تم تطوير عجلة المشاعر بواسطة عالم النفس الدكتور (روبرت بلوتشيك) بهدف تنظيم المشاعر المعقدة ، حدد بلوتشيك ثمانية مشاعر أساسية ـ الغضب والخوف والحزن والاشمئزاز والمفاجأة والتوقع والثقة والفرح. تدعي نظرية بلوتشيك أن الحيوانات والبشر يشعرون بالمشاعر الأساسية بطرق متشابهة، وأن العواطف تمثل استراتيجية تطورية تعزز فرص الاستمرارية في الحياة، مثل الطريقة التي يلهم بها الخوف استجابة القتال أو الهروب. يمكن استخدام العجلة بطرق متعددة؛ سواء لتحديد مفرداتك أثناء الكتابة والتعبير بشكل دقيق، أو عندما تشعر بالضياع وتجد صعوبة في التعرف على مشاعرك،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي