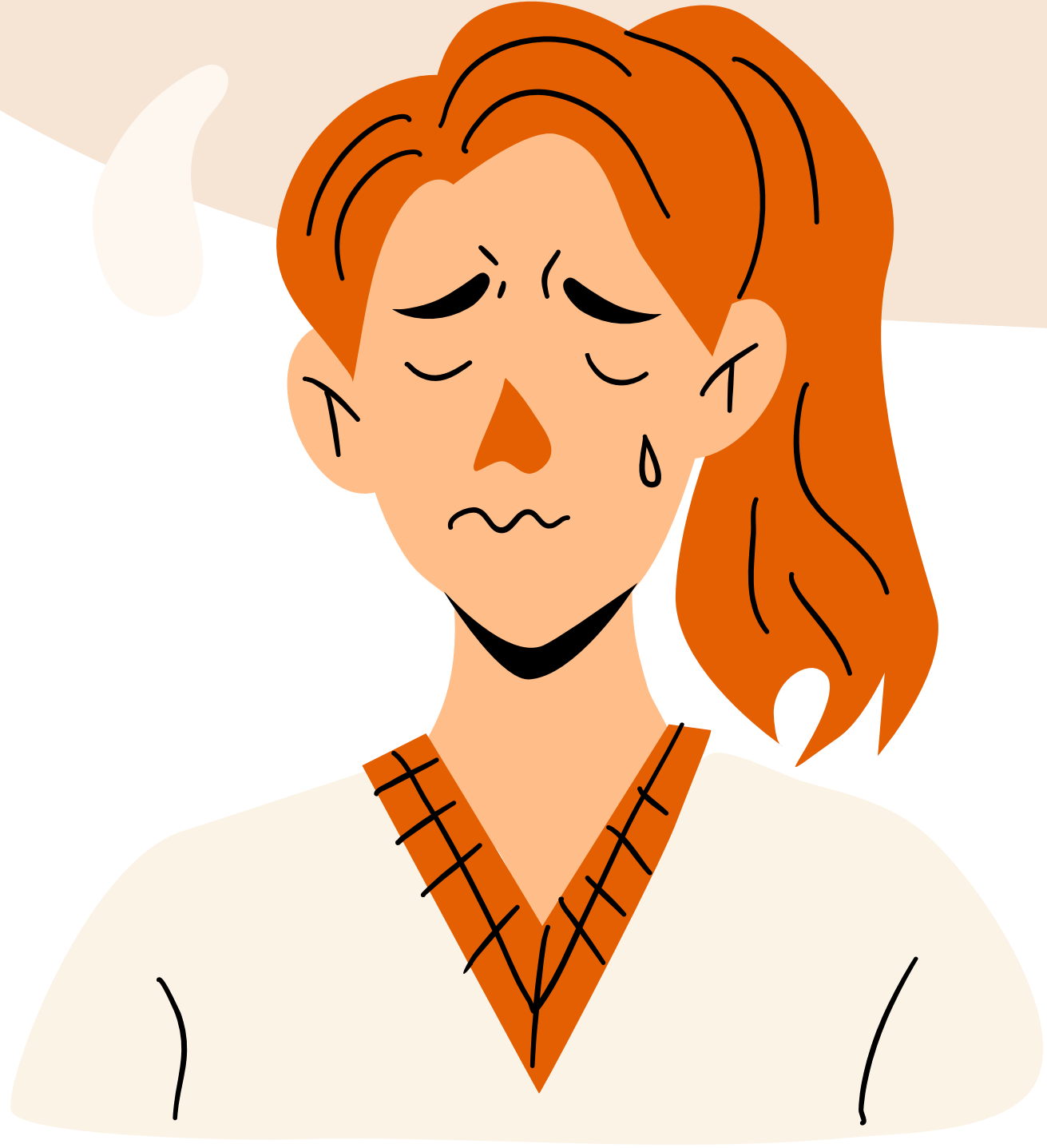


Ne hissediyorum?

ÖFKE

güçlü bir hoşnutsuzluk veya sıkıntı hissi ve genellikle bir hakarete, yaralanmaya veya adaletsizliğe karşı aktif bir muhalefet.





Ne Hissediyorum?

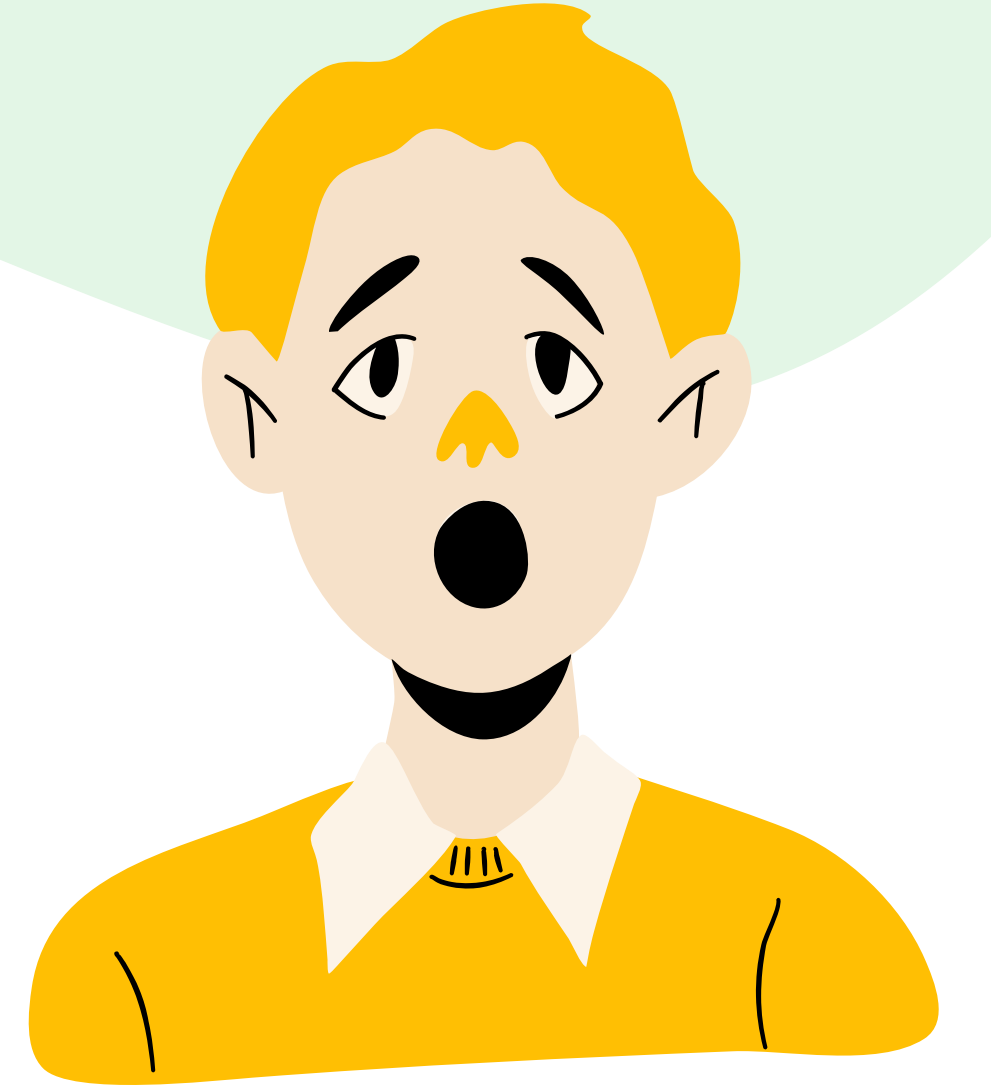
ÜZÜNTÜ

Dezavantaj, kayıp, umutsuzluk, çaresizlik, hayal kırıklığı ve keder duygularıyla ilişkili veya bunlarla karakterize edilen duygusal acıdır.

Ne Hissediyorum?

Şaşkınlık

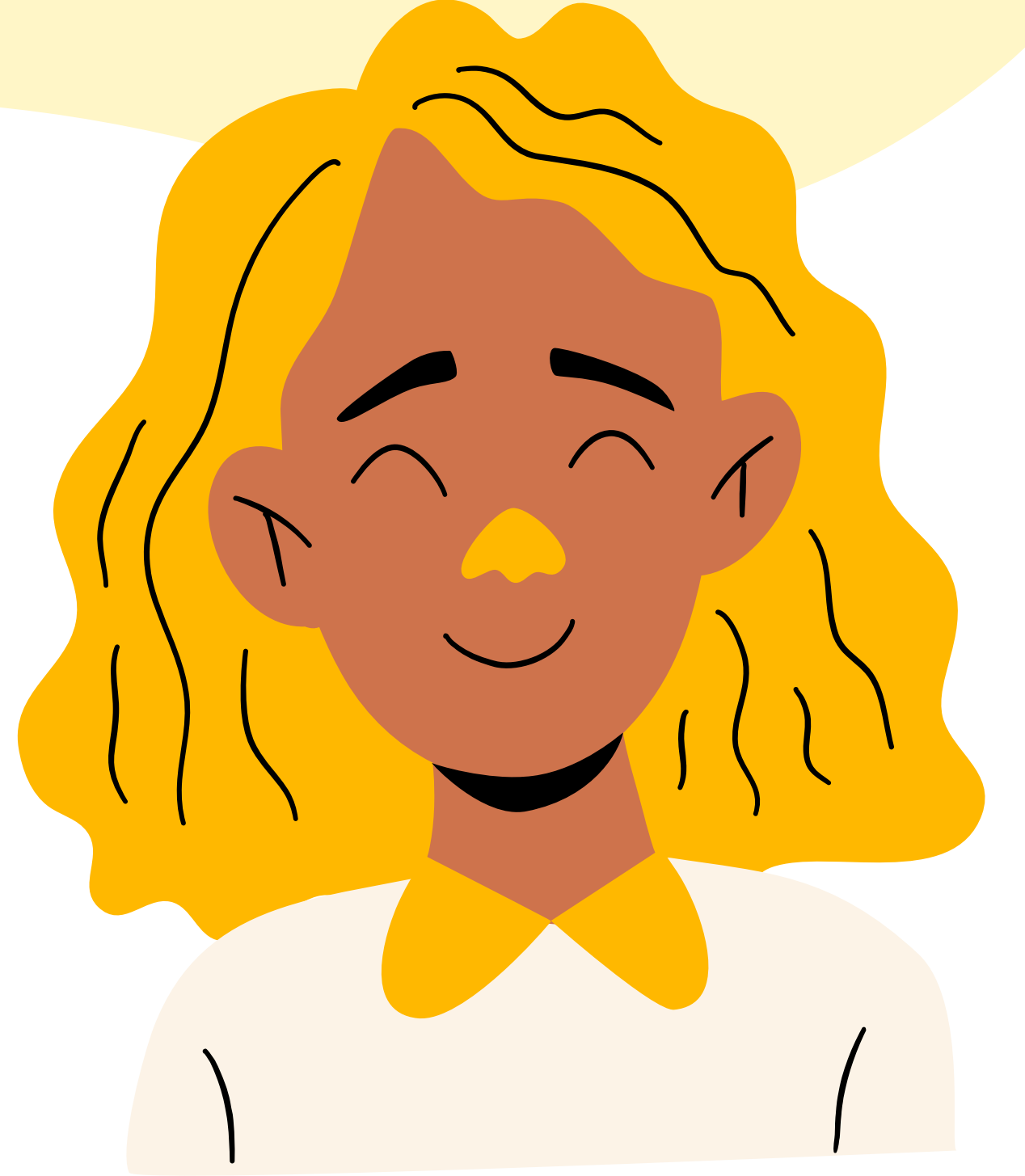
Şaşkınlık, beklenmeyen bir olayın sonucu olarak hayvanlar ve insanlarda bir irkilme tepkisi ile deneyimlenen, kısa, zihinsel ve fizyolojik durumdur. Şaşkınlık herhangi bir değerlikte hissedilebilir; yani, nötr/ılımlı, hoş, hoş olmayan, pozitif veya negatif olabilir. Şaşırtıcı uyaranlara tepki kişiye göre az veya çok şaşırtıcı olmasıyla ilgilidir. Örneğin çok şaşkınlık uyandıran durumlarda "savaş ya da kaç" tepkisi oluşabilir



Ne Hissediyorum?

Mutluluk

Mutluluk, bir haz ve pozitiflik hissidir. Bir kişi kendini bir Őey hakkında iyi, gururlu, heyecanlı, rahatlamıŐ veya tatmin olmuŐ hissettiğinde, o kişinin "mutlu" olduğu sĐylenir.



Ne Hissediyorum?

Tiksinti

Bir Őeye karşı isteksizlik duygusudur. Fiziksel duyularımızla algıladığımız bir Őeyden, insanların davranıŐlarından veya görünüŐlerinden ve hatta fikirlerinden tiksinebiliriz.





Ne Hissediyorum?

Korku

Korku, ister fiziksel ister psikolojik olsun, tehlikenin veya zarar verme tehdidinin varlığına karşı bizi uyarır.



Beyin Fırtınası

**Seni Neler Mutlu
Eder?**

Beyin Fırtınası

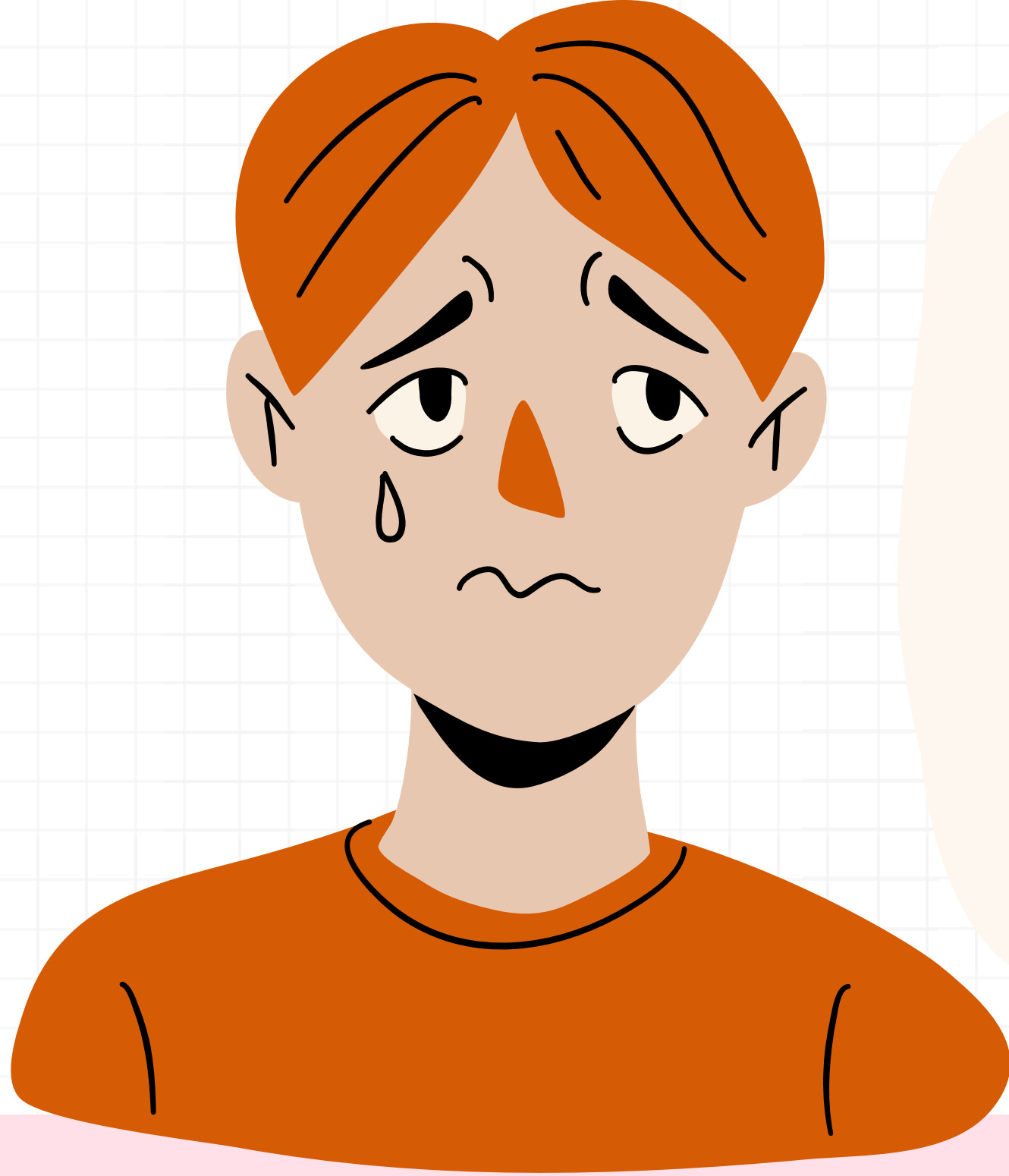
Duygulardan
Öncesi var mı?

Beyin Fırtınası

Duygular olumlu-
olumsuz olarak
ayırılabilir mi?

Beyin Fırtınası

**Duygunun sana
verdiği mesajı
anlıyor musun?**



**İfadesine dayanarak,
ne hissettiğimi
düşünüyorsun ve
neden?**