

Kasım-Aralık 2023

DUYGU FARKINDALIĞI



Psikoloji Bülteni



OSMAN DELİKTAŞ
UZ. PSK. DANIŞMAN

İnsanlar günlük hayatlarında ne hissettiklerini çoğu zaman fark etmeden yaşarlar. Kendi duygularını ve muhataplarının duygularını kaçırmak yani ne hissedildiğini anlamayarak zaman içerisinde sürüklenirler. Oysa ani bir gerginlik hali ile veya muhatapın yüz ifadeleri ile duygular açığa çıkmak için çaba sarf ederler. Öfke anında yaşanan; nabzın yükselmesi, kaşların çatılması, vücutta meydana gelen gerginlik halini hiç fark ettiniz mi?

Hoşlanılmayan bir durum veya bir söz karşısında muhatapta meydana gelen jest ve mimiklerdeki değişimleri hiç gözlemleyebildiniz mi? Peki tüm bunlar olurken farkındalık düzeyimiz düşük ise ne hissettiğimiz ve karşıdan ne anladığımızı bilmeden ne derece kaliteli bir duygu-durum içerisinde olabiliriz?

YÜZ İFADELERİ

Hepimiz keskin duyguların yaşandığı yüz ifadelerinin bize ne söylemeye çalıştığını doğru şekilde tahmin edebiliriz fakat saklanmış ya da başka duyguyla karışmış daha kompleks yüz ifadelerinin ne anlatmaya çalıştığını fark edebiliyor muyuz?

Bir deneme yapalım ve bu sayfada yer alan yüz ifadelerinin bize ne anlattığını sayfanın en altındaki cevaplar bölümünü okumadan önce tahmin etmeye çalışın. Kaç tanesini doğru tahmin edeceksiniz?



CEVAPLAR

1 numaralı görsel: Karşınızda sözüne itibar etmediğiniz, abartmayı seven birisini düşünün. Şaşırtıcı bir durumu anlatıyor fakat ona inanmıyorsunuz yüzünüzde sahte şaşkınlığa eşlik eden şüphe belirecektir yani 1 numaralı görsel. **şaşkınlığa eşlik eden şüphe.**

2: Korku verici ve hayrete düşürücü bir durumla karşılaştığımızda **şaşkınlığa eşlik eden korku** ifadesi belirir.

3: Hiç beklenilmeyen bir anda evlilik teklifi alan arkadaşınızı dinliyorsunuz ne olduğunu merak ederken bir yandan da şaşkınsınız. **şaşkınlığa eşlik eden merak.**

4: Sizi ürküten bir durumla karşılaşma ihtimaliniz var ama henüz gerçekleşmemiş ve endişe hissediyorsunuz. bu durumda **korkuya eşlik eden endişe** ifadesi belirir.

5: Sevmediğiniz fakat katlanmak zorunda olduğunuz bir insanı düşünün. Yanınızdan ayrıldığı anda arkasından takınacağınız yüz ifadesinde **tiksinmeye eşlik eden bıkkınlık** belirecektir.

görseller aşağıdaki linkten alınmıştır.

<https://evrimagaci.org/duygular-ve-yuz-ifadeleri-yuzumuz-duygularimizi-nasil-ifade-eder-7555>

CEVAPLAR

6: Kibirli insanlarda beliren ve yüz ifadelerinde sıkça karşılaşılan bir durumdur, **tiksinmeye eşlik eden aşağılama.**

7: Sizi öfkeliendirecek bir olay düşünün, yüzde belirecek ilk ifade kaşların çatılıp dudakların sıkılması olacaktır. Eşlik eden bir duygu olmadığında bu ifadeyi yani **saf öfke** halini görürüz.

8: İş yerinde üstünüz tarafında azarlandığınızı düşünün. konuyu uzatmamak için susmanız gerektiğini düşünüyorsunuz fakat içinizdeki öfke duygusu o anda bastırılmış vaziyette bu görseldeki gibi açığa çıkacaktır. **bastırılmış öfke** hali.

EMOTIONS

DUYGU- DÜŞÜNCE- DAVRANIŞ

Bilinçli veya bilinç dışı her davranışımızın temelinde duygu yatar. Bilinçli davranışlarımızın temelinde ise duygu ve düşünce birlikte vardır. Duygular, insanların yaşamına ve iç dünyasına anlam katan bir öz, bir manâdır. Canlı veya cansız bir nesneye karşı beslediğimiz hisler neticesinde düşünce şekillenir ve davranışa dökülür.

Yani beslenen duygular sonucunda nesnelere kendi dünyamızda anlam kazanır veya değersizleşir. Sevdiğimiz bir insanı gördüğümüzde jest ve mimiklerimizde beliren bilinç dışı değişimler hissedilen olumlu duygu sebebiyledir. Bilinç durumunu ise duygular şu şekilde etkiler; sevdiğimiz bir insana karşı özlem hissettiğimizde duygular zihni harekete geçirir ve buluşma planı ayarlamak için fırsat gözetir. Tüm zihinsel süreç neticesinde de o kişiyi arama davranışı gerçekleşir.

DUYGU- DÜŞÜNCE- DAVRANIŞ

Anlaşıldığı üzere duygu, meydana gelen bir hareketin manâsını; düşünce o hareketin sistematiğini; davranış ise ortaya çıkan ürünü temsil eder. Kurduğumuz ilişkileri, iletişimimizi ve seçimlerimizi daha iyi anlamak ve ona göre yön vermek adına bu etkileşimi anlamak faydalı olacaktır.

İnsanların kendi davranışları altında yatan duygu ve düşüncelerini fark etmesi ve doğru şekilde anlaması kendilerini keşfetmeye yardımcı olacaktır. 3. kişilerde bunu merak edip anlamaya çalışmak ise onlarla daha kaliteli iletişim kurulmasını sağlayacaktır.



Olumsuz bir duygu içinde olduğumuzda, aklımızdan geçen olumsuz düşünceler moralimizin daha da bozulmasına neden olur. Moralimizin bozulması ise çoğunlukla durumu düzeltmeye yarayacak yapıcı davranışlar yerine canımızı sıkan ve durumu bizim için daha da zorlaştıracak davranışlar içine girmemize neden olabilir.

Örneğin; gireceğimiz bir toplantıda yapacağımız sunuma tam hakim olmadığımızı hissetmek, kaygı haline, başarısız olacağımızı düşünmeye sebep olur. Bu durum sunuma hazırlanma motivasyonumuzu düşürür ve sonucunda da az çalıştığımız için korktuğumuz şey başımıza gelir, başarısız bir toplantı geçer.

NELER YAPILABİLİR?

Duygu haline bakmak ve onu yaşamak...
"Şu anda bu toplantı için kaygılıyım. Bu konunun benim için önemli olduğunu gösterir. Kaygı benim doğal bir duygum. Kendimi biraz rahatlatayım. Plan yapayım ve çalışmaya devam edeyim. Hazırlıklı gireyim." düşünce kaygıyı önemli ölçüde eritir ve mantığı devreye alır.

Kehanetin gerçekleşmesini önleyen bu mantıklı düşünme örüntüsüne girebilmek kaygı ve stres yönetiminde de önemli rol oynar. Kontrolü elden bırakmamak ve duygulara teslim olmamak bu noktada kıymetlidir.



Diyelim ki, topluluk önünde konuşan konuşmacı konusunu anlatırken bir kişinin esnediğini görüyor. Kişileri sıkıldığını ya da kötü anlattığını düşünmeye başlıyor. Bir başka kişiyi ise telefonuyla ilgilenirken görüyor, konuşmacı konuşmayı beceremediğini düşünmeye başlıyor.

Bu düşünceler onu andan ve anlatımından uzaklaştırıp, gerçekten kötü anlatmasına sebep olabilir. Halbuki, ilk kişi bir önceki geceden uykusuz kalmış, diğer kişi de o sırada önemli bir mesaj almış olabilir. İkisinin konuşmacının anlatımı ile ilgili bir durumu olmayabilir. burada önemli olan, olumsuz duygunuzu ve onu besleyen kahin düşüncelerinizi yakalayıp farkına varmaktır. Sonrasında ise genellemek, kişisel anlam çıkarmamak veya kişiselleştirmemek faydalı olacaktır.