

KALICI DUYGULAR: DUYGULARI KONTROL ETME ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME

Lasting Emotions Controlling Emotions

Oğuz ÖZYARAL¹

Öz

Bu çalışma, duyguların doğasını, insan yaşamındaki rolünü ve kalıcı duygusal durumların bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkilerini incelemektedir. Duyguların çeşitleri, olumlu ve olumsuz duygular arasındaki farklar, duygusal tetikleyiciler ve bu duyguların sosyal ilişkiler, karar verme süreçleri ve günlük yaşam üzerindeki etkileri kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Ayrıca, güçlü duyguları yönetme ve kontrol etme teknikleri ile duygusal yoğunluğu azaltma yolları da detaylandırılmıştır.

Zorlayıcı duygusal durumlarla başa çıkmak için farkındalık, özyönetim, destek sistemleri ve çeşitli başa çıkma stratejilerinin önemi vurgulanmıştır. Duyguların bireylerin karar alma süreçlerine nasıl etki edebileceği incelenmiş ve gerektiğinde profesyonel yardım almanın önemi üzerinde durulmuştur. Profesyonel destek alma ihtiyacı, bireyin duygularını yönetme konusunda yaşadığı zorluklara göre şekillenebilir ve ruh sağlığı uzmanları bu süreçte bireylerin sağlıklı duygusal başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Kalıcı duygusal problemlerin tedavi seçenekleri de ele alınarak farmakolojik olmayan tedavi yaklaşımlarının ve destekleyici aile yapılarına dayalı müdahalelerin kalıcı ruhsal bozukluklarla başa çıkmada önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir. Bu bağlamda; bilişsel davranışçı terapi, maruz bırakma terapisi gibi yöntemlerin yanı sıra, kültürel olarak uyarlanmış tedavi süreçlerinin de duygusal problemlerin yönetiminde etkili olduğu vurgulanmıştır.

Sonuç olarak bu çalışma, duygusal sağlığı iyileştirmek için bireylerin kullanabileceği stratejiler ve başvurabileceği destek kaynaklarını kapsamlı bir şekilde sunmaktadır. Duyguların dengeli yönetilmesi, bireyin zihinsel dayanıklılığını güçlendirerek daha sağlıklı bir yaşam sürmesine katkıda bulunabilir. Bu özet, duyguların yaşamımıza etkisini ve duygusal sağlığın önemi üzerine odaklanarak bireylerin duygusal iyilik hali için başvurabileceği yöntemleri ve destekleri öne çıkarmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Duygusal Yönetim, Duygusal Yoğunluk, Başa Çıkma Stratejileri, Duygusal Sağlık, Farkındalık*

Summary

This study explores the nature of emotions, their role in human life, and the effects of persistent emotional states on individuals' mental and physical health. It examines the types of emotions, distinctions between positive and negative emotions, emotional triggers, and how these emotions influence social relationships, decision-making processes, and daily life. Techniques for managing and controlling intense emotions, as well as methods for reducing emotional intensity, are also discussed in detail.

The importance of mindfulness, self-management, support systems, and various coping strategies for dealing with challenging emotional situations is emphasized. This study also investigates how emotions can impact individuals' decision-making and highlights the significance of seeking professional help when necessary. The need for professional support may vary based on an individual's difficulties in managing their emotions, and mental health professionals play a crucial role in helping individuals develop healthy emotional coping mechanisms.

Treatment options for persistent emotional problems are addressed, noting the effectiveness of non-pharmacological interventions and family-based supportive approaches in managing chronic mental health disorders. Cognitive-behavioral therapy, exposure therapy, and culturally adapted treatment processes are highlighted as effective in the management of emotional issues.

In conclusion, this study provides a comprehensive overview of the strategies and support resources available for improving emotional health. Balanced emotional management can strengthen an individual's mental resilience and contribute to a healthier life. This summary highlights the impact of emotions on our

¹Prof. Dr., Antalya Belek Üniversitesi, oguz.ozyural@belek.edu.tr / ORCID: 0000-0001-5105-8008

lives and the importance of emotional health, presenting methods and support options that individuals can turn to for enhanced emotional well-being.

Key Words: *Emotional Management, Emotional Intensity, Coping Strategies, Emotional Health, Mindfulness*

Giriş

Duygular, insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır ve günlük kararlarımızdan uzun vadeli hedeflerimize kadar birçok alanda etkili olur. Ancak, duygularımızı tanımak ve anlamak, onları yönetme sürecinin ilk adımıdır. Her duygu, farklı bir deneyim ve tepki mekanizmasını tetikler; bu nedenle, öfke, mutluluk, korku, üzüntü gibi duyguları tanımlamak, duygusal zekâ ve farkındalık için önemlidir. Bu çalışmada, insanların deneyimlediği dokuz temel duygu türü ele alınmış ve bu duyguların sosyal ve sosyal olmayan nitelikleri araştırılmıştır. Bu bağlamda, duyguların hangi koşullarda ve nasıl ortaya çıktığı, onları kontrol etmenin yollarını anlamamıza yardımcı olacaktır.

I. Duygu Kontrollerini Netleştirme

Duyguların insan yaşamındaki rolünü anlamak, onları doğru şekilde kategorize etmekle başlar. Bu çalışmada; öfke, iğrenme, kıskançlık, mutluluk, şehvet, gurur, üzüntü ve utanç gibi dokuz temel duygu incelenmiştir. Her bir duygu, kendine has bir deneyim sunar ve farklı bir tepki mekanizmasını harekete geçirir. Bu nedenle, her bir duygunun neyi ifade ettiğini anlamak önemlidir:

- **Öfke**, bireyin bir tehdit ya da adaletsizlikle karşı karşıya hissetmesiyle ortaya çıkan yoğun bir duygudur. Bu duygu, kişinin kendini ya da değerlerini savunma isteğini doğurur.
- **İğrenme**, genellikle hoş olmayan bir nesne ya da durumla karşılaşıldığında hissedilen ve uzaklaşma isteğini tetikleyen bir duygudur. Bireyin hijyen ve sağlığını korumasına yardımcı olabilir.
- **Kıskançlık**, bireyin sahip olduğu bir şeyin elinden alınabileceği hissiyle ortaya çıkar ve sosyal ilişkilerde güvensizlik gibi duyguları harekete geçirebilir.
- **Korku**, algılanan bir tehlike karşısında bireyin kaçınma ya da korunma tepkilerini uyaran bir duygudur.
- **Mutluluk**, memnuniyet ve haz veren durumlar karşısında hissedilen olumlu bir duygudur; bireyin refah ve doyum hissini artırır.
- **Şehvet**, yoğun bir arzu ve istek duygusuyla bağlantılı olup genellikle cinsel çekimle ilişkilendirilir.
- **Gurur**, bireyin başarı ya da değerli hissetme duygusunu ifade eder ve kendini iyi hissetme durumuyla ilgilidir.
- **Üzüntü**, bir kayıp, başarısızlık ya da hayal kırıklığı karşısında hissedilen kederli bir duygudur.
- **Utanç**, sosyal normlarla bağdaşmayan bir davranış sonrasında hissedilen, özsaygıyı etkileyen bir duygudur.
- Bu tanımlar sayesinde, her bir duygunun özgün özelliklerini daha iyi kavrayabiliriz.

Sosyal ve Sosyal Olmayan Duygular

Duygular arasında sosyal etkileşim gerektirenler olduğu gibi, bireysel olarak ortaya çıkanlar da vardır. Bu çalışmada, bazı duyguların sosyal olarak tanımlandığı, bazılarının ise sosyal bir bağlama ihtiyaç duymadığı tespit edilmiştir. Örneğin:

- **Sosyal Duygular:** Kıskançlık, utanç ve gurur gibi duygular, sosyal etkileşimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Kıskançlık, bireyin başkalarıyla kendini kıyaslamasıyla ya da sahip olduğu bir şeyi başkalarının tehdit etmesiyle oluşur. Utanç, toplumun normlarına aykırı davranışlarda bulunan bireyin sosyal yargı nedeniyle hissettiği bir duygudur.
- **Sosyal Olmayan Duygular:** İğrenme ve korku gibi duygular ise sosyal bir bağlama ihtiyaç duymadan, bireyin içsel deneyimleri sonucunda ortaya çıkar. İğrenme duygusu, bireyin hijyenini ve sağlığını

koruma amacıyla kendini gösterirken, korku çoğu zaman kişinin hayatta kalma içgüdüsüne hitap eder.

Bu ayırım, duyguların yalnızca bireysel bir tepki değil, aynı zamanda sosyal çevreyle bağlantılı olarak nasıl şekillendiğini anlamamıza yardımcı olur.

Nöral Ağların Kullanımı

Duygular üzerine yapılan araştırmalarda, son yıllarda sinir ağları gibi yapay zekâ teknolojileri kullanarak ilginç sonuçlar elde edilmiştir. Sinir ağları, insan beynindeki nöronların etkileşimini taklit eden bir yapıya sahiptir ve çeşitli duygusal durumları ayırt etmede kullanılmaktadır. Bu çalışmada da sosyal ve sosyal olmayan duyguların nasıl farklılaştığı, sinir ağları yardımıyla incelenmiştir. Örneğin, katılımcıların sosyal etkileşim içeren bir duyguya mı yoksa bireysel bir tepkiye mi yanıt verdiği analiz edilmiştir. Bu sayede, sosyal bağlamda ortaya çıkan duygular ile bireysel bağlamda oluşan duygular arasındaki farklar daha iyi anlaşılabilir.

Sinir ağları gibi teknolojiler, duyguların incelenmesinde yeni ve derinlemesine bir perspektif sunarak bu alanın daha ayrıntılı bir şekilde araştırılmasına olanak tanımaktadır.

İlgili Araştırmalar ve Çalışmanın Özgünlüğü

Bu çalışmanın özgün yanlarından biri, duyguların sosyal boyutu ve anlık duygu değişimlerinin sinir ağları kullanılarak analiz edilmesidir. Sosyal ve sosyal olmayan duyguları yapay zekâ yardımıyla incelemek, bu alanda yapılan sınırlı sayıda çalışmalardan biri olarak öne çıkmaktadır. Diğer çalışmalara göre bu araştırma, duyguların kategorize edilme sürecine daha detaylı bir bakış sunarken, sosyal bağlamın duygusal deneyimler üzerindeki etkisini de açığa çıkarmaktadır.

Hissettiğiniz Duyguları Nasıl Tarif Edebilirsiniz?

Duyguların ifade edilmesi, sanatın çeşitli formlarıyla okuyucuya aktarılabilir ve onlarda çeşitli duygular uyandırabilir. Şiir ve nesir, okuyucuların duygusal deneyimler yaşamalarına imkân tanıyan önemli iki sanat türüdür. Bu türlerin duyguları üç farklı yolla uyandırabileceği düşünülmektedir:

- 1. Anlam İçeriği:** Bir şiirin ya da nesrin içerdiği anlamsal unsurlar, okuyucuda belirli duygular uyandırabilir. Anlam derinliği, okuyucuyu metnin içine çeker ve duygusal bir bağ kurulmasını sağlar.
- 2. Prozodik İpuçları:** Şiirlerdeki ölçü, ritim ve kafiye gibi prozodik unsurlar, mutluluk, üzüntü, öfke ve kaygı gibi temel duyguları uyandırabilir. Bu prozodik yapı, şiirin ritmik yapısı aracılığıyla okuyucuya farklı duygusal deneyimler yaşatabilir.
- 3. Estetik Bağlanma:** Okuyucular, bir şiirle ya da nesirle meşgul olduklarında estetik bir deneyime kapılabilirler. Bu estetik deneyim, duyguların dolaylı olarak yaşanmasına imkân tanır.

Bu bağlamda, okuyucular bir metinle etkileşimde bulduklarında, kişisel duygu anılarını hatırlayarak ya da karakterlerin hedef ve planlarıyla özdeşleşerek duygusal deneyimler yaşayabilirler. Aristoteles'in "mimesis" kavramı, bu tür bir deneyimi tanımlamak için kullanılır; burada okuyucu, zihninde kurgusal olayları simüle ederek hikâyenin dünyasına adım atar ve yazarın sunduğu duygusal yapıya yanıt verir.

Yemek gibi farklı alanlarda da duygulara verilen tepkiler benzer şekilde incelenebilir. Örneğin, Laros ve Steenkamp, yiyeceklere yönelik duygusal tepkileri analiz ederek 41 terimi 33 terime indirip sınıflandırmıştır. Yemek duygularını sınıflandırmanın en yaygın yolu, duyguları "olumlu" ya da "olumsuz" olarak kategorize etmektir. Bu yaklaşımlar, duyguları zevk veya hoşnutsuzluk gibi kutuplarda inceler ve bireyle rin yiyecek deneyimleri sırasında yaşadıkları duyguları tanımlar.

Metinlerin etkili olabilmesi için, okuyucunun bir karakterin hedeflerini benimsemesi, hayali dünyaları zihinsel olarak canlandırması ve yazar tarafından kendisine sunulan unsurları bütünleştirmesi gerekir. Böylece okuyucular, kendi meraklarına ve zihinsel şemalarına göre farklı duygular deneyimleyebilirler. Bu tür bir etkileşim, okuyucunun duygusal olarak etkilenmesini, duyguların ardındaki anlamları keşfetmesini ve bilişsel değişime uğramasını sağlar.

Son olarak yazarın kurgusal bir sanat eserine verilen duygusal tepkilere gösterilen saygıyı tartışması önemlidir. Duyguların kurgusal bir esere verilen tepkilerle gerçek dünyadakilere benzer olup olmadığı ve bu duyguların sanata tepki olarak uygun olup olmadığı da merak edilen konulardandır. Kısa ve yoğun duygular, tetikleyen gönderge belirlenerek tanımlanabilir ve duygunun odağı bu şekilde anlaşılabilir.

Olumlu ve Olumsuz Duyguları Nasıl Ayırt Edebilirsiniz?

Olumlu ve olumsuz duygular arasında ayırım yapmak, bireyin yaşamında önemli bir beceridir ve bu beceri zamanla öğrenilebilir. Pozitif ve negatif duyguların ayrı yapılar olarak ele alınması gerektiği, kişinin bu iki duyguyu net bir şekilde ayırt edebilme yetisinin arzu edilen bir özellik olduğu öne sürülmektedir. Duyguları ayırt edebilme yeteneği olan bireyler, kendilerini daha iyi ifade edebilir ve duygusal deneyimlerini daha kesin bir dille tanımlayabilirler.

Duygusal farklılaştırma yeteneği, kişinin duygu durumunu daha iyi anlamasına yardımcı olur. Zayıf farklılaştırıcılar, benzer değerlere sahip farklı duygular arasında ayırım yapamazken, iyi farklılaştırıcılar duygularını ayrıntılı ve belirgin bir şekilde ifade edebilirler. İyi pozitif farklılaştırıcılar, pozitif duygular ve içsel motivasyon arasında daha zayıf bir ilişki sergilerken, iyi negatif farklılaştırıcılar için bu ilişki daha güçlüdür. Bunun sebebi, olumlu duyguların bireyin zihinsel ve davranışsal kapasitesini genişletirken, olumsuz duyguların bireyin potansiyel tehditler karşısında daha uygun tepkiler vermesine yardımcı olmasıdır.

Araştırmalar, duyguların motivasyonla olan ilişkisini ve kişinin duyguları ayırt etme yeteneğinin bu motivasyon durumu üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Örneğin, belirli bir duygunun bireyin içsel motivasyonunu nasıl etkilediği, kişinin o duyguyu tanımlama ve ayırt etme becerisiyle doğrudan bağlantılıdır.

Duyguların sirkumpleks modeli, duyguları iki temel eksen etrafında sınıflandırarak pozitif ve negatif duyguları daha net bir şekilde tanımlar: **valans** (duygunun olumlu veya olumsuz değeri) ve **uyarılma** (duygunun yarattığı aktivasyon düzeyi). Bu modele göre, pozitif duygular genellikle yüksek valans ve yüksek uyarılma seviyesinde bulunurken, olumsuz duygular düşük valans ve düşük uyarılma seviyesinde yer alır. Bu sınıflandırma, bireylerin duygularını anlamalarına yardımcı olan pratik bir çerçeve sunar.

Duyguları ayırt etmek yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda davranışsal, fizyolojik ve bilişsel göstergelere de dayalıdır. Olumlu veya olumsuz duygular, yüz ifadeleri, beden dili ve ses tonu gibi dışa vurumlarda gözle görülür değişikliklere yol açar. Bu değişimler, bireyin duygusal durumunu çevresindekilere iletir ve başkalarıyla kurduğu duygusal bağların niteliğini etkiler.

Son olarak, bu tür duygusal göstergeler hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda bile kullanılmaktadır. Hayvanların, duygusal uyaranlara verdikleri tepkilerin insanlardaki benzer duygusal durumlarla örtüşüp örtüşmediği bu tür işaretlerle değerlendirilmektedir. Bu tür araştırmalar, duygusal ifadelerin hem insanlar hem de hayvanlar için iletişimde nasıl önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

II. Tetikleyicileri Tanıma

Duyguların Ortak Tetikleyicileri Nelerdir?

Duyguların hangi olaylarla tetiklendiğini anlamak, duyguların nasıl yükseldiği, ifade edildiği ve başkaları tarafından nasıl algılandığına dair önemli ipuçları sunar. Bu nedenle, duyguların ortak tetikleyicilerini belirlemek, birçok disiplinde akademisyenlerin ilgi odağı haline gelmiştir. Duygusal tepkileri tetikleyen unsurları anlamak amacıyla yapılan çalışmalar, bireylerin duygusal deneyimlerinin ardındaki nedenleri daha iyi kavramamızı sağlamaktadır.

Örneğin, Lee, Chen ve Huang (2010) duygusal nedenleri tespit etmek için kural tabanlı bir sistem tasarlamışlardır. Bu sistem, duygusal bir modele dayalı olarak olayların sonuçları, insanların eylemleri ve nesnelerin özellikleri gibi farklı neden olaylarını analiz etmektedir. Bu yaklaşım, çeşitli dilsel özellikleri kullanarak, farklı duygular altında çeşitli nedenlerin ayırt edilmesini mümkün kılar. Yani, her duygunun ardındaki belirleyici tetikleyiciler, kullanılan dil ve bağlam üzerinden analiz edilebilir.

Diğer bir yandan, Kleres (2011) gibi bazı araştırmacılar, duyguları anlamada **anlatı analizi** adı verilen bir yöntemi önerirler. Bu yöntemde, bireylerin kendi duygusal hikayelerini anlatmalarını teşvik edilerek, duygusal tetikleyicilerin sistematik bir analizle ortaya çıkarılması amaçlanır. Bu yaklaşıma göre, duygusal tepkiyi doğuran olayların kendisi, duygusal deneyimin ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilir.

Psikolojik teoriler de bu görüşü desteklemekte ve duyguların deneyimlenmesinde tetikleyici olayların önemini vurgulamaktadır. Tetikleyici olaylar, kişinin duygusal tepkisini anlamlandırmasını ve yönetmesini sağladığından, duygusal deneyimde temel bir rol oynar. Ancak, birçok araştırmaya rağmen, duyguların kesin tetikleyicileri konusunda kapsamlı bir liste oluşturmak hala zorlayıcı bir konudur; duygusal tepkiler bireyden bireye büyük farklılıklar gösterebilir.

Duyularınızın Tetikleyicilerini Nasıl Tespit Edebilirsiniz?

Duyularınızın tetikleyicilerini tanımlamak, hangi olayların veya durumların belirli duygusal tepkilere yol açtığını anlamada kritik bir adımdır. Bu farkındalık, duygularınızı daha iyi yönetebilmenizi ve tepkinizin altında yatan nedenleri daha net görmeyi sağlar. Sistematik gözlem, tetikleyicileri tanımak için etkili bir yöntemdir.

Belirli sesler veya durumlar, duygusal tetikleyiciler olarak işlev görebilir. Örneğin, bir kişinin ses tonunda ani bir değişim, duygusal bir durumun işareti olabilir. Kendi tepkilerinizdeki kalıpları fark etmek de tetikleyicilerinizi belirlemenize yardımcı olabilir. Örneğin, birisi konuşurken sürekli olarak sözünüzü kesiyorsa ve bu sizi sinirlendiriyorsa, bu durum söz kesilmeye karşı hassasiyetinizi gösteriyor olabilir.

Duyuların incelikle ortaya çıkan işaretleri de tetikleyicileri tanımlamada önemli bir role sahiptir. Örneğin, daralmış dudaklar, gergin göz kapakları gibi yüz ifadeleri veya beden dilindeki küçük değişiklikler, kişinin duygusal durumunu ele veren göstergeler olabilir. Bu işaretleri tanımak, başkalarının hislerini daha doğru yorumlamanıza da yardımcı olur. Örneğin, bir yöneticinin üzüntü dolu yüz ifadesi, çalışanın performansından duyduğu hayal kırıklığının bir ifadesi olabilir.

Bireyin kendi duygularını tanıyabilmesi, başkalarıyla etkileşimlerinde de önemlidir. Özellikle geri bildirim verme gibi durumlarda, karşı tarafın duygularını ve kendi duygusal tepkilerinizi doğru okumak, daha sağlıklı bir iletişim sağlar. Örneğin, geri bildirimde bulunurken kendinizi öfkeli hissediyorsanız, bu durumun altında yatan tetikleyiciyi keşfetmek, daha yapıcı bir yaklaşım geliştirmenize yardımcı olabilir.

Çalışmalar, programlama gibi spesifik görevlerde bile tetikleyicilerin var olduğunu göstermektedir. Örneğin, geliştiricilerin programlama sırasında duygusal tetikleyicileri belirlemesi ve olumsuz duygularla başa çıkma stratejileri geliştirmesi, iş performansını artırabilir. Duyguları anlamada kullanılan biyometrik sensörler gibi araçlar bile, bireylerin tetikleyicilerini belirlemelerine yardımcı olabilecek yenilikçi çözümler sunmaktadır.

Duyularınızın tetikleyicilerini tanımlamak, öfkenin veya hayal kırıklığının nedenini anlamada ve duygusal sağlığınıza korumada büyük fayda sağlar. Kendinizi daha iyi tanımanıza ve duygularınızı daha etkili yönetmenize yardımcı olan bu beceri, sosyal ilişkilerinizi de güçlendirebilir.

III. Duyuların Etkisini Anlamak

Kalıcı Duyuların Fiziksel ve Zihinsel Sağlığımız Üzerindeki Etkileri Nelerdir?

Kalıcı ve yoğun duygular, özellikle çevresel ve toplumsal değişimlerden kaynaklananlar, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde derin etkilere sahip olabilir. Ekolojik keder gibi duygular, bireyde sürekli bir stres kaynağı haline gelerek sağlık üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu tür duygular, uzun süre devam ettiğinde vücudun biyolojik sistemleri üzerinde baskı oluşturarak bağışıklık sistemini zayıflatabilir ve kronik hastalık riskini artırabilir.

Bu etkileri incelemek için, bilim insanları farklı biyolojik sistemlerin nasıl etkileşime girdiğini anlamaya yönelik bir model olan nöroimmün ağ hipotezini kullanmaktadır. Bu modele göre, erken yaşlarda karşılaşılan stres, hayat boyu sürebilecek fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilebilir. Özellikle çocukluk çağındaki stresli olaylar, ilerleyen yaşlarda periferik inflamasyon gibi durumlara yol açabilir; bu durum, düşük dereceli kronik inflamasyon, aşırı yağlanma ve insülin direnci gibi sorunlara katkıda bulunarak sağlığı olumsuz etkileyebilir.

Özellikle iklim değişikliği, bireylerde kalıcı ve yoğun bir keder duygusunu tetikleyebilir. Çevrenin ve doğal kaynakların kaybına karşı hissedilen bu derin üzüntü, «ekolojik keder» olarak adlandırılmaktadır. Ekolojik keder, kişinin çevresel bozulmalara karşı verdiği doğal bir tepki olarak tanımlanır ve bu tür duygusal yük hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı olumsuz etkileyebilir. İklim etkileri kötüleştikçe, ekolojik kederin daha yaygın bir hale gelmesi ve toplum genelinde önemli bir sağlık sorunu olarak ortaya çıkması muhtemeldir.

Bu nedenle, biyolojik sistemler arasındaki karşılıklı etkileşimi anlamak, çocuklukta yaşanan sıkıntıların ve sürekli duygusal stresin uzun vadeli sağlık üzerindeki etkilerini kavramada önem taşır. Bu bilgiler, kalıcı duyguların sağlığımız üzerindeki etkilerini anlama ve duygusal yüklerin neden olduğu sağlık sorunlarıyla başa çıkma stratejileri geliştirme konusunda yol gösterici olabilir.

Duygular İlişkilerinizi ve Günlük Yaşamınızı Nasıl Etkileyebilir?

Duygular hem sosyal ilişkiler hem de günlük yaşam üzerinde derin etkiler yaratabilir. Duygusal dayanıklılık eğitimi, bireylere çeşitli yararlar sunar; bu yararlar sosyal çevrelerde ve özellikle askerî birliklerde olumlu bir dalgalanma etkisi yaratabilir. Bireyler farklı duygusal deneyimler yaşadıkça, bu deneyimler zihinsel ve fiziksel sağlıklarını birleştirerek güçlü bir etki oluşturabilir. Özellikle askerî hayattaki stresli durumlar, gündelik duygusal tepkilerin önemini artırır ve askerlerin duygusal dayanıklılığa sahip olmalarını daha gerekli hale getirir.

Bir kişinin hedefleri, hangi duygu düzenleme stratejilerini seçeceğini etkiler; bu seçimler ilişkilerini ve günlük yaşamını da doğrudan etkiler. Sosyal bağlam, strateji seçiminde kritik bir rol oynar. Araştırmalar, olumlu duyguları bastırmanın düşük benlik saygısı ve zayıf psikolojik uyumla ilişkili olduğunu, olumlu duyguları yeniden değerlendirmenin ise benlik saygısını ve psikolojik uyumu artırdığını göstermektedir. Örneğin, yeniden değerlendirme stratejisi, bireylerin duygusal durumlarını daha pozitif bir şekilde ele almasını sağlar ve bastırmaya kıyasla daha sık kullanılan bir yöntemdir. Bu strateji, bireylerin günlük hayatta duygularını daha yapıcı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

Ayrıca, pozitif duyguların deneyimlenmesi, insanların çevresindeki diğer kişilerle olan ilişkilerini güçlendirebilir. Pozitif duygular, bireyin kendisiyle başkaları arasında daha güçlü bir bağ kurmasını sağlar ve sosyal ilişkilerde daha fazla benlik-öteki örtüşmesine yol açar. Araştırmalar, pozitif duyguların yeni ilişkiler kurmada ve mevcut ilişkileri derinleştirmede kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Örneğin, üniversiteye yeni başlayan öğrenciler arasında yapılan bir araştırma, pozitif duyguların yeni oda arkadaşlarıyla daha karmaşık ve derin bir ilişki geliştirmelerine yardımcı olduğunu göstermiştir.

Pozitif duygular ayrıca insanların çevresindeki diğerleriyle empati kurmasını ve ilişkilerinde daha anlayışlı olmalarını sağlar. Bireyler, olumlu duygular sayesinde kendilerini başkalarının yerine koyma ve onların bakış açısını anlama yeteneğini geliştirir. Nihayetinde, bu duygular insanların çevresindekilerle bir bütün olduklarını fark etmelerine katkıda bulunur ve ilişkilerde pozitif bir dönüşüm yaratır. Bu içgörü, kişinin günlük yaşamında daha mutlu, uyumlu ve derin ilişkiler kurmasına yardımcı olur.

Kalıcı Duygular Karar Verme Yeteneğinizi Nasıl Etkileyebilir?

Kalıcı duygular, yalnızca duygusal durumu değil, aynı zamanda kişinin karar verme yeteneğini de etkileyebilir. Duygular, geçmişte rasyonel karar vermenin önünde bir engel olarak görülse de günümüzde duyguların özellikle riskli ve belirsiz durumlarda bilişsel, çevresel ve sosyal faktörlerle etkileşime girerek karar verme süreçlerine katkıda bulunabileceği anlaşılmaktadır. Duygular hem doğrudan hem de dolaylı olarak davranışlarımızı, tutumlarımızı ve yargılarımızı şekillendirir ve bu şekilde aldığımız kararları etkileyebilir.

Araştırmalar, öfke veya korku gibi kalıcı olumsuz duyguların, mutluluk veya zevk gibi olumlu duygulara kıyasla karar verme süreçlerini farklı şekilde etkilediğini göstermektedir. Örneğin, kalıcı öfke veya korku, kişinin riskli kararlar alma eğilimini artırabilir veya daha temkinli kararlar almasına yol açabilir. Yüksek seviyede işlevsiz duygu işleme (IU), karar verme yeteneği üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir ve bu tür duygusal zorlanmalar bilişsel davranışçı terapi gibi müdahalelerle azaltılabilir.

Duygusal durumların yanı sıra, cinsel uyarılma veya açlık gibi içgüdüsel faktörler de karar verme süreçlerini etkileyebilir. Anlık duygularla verilen kararlar, genellikle daha irrasyonel ve riskli olabilir, çünkü bu durumlarda kişi, düşünce yerine daha çok duygusal tepkilerine dayanır. Örneğin, cinsel durumlarda güçlü duygusal etkiler, bilişsel düşünme süreçlerini gölgede bırakabilir ve bu da karar verme sürecini daha riskli hale getirebilir.

Sinirbilim araştırmaları, karar vermede duygusal tepkiler ve bilişsel süreçler arasındaki ilişkiyi anlamada önemli ipuçları sunmaktadır. Sinirbilimciler, duygusal ve bilişsel süreçlerde yer alan nöral mekanizmaları daha ayrıntılı olarak incelemeye başlamışlardır. Karar vermeyi daha iyi anlamak için duygusal ve bilişsel süreçleri bütünleştiren kapsamlı bir teoriye ihtiyaç vardır.

Kalıcı olumsuz duygular, kişiyi bilişsel düşünceden ziyade duygusal bir karar verme eğilimine yönlendirebilir. Eğer bireyin bilişsel işleme kaynakları yüksek ve kolayca erişilebilir durumdaysa, bu bilişsel süreçler kararlar üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olabilir. Aksi takdirde, kişi duygularının etkisiyle daha fazla yönlendirilmiş olur. Uzun süre devam eden olumsuz duygular ise stres veya zihinsel sorunlara neden olarak sağlıklı karar verme yeteneğini daha da zayıflatabilir.

Sonuç olarak, kalıcı duyguların karar verme süreçlerini etkilediği ve kişinin rasyonel bir değerlendirme yapmasını zorlaştırabileceği açıktır. Bu nedenle, kalıcı duyguların karar verme sürecine olan etkilerini anlamak, bireyin sağlıklı bir şekilde karar alabilmesi için önem taşır.

IV. Başa Çıkma Stratejileri Geliştirmek

Güçlü Duyguları Yönetmek ve Kontrol Etmek İçin Hangi Teknikler Kullanılabilir? Güçlü duyguları yönetmek, özellikle kronik bir hastalık teşhisi gibi zorlu durumlarla karşılaşıldığında, birey için önemli bir beceridir. Örneğin, diyabet gibi kronik bir hastalığın teşhisi, kişinin yoğun bir duygusal yük hissetmesine neden olabilir. Bu tür zorlu duygularla başa çıkmak için bireyler, duruma yönelik duygusal sıkıntıyı azaltmak veya kontrol altına almak amacıyla çeşitli duygu odaklı başa çıkma stratejilerine başvurabilir. Bu stratejiler arasında öfke, üzüntü ve kaygı gibi güçlü duyguları yönetmeye yönelik teknikler bulunur.

Duygusal başa çıkma stratejileri, bir durumun kontrol dışı olduğu algısı arttığında sıklıkla kullanılır. Bu stratejiler, bireyin durumu değiştirmeye çalışmak yerine duygularını yönetmesine odaklanır. Örneğin, akran desteği, bireylerin zorlayıcı duygusal süreçleri daha iyi anlamalarına ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir. Akranlar, hastaların diyabet gibi durumların duygusal ve davranışsal boyutlarını kavramalarına katkı sunarak öz-yönetim becerilerini güçlendirebilir.

Yoğun duygularla mücadele etmek için kullanılacak çeşitli teknikler vardır:

- 1. Gevşeme Egzersizleri ve Derin Nefes Alma:** Bu teknikler, zihni sakinleştirir ve kişinin stresli bir durumla başa çıkmasını kolaylaştırır. Derin nefes almak, sinir sistemini yatıştırarak stresin etkilerini azaltabilir.
- 2. Dikkat Toplama (Mindfulness):** Dikkat toplama, bireyin anı yaşamasına ve şu anda hissettiği duygulara odaklanmasına yardımcı olur. Bu teknik, güçlü duyguların kontrol edilmesini kolaylaştırır ve kişinin olayları daha tarafsız bir şekilde değerlendirmesine olanak tanır.
- 3. Günlük Tutma:** Günlük tutmak, bireyin duygularını kâğıda dökmesine yardımcı olur. Bu, kişinin duygularını anlamasına ve olumsuz duygularını yönetmesine katkıda bulunur.
- 4. Güvenilen Bir Kişiyle Konuşma:** Duygularını güvendiği biriyle paylaşmak, bireyin duygusal yükünü hafifletebilir ve ona destek sağlayabilir.
- 5. Yoga ve Meditasyon:** Yoga ve meditasyon, beden ve zihin üzerinde olumlu etkiler yaratarak stres seviyesini azaltabilir. Düzenli olarak yapılan bu aktiviteler, bireyin duygusal düzenlemeyi iyileştirmesine katkı sağlar.

Bu tür teknikler, duygusal sıkıntılarla başa çıkmak ve güçlü duyguları daha sağlıklı bir şekilde yönetmek isteyen bireyler için oldukça etkili yöntemlerdir. Düzenli uygulandığında bu teknikler, bireyin stresli durumlar karşısında daha güçlü kalmasına yardımcı olabilir ve genel duygusal sağlığı iyileştirebilir.

Zor Duygularla Başa Çıkmak İçin Nasıl Bir Plan Oluşturabilirsiniz?

Zor duygularla başa çıkmak için etkili bir plan geliştirmek, bireyin fiziksel, bilişsel ve duygusal ihtiyaçlarını kapsayan kapsamlı bir yaklaşım gerektirir. Böyle bir plan, belirsizlikle başa çıkmayı, stresli durumlarda yön bulmayı ve duygu yönetimi stratejilerini içermelidir. İşte zor duygularla başa çıkmak için oluşturulabilecek etkili bir plan:

- 1. Özyönetim ve Başa Çıkma Stratejileri Geliştirme:** Zor duygularla başa çıkmanın temel adımı, bireyin özyönetim stratejilerine odaklanmasıdır. Bu stratejiler, kişinin kendini tanımasına, duygusal tepkilerini anlamasına ve olumsuz duyguları nasıl yönetebileceğini belirlemesine yardımcı olur. Farklı başa çıkma stratejileri hakkında bilgi edinmek ve bunları uygulamak, bireyin güçlü ve zayıf yanlarını görmesine katkıda bulunur.
- 2. Karar Verme ve Problem Çözme Teknikleri Kullanma:** Zorlayıcı durumlarda doğru karar almak, stresin etkilerini azaltır. Karar verme becerilerini geliştiren bir plan, bireyin stresli durumlarda daha bilinçli ve dengeli hareket etmesine yardımcı olur. Bu bağlamda, kısa ve uzun vadeli hedefler belirleyerek, her bir hedef için adım adım çözüm yolları düşünmek faydalı olabilir.
- 3. Günlük ve Yapılacaklar Listesi Hazırlama:** Günlük aktiviteleri planlamak, bireyin zihinsel ola-

rak organize olmasına yardımcı olur ve zorlayıcı duygusal durumlarla başa çıkmayı kolaylaştırır. Yapılacaklar listesi, bireyin gün içinde yapması gerekenleri önceden belirlemesini sağlar ve böylece daha az stres yaşanmasına yardımcı olur. Bu listeleri düzenli olarak gözden geçirmek, gerektiğinde değişiklik yapmak da sürecin bir parçası olabilir.

- 4. Destek Kaynakları Kullanma:** Zor duygularla başa çıkmak için güvenilir bir destek ağı oluşturmak önemlidir. Aile üyeleri, arkadaşlar veya profesyonel bir terapist, bireyin zor duygusal süreçlerle başa çıkmasına yardımcı olabilir. Özellikle terapistler, bireyin duygu odaklı başa çıkma stratejilerini geliştirmesi ve yoğun duygusal durumların etkisini azaltması için rehberlik sağlar.
- 5. Fiziksel Aktivite ve Rahatlama Teknikleri:** Yoga, meditasyon veya düzenli fiziksel egzersiz gibi aktiviteler, stresi azaltmak ve duygusal düzenlemeyi iyileştirmek için faydalıdır. Bu aktiviteler, bedenin rahatlamasını sağlarken zihinsel olarak da sakinleşmeye yardımcı olur. Fiziksel aktivitenin yanı sıra, gevşeme tekniklerini öğrenmek ve uygulamak, zor duygularla başa çıkma sürecinde bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlar.
- 6. Duygusal Farkındalık ve Kendini Anlama:** Bireyin kendi duygu dünyasını anlaması, zor duygularla başa çıkmada önemli bir adımdır. Duygusal farkındalık, bireyin hangi durumların onu zorladığını ve hangi duyguların daha baskın olduğunu tanımasına yardımcı olur. Özellikle gençler için ebeveynlerin destekleyici bir rol üstlenmesi ve duygusal farkındalık geliştirmelerine yardımcı olması önemlidir.

Bu adımları içeren bir plan, zorlayıcı duygusal durumlarla başa çıkmak için güçlü bir temel oluşturur. Bu tür bir plan, bireyin zorlu durumlarla daha bilinçli ve sağlıklı bir şekilde baş etmesine olanak tanır ve duygusal dayanıklılığını artırır.

Farkındalığı Nasıl Kullanabilirsiniz?

Farkındalık, duygusal yoğunluğu azaltmak için etkili bir araçtır. Farkındalık, kişinin düşüncelerini, duygularını ve bedensel duyularını yargılamadan kabul etmesini ve gözlemlemesini içerir. Bu yaklaşım, bireyin duygularını daha nesnel bir şekilde görmesine ve kendisini bu duygulardan ayırmasına olanak tanır. Farkındalık, olumlu ve olumsuz tüm duyguların farkında olmayı gerektirir ve bu bilinç, duygusal büyüme ve gelişim için önemli bir adımdır.

Farkındalık, bireyin duygularını tanımlayıp anlamasına yardımcı olarak duygusal yoğunluğun azalmasını sağlar. Duyguların üzerine fazla düşünmeden sadece gözlemlemek, onların yoğunluğunu hafifletir ve bireyin kendisini daha dengeli hissetmesine katkıda bulunur. Örneğin, anlık bir yenilgi veya zorlukla yüzleşirken farkındalık pratiği, duygusal yükün azalmasına yardımcı olabilir ve bu sayede kişi durumun derinliklerine inmeden, olanı olduğu gibi kabul edebilir.

Farkındalık aynı zamanda, bireyin deneyimlerinden öğrenmesine olanak tanır ve gelecekte benzer durumlarla daha güçlü başa çıkabilmesini sağlar. Düzenli olarak uygulandığında, farkındalık, bireyin dayanıklılığını artırır, duygusal zekasını geliştirir ve genel olarak daha mutlu bir yaşam sürmesine katkı sağlar.

Nefes farkındalığı, beden taraması ve meditasyon gibi uygulamalar, düzenli farkındalık pratiği yapmanın kolay ve etkili yolları arasında yer alır.

I. Yardım Aramak

Duygularınızı Yönetmek İçin Ne Zaman Profesyonel Yardım Almalısınız?

Birçok kişi, duygusal sorunlarının profesyonel yardımı gerektirecek boyutta olup olmadığını fark etmekte zorlanabilir. Sosyal çevre, kişinin ihtiyaç algısı ve yaşadığı semptomların şiddeti, profesyonel yardım arama kararını etkileyen faktörler arasındadır. Araştırmalar, kişinin yaşı, cinsiyeti ve karşılaştığı zorluklar gibi etkenlerin, yardım arama niyetini etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle gençler arasında, duygusal veya davranışsal zorluklar için hangi profesyonellere başvurulabileceği konusunda farkındalık eksikliği yaygındır.

Duygularınızı yönetmekte zorlanıyorsanız veya duygusal durumunuzun günlük yaşamınızı ve ilişkilerinizi olumsuz etkilediğini düşünüyorsanız, profesyonel yardım almak en doğru adım olabilir. Eğer daha önce bir uzmandan destek aldıysanız, yeniden yardım almak konusunda isteksiz olmayın; bu, yardım ihtiyacınızın devam ettiğini gösterir.

Ne Tür Profesyoneller Duygularınızı Kontrol Etmenize Yardımcı Olabilir?

Ruh sağlığı uzmanları, bireylerin duygularını anlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olabilecek yetkin kişilerdir. Bir akıl sağlığı profesyoneli, bireyin duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmesi için güvenli bir ortam sağlar ve kişinin duygularına verdiği fiziksel tepkileri (artmış kalp atış hızı, terleme vb.) anlamasına yardımcı olabilir. Ayrıca, gevşeme teknikleri, fiziksel egzersiz ve bilişsel davranış terapisi gibi duyguları yönetme stratejileri de sunabilirler.

Yaşam koçları ve terapistler, bireylerin duygusal farkındalıklarını arttırmalarına ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine destek olabilir. Bununla birlikte, aile üyeleri ve arkadaşlar duygusal destek sağlayabilse de duyguları yönetme konusunda profesyonel bir bilgiye sahip olmayabilirler. Duygusal olarak bunalmış hissediyorsanız veya duygusal durumunuzu kontrol etmekte zorlanıyorsanız, kalifiye bir ruh sağlığı profesyoneli ile konuşmak önemlidir.

Kalıcı Duygusal Problemler İçin Hangi Tedaviler Mevcuttur?

Kalıcı duygusal problemler, kişinin günlük yaşamını derinden etkileyebilir ve tedavi gerektirebilir. Araştırmalar, kalıcı duygusal problemler için farmakolojik olmayan çeşitli müdahale stratejilerinin etkili olabileceğini göstermektedir. Bu stratejiler, özellikle travma sonrası stres bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk, panik bozukluğu ve sosyal fobi gibi ciddi anksiyete bozukluklarının tedavisinde kullanılmaktadır.

Bu tedavi yöntemlerinin her birey için aynı etkiyi göstermeyebileceği dikkate alınarak, özel grupların ihtiyaçlarına uygun tedavi modelleri geliştirilmesi önem taşır. Örneğin, Hispanik topluluklar veya ana dili İspanyolca olan bireyler için daha özel bakım modellerine ihtiyaç vardır. Bu grupların ihtiyaçlarını anlamak için karma veri toplama ve analiz yöntemlerinin kullanılması, kişiye özel tedavi süreçlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Aile desteği de kalıcı duygusal problemlerin tedavisinde önemli bir yere sahiptir. Özellikle kalıcı ruhsal bozukluklarla mücadele eden bireyler için, aile desteğinin sağlanması ve aile üyelerinin tedavi süreçlerine dahil edilmesi, tedavinin başarısını artırabilir. Bu kapsamda hem tek aileli hem de çok aileli grup müdahaleleri gibi uygulamaların etkililiğini araştırmak amacıyla çalışmalar yapılmaktadır. Bu tür müdahalelerin uygulanabilir ve sürdürülebilir olması, tedavi sürecini destekleyen önemli bir unsurdur.

Kalıcı duygusal problemlerin tedavisinde çeşitli psikoterapiler, destek grupları ve topluma yönelik müdahaleler de önemli rol oynar. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), maruz bırakma terapisi ve destekleyici terapi gibi yöntemler, kişinin sorunlarıyla baş etme becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu tedavi yöntemlerinin bireyin yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan uzun vadeli çözümler sunduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

KAYNAKLAR: Mayıs, 2023, itibaren ulaşılabilir

Algoe, S., Fredrickson, B. APA PsycNET. psycnet.apa.org/journals/amp/66/1/35/

Baciadonna, L., Briefer, E. Goats distinguish between positive and negative emotion-linked vocalisations. frontiersinzoology.biomedcentral.com

Beer, M., Voelpel, S., Leibold, M., Tekie, E. Strategic Management as Organizational Learning: Developing Fit and Alignment Through A Disciplined Process. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0024630105000634

Cohen, J. The Vulcanization of the Human Brain: A Neural Perspective on Interactions Between Cognition and Emotion. www.aeaweb.org/articles?id=10.1257/089533005775196750

Cohen, J., Mannarino, A., Kliethermes, M. Trauma-focused CBT for Youth with Complex Trauma. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0145213412001007

Copeland, M. Wellness Recovery Action Plan: A System for Monitoring, Reducing and Eliminating

Uncomfortable or Dangerous Physical Symptoms and Emotional Feelings. www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J004v17n03_09

Cunsolo, A., Ellis, N. Ecological Grief as a Mental Health Response to Climate Change-Related Loss. www.nature.com/articles/s41558-018-0092-2

Dzieżyc, M., Komoszyńska, J. How to Catch Them All? Enhanced Data Collection for Emotion Recognition in The Field. ieeexplore.ieee.org/abstract/document/9431143/

Ekman, P. Emotions Revealed. www.bmj.com/content/328/Suppl_S5/0405184.abstract

English, T., Lee, I., John, O., Gross, J. Emotion Regulation Strategy Selection in Daily Life: The Role of Social Context and Goals. link.springer.com/article/10.1007/s11031-016-9597-z

Farrand, P., Parker, M., Lee, C. Intention of Adolescents to Seek Professional Help for Emotional and Behavioural Difficulties. onlinelibrary.wiley.com

Faye, S., Hooper, J. Emotional strength: A response type, response disposition and organizing principle for emotion experience. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0732118X17300193

Feagin, S. Imagining Emotions and Appreciating Fiction. www.cambridge.org

Frydenberg, E., Deans, J., O'Brien, K. [BOOK][B] Developing Everyday Coping Skills in The Early Years: Proactive Strategies for Supporting Social and Emotional Development. books.google.com

Funnell, M. Peer-based Behavioural Strategies to Improve Chronic Disease Self-Management and Clinical Outcomes: Evidence, Logistics, Evaluation Considerations and Needs for Future Research | Family Practice | Oxford Academic. academic.oup.com

Gao, K., Xu, H., Wang, J. A Rule-Based Approach to Emotion Cause Detection for Chinese Micro-Blogs. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0957417415000871

Girardi, D., Novielli, N., Fucci, D., Lanubile, F. Recognizing Developers' Emotions While Programming. dl.acm.org/doi/abs/10.1145/3377811.3380374

Goodman, L., Helin, M. [BOOK][B] Why Customers really Buy: Uncovering The Emotional Triggers That Drive Sales. books.google.com

Gutnik, L., Hakimzada, A., Yoskowitz, N. Methodological Review The Role of Emotion in Decision-making: A Cognitive Neuroeconomic Approach Towards Understanding Sexual Risk Behavior. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1532046406000451

Hildebrandt, T., Bacow, T., Markella, M. Anxiety in anorexia nervosa and its management using family-based treatment. onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/erv.1071

Jones, S., Bailey, R., Jacob, R. Social-emotional Learning Is Essential To Classroom Management. journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0031721714553405

Kassam, K., Markey, A., Cherkassky, V. Identifying Emotions on the Basis of Neural Activation. journals.plos.org

- Kee, C. The impact of COVID-19: Graduate Students' Emotional and Psychological Experiences. www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10911359.2020.1855285
- Kildahl, A., Helverschou, S. "If We Do Not Look For It, We Do Not See It": Clinicians' Experiences and Understanding of Identifying Post-Traumatic Stress Disorder in Adults With Autism and Intellectual Disability. onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jar.12734
- King, S., Meiselman, H. Development of a Method to Measure Consumer Emotions Associated with Foods. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0950329309000226
- Li, W., Xu, H. Text-based Emotion Classification Using Emotion Cause Extraction. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0957417413006945
- MacIntyre, P., Gregersen, T., Mercer, S. Language Teachers' Coping Strategies During The Covid-19 Conversion to Online Teaching: Correlations With Stress, Wellbeing and Negative Emotions. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0346251X20307120
- Marcus, D. [BOOK][B] 10 Simple Solutions to Migraines: Recognize Triggers, Control Symptoms, and Reclaim Your Life. books.google.com
- Mashayekh, M., Hashemi, M. Recognizing, Reducing and Coping with Test Anxiety: Causes, Solutions and Recommendations. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811022427
- McCormack, L., Treiman, K., Rupert, D. Measuring Patient-Centered Communication in Cancer Care: A Literature Review and The Development of A Systematic Approach. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953611000633
- Mojtabai, R., Olfson, M., Mechanic, D. Perceived Need and Help-Seeking in Adults With Mood, Anxiety, or Substance Use Disorders. jamanetwork.com
- Nezlek, J., Kuppens, P. Regulating Positive and Negative Emotions in Daily Life. onlinelibrary.wiley.com
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. Bodily Maps of Emotions. www.pnas.org/doi/abs/10.1073/pnas.1321664111
- Nusslock, R., Miller, G. Review Early-Life Adversity and Physical and Emotional Health Across the Lifespan: A Neuroimmune Network Hypothesis. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0006322315004667
- Oatley, K. A Taxonomy of The Emotions of Literary Response and a Theory Of Identification in Fictional Narrative. www.sciencedirect.com/science/article/pii/0304422X94P4296S
- Pepperell, T., Paynter, J., Gilmore, L. Social Support and Coping Strategies of Parents Raising a Child With Autism Spectrum Disorder. www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03004430.2016.1261338
- Poria, S., Majumder, N., Hazarika, D., Ghosal, D. Recognizing emotion cause in conversations. link.springer.com/article/10.1007/s12559-021-09925-7
- Roca, J., Canet-Vélez, O., Cemeli, T. Experiences, Emotional Responses, and Coping Skills of Nursing

Students as Auxiliary Health Workers During The Peak COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study. onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/inm.12858

Sternheim, L., Lammers, M., Elzackers, I. Mental Capacity, Decision-Making and Emotion Dysregulation in Severe Enduring Anorexia Nervosa. www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.545317/full

Vandercammen, L., Hofmans, J., Theuns, P. Relating Specific Emotions to Intrinsic Motivation: On the Moderating Role of Positive and Negative Emotion Differentiation. journals.plos.org

Vega, W., Karno, M., Alegria, M., Alvidrez, J. Research Issues for Improving Treatment of U.S. Hispanics With Persistent Mental Disorders. ps.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/ps.2007.58.3.385

Waugh, C., Fredrickson, B. Nice to know you: Positive Emotions, Self-other Overlap, and Complex Understanding in The Formation of A New Relationship. www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760500510569

Wetzel, C., Kneebone, R., Woloshynowych, M. The Effects of Stress on Surgical Performance. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002961005007324

Yap, M., Reavley, N., Jorm, A. Research Report Where Would Young People Seek Help For Mental Disorders And What Stops Them? Findings from an Australian national survey. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032712007677

Yi, S., Baumgartner, H. Coping with Negative Emotions in Purchase-Related Situations. myscp.onlinelibrary.wiley.com