

DAVRANIŞ BİLİMLERİ ve İLETİŞİM

DUYGULAR - 1

YRD.DOÇ.DR. ÖZGÜR GÜLDÜ

- Duygu ile ilgili alanyazında araştırmacıların, biyolojik temelli olan, diğer hayvanlarla paylaşılan, tüm kùltùrlerde görùlen ve evrensel olarak tanınan yüz ifadeleri ile saptanabilen duygular üzerine odaklandıkları görùlmektedir.
- Bu nedenle çok sayıda duygu olmasına rağmen araştırmacılar daha çok öfke, korku, tikslenme, üzüntü, mutluluk ve şaşkınlık gibi «temel duygular» üzerine yoğunlaşmıştır.
- Duygu araştırmacıları sevinç, korku, üzüntü gibi temel duygularla kıyaslandığında suçluluk, utanç, mahcubiyet, empati, kıskançlık, imrenme ve gurur gibi «öz bilinçli duygulara» daha az ilgi göstermişlerdir.

Temel Duygular

- Psikoloji bilimini yakından ilgilendiren duygu kavramı;
- *«Kişinin kendisi için önemli olan bir durum ya da etkileşim içinde olduğu zaman meydana gelen his ve duygulanımdır.»*
- Duygular insan hayatının ayrılmaz parçası olarak, günlük yaşamın merkezinde yer alır.
- Canlılar içinde hayvan ve insanlarda gözlemlenen duygu, insanın kendisini ve yaşadığı dünyayı algılamasını etkileyen önemli bir yetidir.

Temel Duygular

- **Duygular, insanın hayatta kalabilmesi için ihtiyaç duyduğu ilgi ve bakımın karşılanmasında önemli bir araçtır.**
- **Duygular evrenseldir.**
- **Kültürlerarası karşılaştırmalarda yüz ifadelerinin tutarlılığı ve yeni doğan çocukların duygusal gelişimleri gözlenerek sınıanmıştır.**

Temel Duygular

- Temel duygularla ilgili olarak bebeklerde duygu ifadelerinin tüm kùltùrlerde aşağı yukarı aynı yaşlarda ve aynı sıra ile geliştiğinin gözlenmiş olması, yüz ifadelerinin biyolojik olarak programlandığı görüşünü desteklemektedir.
- Örneđin; bebeklerin 4-6 haftalık iken gülümsemeye, 3-4 aylık iken kızgınlık ve üzüntü belirten yüz ifadeleri göstermeye, 5-7 aylık iken korkularını ifade etmeye başladıkları gözlemlenmiştir.

Duygu'nun Bileşenleri

- **Örn. Buket – hırsızlık**
- **Bir duygu, bireyin belirli bir kişi veya çevre ile yaşadığı karşılaşmalar tarafından harekete geçirilir.**
- **Bilişsel değerlendirmeler, bir sıra takip ederek duygunun birbirine gevşek bir şekilde bağlı ve birbirini etkileme potansiyeline sahip diğer bileşenlerini tetikler.**
- **Psikologlar bir duyguyu meydana getiren altı bileşen olduğunu ileri sürmüşlerdir.**

Duygu'nun Bileşenleri

- **Bilişsel değerlendirme**
- **Öznel değerlendirme**
- **Düşünme ve eylem eğilimleri**
- **Yüz anatomisindeki değişim**
- **Gözlenebilen davranışsal ve fizyolojik tepkiler**

Duyguların İşlevleri

- **Duygular olmadan; İnsan yaşamı, düz ce coşkudan yoksun olur.**
- **Duygular, bireyin bilgi birikimleri ve deneyimlerine göre biçimlenir ve aynı zamanda bireyin tutum ve davranışlarını etkiler.**
- **Birey çevresindeki olaylara nasıl bir anlam ve değer veriyorsa, ona göre de duygusal tepkiler verirler.**
- **Böylece duygular bir kimseyi ötekine yaklaştıran veya onu ötekinden uzaklaştıran bir güç oluşturur.**

Duyguların İşlevleri

➤ **Bireyin yaşam deneyimleri üzerinde önemli etkisi olan duyguların, insan yaşamının farklı alanlarında pek çok işlevi vardır:**

- 1. Duygular, bireyin kendini ve başkalarını değerlendirmesini (kendini ve başkalarını anlama) sağlar.**
- 2. Duygular, bilişsel yaşantıya zenginlik katar.**
- 3. Duygular, hedef yönelimli davranışların ortaya çıkmasında motivasyon sağlar; tüm gelişimsel sistemlerde tatmin edici ve güvenli koruyucular olarak işlev görür.**

Duyguların İşlevleri

4. **Duygular, bireylere davranış tarzları ile ilgili ipuçları sağlar.**
5. **Duygular, bireyler için kendilerini ifade etmenin bir yoludur.**
Duygusal süreçler beklenmedik bir olay karşısında çok çabuk tepki vermemizi sağlar ve çevreyle iletişim kurulmasını kolaylaştırır.
6. **Duygular çeşitli ifade edici motor tepkileri içermektedir.**

Duyguların İşlevleri

7. Duygular, yaşamsal önceliklerin belirlenmesinde rol oynar.
8. Duygular, aynı zamanda insandaki fizyolojik sistemlerin en yüksek düzeyde işlev görmesinde önemli bir yere sahiptir.
9. Bireyin kendisi hakkında duyguları, benlik algısını şekillendirir.
10. Duygular, aynı zamanda çeşitli sorunların da nedeni olabilir.