



## Kısaca Konu Başlıkları gizle

### 1 Duyguların Kontrolü

### 2 Duyguların Sözel ve Sözel Olmayan İfadesi

Basit bir biçimde organizma dürtü ve güdülerin etkisiyle davranışta bulunur, sosyal güdüler de buna eşlik eder. Güdü ve dürtülerimizin tatmin olması ya da olmaması sonrası bireyde sevinç, üzüntü, öfke, haz gibi duyguların oluşup davranışa dönüşmesi gözlemlenir.

**Duygularımız** yalnızca dürtü ve güdülerin etkisiyle oluşmaz. Bunun dışında davranışların başlatılması için de etkin rol üstlenir. Örneğin öfke ya da korku, kızgınlık gibi duygular organizmada güdülenmeye yol açar ve onun **davranış** olarak görülmesine neden olur.



Duygularımız bilincimizin dışında davranışlarımızı belirleyen süreçler arasında yer alır. Duygular ayrıca; yüzün kızarması, benzin sararması, göz bebeklerinin büyümesi, kalp atışlarının hızlanması gibi dolaysız gözlenebilen fizyolojik özelliklere ve doğrudan gözlenebilen davranışsal bir yöne de sahiptir.

## Duyguların Kontrolü

İnsanın istediğini alamama, haksızlığa maruz kalma, engellenen davranışları vb. durumlar onun öfkelenmesine neden olur. Her birey farklı nedenlerle öfkelenmiş olsa da değişmeyen şu beş şey olur:

- Bizi öfkeliendiren durum ya da olay ile ilgili olumsuz düşünceler besleriz.
- Heyecanlanırız ve kalbin hızlı çarpması gibi bedensel tepkiler veririz.
- Öfkemizi çevremize ses tonumuzu yükselterek ya da sert bakışlarımızla iletişimle gösteririz.
- Duygularımız can sıkıntısı, kızgınlık ve bıkkınlık şeklinde yaşanır.
- Bir başka davranış olarak da bağırıp çağırmak isteriz.

Bütün duygular gibi öfke duygusu da tasvir edilip açıklandığında azalır. Hemen öfkelenilen anlarda olumsuz bir tepkide bulunmak yerine empatik bir davranış sergilenmelidir. Haklı olduğumuzu düşündüğümüz hâllerde bile olumsuz bir tepki vermektense olumlu bir bakışla tepki verilmelidir.

Değiştirilemeyecek gerçekler öfke uyandırıyorrsa bunlar gerçekçi biçimde kabul edilmelidir. Düşmanlık yerine dostluğun her **zaman** aranılan olumlu bir nitelik olduğu akıldan çıkarılmamalıdır.

## Duyguların Sözel ve Sözel Olmayan İfadesi

Duygular, insanların neler hissettiğini anlatır ve davranışlarını kestirebilme imkânı verir. Bireyler okul öncesi döneme gelinceye kadar duygusal birçok ifadeyi anlar ve anlatabilirler. Çocuklar bunu ilk olarak annelerinin sevgi dolu ifadelerinden öğrenirler ve hayatları boyunca unutmazlar.

Yetişkin olduklarında da bu duygusal ifadeleri kullanırlar. Sözel olmayan iletişim bireyin duygularını ifade ederken ses tonu ve vurgularla kendini gösterir. Yakınlık ve mesafe bireyler arasında bir başka sözel olmayan iletişim şeklidir.

Giyim- kuşam ve doğru yer -zamanda davranış gösterme, sözel olmayan ifade biçimidir; insanların duygularını gösterme ve açıklamasının bir başka yoludur.

İnsanlar diğer bireylerle iletişim kurarken, düşüncelerini ifade ederken yalnızca sözcüklerden ibaret dil kullanmaz buna beden dilini de katarlar. Konuşurken söylediklerine

yüzündeki jest ve mimikler eşlik ederken el ve kollar da bu iletişime vurgu ve yönlendirmelerle katkıda bulunur. Bireyler bedenlerinin duruş tarzı ile beden dilini kullanarak iletişimi güçlendirirler.

**Kaynak:**12.Sınıf Psikoloji Ders Kitabı (PDF)

### Psikoloji bilimi Ders Notları