



DÜŞÜNCE DUYGU DAVRANIŞ

ÇANKAYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
2022



Duygular

- ▶ Duygular; bir kişi tarafından, birine veya bir şeye yöneltilen hislerdir.
- ▶ Duygu, “belli bir uyaran karşısında genellikle içsel olarak belirip davranışsal tepkilere yol açan yapılandırılmış hisler” olarak da tanımlanabilir.

Sözlük anlamına göre duygu;

- Duyularla algılama, duyumsama, his
- Bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki, izlenim

Temel Duygularımız Neler?

Yaygın olarak 8 temel duygudan bahsedilebilir.



Bu duygulara aynı zamanda **birincil duygular** da denir.

Neşe

•
•

Korku

•
•

Üzüntü

•
•

Öfke

•
•

Tiksinme

•
•

Utanma

•
•

Şaşırma

•
•

Merak

•
•



Birincil (Temel) Duygular

- Evrenseldir
- Doğuştandır ve genetik olarak aktarılır
- Fiziksel durumlarla bağlantılı olarak ortaya çıkar ve biyolojiktir

Örn: Kalemimi ödünç verdiğin arkadaşının kaybetmesi üzerine ona öfkelenmek ve bağırarak.

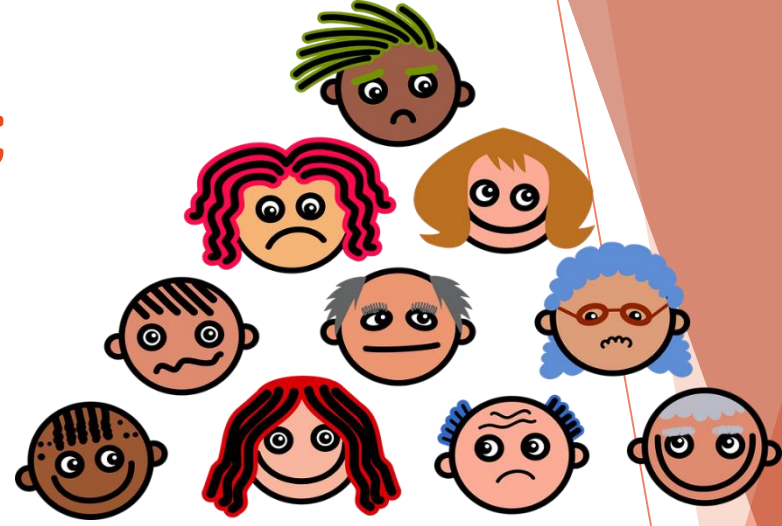
İkincil Duygular

İkincil duygular, temel duygunun kombinasyonlarından oluşur.

- Birincil duyguların karışımı olarak ortaya çıkarlar
- Hepsi öğrenilmiştir (deneyimlerimize bağlı olarak gelişirler)
- Daha karmaşıktırlar

Örn: Arkadaşına öfke duyup bağıracağı için pişmanlık duymak.

İkincil Duygulara Örnekler;



- Hoşnutluk
 - Heyecan
 - Sıkıntı
 - Gurur
 - Memnuniyet
 - Pişmanlık
- Kızdığında, sinirlendiğinde utanç duymak
 - Utanç verici bir cevap verdiğinde sıkıntı hissetmek
 - Başarılarından dolayı mutlu hissetmek ve bu mutluluk dolayısıyla gurur duymak

İyi Hissettiren Duygularımız Nelerdir?

- ▶ Aidiyet
- ▶ Aşk
- ▶ Azim
- ▶ Bağımsızlık
- ▶ Cesaret
- ▶ Coşku
- ▶ Dinginlik
- ▶ Eğlence
- ▶ Gurur
- ▶ Güven
- ▶ Huzur
- ▶ Kabul
- ▶ Memnuniyet
- ▶ Merak
- ▶ Merhamet
- ▶ Minnettarlık
- ▶ Motivasyon
- ▶ Mutluluk
- ▶ Refah
- ▶ Sevgi
- ▶ Sevinç
- ▶ Takdir
- ▶ Tutku
- ▶ Umut



happiness



joy



proud



sadness



fear



embarrassment



worry



anger



upset

İyi Hissettirmeyen Duygularımız Nelerdir?

- ▶ Acizlik
- ▶ Bıkkınlık
- ▶ Can Sıkıntısı
- ▶ Endişe
- ▶ Gazap
- ▶ Hayal Kırıklığı
- ▶ Hüsrân
- ▶ İğrenme
- ▶ Hayal Kırıklığı
- ▶ Kaygı
- ▶ Kin
- ▶ Korku
- ▶ Öfke
- ▶ Pişmanlık
- ▶ Sıkıntı
- ▶ Stres
- ▶ Tatsızlık
- ▶ Umutsuzluk
- ▶ Utanç
- ▶ Üzüntü
- ▶ Yalnızlık





Duygular Nasıl Oluşur?

Duyguları ortaya çıkaracak bir olay yaşanıyor ve bu olay sonucunda bizler bir düşünce geliştiriyoruz. Bu düşünceler beynimizdeki nöronları tetikliyor ve bizlerde bir his, yani duygu oluşturuyor. Bu duygular doğrultusunda suratımıza kontrolümüzde olmayan ve duygunun niteliğine göre her insanda benzerlik gösterebilen bir ifade oturuyor. Sinirlendiğimizde kaşlarımızı çatıyor, üzöldüğümüzde dudaklarımızı büzüyoruz. Dünyanın hemen her yerinde insanlar, duygulara benzer yüz ifadelerini oturtuyorlar ve bu ifadeleri doğuştan tanıyorlar. Birincil duyguların evrensel diye ifade edilmesi de yine bu olguya dayanır.



Duygular yaşandığında birtakım bedensel tepkiler vermekteyiz.

Bu bedensel tepkiler; solunumun hızlanması, kalp çarpıntısı, ağız kurumaması, ter bezlerinin hızlanması, göz bebeklerinde büyüme, damarların büzülmesi veya gevşemesi, kan basıncında meydana gelen değişiklikler, kanda şeker oranının yükselmesi şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Bedensel tepkilerin farkına varabilmek ve onları kontrol edebilmek **duygu yönetimi** açısından önem taşımaktadır.



Duygu Yönetimi Nedir?

- ▶ Duygu yönetimi, yaşadığımız olayların ve düşüncelerimizin bizlerde yarattığı hisleri kontrol edebilmek olarak açıklanabilir.
- ▶ Bazen duyguların bedensel yansımaları çok şiddetli olur ve bu bizi kaygılandırır. Bazen duyguların şiddeti bizi pek de yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı derde sokarız.
- ▶ Bazen de duygumuzu hiç farketmez, bedensel sonuçlarıyla karşı karşıya gelene kadar ne olup bittiğini anlamayız bile. İşte bu sebeplerden duygularımızı kontrol etmek ve yönetmek önemlidir.



Duygu Yönetimi

- ▶ Duyguları yönetme, kişilerin yaşamlarını önemli ölçüde etkileyen düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon, öfke, üzüntü, panik, stres gibi olumsuz duygularla birlikte mutluluk, sevgi, haz, sabır vb. gibi olumlu duyguları etkili bir şekilde nasıl yöneteceklerini öğrenmelerine yardımcı olmaktadır.
- ▶ Duyguları yönetme, duygusal olarak iyi oluşa giden yolda kişilerin sağlıklı bir şekilde onları sıkıntıya sokan duygularıyla baş etmelerini kolaylaştırmayı ve bu doğrultuda bir takım beceriler kazandırmayı öngörmektedir.
- ▶ Duyguları yönetme süreci kendini tanımak, bir anlamda duygularının bilincinde olmak demektir. Kendi duygularını tanıyan insanlar, başka insanların duygularını daha iyi anlayabilir, onlarla empati kurabilirler.



Duygu Yönetimi Eğitimi



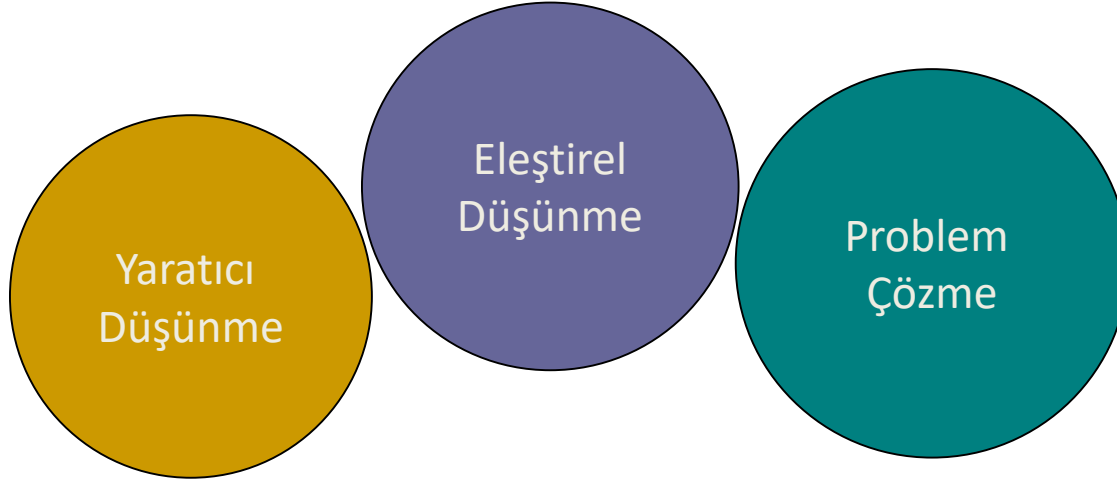
- ▶ Duyguları sözel olarak ifade edebilme
- ▶ Duyguları olduğu gibi gösterebilme
- ▶ Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme
- ▶ Başa çıkma becerileri
- ▶ Öfkeyi yönetme becerileri
- ▶ Duyguları yönetme becerileri



Düşünme;

Akıl yürütme, problem çözme, bir olayı irdeleme, yansıtma ve eleştirme gibi, zihinsel süreçler arasında, anlamlı bağlantılar kurmak ve sonuçlar çıkarmaktır.

Düşünme Biçimleri





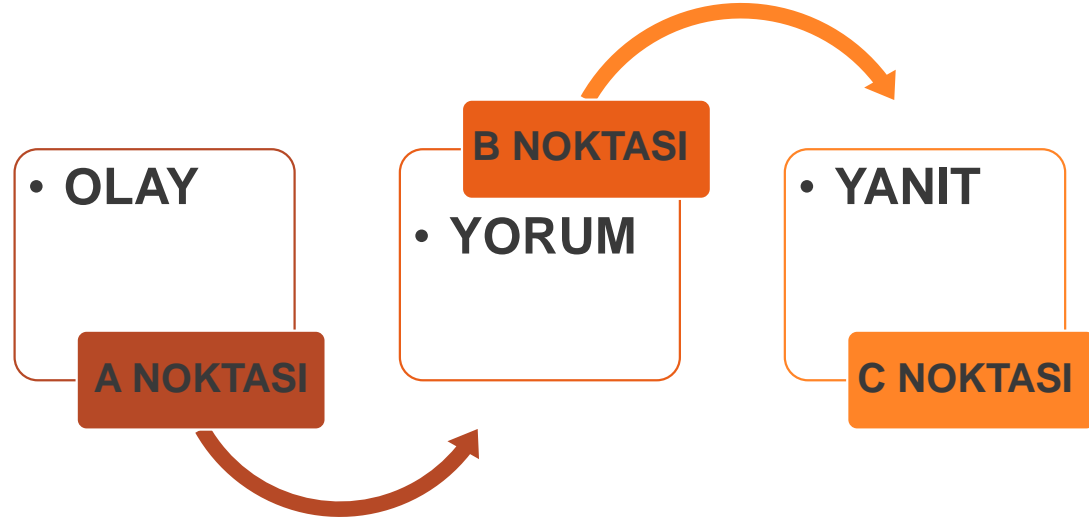
Beck ve Ellis ABC Modeli

İnsanların duygusal yönden nasıl hissettikleri ve nasıl davrandıkları, bir durumu nasıl yorumladıkları ve o durum hakkında nasıl düşündükleri ile ilişkilidir. Kısacası, insanları harekete geçiren şey olaylar değil, olaylar hakkında oluşturdukları düşünce kalıplarıdır. Düşünceler her zaman yavaş ve tamamen bilinçli süreçlerin ürünleri değildir. Dolayısıyla her olaya karşı enine boyuna düşünmeyiz. Otomatik düşünme, bir anlamda kişinin kafasında aniden beliren düşüncelerdir. Bizler, otomatik düşüncelerin farkına varmak yerine daha çok duygu veya davranışlarımızın farkında oluruz. Nadiren de olsa otomatik düşüncelerin farkında olsak ta yaşanan durumla uyumlu olduklarından kişiye mantıksız gelmez hatta şemaların beslenmesini ve kalıcılığını sağlar. Fakat otomatik düşüncelerinizi tanıdığınızda, düşüncelerinizin geçerliliğini değerlendirebilirsiniz. Otomatik düşüncelerin yakalanması, sorgulanması ve değiştirilmesi hissedilen olumsuz duygularımızın ve istenmeyen olumsuz davranışlarımızın azalması hatta ortadan kalkmasına yardımcı olur.



ABC Modeli

Bunu A-B-C modeli ile açıklamak gerekirse,





ABC Modeli

A noktası, somut olarak görülebilen, işitilebilen bir durum veya olaydır. Gerçeklere dayanır. B noktası ise soyut olarak var olan yorumlarımız/düşüncelerimizdir. Yaşanılan olayla ilgili düşüncelerimiz duygularımızı belirler ve C noktasında verdiğimiz duygusal tepki yanıt olarak karşımıza çıkmıştır.

Sonuç olarak olayın hemen ardından gelen aşama duygu değildir, düşüncelerimizdir. B noktası, Olayla – duygu arasındaki bu ara kademedir ve sonucu belirler. Olaylar ve duyguları yakalamak çok daha kolay olmasına karşın düşünceleri belirlemek (B Noktasını) biraz daha çaba gerektirebilir.



ABC Modeli

Örneğin, Akşam üzeri evinizde yalnız bir şekilde oturuyorsunuz. İçerideki odadan aniden çat diye bir gürültü geldi ve kapı kapandı. Gerçek hayatta aniden korku hissine kapılırsınız yani C noktasına aniden gelirsiniz ve ardından ne olduğunu düşünürsünüz burada ;

- ▶ A OLAY => kapının çarpması
- ▶ B DÜŞÜNCE => hırsız girmiş olabilir
- ▶ C DUYGU => korku



ABC Modeli

Örneği tekrar yapılandırmak gerekirse;

- ▶ A OLAY => kapının çarpması
- ▶ B DÜŞÜNCE => cereyan olmuş olabilir veya kedi çarpmış olabilir
- ▶ C DUYGU => iyilik hissi

A-B-C modelinde B noktasında düzgün bir yorumlama yapılırsa C noktasında oluşan duygularımızda olumlu yönde değişebilir.

Sonuç olarak, bilişsel model bize aklımıza gelen her düşüncenin doğru olmadığını ve tepkisel olmamız gerektiğini bu model ile açıklamıştır.



Düşünceler

- ▶ Akılcı Düşünceler
- ▶ Akılcı Olmayan Düşünceler



Akılcı Olmayan Düşünceler

1. **Aşırı Genelleme:** Her zaman, hiçbir zaman, herkes, her şey, hiç kimse ile başlayan genellikle olumsuz yargılar içeren biçimde düşünme. “Başım her zaman belaya giriyor.”
2. **Üstüne Alma (Kişiselleştirme):** Elinde yeterli kanıt olmadığı halde olumsuz olaylarda kendini sorumlu tutma. “Bu benim yüzümden oldu” gibi ifadelerle gereksiz yere suçluluk duyma.
3. **Kutuplaştırma:** İki aşırı uçta düşünme. “Ya hep, ya hiç.” biçiminde düşünme. “Bir davranış ya doğrudur ya yanlıştır.” deme.
4. **Felaketleştirme:** Hataları ve sorumlulukları büyüterek, bunların olumlu tarafları görmeme. “Bu benim için felaket olur.” Deme.
5. **Olumsuz Sonuç Çıkarma:** Yeterli kanıt olmadığı halde hemen olumsuz bir sonuç çıkarma. Yolda sizi görmeden geçen bir tanıdığınızın bunu bilerek sizi görmek istemediği için yapıldığını düşünme.
6. **Olumluyu Değiştirme:** Olumlu bir olayı çarpıtma, olumluları önemsiz hale getirip, olumsuz olanı ortaya çıkarmak.
7. **Meli, Malrih Düşünme:** Kendimiz ve başkaları için zorunluluk, bildiren tarzda düşünme. “Hep başarılı olmalıyım.”



Çankaya Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Tel : 0312 466 67 76

E-Posta : cankayarampdr@gmail.com

İnternet : www.cankayaram.meb.k12.tr

İnstagram : @cankayaram

Twitter : @cankayaram