

DUYGULARIMIZ





DUYGULAR; düşünce ve davranışları etkileyen, fiziksel ve psikolojik değişimlere yol açan karmaşık bir ruh hali olarak tanımlanır.

Duygular, insanları uyarıcılara karşı hızlı bir şekilde tepki vermeye motive eder. Bu da başarı şansını ve hayatta kalma şansını artırmaya yardımcı olur.



DUYGULARIMIZ FİZYOLOJİK UYARILMA, ETKİLEYİCİ
DAVRANIŞLAR VE BİLİNÇLİ DENEYİM İÇERDİĞİNDEN
ONU DÜZENLEMELER HAYATIMIZDA HER ANLAMDA
BAŞARILI, FARKINDALIĞI YÜKSEK BİREYLER
OLMAMIZI SAĞLAYACAKTIR.





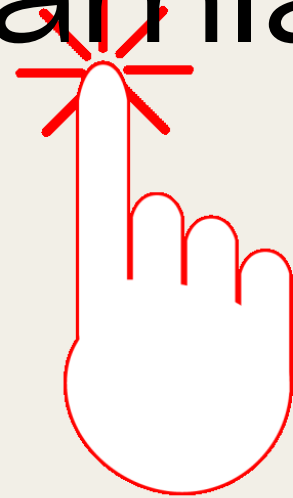
DUYGULAR

Yargılamayı etkiler.

Mantıklı düşünüp, durumu analiz etmeyi etkiler.

Bizi ve ilişkilerimizi yönlendirir.

Yaşananları anlamlandırmayı etkiler.



Temel Duygular;
biyolojiktir,
doğuştıandır,
fiziksel durumlarla bağlantılı olarak ortaya çıkar.
Örneğin; arkadaşınız izinsiz kulaklığını aldığında
ona öfkelenmek ve bađırmak.



İkincil Duygular ise temel duyguların karışımı sonucu ortaya çıkar. Hepsi deneyimlerimize bağlı olarak ortaya çıkarlar. Daha karmaşıktırlar. Örneğin; Arkadaşımıza kızıp, bağırdığımız için pişmanlık duymak.



Zaman zaman kızdığında
sinirlendiğinde utanç
duymak ya da pişman
olmak,

Utanç verici bir cevap
verdiğinde sıkıntı hissetmek,
Başarılarından dolayı mutlu
hissedip bu durumdan gurur
duymak temel
duygularımızdan daha
detaylı ve derin duygular
hissettiğimiz durumlar
olabilir.



Duyguları ortaya çıkaracak bir olay yaşıyor 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.

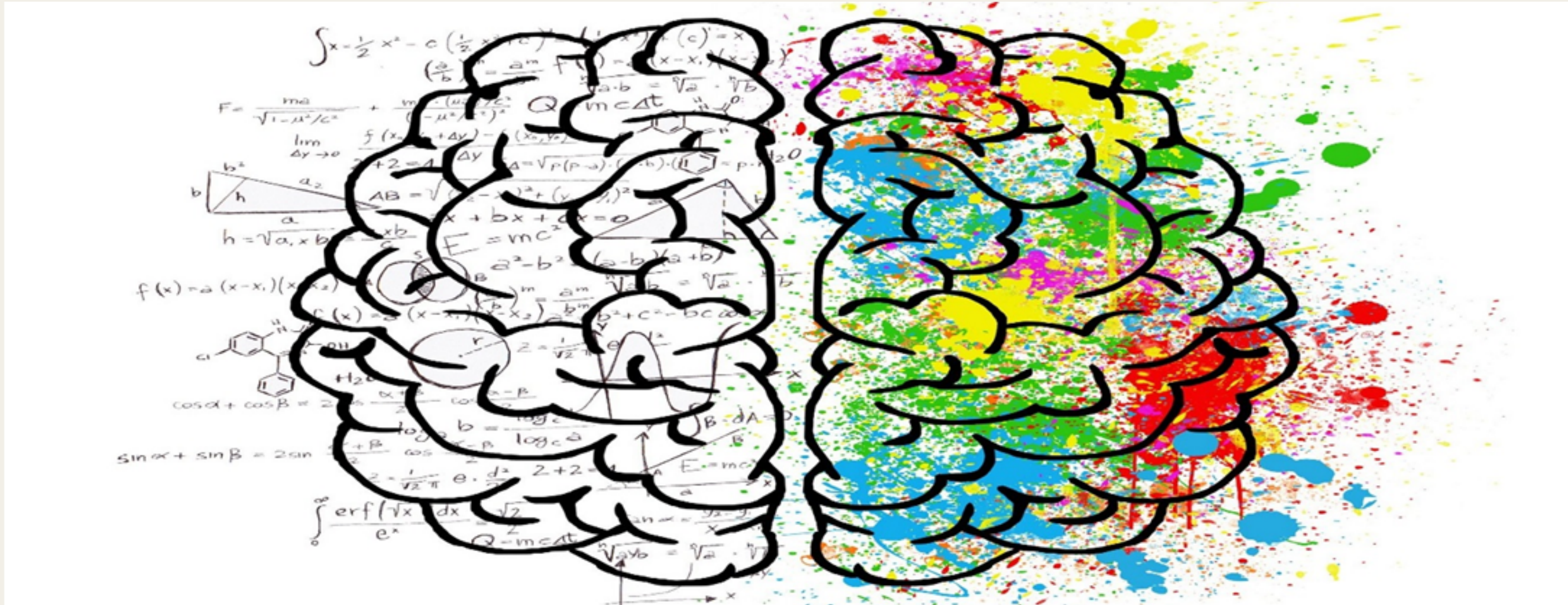
Sinirlendiğimizde kaşlarımızı çatıyor, üzülüğümüzde dudaklarımızı büzüyoruz. Dünyanın hemen her yerinde insanlar, duygulara benzer yüz ifadelerini oturtuyorlar ve bu ifadeleri doğuştan tanıyorlar.





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. İşte bu sebeplerden duygularımızı kontrol etmek önemlidir.

Duygularınız dengede olduğunda,
daha üretken,
daha yaratıcı
daha mutlu
olursunuz.



PEKİ DUYGULARIMIZI NASIL TANIR VE
DÜZENLERİZ?



Duygularınızı tanıyın.

Durumlara ya da olaylara karşı oluşan duygularınızı tespit edin.

Sizin kontrolünüzde ve kontrolünüz dışında gelişen olayları ve bu durumlarda hissettiğiniz duyguları düzenleyin.

Sizi iyi hissettirecek uğraşlar edinin.

Nefes egzersizlerini deneyin.

Sadece kendinize ait zamanlar yaratın.

Ŗu anda nasıl hissediyorum?

Bu hissi bedenimin neresinde deneyimliyorum?

Bu hissin geçmesi için neye ihtiyacım var?

İhtiyacınız olan Ŗeyi belirleyin ve yapın.





Teşekkürler



KAYNAKÇA

Yıldırım A./Eyrenci A., *Psikolojide Duygu*, Nobel
Akademi, 2021