

BÖLÜM 5

DUYGULAR



Yahya AKTU¹

HAZIRLIK SORULARI

Duyguları saklama olasılığı var mı?

Tüm toplumlar için ortak duyguları ifade etme biçiminden söz edilebilir mi? Nasıl?

Duygular yaşamımızın neresinde yer almaktadır?

Duygu çarkı nasıl çalışır?

Yapay zekâ duyguları taklit ederek insanların yerine geçebilir mi?

DUYGULARIN DOĞASI

İnsan karmaşık ve gelişen bir yapıya sahiptir. Bu karmaşık yapıyı etkileyen önemli etmenlerden biri duygulardır. Duygular, iç dünyamızı dış dünyaya açan pencereler gibidir. Psikososyal bir varlık olan insanın duygusuz yaşaması düşünülemez. Duyguların varlığı yaşamın her anında kendisini göstermektedir. Yeni bir okula başlarken, bir arkadaştan küserken, bir hediye alırken veya bir trafik kazası geçirirken duygularımız ön plan-

da olur. Duygularımızın merkezi kalbimiz olarak görülür. Bilim insanları beynimizdeki nöronlar gibi kalbimizde de duyguların etkileşim halinde olduğunu ve duygusal hafızaya kaydedildiğini belirtmektedirler (Grandey & Melloy, 2017; Renner & Feldman, 2017). Tıpkı yaşamımız gibi duygularımız da gelişim ve değişim halindedir.

Psikolojik danışma ve terapide duyguların yoğun olarak üzerinde durulmasının önemli bir nedeni duyguların ruh halimize yansması olabilir. Bir duruma yönelik gösterdiğimiz tepki beden dilimize yansır. Bir yemekten hoşlanmadığımızda tikslenme duyarız. Aynı zamanda jest-mimiklerimiz ile somurtan bir yüz ifademiz oluşur. Kültürümüzde mutlulukların paylaşıldıkça çoğaldığına ve üzüntülerin paylaşıldıkça azaldığına inanılır. Bir atasözümüzde gözlerin yalan söylemediği ifade edilir. Bu düşünce yapısı gelişimimiz için duyguları paylaşmanın kilit bir rol üstlenebileceğini gösterebilir.

Duyguların ortaya çıkışını ve işleyişini daha iyi kavrayabilmek için ilişkili olduğu kavramlarının ve farklı teorik bakış açılarının neler olduğu-

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Siirt Üniversitesi, Sosyal Hizmet ve Danışmanlık Bölümü, Sosyal Hizmetler Pr., y.aktu@siirt.edu.tr., 0000-0002-5540-7399

KAYNAKLAR

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (1999). *Psikolojiye giriş* (Çev. Ed. Y. Alogan, 12. baskı). Arkadaş.
- Çeçen, A. R. (2003). Duygular hayatımızda neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(9), 164–170.
- Grandey, A. A., & Melloy, R. C. (2017). The state of the heart: Emotional labor as emotion regulation reviewed and revised. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 407–422. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/ocp0000067>
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a personcentered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9–46.
- Mondal, A., & Gokhale, S. S. (2020). Mining emotions on Plutchik's wheel. *Seventh International Conference on Social Networks Analysis, Management and Security (SNAMS)*, 1–6. <https://doi.org/10.1109/SNAMS52053.2020.9336534>
- Moors, A. (2009). Theories of emotion causation: A review. *Cognition and Emotion*, 23(4), 625–662.
- Özgüngör, S. (2020). Duygular. In Ş. Işık (Ed.), *Psikolojiye giriş* (pp. 153–182). Pegem Akademi.
- Parrott, W. (2001). *Emotions in social psychology: Essential readings*. Psychology Press.
- Plutchick, R. (2003). *Emotions and life: Perspectives from psychology, biology, and evolution*. APA.
- Renner, T., & Feldman, R. S. (2017). Güdülenme ve duygu. In M. Durak, E. Şenol-Durak, & U. Kocatepe (Ed.), *Aklımın aklı: Psikoloji* (2nd ed., pp. 194–217). Nobel Akademik.
- Safran, D., & Greenberg, S. (1991). Emotion in human functioning: Theory and therapeutic implications. In D. Safran & S. Greenberg (Eds.), *Emotion, psychotherapy, and change* (pp. 3–13). The Guilford Press.
- Tarhan, N. (2020). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ* (26. baskı). Timaş.