

## DUYGULAR İNSAN YAŞAMINDA NEDEN VAZGEÇİLMEZ ve ÖNEMLİDİR?<sup>1</sup>

Öğr.Gör. Dr. A.Rezan Çeçen  
Çukurova Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi  
Psikolojik Dan. ve Rehberlik Anabilim Dalı

### ÖZET

Bu makalede; bilişler ve duyguların birbirini tamamlayan öğeler oldukları, duygular üzerinde düşünülür ve vermek istediği mesaj doğru bir biçimde anlamlandırabilirse, duyguların insanın yaşam kalitesini artıran fonksiyonel araçlar haline gelebileceği, ayrıca duyguları yönetebilmenin önemi ve duyguların işlevleri konuları ele alınmaktadır. Sonuç olarak duygular, hayatımızı devam ettirmede ve kararlar almamızda en önemli ve temel süreçler olarak varlıklarını devam ettirmektedirler.

**Anahtar Kelimeler:** Duygular, Duygu-biliş ilişkisi, Duyguların İşlevleri.

### ABSTRACT

This article concentrated on the relation between cognition and emotion which are integrated components of human mind. In this article the overall accent is about the increase of quality of life through emotions and their relation with cognition. Emotions could be functional tools if individuals can think about their emotions and give a right meaning to their emotional state. The importance of emotional management and functional roles of emotions are also investigated. In general the role of emotions in maintaining our lives and in making decisions have been emphasized.

**Key Words:** Emotion, Cognition and emotion relation, Functions of emotion

İnsanoğlu çok karmaşık bir yapıya sahiptir. İnsan beyni hatırlamaya, öğrenmeye, kavramlar oluşturmaya ve düşüncelerin gelişimine, bireylerin özel alanlara direkt bir biçimde yönlenmesine olanak verecek bir yapıdadır. Bir başka deyişle, bir çok araştırmacının da vurguladığı gibi ( Leventhal ve Scherer, 1987; Lazarus, 1984; Frijda,

<sup>1</sup> Bu makale Prof. Dr. Banu Yazgan İNANÇ yönetiminde hazırlanan ve Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) tarafından desteklenen doktora tezinin bir bölümünün özetidir.

1988; Izard,1992) bireyi, düşünce ve akıl yürütme yönlendirirken, birey aynı zamanda kuvvetli duyguların, ihtirasların ve diğer çeşitli duygusal faktörlerin de etkisi altındadır. Benzer düşüncelere fakat farklı duygulara sahip iki birey gözönüne alındığında, bireylere özgü duyguların iki bireyi tamamen farklı davranışlara yönlendirebildiği görülmektedir. Bu durum herhangi bir duygunun, bireyi herhangi bir şeyi yapmak üzere harekete geçirdiği ve çoğunlukla da bireyin hareket tarzlarına yön verdiği anlamını taşımaktadır (Ekman, 1994). Bazı araştırmacılar duyguları saat piline benzetmektedir. Pilsiz saat nasıl hareketsizse, duyguların yönlendirmediği birey de tıpkı pilsiz saat gibi fonksiyonlarını gerçekleştirecek enerjiden yoksundur (McLaren, 1998).

Bu açıklamalar bireyi yönlendirmedeki tek kaynağın duygular olduğu anlamına gelmemektedir. Bireyler beslenme, barınma ve beden ısısının sürdürülmesi ile ilgili temel ihtiyaçlarını karşılamak için hareket etmektedirler. Bunlar hayatta kalmaya yönelik zorunluluklardır. Belirtilen bu üç ihtiyacı öncelikli olarak karşılamak için birey, akıl yürütme gücünü kullanacaktır. Bununla birlikte bireylerin bazı durumlarda, bu temel ihtiyaçları karşılandığı halde, çok daha fazlasını isteyen ve doymayan bir biçimde davrandıkları görülebilmektedir. Aristo'ya göre bireyin iyi bir hayat yaşaması, onlar için neyin gerçekten iyi olduğu ile iyi gibi görüldüğünün ayrımını yapmasına bağlıdır (McLaren,1998). Böyle bir ayrımın yapılabilmesinde bilişsel değerlendirmeler, geniş anlamda düşünceler, oldukça önemli bir işlev görmektedir. Bu noktada duygular, bireyin akılcı, akıldışı ve hatta hastalıklı olacak şekilde geniş bir yelpazede karar vermesine sebep olabilir. Bütün bunlar duyguların olumsuz olduğu veya mantığa ters düştüğü anlamına gelmemektedir. Aksine duygular mantığın tamamlayıcısı durumundadırlar. Bireylerin kendine özgü yetenekleri olmasına karşın, başarılı olmak için çabalamayabilir. Bu durumda ilgi ve hırs bireyin yeteneklerini başarılı şekilde kullanmasına yardımcı olacak uygun duygulardır (Compton's, 1998). Bilim adamları ve araştırmacılar da dahil olmak üzere hiç kimse, beynin nasıl çalıştığını, düşüncenin ne olduğunu ve duyguların kaynağını tam olarak açıklayamamaktadır. Beynin duyguları tam olarak nasıl ürettiği bilinmemektedir. Bununla birlikte duyguların, beynin kimyasal dengesi veya dengesizliği ile bağlantılı olduğu, bilişlerle birlikte hareket eden ve onlardan etkilenen bir yönünün olduğu söylenebilmektedir (Fisher ve Adams,1994).

Duyguları kavramsal olarak tanımlamada güçlüklerle karşılaşılmasına rağmen bilimsel olarak duyguları tanımlamaya ihtiyaç duyulmaktadır. Duygu genel anlamda bireyle ilişkili öznel yaşantıları, birey için önemli olan olaylarla ilişkili olarak bireyin neler yapabileceğini, bağlamın değerlendirmesini içeren, tanımlanabilir dönemleri olan bir süreç olarak ifade edilebilir. Duygu bireyin harekete hazır olmasına, önceliklerini belirlemesine ve planların yapılmasına öncülük eder. Duygulara bedensel değişimler, duygusal ifadeler (sözel ve sözel olmayan) ve hareket tarzları gibi öğeler eşlik eder. Duygu öğeleri arasındaki ilişkilerin nasıl ortaya çıktığını açıklamak için yapılan bazı araştırmalar, bu öğelerin bazen

iççe olduğu, bazen aralarında hiçbir ilişkinin olmadığı, bazen duygunun öznel yaşandığı ve buna zaman zaman bedensel değişimlerin eşlik ettiği bir örüntüyü ortaya koymaktadırlar. Bunun nedenlerinden biri; bilişsel, bedensel ve sözel olarak ifade edilmeleri sırasında duyguların farklı işlevlere sahip olmaları olabilir. Duyguların temel noktası, hazır bulunma için değişim, bazı hedeflere diğerlerine göre öncelik verme ve sosyal ilişkilerde araç olarak kullanılmayı gerçekleştirme olarak görülmektedir. Farklı duygusal fenomenler farklı zaman seyrine sahiptir. Yüz ifadeleri ve bir çok bedensel değişim genellikle birkaç saniye içerisinde oluşmaktadır (Oatley ve Jenkins, 1996).

Duyguları açığa vurmak, onları bastırmaktan daha iyidir ve duyguların farkında olmak ve ifade etmek, bedene doğruluk ve gerçeklik akışını sağlamaktadırlar. Bununla birlikte, duygular çok kuvvetli olduğunda onları açığa vurmanın, iç ve dış karmaşalara neden olduğu görülmektedir. Dış karmaşa, güçlü duygular yaşandığında soğuk, tepkisiz, duygusal yönden yetersiz bireylere yönlendirildiğinde, içinde bulunulan duygu durumundan karşıdaki sorumlu tutulmaya çalışıldığında ve karşıdan yeterli tepki alınmadığında ortaya çıkmaktadır. İç karmaşa ise, bireyin kendisinin başlattığı veya birinin acı çekmesine neden olduğuna inandığı zaman oluşmaktadır ki, bundan dolayı birey utanç ya da suçluluk duyguları yaşayabilmektedir. Çoğu zaman bu güçlü duygular, içinde bulunulan duygulardan dolayı çevredekilerin suçlanmasına (beni kızdırıyorsun, beni ağlattın) ve birilerinin duygularını kontrol edip yönettiğine inanma tuzağına düşülmesine neden olmaktadır. Eğer duygular, içe ve dışa dönük karmaşalara neden olduğu için dışa vurulmaması ve bastırılmaması gerekiyorsa çözüm nedir? İnsan tek başına mağarada mı yaşamalı? Kişi ancak duygularını belirli alanlara yönlendirip yönettiğinde, bu duyguların yaratacağı olumsuz etkilerden kısmen de olsa uzaklaşabilir. Birey duygularını dışarı vurduğunda duygularının anlaşılmasını ve değer verilmesini beklemektedir. Duyguların dışa vurumu onların diğer bireyler tarafından anlaşılmasına ve duygusal mesajların eyleme dönüştürülmesine bağlıdır. Duygular bastırıldığında ise, onların intrapsişik alanda çözülmesi ve daha kabul edilebilir şekle dönüşmesi beklenmektedir(McLaren, 1998).

Güçlü duygular aynı zamanda büyük miktarda enerjiyi beraberinde taşımaktadırlar. Bundan dolayı organizmanın enerji depolarıdır. Eğer bu duygular kabul edilip onların taşıdığı enerji iyi bir biçimde yönlendirilebilirse ve onları anlamak için zaman ayrılırsa, bütün duygular bireyin kullanımına verilen araçlar haline geleceklerdir. Böylece birey, olumsuz duyguların taşıdığı enerjiden dolayı ortaya çıkan ürkütücü sinyallere karşı şaşkın, ne yapacağını bilemez bir hale gelmeyecektir. Örneğin, öfke ve kızgınlık bireyin algı alanının sınırlarını daraltarak daha güçlü korunmaya yönelik yapılanmayı sağlayacak şekilde enerjiyi dağıtmaktadır. Üzüntü ve hayal kırıklığında enerji içe çekilerek, bu enerjinin içimizde iyileştirmeye yönelik olarak akışını sağlamaktadır. Böylece karmaşık olumsuz duygular yönlendirilerek, kabul edilebilir forma dönüştürülmeye çabalanır. Eğer olumsuz duygular gözardı edilip yalnızca olumlu duygularla ilgilenilirse, birey doğal olanı

yaşayamayan, yüzeysel ve mekanik bir yaşantı şekline sahip olur. Benzer şekilde olumlu duyguların görmezlikten gelinmesi ise, duyguların taşıdığı enerjinin içe yönelip bireyi kuşatmasına neden olur. Kısaca, olumlu ya da olumsuz tüm duygular bireye aittir ve birey bunlarla yaşamayı öğrenmelidir. Birey bu duyguları doğru zamanda, doğru şekilde yönlendirerek hem toplum içinde, hem de kendi içinde daha olumlu, daha yapıcı, anlaşılabilir, verimli ve üretken olarak hayatını devam ettirebilir (Lewis,1993).

### **Duyguların İşlevleri**

Farklı araştırmacılar duyguların farklı boyutlarda işlevlerinin olduğunu belirtmektedirler. Bu araştırmacılara göre duyguların işlevleri aşağıdaki şekilde sıralanabilir.

1) Duygular uyuma yöneliktir. Duygular, organizmanın uyumunu sağlamaya yönelik olduklarından organizmaya değerlendirme süreçleri yoluyla bağlıdır (Safran ve Greenberg, 1991).

2) Duygular hedef yönelimli davranışların ortaya çıkmasında önemli ve yaşamsal motivasyon sağlar. Duygular, tüm insan sisteminin hedeflerinde, tatmin edici ve güvenli koruyucular olarak işlev görür. Bu hedefler ne olması ve ne olmaması ile ilgili kabul edilen standartları içermektedir. Temel olarak duygular sistemlere (örn; kendini koruma, bağlanma ihtiyacı, üreme) bağlıdır. Duygular, bu sistemlerin ihtiyaçlardan dolayı ortaya çıkan ve öğrenmeler sonucu gelişen hedefleri ya da standartları içerecek biçimde şekillenmektedirler (Safran ve Greenberg, 1991).

3) Duygular davranış tarzları ile ilgili bilgiyi sağlar. Duygular sistemin hazır oluşunu değerlendirerek kişinin belli bir biçimde davranışta bulunmasına neden olan bilgiyi sağlar. Duygular, bu anlamda bir çeşit davranış eğilimini oluşturmaktadırlar. Duygular ve davranış arasında doğuştan gelen bir bağlantının var olduğu düşünülmektedir. Örneğin, öfke bireyin bir tehdit altında kendisini koruması için sistemin hazıroluşluğunu değerlendirmede kullanılmakta ya da sevgi, bağlanma ile ilgili sistem için bilgiyi ve hazır oluşluğunu değerlendirmede kullanılmaktadır (Frijda,1994).

4) Duygular güdüleyicidir. Bireyin ihtiyaçlarını karşılamada bireye gerekli itici gücü sağlamaktadır (Frijda,1988).

5) Duygular sistemler arası öncelikleri örgütler. Duyguların yaşamı koruma ile ilgili önemli fonksiyonlarından dolayı bütün sistem üzerinde zorlayıcı bir etkisi vardır. Frijda (1988) bunu “kontrolde öncelik” (control precedence) olarak adlandırmaktadır. Bunun anlamı; birey yaşadığı bir duygu ile ilişkili davranışında, uzun süreli hedeflerini bile dikkate almaksızın davranışta bulunma eğilimi göstermektedir. Örneğin, yaşanan öfke duygusu rasyonel bir kararı altedebilir. Bir bireyi çekici bulma, potansiyel tehlikelerin rasyonel bir biçimde değerlendirilememesine neden olabilir. Duygusal deneyimin niteliği, insandaki sistemlerin en yüksek düzeyde işlev görmesinde önemli bir yere sahiptir. Örneğin, yırtıcı bir hayvanın saldırısına uğrama gibi yaşamı tehdit eden bir durum

karşısında, kaçma ile ilgili hedef, sistemdeki beslenme ve sosyalizasyon gibi diğer hedeflerden çok daha önceliklidir. Duygular bu bağlamda, çoklu ve birbirleriyle uyumlu olmayan hedefler arasında bireyin karar verme tarzlarını belirlemektedir. Bu çeşit öncelikler sisteme bir şekilde kodlanmıştır. Diğerleri ise öğrenilmektedir (Safran ve Greenberg,1991).

6) Duygular farklı ifade edici (expressive) motor örüntüleri içermektedir. İfade edici-motor öğeler duygusal deneyimin özünü oluşturmaktadır. Bu öğeler sisteme bağlıdır ve her bir temel duygunun karşılığı olan spesifik ifade edici-motor oluşumları (fizyolojik tepkiler, yüz ifadeleri, duruşsal ve sözel) içermektedir. Duygulara, duygusal kalite özelliğini veren bu oluşumlardır (Ekman ,1994; Izard,1993; Leventhal ve Scherer, 1987).

7) Duygular birincil iletişim sistemleridir. Duygular, organizmanın hem kendi hareket tarzını belirleyecek, hem de diğerlerini uyaracak ve duygusal tepkilerini okuyabilecek sistemlerle bütünlük içerisinde dirler (Safran ve Greenberg, 1991).

8) Duygular, kendini ifade etmenin bir şeklidir. Duygusal süreçler beklenmedik bir olay karşısında bilgiyi çok çabuk ve ekonomik bir biçimde, tüm sistemin standartlarını ve hedeflerini gözönüne alarak sağlamaktadır. Çok kısa bir zaman içerisinde bazen anlık olarak hiç vakit harcamaya gerek kalmadan organizmaya bilgi sağlamaktadır. Ekonomiktir, çünkü karmaşık durumlarla ilgili oluşan tabloyu, tüm sistem için çeşitli hedef ve standartları duygusal deneyim yoluyla özetleyebilir. Bu nedenle duygusal deneyim kısa, öz ve anlaşılır bir biçimde ifadenin bir şeklidir (Safran ve Greenberg, 1991).

9) Şematik duygusal hafızalar yoluyla duygusal tepkiler üretilmektedir. Doğumdan itibaren birey belirli spesifik olaylar için hafızaya belirli duygusal kodlamaları yapmaya başlamaktadır. Nesiller boyunca duygusal yaşantılar yoluyla oluşan bu kodlamalar, bireyin gelecekteki tüm deneyimlerini etkilemektedir. Yapılan bu kodlama ve kayıtlar bireyin duygusal yaşantısında merkezi bir rol oynamaktadır. Duygusal tepkilerin üretilmesi, temel ifade edici-motor davranışlar, bilişsel kombinasyon ve olayın ya da durumun karmaşıklığına değer biçilmesini içermektedir (Safran ve Greenberg, 1991).

10) Duygusal şemaların harekete geçmesi duygusal deneyimleri üretmektedir. Çevredeki uyarıcı ya da içsel süreçleri ile spesifik bir duygu şeması veya spesifik bir duygu şemasındaki anahtar konu doğru eşleştiğinde bu şema harekete geçecektir (Lang,1983). Bu durum oluştuğunda şemalar içerisinde imajları, ifade edici-motor davranışları ve otomatik canlanımı içeren bilgi akışı olmaktadır. Bu bilgi akışları, daha ileride ortaya çıkacak bir bilgi işlemede, birey için bu yaşantının duygusal bir anlamı olacak şekilde öznelleştirilir. Bu işlemlerin kombinasyonları karmaşık öznel duygu deneyimlerinin yaşanmasıyla sonuçlanır (Safran ve Greenberg,1991).

11) Duygusal şemalar sürekli olarak yeni deneyimler yoluyla zenginleşirler. Yeni durumlarla karşılaşıldığında var olan şema aktif hale gelir. Şema içerisinde bulunan bilgiler, olayın biçimi, olayın anlamının kavranması ve bir bütünlüğe ulaşması için işlenir. Bu bilgi daha sonra duygusal hafızaya sırayla kodlanır (Leventhal ve Scherer, 1984).

12) Bilişsel-duygusal işlemler hızlı fakat esnek tepki verme sistemi sağlar. Çünkü duygular doğuştan gelen, farklı beklenmedik olayların karşısında potansiyel olarak uyuma

yönelik tepki gösterebilmemiz için sistemin hareketini sağlayan bir yapıdadırlar. Duygusal deneyimin ifade edici (expressive)-motor öğeleri bu anlamda refleks tepkilere benzemektedir. Leventhal ve Scherer (1987) ise, duygunun refleksden farklı bir şey olduğuna işaret etmektedir. Refleks tepkilerden farklı olarak, duygunun ifade edici-motor öğeleri, yapılan davranış için karar verilmeden önce daha ileriki bir işlem için bilgi sağlama özelliğini taşımaktadırlar. Böylece reflekslerin yaşamsal değeri, hızlı davranma ile özdeşdir fakat sonucunda organizmanın kötü bir pozisyona düşmesine de neden olabilmektedir. Tersine duygusal süreçler bilişlerle ilişkili olduğu için bu anlamda organizmanın daha esnek tepki vermesini sağlamaktadırlar (Safran ve Greenberg, 1991) .

## SONUÇ

Duygular yukarıda bir çok araştırmacının da belirttiği gibi düşüncelerden bağımsız harekete geçmemekte ya da birbirinden çok farklı yapılar olarak işlevlerini sürdürmemektedir. Tam tersi duygular ve düşünceler birbirinin tamamlayan süreçler olarak fonksiyon görmektedirler. Birey yaşantısında kararlar verirken inanılanın aksine yalnızca mantığını kullanarak değil aynı zamanda duygularını da işin içine katarak daha etkili kararlar verebilirler. Böylece duygu ve mantık uzlaşması sağlanacak, bireyin hissettikleri ile nesnel yaşam daha fonksiyonel olarak kullanılabilirdiği için yaşam kalitesi artmış olacaktır.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanı bireylerin daha etkili ve isabetli karar verme sürecine katkıda bulunmayı hedeflediğinden, yalnızca bilgi ve düşüncelerin etkili karar vermede önemli süreçler olmadığı aynı zamanda duyguların da karar verme sürecinde etkili bir biçimde kullanılabilirdiği görülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Compton's Encyclopedia (1998) Emotion*, <http://www.optonline.com/comptons>
- Ekman, P. (1994). All emotions are basic, Derl, Ekman,P, Davidson, J.R, *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, New York-Oxford University Press,ss.15-20.
- Fisher, A.B, Adams, L.A.(1994). *Interpersonal Communication: Pragmatic of Human Relationships*. New York- McGraw-Hill, Inc.
- Frijda, N.H. (1994). Emotion require cognitions, even if simple one, Derl, Ekman,P, Davidson, J.R, *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, New York-Oxford University Press, ss.197-203.
- Frijda, N.H. (1988). "The laws of emotion" *American Psychologist*, S.43.ss.349-358.
- Izard, C.E.(1993). Organizational and motivational functions of discrete emotions ,Derl, Lewis, M; Haviland, M.J. *Handbook of Emotions*, New York- Guilford Press, ss.631-643.
- Izard, C.E. (1992). "Basic emotions, relations among emotions, and emotion-

- cognition relations", *Psychological Review*, 99, 561-565.
- Lazarus, R.(1984). "On the primacy of cognition", *American Psychologist*, S.39.ss.124-129.
- Lewis, M. (1993a). The emergence of human emotions, Derl, Lewis, M; Haviland,M.J. *Handbook of Emotions*, New York-The Guilford Press, ss.223-237.
- Leventhal, H., Scherer, K.(1987), "The relationship of emotion to cognition: A functional approach to a semantic controversy", *Cognition and Emotion*, c.1, S.1.ss.3-28.
- McLaren,C. (1998). Channeling Your Emotions, <http://innerself.com/>
- Oatley,K; Jenkins, M.J. (1996). *Understanding Emotions*. Cambridge, MA: Blackwell Publishers
- Safran, D.J; Greenberg, S.L.(1991) Emotion in human functioning: Theory and therapeutic implications, Derl; Safran, D.J; Greenberg, S.L. *Emotion, Psychotherapy, and Change* New York-The Guilford Press, s.3-13.