

DUYGULAR, STRES VE SAĞLIK

PSİKOLOJİYE GİRİŞ II

Duygu

- (1) fizyolojik uyarılma,
- (2) dışavurumcu davranışlar ve
- (3) bilinçli deneyimleri içeren, organizmanın bütününe ait tepki.

TARİHSEL DUYGU KURAMLARI

James-Lange Kuramı: Uyarılma Duygudan Önce Gelir

- Pek çoğumuz, üzgün olduğumuz için ağladığımızı, acıktığımız için yemeğe saldırdığımızı, korktuğumuz için titrediğimizi düşünürüz.
- Ancak, William James ve Carl Lange duygulara ilişkin bu yaygın görüşü tersine çevirmiştir.
- Bu genel kabulün yerine, “Ağladığımız için üzgün hissettiğimizi, darbe aldığımız için öfkelendiğimizizi, titrediğimiz için korktuğumuzu” belirtmiştir.

Cannon-Bard Kuramı: Uyarılma ve Duygu Aynı Anda Ortaya Çıkar

- Hızlanan bir kalp atışı korkunun mu, öfkenin mi, yoksa aşkın mı bir işaretidir?
- Bedensel tepkilerin ve hissedilen duyguların birbirlerinden ayrı ancak eş zamanlı ortaya çıktığını ifade etmiştir.
- Cannon-Bard Kuramı'na göre, korku hissederken aynı zamanda kalp atışları da hızlanır. Duyguyu tetikleyen uyaran, sempatik sinir sistemini devreye sokarak bedensel uyarılmaya yol açmıştı. Aynı zamanda, beyin korteksini devreye sokarak hissedilen duyguya ilişkin farkındalık oluşur.

Eleştiri: İkinci Dünya Savaşı'nda yer almış 25 askerle gerçekleştirilen bir çalışmaya göre;

- yalnızca bacaklarda his kaybının bulunduğu alt-omur hasarı olan askerler, duygularının yoğunluğunda çok az değişiklik olduğunu bildirmiştir.
- üst-omur hasarı olan ve boyunlarının aşağısında hiçbir şey hissetmeyen askerler ise, kazadan öncesine kıyasla kaza sonrasında bazı duygusal tepkilerinin yoğunluğunda azalma olduğunu ifade etmişlerdir.

Görünen o ki, bedensel tepkilerimiz duygularımızı beslemektedir.

Schachter ve Singer'in İkili Etmen Kuramı: Uyarılma + İsimlendirme = Duygu

- Kişinin duygusal deneyim yaşayabilmesi için
 - (1) fiziksel olarak uyarılmış,
 - (2) uyarılmayı bilişsel olarak tanımlamış olması gerekir.
- Bir durum nesne, bir olayla ilgili yorum, değerlendirme, düşünce ve hatıranın farklı duygular yaşamamıza yol açabilir ya da buna katkıda bulunabilir.

-
- Duygu deneyimi, **fizyolojik uyarılma** ve **bilişsel değerlendirme** olmak üzere iki faktörün ortak etkisidir. Her iki faktör de duygunun ortaya çıkması için gereklidir.
 - Uyarılmaya verdiğimiz tepki çevre tarafından belirlenir. İpuçlarını yorumlayan zihin, bedendeki uyarılmayı ne tür duygu ile isimlendireceğimizi belirler.

-
- **Eleştiri:** Duygular önce gelir, biliş sonra diyenler mevcut
 - Bebekler, dili kullanmadan çok önce duygusal ifadeleri taklit edebilirler
 - Hayvanlar hayatta kalmak için tehlikeyi sezerler

Zajonc, LeDoux ve Lazarus: Biliş Her Zaman Duygudan Önce mi Gelir?

- Bir duyguyu hissetmeden önce her zaman uyarıcıyı yorumlamak zorunda mıyız?
- Zajonc (1923-2008), pek çok duygusal tepkiyi bir duruma ilişkin yorumlamalarımızdan bağımsız olarak ve hatta bu yorumlardan önce yaşadığımızı öne sürmüştür.
- Örneğin, insanlar tekrarlı olarak belirsiz bir şekilde (eşikaltı bir şekilde) belirip kaybolan uyarıları gördüğünde bu uyarıları tercih etmekte; daha önceden gördüklerinin farkında olmamalarına rağmen bu uyarıyı sevmektedirler.

-
- Lazarus, beynimizin pek çok bilgiyi bilinçli farkındalığımız olmadan işlemediğini ve bazı duygusal tepkilerin bilinçli düşünmeyi gerektirmediğini kabul etmiştir.
 - Ancak, eğer durumu çeşitli yollarla değerlendirmiyorsak neye tepki verdiğimizi nasıl biliyoruz?
 - Lazarus bir olayı zararsız ya da tehlikeli olarak değerlendirdiğimizde duygunun ortaya çıktığını belirtmiştir.

Farklı duygular farklı fizyolojik ve beyin örüntü tepkilerini mi harekete geçirir?

- Bazı duygular ortak biyolojik işaretleri paylaşabilirler.
- Bazı duygular ise beyin yollarında farklılaşmaktadır.
- Beyin görüntüleme ve EEG kayıtları, duyguların beyin korteksinde farklı alanları aktive ettiğini göstermektedir.