

DUYGUYU İFADE ETME

Sözel olmayan yollarla nasıl iletişim kurarız?

- Yüz ifadelerini ve jestleri okumada oldukça iyiyiz!!! Beynimiz gizli ifadeleri fark etme konusunda olağanüstü bir dedektördür.
- Kontrol etmesi zor olan yüz kasları gizlemeye çalıştığınız duyguları açığa vurabilir.
- Öfkeden korkuya (ya da üzüntüye) giden bir dizi yüz ifadesinin kullanıldığı deneylerde, yaşantılarımızın bizi belirli duygulara karşı daha hassas hale getirebildiği gösterilmiştir.

-
- Beynimizin duyguyu fark etme becerisine rağmen, yanıltıcı ifadeleri fark etmekte zorluk çekeriz. Pek çok insan için yalan ve doğruyu söyleyenler arasındaki davranışsal farklar fark edilemeyecek kadar küçüktür.
 - Bazılarımız, çeşitli duyguların fiziksel ipuçlarına diğer insanlara göre daha duyarlıdır.

Sözel olmayan iletişimde cinsiyet farkı var mıdır?

- Kadınların genel olarak duygusal ipuçlarını anlamada erkeklerden daha iyi olduğunu belirtmiştir.
- Erkekler, belirli bir durumda nasıl hissettiklerini tanımlamaları istendiğinde daha basit duygusal tepkiler tanımlamaktadır.
- Sıkıntı içerisindeki birini gözlemlerken ağlamak ve rahatsızlığını bildirmek gibi empati ifadeleri kadınlar arasında daha yaygındır.

Bütün kùltùrlerde jestler ve yüz ifadeleri aynı anlamı mı taşır?

- **Jestlerin** anlamları kùltùre bağlı olarak farklılaşır.
- Peki, **yüz ifadelerinin** anlamları da kùltùrlere göre farklılaşır mı?
- Duyguyla ilişkili olan müzik ifadeleri de evrenseldir. Mutlu ve hüzünlü müzik, dünyanın her yerinde mutlu ve hüzünlü olarak hissedilir.

-
- İnsanların bu ortak ifadeleri yaşamda kalmalarına yardımcı olmuştur. Örn., tikslenme, burnu büzüştürerek kötü kokuların girmesini engeller.
 - Gülümseme, duygusal bir olgu olduğu kadar aynı zamanda sosyal bir olgudur.
 - Yüzleri bağlamlar çerçevesinde farklı yorumlayabiliriz.
 - Kültürler, bazı temel duygular için yüzün evrensel dilini paylaşmalarına rağmen, **ne kadar duygunun ifade edildiği** noktasında farklılaşırlar.

Yüz ifadelerimiz duygularımızı nasıl etkiler?

- İfadeler yalnızca duyguyu iletmez aynı zamanda o duygunun şiddetini artırır ve duyguyu düzenler.
- **Yüz İfadesinin Geribildirim Etkisi:** Yüz kaslarının korku, öfke ya da mutluluk gibi ilgili duyguları tetiklemek için aldığı ifade eğilimi.
- Geribildirim etkilerine ilişkin bilgilerinizi daha empatik olmak için kullanabilirsiniz: Diğer bir kişinin yüz ifadelerini, yüzünüzle taklit edin. Diğer bir kişi gibi davranmak onun ne hissettiğini anlamamızda bize yardım eder.

Öfke

- Korku, tehdit ya da zorlukla karşı karşıya kaldığımızda kaçmayı tetiklerken öfke savaşmayı tetikler –ki her biri uygun zamanda işlevsel bir davranıştır.
- Öfke, diğer kişinin sergilediği olumsuz bir davranışa, özellikle kişinin bu davranışı kasıtlı, haksız ve önlenebilir olarak algılandığında verilen yanıttır.
- Kötü kokular, yüksek sıcaklık, sıkışık trafik, acı ve ağrılar da bizi öfkelendirme gücüne sahiptir.

-
- **Sık ve yoğun öfke bize zarar verir:** Kronik öfke, kalp rahatsızlıklarıyla ilişkilidir. Öfke, kalp atış hızını artırır, terlememize yol açar ve testosteron düzeyimizi yükseltir. Öfke aynı zamanda beynimizdeki “alarm sistemine” kan akışını tetikleyerek neden öfkeli olduğumuz üzerinde derinlemesine düşünmemize neden olur.
 - **Öfkeyi dışa vurmali mıyız?**
 - Bireyci kültürler insanların öfkelerini dışa vurmalarını teşvik eder. Böyle bir durum, bireye kıyasla grubun kimliğinin daha merkezde olduğu kültürlerde nadiren görülür. Karşılıklı bağlılığı yoğun bir şekilde hisseden insanlar öfkeyi grup uyumuna yönelik bir tehdit olarak görür.

-
- Öfkeyi ifade etmek öfkeyi büyütebilir. Davranışın geribildirimini araştırmalarının işaret ettiği gibi, öfkeliymiş gibi davranmak öfkeli hissetmemize yol açabilir.
 - “Öfkeyi azaltmak için kullanılan **bazı öfke boşaltma yöntemlerinin**, yangını söndürmek için benzin kullanmaya benzediği” sonucuna varmıştır.
 - Öfkenin tetiklediği fiziksel ya da sözel saldırgan eylemler sonrasında pişman oluruz ve öfke işlevsel olmayan bir hâle gelir. Öfke önyargıyı doğurur.

Mutluluk

- Mutlu insanlar dünyayı daha güvenli algılar ve kendilerini de daha güvenli hissederler. Daha kararlđırlar ve daha kolay işbirliği yaparlar. Sosyal olarak bağlılık gösterirler. Daha sağlıklı, enerjik ve doyum sağlamış olarak yaşarlar.
- Mutluluk yalnızca iyi hissetmek değil iyi **davranmakla** da ilişkilidir.
 - Birbirini izleyen çalışmalar, duygudurumunu olumlu yönde etkileyen bir deneyimin (para bulmak, zor bir işte başarılı olmak, mutlu bir olayı anımsamak vb.), insanların diğerlerine para verme, yerdeki kâğıtları toplama, gönüllü faaliyetlere katılma gibi iyi işleri yapma olasılıklarını artırdığını göstermektedir. Psikologlar bunu **iyi hisset, iyi davran olgusu** olarak adlandırmaktadır.
 - Bunun tam tersi de geçerlidir: İyi davranmak aynı zamanda daha iyi hissetmeye yol açmaktadır.

Pozitif Psikoloji

Seligman mutluluğu, **iyi, meşguliyetlerle dolu ve anlamlı bir yaşamın ürünü** olarak görmektedir.

- 1. Olumlu iyi-oluş.** Geçmişe dair memnuniyet, içinde bulunulan anla ilgili mutluluk ve geleceğe yönelik iyimserlik.
- 2. Olumlu kişilik özellikleri.** Yaratıcılığı, cesareti, tutkuyu, bütünlüğü, öz-kontrolü, liderliği, bilgeliği ve maneviyatı keşfetme
- 3. Pozitif sosyal ekoloji:** Sağlıklı aileleri, kamusal merkezleri, nitelikli okulları, sosyal duyarlılığı olan medya ve sivil diyalogu içermektedir.