

ANA DUYGU: ÖFKE

İLGİLİ DUYGULAR	DAVRANIŞLAR
Sinirli Öfkeli Hayal Kırıklığına Uğramış Kızgın	Saldırgan davranma Tartışmaya yatkın olma Suçlayıcı dil Yumrukları sıkma Sıcak hissetme Kalp atış hızının artması Sesi yükseltme / Bağırma Titreme Hakaret Kullanma

ANA DUYGU: ENDİŞE

İLGİLİ DUYGULAR	DAVRANIŞLAR
Dehşet Korku Tedirgin Sinirli Korkmuş Stresli Korkak Tedirgin Endişeli	Kaçınma Felaketleştirme Ağlama Konsantre Olma Zorluğu Sindirim Sorunları Baş Ağrısı Sinirlilik Kas Gerginliği Tırnak Yeme Amaçsızca İleri Geri Gidip Gelme Hızlı Kalp Atışı Hızlı Düşünceler Olumsuz Düşünceleri Tekrarlama Nefes Darlığı Terleme Titreme Ayak ile Ritim Tutma

ANA DUYGU: MUTLULUK

İLGİLİ DUYGULAR	DAVRANIŞLAR
Neşeli Memnuniyet Heyecanlı Huzur Dengeli Sevinçli Hoşnut Tatmin Olmuş	Yaratıcı Düşünme Öz Bakımın İyi Olması Sosyal Hissetme Yardımsever Artan Enerji/Motivasyon Güler Yüzlü Olma İyimserlik Şen Hissetme

ANA DUYGU: KISKANÇLIK

İLGİLİ DUYGULAR	DAVRANIŞLAR
Acı Dolu Nefret Küstah Davranma Küçümseme Öykünme Kıskançlık Kin Dolu	Sahiplenici Davranma Kontrolcü Güvensizlik Güvende Hissedememe Terk Edilme Korkusu Yetersizlik Duyguları Hayal Kırıklığı Kırıcı Yorumlar Tehdit Cümleleri Olumsuz Düşünme

ANA DUYGU: SEVGİ

İLGİLİ DUYGULAR	DAVRANIŞLAR
Sevgi İlgi Bağlanma Yakınlık Merhamet Şefkat Arzu Sevgi İfadesi, Tatlı Söz Zaaf, Düşkün Olma Hassas, Duyarlı Olma	Başka Bir Kişiye Önem Verme Bağlılık Bağlantı Kurma Arzusu Koruma İlgüdüğü Empati Birlikte Zaman Geçirmenin Keyfini Çıkarma Savunmasız Hissetme Takdir Jestleri Nezaket Fiziksel Sevgi Özverili Davranışlar Sık Sık Onu Düşünmek

ANA DUYGU: ÜZÜNTÜ

İLGİLİ DUYGULAR	DAVRANIŞLAR
Depresyon Çaresizlik Hayal kırıklığı Çökkünlük Boşluk Keder Suçluluk Umutsuzluk Yalnızlık Utang	Kayıtsızlık/Tembellik/Rehavet Yemek Yemede/Uykuda Değişiklikler Ağlama Konsantre Olma Zorluğu Yorgunluk/Hareketsizlik Sinirlilik Aktivitelere İlgi Kaybı Olumsuz Düşünceler Öz Bakımı İhmal Etme Zayıf Öz Saygı Olumsuz Düşünceleri Tekrar Tekrar Düşünme Sosyal İzolasyon

DUYGULARIN GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE DEĞİŞEN İFADE EDİLİŞ BİÇİMLERİ

DUYGULAR (Gelişim dönemlerine göre temel duygulara eşlik eden diğer duygular ve davranışlar)	<u>ÇOCUKLUK DÖNEMİ</u>	<u>ERGENLİK DÖNEMİ</u>	<u>GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİ</u>	<u>YETİŞKİNLİK DÖNEMİ</u>
ÖFKE				
ENDİŞE				

MUTLULUK				
KISKANÇLIK				
SEVGİ				
ÜZÜNTÜ				