DUYGU

Kocaeli Üniversitesi,
Psikiyatri Anabilim Dalı
Dr. Öğretim Üyesi
Bahadır GENİŞ

İçerik

- Duygu teorileri
- Evrensel duygular
- Mutluluk nasıl yakalanır?
- Yalan söyleyen kişi nasıl anlaşılır?
- Para mutluluk getirir mi?
- Duygularda cinsiyet farklılıkları

Birisi size çarptığında, en hissedilebilir duygu:

ÇARPMA

CILIZ

GÜÇLÜ

Çok güçlü duruyor.

Bana kimse çarpamaz

DÜŞÜNCE

Ne kadar güçlü olursa olsun bana çarpmaya hakkı yok

Kafası dalgın belki de yanlışlıkla olmuştur.

KORKU

KAÇMA

Çarpıntı, terleme …

Karşılık verme

ÖFKE

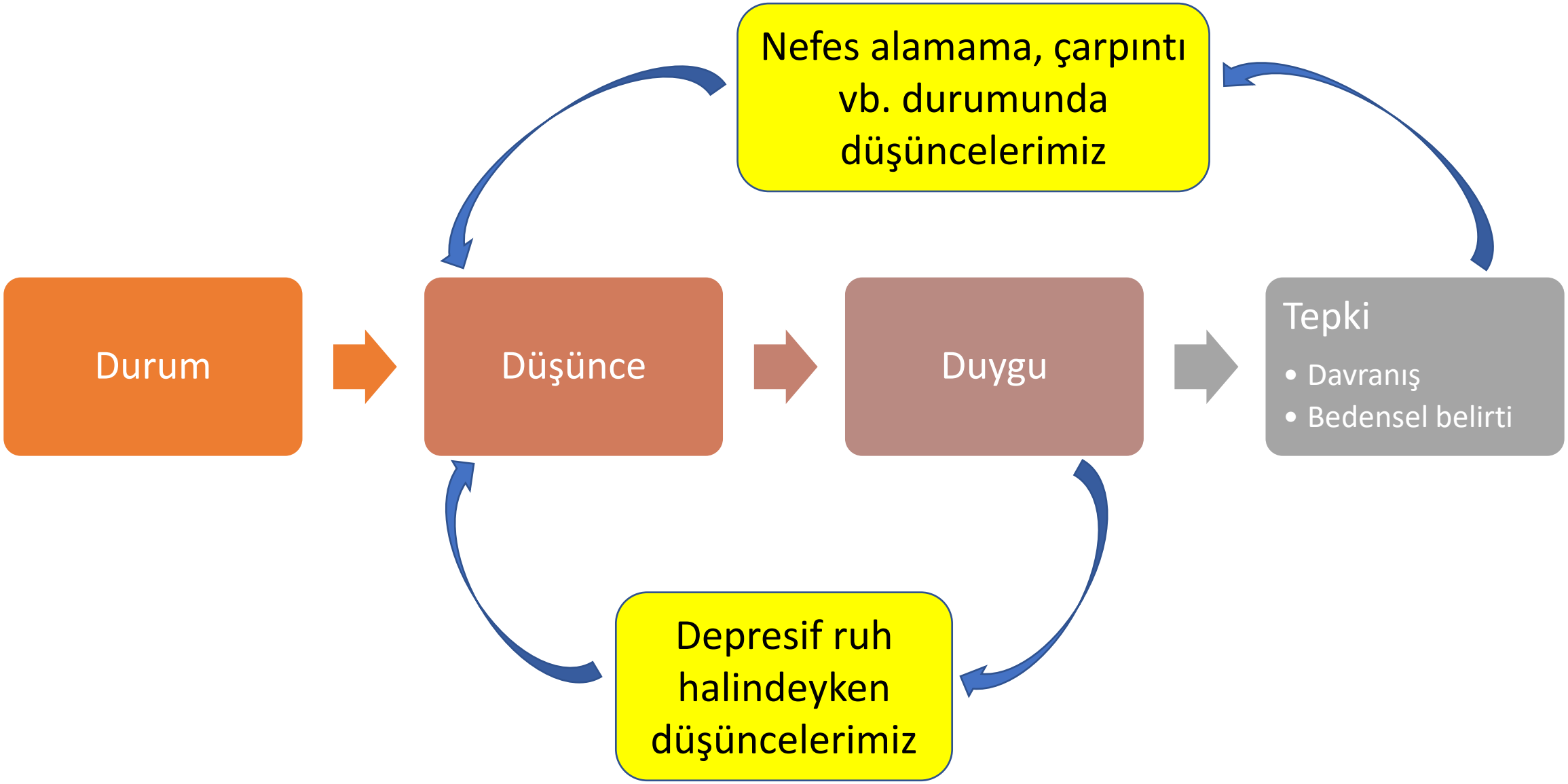
ÖFKE

Karşılık verme

KORKU

KAÇMA

Çarpıntı, terleme …


Nefes alamama, çarpıntı vb. durumunda düşüncelerimiz
Durum
Düşünce
Duygu
Tepki
• Davranış
• Bedensel belirti
Depresif ruh halindeyken düşüncelerimiz

Duygu Teorileri: Bedensel belirti ve Düşünce

- Hangisi önce geldi? Yoksa birlikte mi geliştiler?
- Duygu, düşünce, bedensel belirti
    - James-Lange Teorisi:
        - Düşüncelerden önce beden
    - Cannon-Bard Teorisi:
        - Düşüncelerle birlikte beden
    - Singer-Schachter/İki faktör teorisi:
        - Vücut artı düşünceler/etiket
    - Zajonc, LeDoux, Lazarus:
        - Bilinçli düşünceler olmadan beden/beyin

James-Lange Teorisi: Düşüncelerden Önce Beden

William James (1842-1910):

- Önce vücudumuzun uyarılması olur. Ardından bilişsel farkındalık gelişir ve duygu oluşur.
  - Bu teoriye göre, eğer bir şey bizi gülümsetiyorsa, o zaman mutlu hissedebiliriz.
  - "Titrediğimiz için korkarız, ağladığımız için üzülürüz."

James-Lange teorisi,
Duygunun,
Uyaranlara karşı fizyolojik tepkilerimizin **bilinçli farkındalık** hali olduğunu belirtir.

Olay → Fizyolojik tepki → Duygu

Yolun kesilmesi → Çarpıntı → Korku

Duygu deneyimi, fizyolojik tepkilerin algılanma biçiminden kaynaklanır.

Bireyi korkutan, yaşadığı durum değil, bu durumun bedende oluşturmuş olduğu tepkidir.

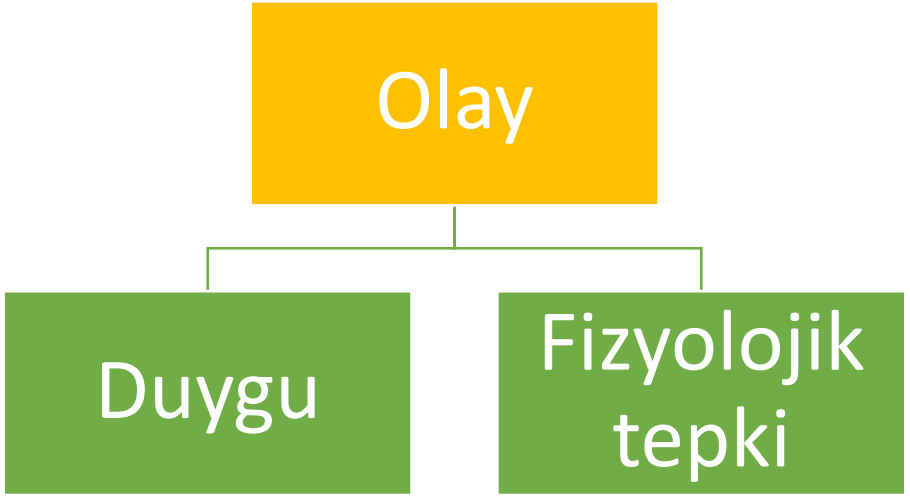
Her çarpıntı korku mudur?
Koşu, yürüyüş...

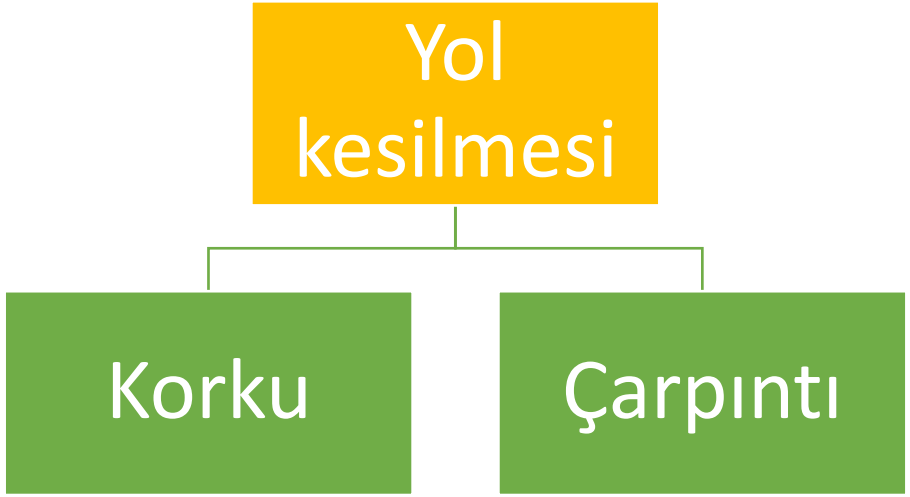
Cannon-Bard Teorisi: Eşzamanlı Deneyim

Cannon-Bard teorisi, bir duyguya ilişkin düşüncelerle bedensel duyumların a**ynı anda** ortaya çıktığını iddia eder.

- Duygular tek başına ortaya çıkan zihinsel bir deneyim değildir.
  - Biliş, beden tepkileri ve duygular birlikte hareket eder.
- **Vücudumuzun tepkileri engellendiğinde, duyguların yoğunluğu azalır**.
  - **Gülme aşamasında** yüzdeki kasların sabitlenmesi duygu yoğunluğunu azaltır.
  - Korku halinde olan kişinin titreyen **elleri tutulduğunda** korku azalır.

- Birçok farklı duygu aynı bedensel tepkilerle ortaya çıkabilir.
- Çarpıntı, korku, öfke, heyecan …
- Fizyolojik tepkilerle duygu deneyimi aynı anda ortaya çıkar.





Schachter-Singer “İki Faktör” Teorisi: Duygu = Beden Artı Bilişsel Bir Etiket

İki faktör teorisi, hissettiğimiz vücut duyumlarına bir etiket eklemediğimiz sürece duygular yoktur.

- Bir yabancıyla karşı karşıyayım ve kalbim çarpıyor.
- Korku mu? Heyecanlanmak? Kızgınlık? Şehvet? Yoksa çok fazla kafein mi aldım?
- Etiket duyguyu tamamlar.

Schachter-Singer tarafından 1962'de yapılan bir çalışmada, adrenalin olduğu ortaya çıkan enjeksiyonların uyarılma neden olduğu denekler bir yayılma etkisi yaşadılar.

Denekler, ajitasyonlarını, odadaki diğerlerinin hissettikleri herhangi bir duyguya göre yorumladılar; başkalarından “dökülen” duygusal etiket.

- Fizyolojik olarak uyarıldığımızda bu durumu adlandırana dek herhangi bir duygu hissetmeyiz.

Süreci bilinçli olarak tanımlayabildiğimiz zaman duyguyu hissediyoruz.

Lazarus Teorisi

Olay

Değerlendirme

Duygu

Fizyolojik Tepki

Olayı değerlendirme durumu kişisel deneyimlere göre farklılık gösterir.

Schachter-Singer teorisine benzerlik?

Schachter-Singer ve Lazarus teorisi farkı…

- Schachter-Singer, bilinçli olarak değerlendirmeden bahsettiler.
  - Bu değerlendirme duygudan öncedir ve bu değerlendirme yapılmazsa duygu ortaya çıkmaz.

- Richard Lazarus, bilinçli düşünce olmadan da duygular ortaya çıkabilir.
  - Bu işleme “yukarıdan aşağıya” bilişsel işlemenin etkisiyle oluşur.

- <u>Aşağıdan yukarıya</u> işleme
  - Duyusal bilgileri almak ve daha sonra bir araya getirmek ve entegre etmek
  - **Parçadan bütüne**
    - Ne görüyorum?
    - İlk kez dinlenilen şarkı

- <u>Yukarıdan aşağıya</u> işleme
  - Duyusal bilgileri yorumlamak için modelleri, fikirleri ve beklentileri kullanma
  - **Bütünden parçaya**
    - Bu daha önce gördüğüm bir şey mi?
    - En sevdiğim şarkı

Dünyayı anlamlandırmak

Birisi size çarptığında, en hissedilebilir duygu:

ÇARPMA

CILIZ

GÜÇLÜ

Çok güçlü duruyor.

Bana kimse çarpamaz

DÜŞÜNCE

Ne kadar güçlü olursa olsun bana çarpmaya hakkı yok

Kafası dalgın belki de yanlışlıkla olmuştur.

KORKU

KAÇMA

Çarpıntı, terleme …

Karşılık verme

ÖFKE

ÖFKE

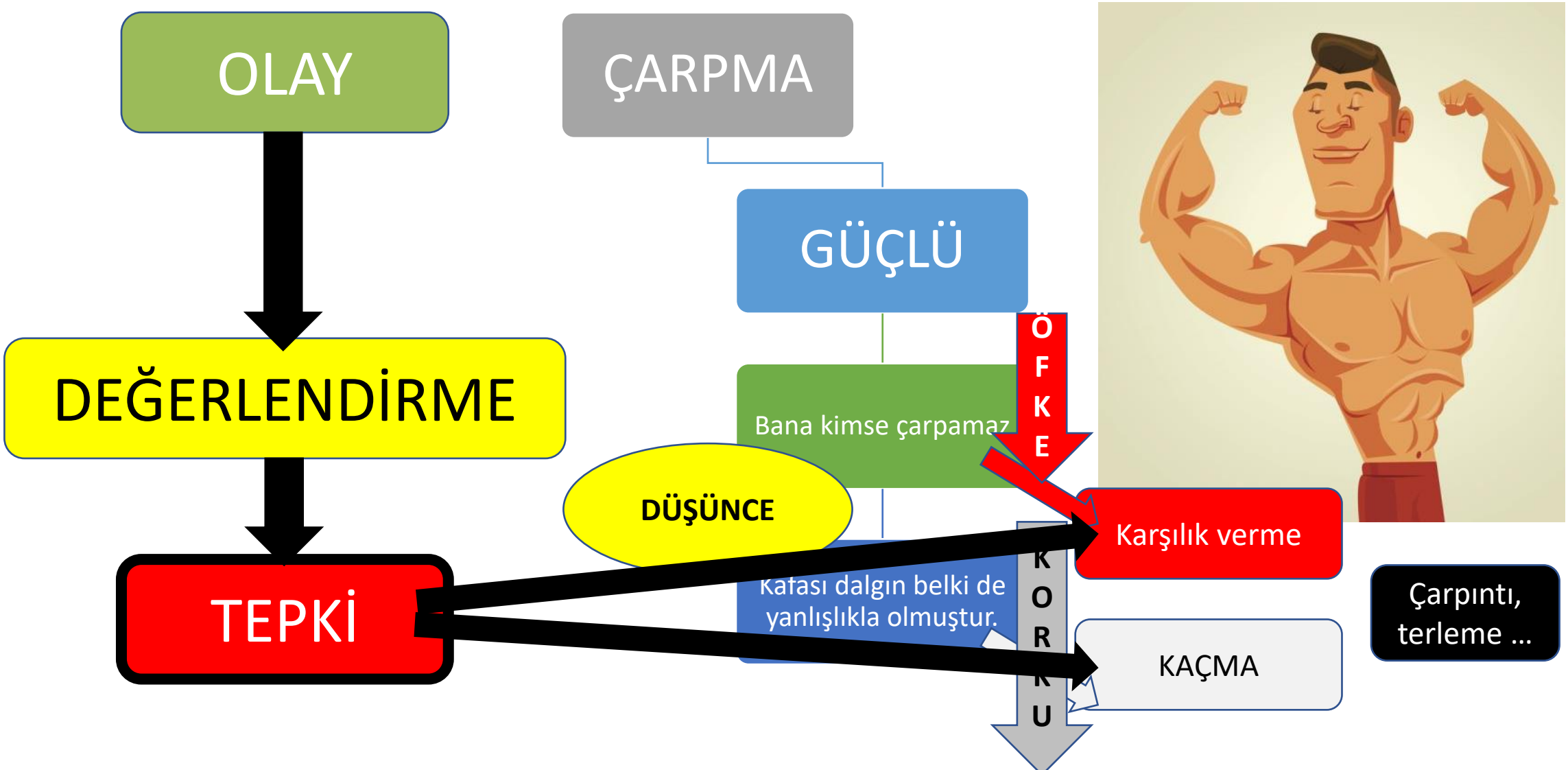
Karşılık verme

KORKU

KAÇMA

Çarpıntı, terleme …

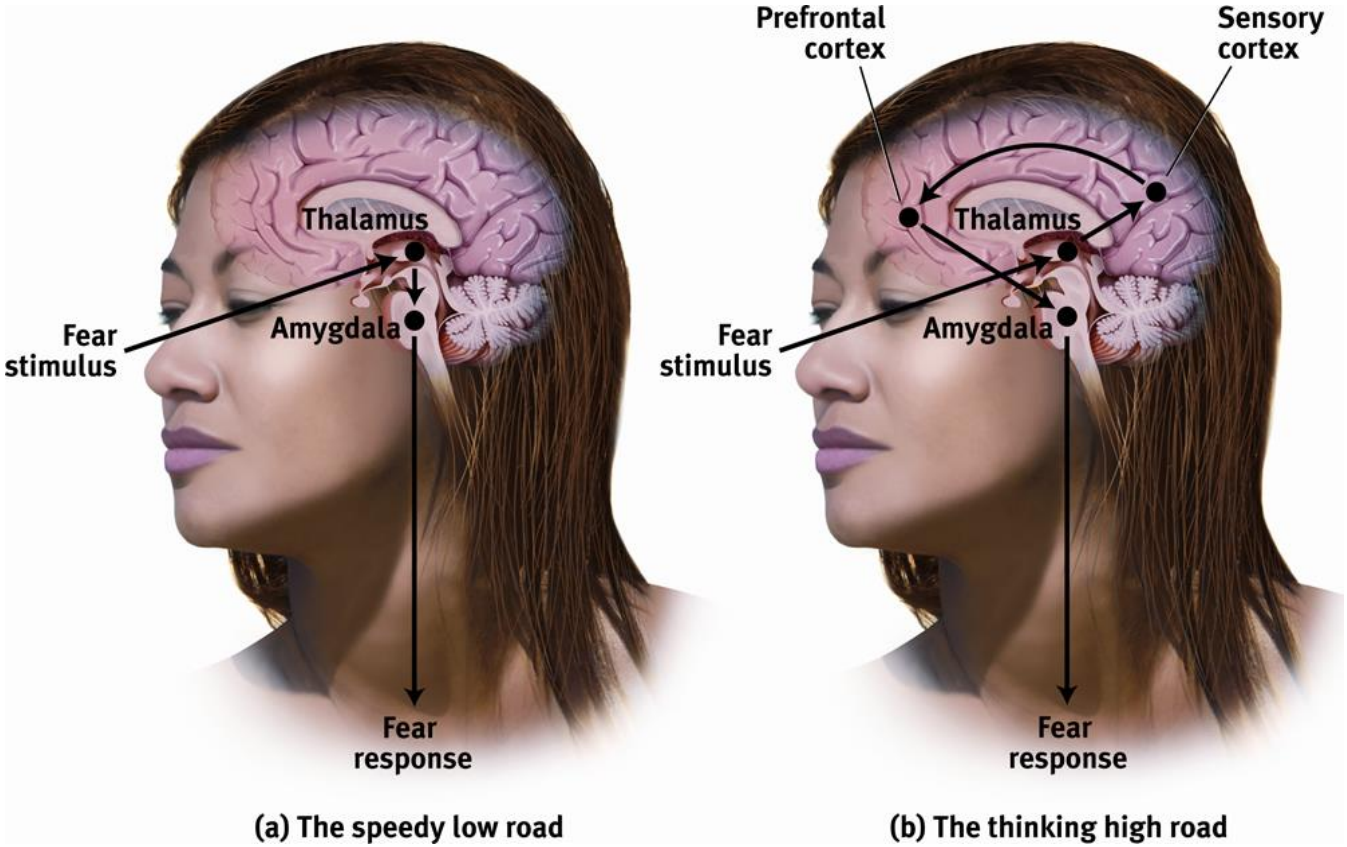
Birisi size çarptığında, en hissedilebilir duygu:



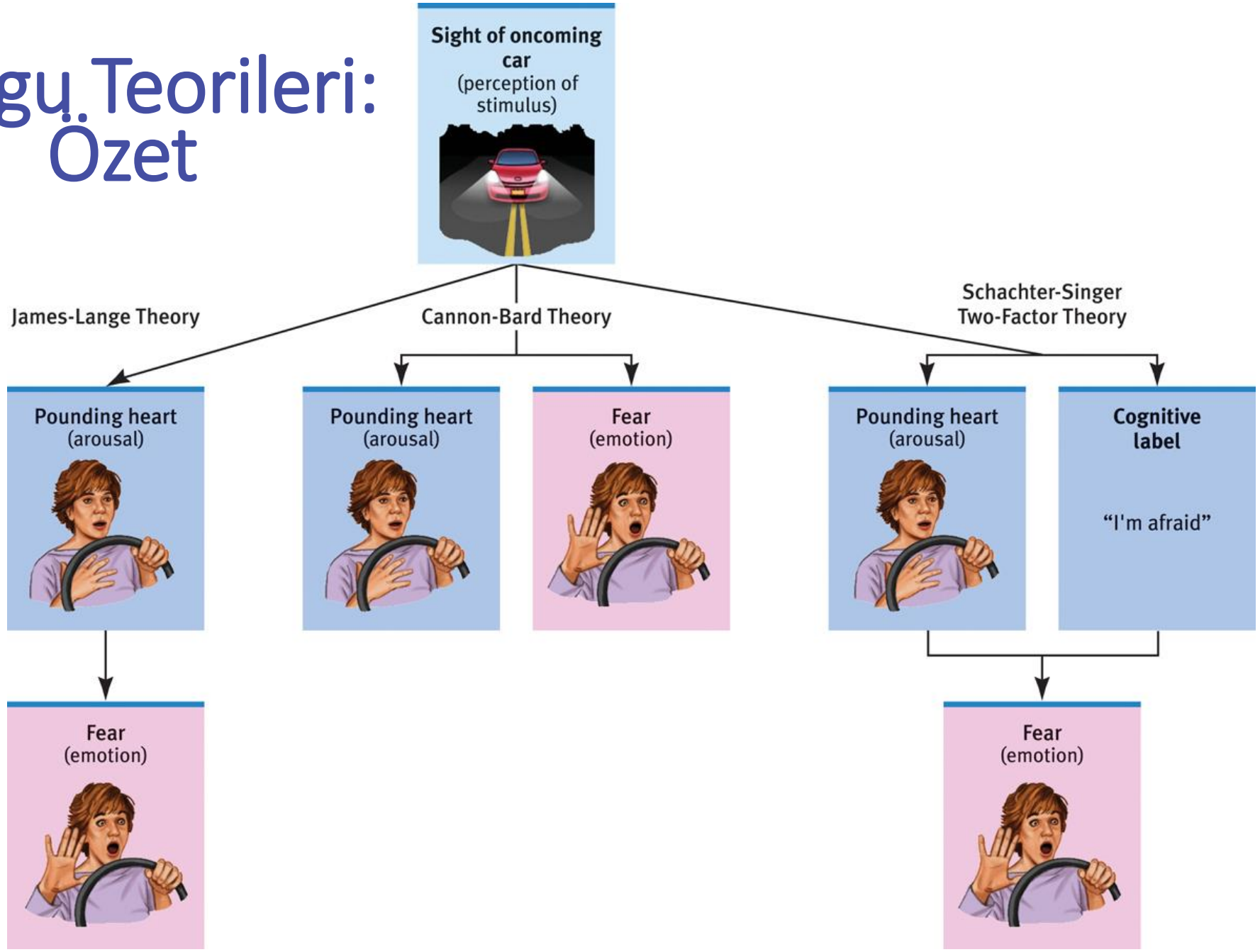
Lazarus teorisi: Farkındalık olmadan duygular

Teori: Bazı duygusal tepkiler, özellikle korkular, bilinçli düşünceyi atlayarak beyinde "alt bir yolda" gelişir.

İnsanlar görüntü/durum/tepkilerinin farkında olmadan belirli olaylara amigdala tepkisi göstermişlerdir.



Duygu Teorileri: Özet



Bedenlenmiş (Somutlaşmış) Duygu: Otonom sinir sisteminin rolü

- Çeşitli duygular sırasında hissedilen **fizyolojik uyarılma**, sempatik sinir sistemi tarafından yönetilir.

- Sempatik sinir sistemi çeşitli organlarda birçok değişikliği tetikler.

- Daha sonra parasempatik sistem bu etkilerin tersini ortaya çıkartır ve genellikle vücudu sakinleştirir.

Otonom sinir sistemi

SEMPATİK		PARASEMPATİK
Midriazis	**GÖZ**	Miyozis
Azalır	TÜKÜRÜK	Artar
Terler	DERİ	Kurur
Artar	SOLUNUM	Azalır
Hızlanır	KALP	Yavaşlar
Yavaşlar	SİNDİRİM	Hızlanır
Stres hormonları salgılar	ADRENAL BEZLER	Stres hormonları azalır
Baskılar	BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ FONKSİYONLARI	Aktifleştirir

Beden Belirtilerinde Duygular Nasıl Farklılaşır?

- Bazı küçük farklılıklar olmakla birlikte, duyguların oluşturduğu beyin aktivitelerinde belli bir **tutarlılık** vardır.
  - Küçük farklılık; örneğin korku, öfkeden daha fazla amigdala aktivitesini tetikler.

Genel bir beyin modeli: hemisferik farklılıklar

Olumlu duygular (neşe, aşk, hedef arama) **sol frontal lob aktivitesi** ile ilişkilidir.

Olumsuz duygular (iğrenme, korku, öfke, depresyon) **sağ hemisfer aktivitesi** ile ilişkilidir.

Duygu ifadesi

- Tüm kültürlerde insan yüzlerinde görülen **evrensel duygu ifadeleri** var mıdır?
  - Birey, kültür veya cinsiyet farklılıkları var mıdır?

- **Duygu ifadesi** ile **içsel duygu deneyimi** arasındaki ilişki nedir?

- Duyguları anlamak **bireylere göre değişkenlik** gösterir mi?

Duygu, Duygulanım, Duygudurum

- Duygu (Emotion): Bir uyarana verilen bir dizi bilişsel ve davranışsal fizyolojik tepkidir.

- Duygulanım (Affect): Bir duruma tepki olarak ortaya çıkan ve dışarıdaki kişiler tarafından gözlenebilen duygu halidir.

- Duygudurum (Mood): Kişinin son dönemlerindeki hissettiği ruh halidir. Dışarıdakiler tarafından her zaman gözlenmeyebilir.

Başkalarındaki Duyguları Tespit Etme

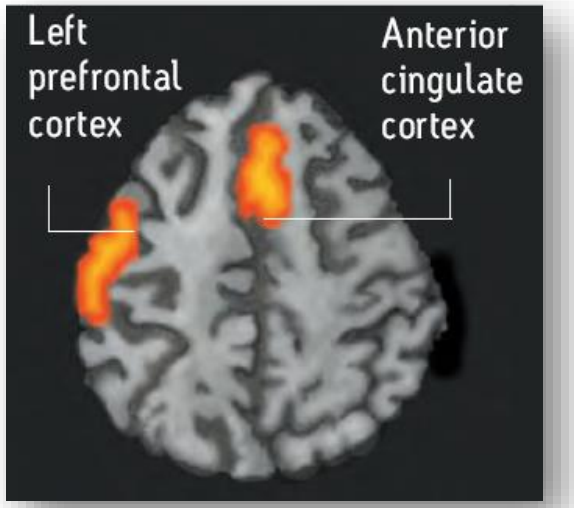
- İnsanlar gözlerde ve yüzlerde çok fazla duygusal içerik okur.
- İçedönük kişilik özellikleri ön planda olanlar duyguları tespit etmede daha iyidirler.
- Dışadönük bireylerin ise daha kolay okunan duyguları vardır.
- Olumsuz duyguları ve hatta olumsuz duygu sözcüklerini çabucak algılamaya hazırız.

Yüzler korkudan öfkeye dönüşmektedir.

Yalanları ve Sahteleri Tespit Etme

- Yalan makineleri bazen insanların ne zaman yalan söylediğini doğru bir şekilde belirlemede başarısız olur.

Yalan söylemenin beyin belirtileri:



Yalan belirtileri

- Ağzını kapatmaya çalışma,
- Baş, boyun, karın bölgesini kapatmaya çalışma
- Sessiz kalamama, içerik bulamamaktan dolayı sık tekrar
- Konu ile ilgili garip detaylar ekleme
- Vücudun kapıya dönük olması (kaçış)
- Söz ve beden uyuşmazlıkları
- Rutin dışındaki göz hareketleri
- Uzun göz teması, göz kırpması azalır
- Agresif tutum
- Ajitasyon (amaca yönelik olmayan hareket)

1

2

Hangi görüntüde sahte bir gülümseme vardır?

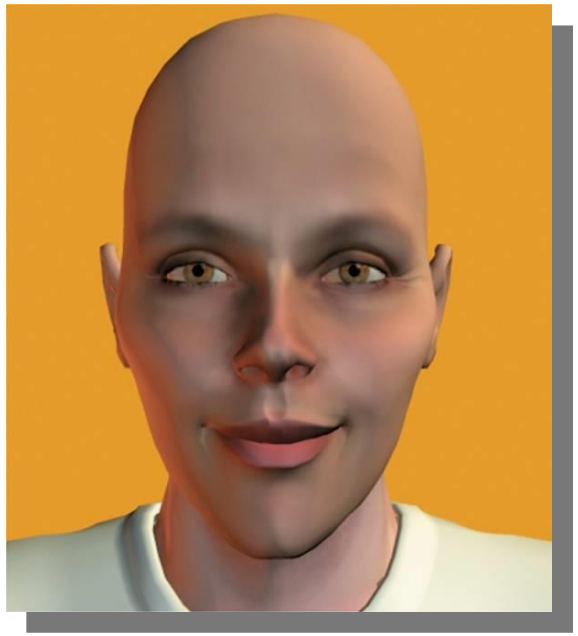
Gerçek bir gülümseme, göz çevresindeki istemsiz kasları kullanır.

Cinsiyet: Duygusal İfade ve Tespit

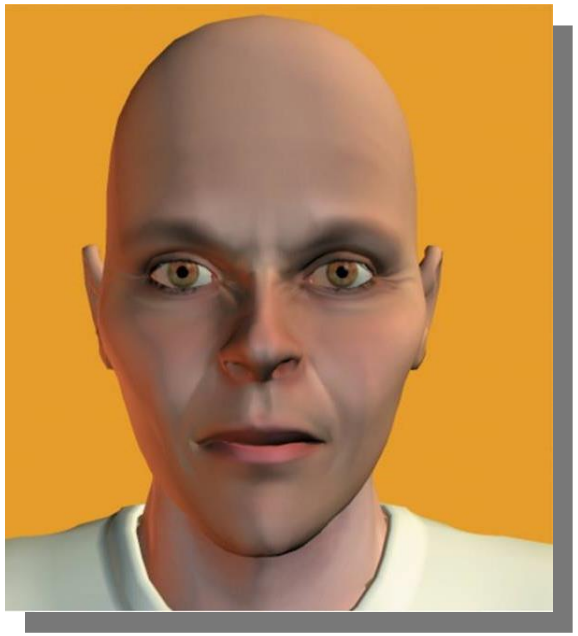
- Kadınların daha yoğun ve daha karmaşık duygusal ifadelere sahiptir.
- Ayrıca başkalarındaki duyguları tespit etmede daha yeteneklidir.
- Ancak bu bir genellemedir!

İnsanlar, kadınların duygusallığını kendi eğilimlerine,
Erkeklerin duygularını ise içinde bulundukları koşullara atfetme eğilimindedir.

Bazı duyguları daha “erkeksi” olarak görülmektedir…



Erkek veya kadın?



Şimdi nasıl?

Evrensel Olarak Tanınan Duygular…

- **Evrensel olarak anlaşılan** bazı yüz ifadeleri vardır.
- Çeşitli kültürlerden insanlar, sağdaki duygu ifadeleri için **hemfikirdir**.
- Ayrıca, insanlar **kendi kültüründeki** kişilerin duygularını daha iyi tahmin etmektedirler.
- **Doğuştan kör insanlar**, gören insanlarla aynı yüz ifadelerini gösterir. Bu, yüz ifadelerinin kökeninin büyük ölçüde **genetik** olması gerektiğini göstermektedir.

Mutlu

Şaşkın

Üzgün

Korkmuş

Öfkeli

Tiksinmiş

Duygu Algılama ve Bağlam İpuçları

- Aşağıda hangi duyguları görüyorsunuz?

- **Yüzler tamamen aynı olduğunda**, duyguları algılamamız bağlamla ilişkili olmaktadır: durum, jestler ve gözyaşları.

Duyguları ve ifadeleri bağlamak: Yüz Geri Bildirimi

- Yüz geribildirim etkisi: yüz pozisyonu ve kas değişiklikleri, hissettiğimiz **duyguyu değiştirebilir**.
- Yüzleri gülen veya somurtan pozisyonlara getirilen insanların **ruh hali değişir**.
- **Sahte rahat bir gülümsemeyle** kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz!
- Müjde! Bu **sadece yüzlerle ilgili değildir**.

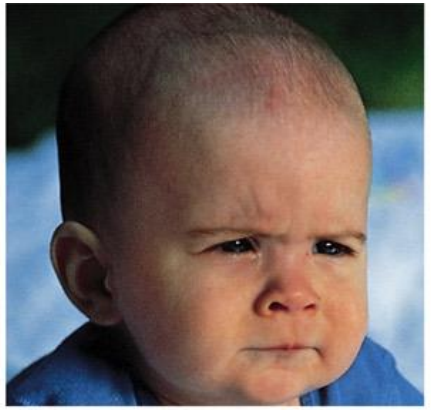
Deneyimlenen Duygu, İfade Edilen Duygu Kadar Evrensel midir?

Carroll Izzard **on temel duygu** olduğunu öne sürdü:

Doğumda belirgin olanlar (burada görülenler) artı

- **küçümseme**,
- **utanç** ve
- **suçluluk**.

(a) Joy (mouth forming smile, cheeks lifted, twinkle in eye)



(b) Anger (brows drawn together and downward, eyes fixed, mouth squarish)

(c) Interest (brows raised or knitted, mouth softly rounded, lips may be pursed)

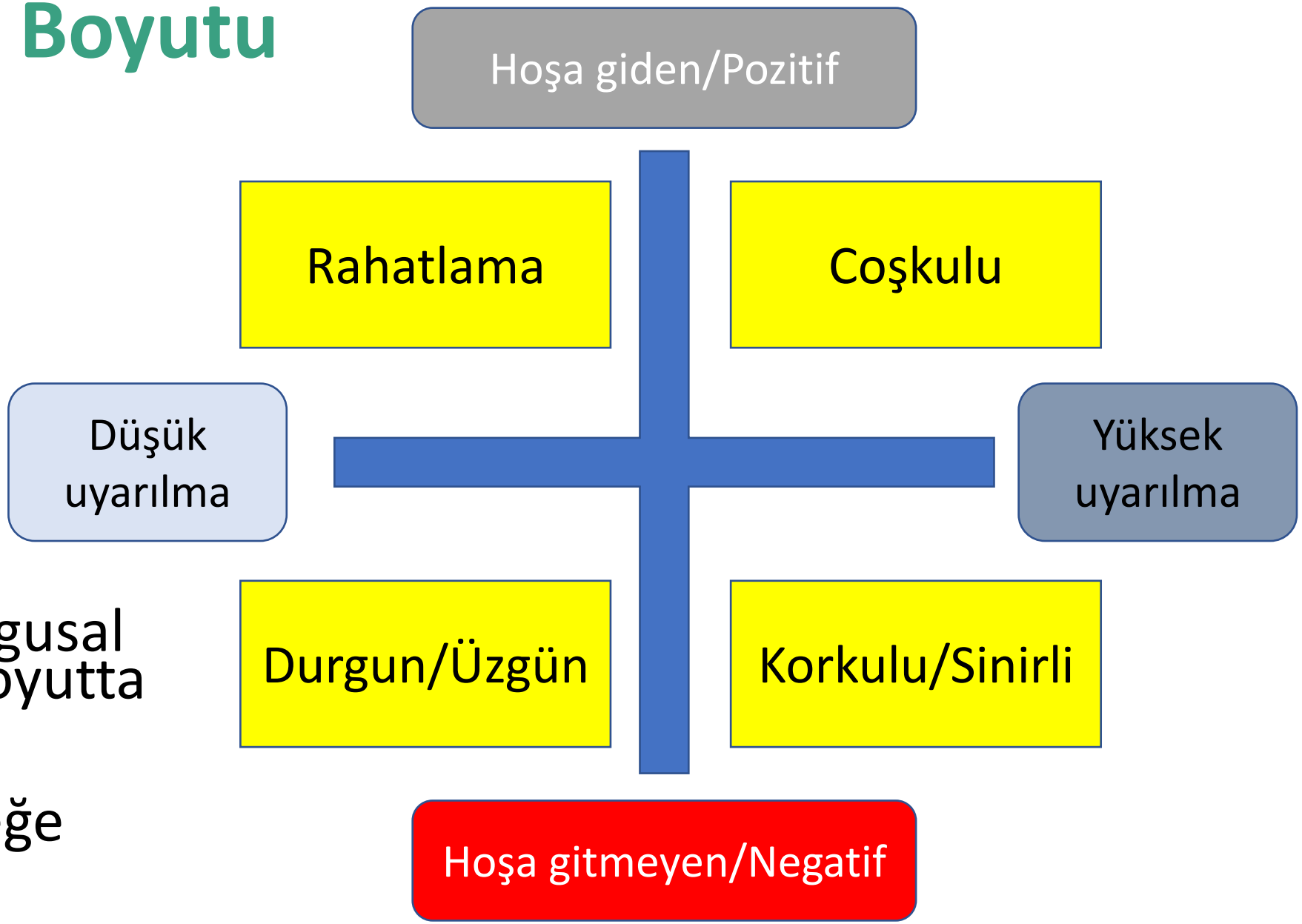
(d) Disgust (nose wrinkled, upper lip raised, tongue pushed outward)

(e) Surprise (brows raised, eyes widened, mouth rounded in oval shape)

(f) Sadness (brow's inner corner raised, mouth corners drawn down)

(g) Fear (brows level, drawn in and up, eyelids lifted, mouth corners retracted)

Duygunun İki Boyutu



James Russell, duygusal deneyimimizi iki boyutta görür:

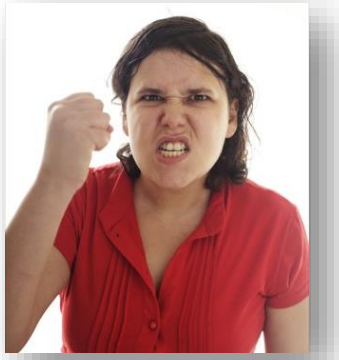
1. Hoştan tatsıza
2. Düşükten yükseğe uyarılma.

Bilinen Bir Duyguya Yakından Bakma: Öfke

- *Bir anlık öfke, bize savaşmak veya gerektiğinde harekete geçmek için **enerji** ve **inisiyatif (öncecilik)** verir.*

- *Kalıcı öfke, kızgın olduğumuz şeyden **daha fazla zarara** neden olabilir.*

- *Öfkenin devam etmesini önlemenin bazı yolları: **oyalama**, **yapıcı eylem**, **problem çözme**, **egzersiz**, **sözlü ifade** ve **başkalarının yanlış olmasına izin verme**.*



- Katarsis miti, öfkeyi "**saldırarak**" azaltabileceğimizi ve bunu agresif davranma (bağırmak, yastığa yumruk atmak) yoluyla yaptığımız fikrini ifade eder.

- Çoğu durumda, öfkeyi ifade etmek onu **daha da kötüleştirir**.
- "Serbest bırakma" saldırganlığı güçlendirerek onu bir **alışkanlık** haline getirir.
- Bazen öfkeyi serbest bırakmak zarar verir ve **suçluluk duygusuyla** sonuçlanır.

- Bunun yerine **sakinleşmeyi** ve **devam etmeyi** denemek gerekir.

Bilinen Bir Duyguya Yakından Bakma: Mutluluk

Mutluluk:

- Ruh hali.
- Tutum.
- Sosyal bir fenomen.
- Bilişsel filtre.
- Umutlu, motive ve başkalarıyla iletişimde kalmanın bir yolu.

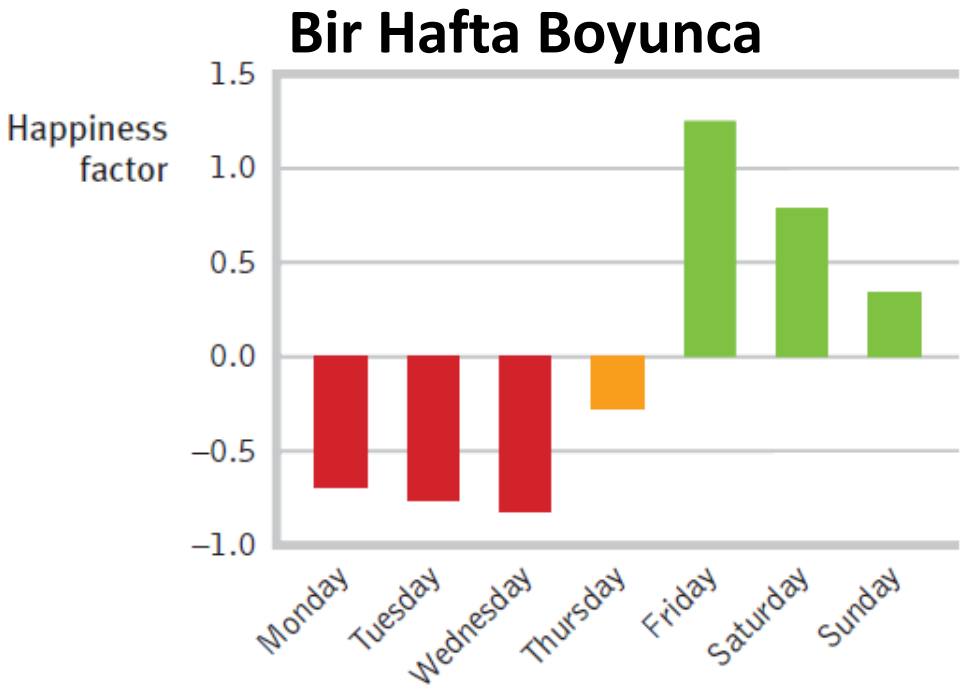
İyi hissetme, iyilik yapma fenomeni: İyi bir ruh halindeyken başkaları için daha fazlasını yaparız. Tersi de doğrudur:

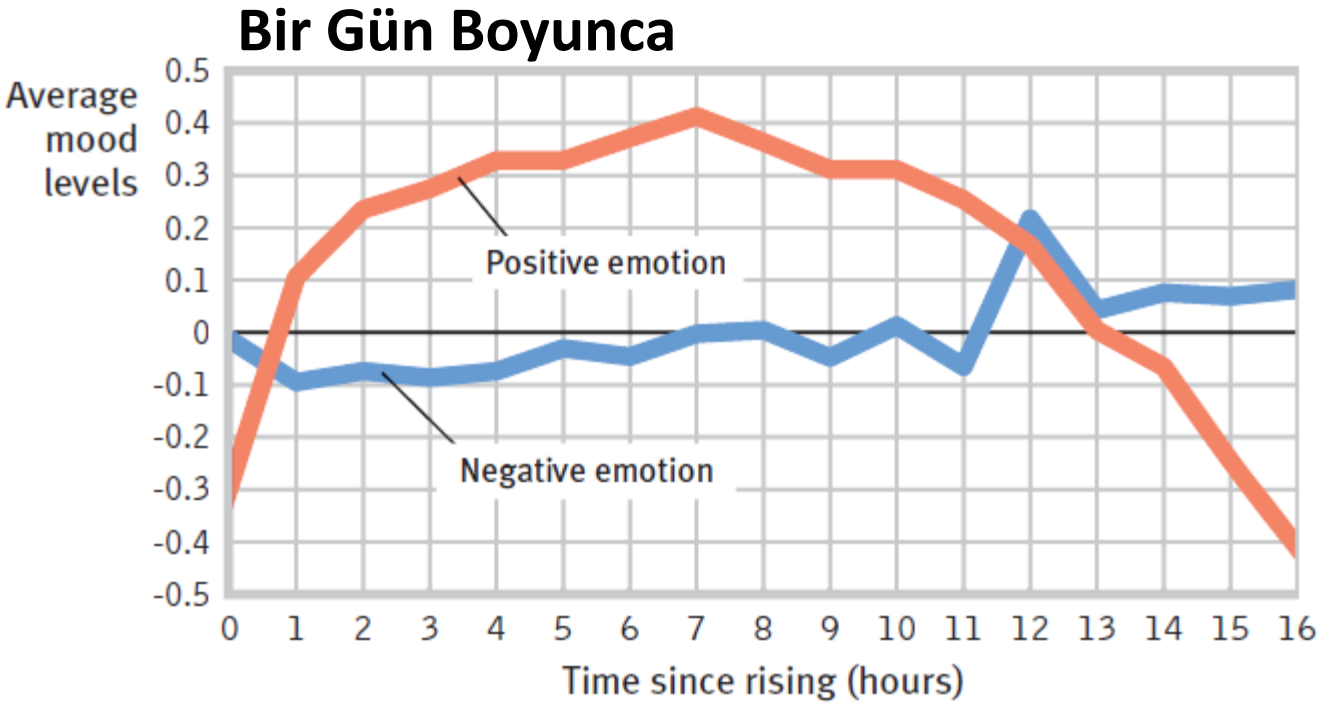
İyilik yapmak iyi hissettirir.

Mutluluğun inişleri ve çıkışları vardır.

Mutluluk seviyeleri ve diğer duygular, bir **hafta** boyunca ve hatta bir **gün** içinde bile oldukça değişkendir.

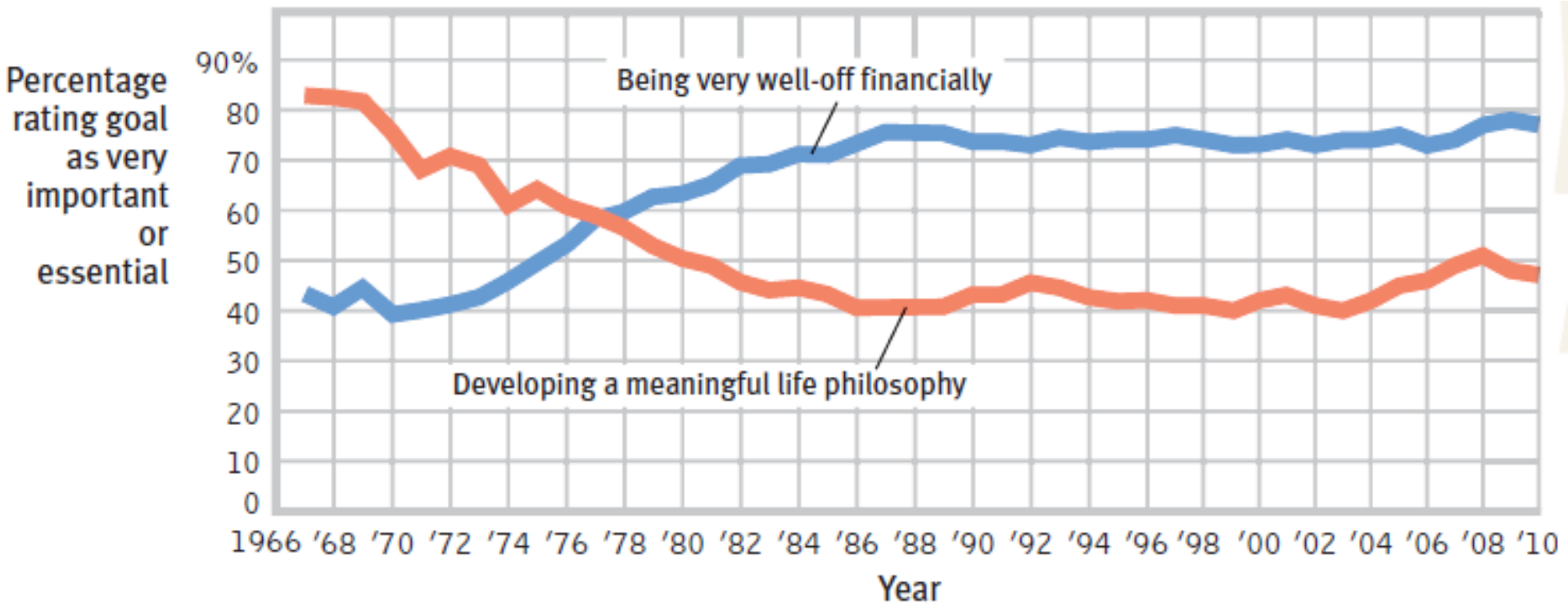
Çok uzun süre uyanık kalmayın!





Zenginlik ve Refah: Hedeflerde Bir Değişim

- 1960'ların sonlarında, üniversiteye giren öğrencilerin **öncelikli hedefi** anlamlı bir yaşam felsefesi geliştirmekti.
- 1977'den beri maddi açıdan çok iyi durumda olmak, **birinci sınıf öğrencileri** için daha öncelikli bir hedef haline geldi.



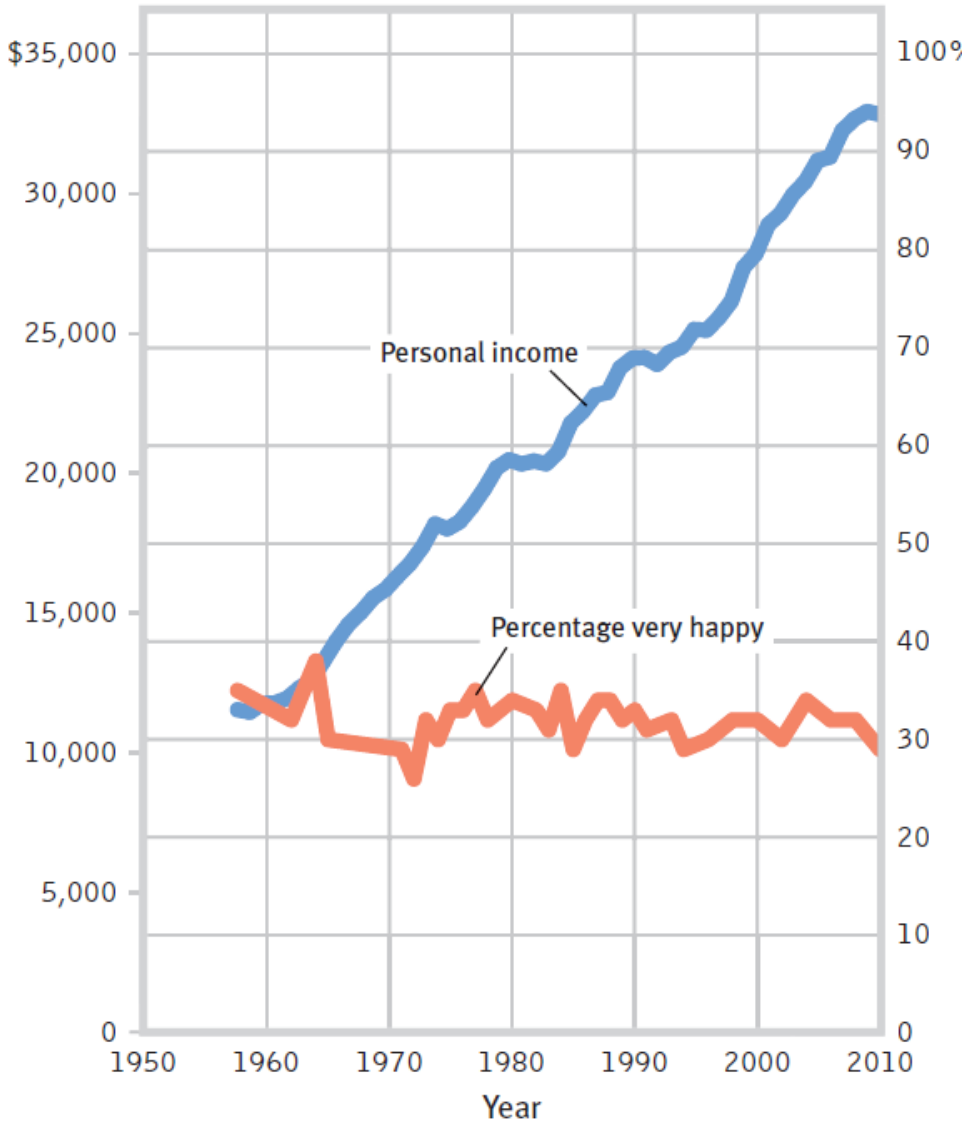
Para Mutluluğu Satın Alabilir mi?

Para, insanları **aşırı yoksulluktan kurtardığında** mutluluğu satın alıyor.

Bunun dışında, para ruh halimize pek yardımcı olmuyor.

1. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılmış bir çalışmada **ortalama gelir düzeyi** (enflasyona göre ayarlanmış) ve **satın alma gücü artmıştır.**

2. Ancak, kendini çok mutlu hisseden insanların yüzdesi **benzer düzeyde kalmıştır.**



Adaptasyon Düzeyi Olgusu

- Güneş ışığına çıktığımızda, ilk başta çok parlak görünüyor. Sonra duyularımız uyum sağlar ve “yeni bir normal” geliştiririz.
- “Çok parlak” hissi geçicidir.

- Uyum düzeyi fenomeni: Zenginliğimiz veya diğer yaşam koşullarımız iyileştiğinde, geçmiş durumumuza kıyasla daha mutlu oluruz.
- Ancak, yeni duruma uyum sağlarız ve “yeni normal” bir seviye oluştururuz.
- Aynı memnuniyeti devam ettirmek için başka yeniler gerekir ama buna para…

HANGİ ÜNİVERSİTELERDEYİZ

Bağımlılıklar ve kötü alışkanlıklarla mücadele etmek, hem kendimizi hem de arkadaşlarımızı korumak amacıyla aktif, dinamik Genç Yeşilay kulüplerimizle 88 üniversitede bağımlılıklara "dur" diyoruz.

Bu sayıyı artırmak sizin elinizde! Yapmanız gereken tek şey Yeşilay'ı arayıp, üniversitenizi söylemek. Sonrasında kendinizi Genç Yeşilay'ın heyecanı ve tükenmeyen enerjisi içinde bulacaksınız.

İyi hissetmek, iyi olmak, iyiliği paylaşmak için...

Genç Yeşilay hangi üniversitelerde!

Üniversite Kulüp Sayısı: 124

- Kocaeli Üniversitesi Genç Yeşilay Topluluğu (Kurulum Aşamasında)

Koşullar Yerine Tutumları Uyarlamak

- Zenginlik elde ettiğimizde memnuniyet düzeyimiz kalıcı olarak yüksek kalmaz. Çünkü, beklentilerimizi ayarlamaya devam ediyoruz.
- Tersi durum için de bu geçerli midir? Kaza, yaralanma vb.
- Talihsizlik, sakatlık ve kaybın mutlulukta kalıcı bir azalmaya yol açmadığı da doğrudur.

Her iki durumda da,
insanlar uyum
sağlama eğilimindedir.

Göreceli Yoksunluk(Deprivation)

- Maaşına %15 zam aldın.
- Muhtemelen harika hissediyorsun.

- Ama ekipteki bazı kişiler %25 zam aldı.
- İyi hissetmek kolay değildir.

Göreceli yoksunluk:
Kendini daha iyi yapan insanlarla karşılaştırarak daha kötü hissetmek.

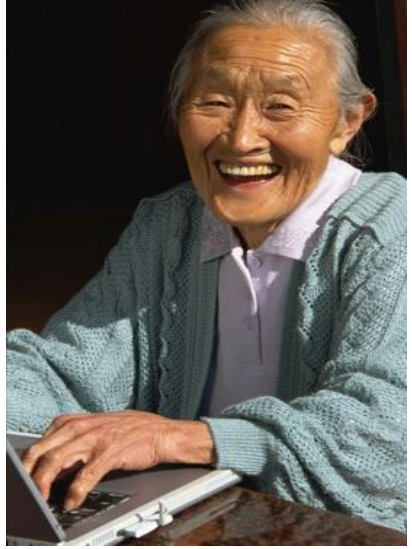
- Kendimizi kıyasladığımız insanları seçerek mutluluğumuzu etkileyebiliriz.

- Ancak, eğilim kendimizi daha başarılı insanlarla karşılaştırmaktır.

Mutluluk İlişkisi

Mutlulukla birlikteliği kanıtlanmış bazı davranışlar var.

Mutluluğun nedeni mi etkisi mi belli değildir ama denediğinde mutlu olursun…



Mutlu insanlar aşağıdakilere eğilimlidir	Bununla birlikte, mutluluk, aşağıdakiler gibi diğer faktörlerle pek ilgili görünmüyor:
▪ Yüksek benlik saygısına sahip olmak (bireyci ülkelerde) ▪ İyimser, dışadönük ve kabul edilebilir olmak ▪ Yakın arkadaşlıklar veya tatmin edici bir evliliğe sahip olmak ▪ Hobi ve boş zamana sahip olmak ▪ Aktif bir dini inanca sahip olmak ▪ İyi bir uyku düzenine sahip olmak ▪ Egzersiz yapmak	▪ Yaş (örnek: resimdeki dizüstü bilgisayardaki kadın) ▪ Cinsiyet (kadınlar daha sık depresif ama aynı zamanda daha neşelidir) ▪ Ebeveynlik (çocuk sahibi olmak ya da olmamak) ▪ Fiziksel çekicilik

Mutluluğa yatkınlığın genetik bir temeli de vardır.

Mutluluk Şansınızı Artırmanın Olası Yolları

- Memnuniyet için zenginliğin ötesine bakın.
- Alışkanlıklarınızı hedeflerinizle uyumlu hale getirin; zamanınızı kontrol altına alın.
- Gülümse ve mutlu davran.
- Becerilerinizi meşgul eden iş ve boş zamanları bulun.
- Egzersiz yapın ya da sadece hareket edin!
- Başkalarının ihtiyaç ve isteklerine odaklanın.
- Çalışın, dinlenin, … ve UYKU.
- Neyin iyi gittiğine dikkat edin ve minnettarlığınızı ifade edin.
- Maneviyatı, anlamı ve toplumu besleyin.
- Yakın ilişkilerinizi bir öncelik haline getirin.

bahadirgenis06@gmail.com

YEŞİLAY