**☺ DUYGU TANIMLARI ☺**

Duygular insan yaşamın bir parçası olmakla beraber, her zaman yaşama eşlik eder ve yaşamın rengidir.

İyi ve kötü duygu yoktur, biz genellikle öyle olduğuna inanır veya nasıl hissediyorsak öyle sınıflandırırız. Her birinin özel bir görevi vardır ve hepsi gereklidir. Duygularımız, çevremizdeki insanlarla iletişim kurmamızı, kendimizi ifade etmemizi ve karşımızdaki insanı anlamamızı sağlar. Duygularımızı ifade etmezsek yeterince anlaşılamayız ve bu durum da çatışmaya yol açar.

Duygularımız gün içersinde yaşadığımız olay ve durumlara göre değişkenlik gösterebilir. Duygularımızın kontrolü bizim elimizde olup, kontrol etmenin birinci şartı onları fark etmek, isimlendirebilmektir. Bir kez duygularımızın bilincinde olursak ve onlarla yaşamayı öğrenirsek, hayatımızı olumlu yönde etkilediklerinin farkına varmak çok kolay olacaktır.

**1)MUTLU:** İçinde bulunduğu durumdan tam anlamıyla hoşnut olma duygusudur. Kişiler bu durumlarda kendilerini memnun olarak tanımlarlar. Yaptığı her şeyden keyif aldıkları için mutluluk kendiliğinden sağlanır.

**2)ÜZGÜN:** duygusal bir ifade şeklidir. Mutlu olma halinin zıttı olarak görülebilir. İnsanlar kötü bir olay yaşadıklarında, ya da böyle bir olaya maruz kaldıklarında bu duygu sıklıkla yaşanabilir. Üzüntü temel bir duygudur, dolayısıyla ne iyidir ne de kötüdür. Üzgün olmak, kötü bir şey değildir. Tam tersine çok sağlıklı bir duygudur çünkü başka türlü bastırmış olacağınız bir duyguyu ifade etmiş olursunuz. Üzüntünüzü paylaştığınızda (konuşmak, ağlamak vb) üzgün hissedersiniz ama acı bırakılmazsa, zarar daha büyük olabilir.

**3)ÖFKELİ:** İnsanların algıladıkları bir tehdit, hakaret, engellenme veya incinme karşısında sergiledikleri saldırganlık tepkisi, kızgınlık duygusudur. Korku, yetersizlik, aşağılanma gibi bazı duyguların ifade edilmemesi halinde ya da bunların fark edilememesi durumunda ortaya çıkar. Öfke tamamen normal, çoğunlukla da sağlıklı bir duygudur. Fakat öfke kontrolden çıkıp, yıkıcı hale gelmeye başladığında olumsuz sonuçlarını yaşarız. (arkadaşlık ilişkilerinin bozulması)

Aşırı öfkelenen kişiler bazı tedbirlerle kendilerini sakinleştirebilir:

* Erteleme yöntemi kullanılabilir. Birey, öfke yaşadığı sırada karşısındaki kişiyle uzaklaşarak sakinleşmeli.
* Sınıf çemberlerinde çocuğun öfke duygusunu paylaşması ve öfke duyduğu kişi ile sorununu paylaşması.
* Öfke anında 1’den 10’a kadar saymak veya güzel bir durum hayal etmek

**4)HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ:** Çok istenilen veya umulan bir şeyin gerçekleşmeyişinden duyulan üzüntüdür. **Hayal kırıklığı** bir insan beklentilerinin boşa çıkması halinde ortaya çıkan bir [duygudur](https://www.turkcebilgi.com/duygu). Hayal kırıklığı [Pişmanlık](https://www.turkcebilgi.com/pi%C5%9Fmanl%C4%B1k) duygusuna benzer ama aradaki fark hayal kırıklığının kişinin kendi davranışından ziyade, kendi kontrolü dışında gelişen bir sonuçla ilgili olmasıdır. (Örneğin bir [spor](https://www.turkcebilgi.com/spor) karşılaşmasını kaybeden [oyuncular](https://www.turkcebilgi.com/oyuncu) genellikle kazanmak için ellerinden geleni yaptıklarına inanarak kayıptan dolayı **diğer kişileri** sorumlu tutarlar. O yüzden de hissettikleri duygu pişmanlık değil, hayal kırıklığıdır.)

Hayal kırıklığı genellikle geçici bir duygudur. Ancak hayal kırıklığından iyileşme süreci kişiden kişiye değişir.

**5)KORKMUŞ:** Bir tehlike veya tehlike düşüncesi karşısında duyulan kaygı. Korkunun ortaya çıkmasında birkaç faktör etkilidir. Bunlardan başlıcası korkunun öğrenilmesidir. Çocuklar, büyürken anne ve babalarını çok dikkatli bir şekilde gözlemlerler. Onların olaylar karşısında verdikleri tepkileri taklit eder ve uygulamaya çalışırlar. Model almada aile tek kaynak değildir. Arkadaşlar, öğretmenler, televizyon, bilgisayar oyunları da alternatif etki kaynaklarıdır. Seyredilen bir filmin veya anlatılan bir hikayenin etkisinde kalma da görülebilir. Hayallerinde var olan yaratık, hayalet, canavar vs. gibi bir takım gerçek dışı varlıkların, en korumasız oldukları uyku saatlerinde geleceklerini düşünüp uykuya dalmak istemez veya anne ve babalarıyla uyumak isterler. Doğuştan itibaren çevresel faktörlerden çok çabuk etkilenen bir çocuk daha kolay korku reaksiyonu geliştirebilir ama asıl önemli olan aile çevresinde olaylara nasıl tepki verildiğidir.

Altı yaşından sonra, okul korkuları, performans korkuları gibi daha gerçekçi korkular baş gösterir. (Yapamazsam, bilemezsem, arkadaşlarım gülerse, öğretmenim kızarsa şeklinde kurguladığımız korkular) Okulla ilgili korkular ileriki dönemlerde de devam edebilir. Sosyal korkular ve vücuda gelebilecek zararla ilgili korkular ön plana çıkar. Bu sırada hayali yaratıklarla ilgili korkular gittikçe azalır.

6)ENDİŞELİ: Endişe ise bir olayın sonucunu tahmin edemediğimizde ya da sonucun istediğimiz gibi olacağından emin olamadığımızda ortaya çıkan ve gerginliğe yol açan duygu durumudur. Endişe duyan kişi genel olarak sinirli, rahatsız ve gergin olur. Çocuklar en iyi koşullarda bile biraz endişe taşırlar. Bir çocuk riskleri abartmaya ve belli durumlarla başa çıkma yeteneğini küçümsemeye başladığında, endişe seviyesi kendisi ve çevresi için rahatsız edici hale dönüşür. Örneğin, bir çocuk anne ve babasını kavga ederken gördüğünde anne ve babasının ayrılacağı endişesine kapılır.

7)ŞAŞIRMIŞ: Beklenmedik bir durumun gerçekleşmesi sonucunda hissedilen duygudur. Olmasını düşündüğümüz sonuçla gerçekleşen durumun farklı, çelişkili olması durumunda yaşanılan duygu. Örneğin, düşük bir not beklerken yüksek bir puan alınması, beklemediğin bir arkadaşından yardım görmek, oyun esnasında yenilen bir arkadaşının kızacağını düşünürken gelip seni tebrik etmesi.

8)UTANMIŞ: Yanlış sayılacak veya gülünç olacak bir duruma düşmekten üzüntü duymak, mahcup olmak olarak tanımlanabilir.  Bu duygu kişinin performansını sergilerken küçük düştüğünü hissetmesi şeklinde yaşanır. Bu duyguyu çok sevmeyiz çünkü bizi gergin, köşeye sıkışmış, biraz ne yapacağını bilemez bir duruma sokar. İnsan kimi zaman gülünç bir duruma düşer, utanır, kimi zaman bulunduğu ortamdan çekinir, söz almaya bile utanır.(Okuldayken tahtaya kalkıp doğru cevabı bilemeyince veya hiç tanımadığımız bir ortama girdiğimizde utanma hissedebiliriz.)

9)HEYECANLI: Duygulardaki coşkunluk halidir.Tüm duyguları kapsayan bir kavramdır İlk kez araba kullanma, yeni bir grubun içine katılma, yeni bir işe başlama gibi durumlarda herkeste belli oranda heyecan meydana gelir. Bu heyecan miktarı belli oranda olduğu sürece kişiyi daha dikkatli olmaya sevk eder, yapılan işten zevk alınmasını sağlar ve o işi daha iyi yapmak için gayret gösteririz. Bu duygunun fazla olması halinde bedensel bazı belirtiler ortaya çıkar (ellerde terleme, titreme,hızlı kalp atışları, hızlı solunum vb.)

10) MİNNETTAR: Birinden gördüğü iyiliğe karşı kendini borçlu sayan, gönül borcu olan kimse, gönül borçlusu. Minnet veya şükran bir insanın aldığı yardımdan dolayı duyduğu hoşnutluk duygusudur. Genellikle teşekkür etme yoluyla ifade edilen bir duygudur.( Arkadaşları tarafından oyuna kabul edilen öğrencinin diğerlerine minnet duyması, bir okul eşyası eksik olan bir öğrencinin sıra arkadaşından bunu ödünç aldığında ona minnet duyması vb)

11)KISKANMIŞ: Bir kimse bir üstünlük gösterdiğinde veya sevilen birisinin, başkası ile ilgilendiği kanısına varıldığında takınılan tutum.  Bunun dışında başkasının sahip olduğuna kendisinin de sahip olma gerekliliğini hissettiren bir duygudur.

Kıskançlık yaşarken, kişi mutsuzluk, öfke, yalnızlık, güvensizlik ve çaresizlik duygularını da beraberinde yaşar. Kıskançlık duygusunu çocukluktan itibaren yaşamaya başlarız. Yeni bir kardeşin hayatımıza katılması, anne babamızın sevgi ve ilgisini paylaşmak istememize sebep olabilir. Kardeşini kıskanmayan çocuk yoktur. Kardeşini kıskanmaktan ziyade çocuk anne babanın ilgi ve sevgisini kıskanıyor olacaktır.

 Okulda da bir öğrenci kendisinden daha başarılı olan bir öğrenciyi kıskanabilir. Okulda ya da evde kardeşleri ve arkadaşları ile sürekli karşılaştırılan ve yarıştırılan çocuk kıskançlık duygusunu daha yoğun yaşar.Bu duygunun ifade edilmemesi çocuğun daha fazla üzülmesine yol açar.Bütün diğer duygularda olduğu gibi “kıskançlık” duygusunun da ifade edilmesi sağlıklıdır.

12) SIKILMIŞ: İçinde bulunulan durumdan hoşnut olmama, keyif almama halidir. Sıkılmanın en büyük sebeplerinden biri belirli bir amacın olmayışıdır. Her zaman yaşamda sıkıcı noktalar olacaktır. O zaman bu sıkılma duygusunu hissettiğiniz zaman bu duygunun varlığını önce kabullenip arkasından "şimdi farklı şeyler yapma zamanım geldi" deyip harekete geçmek en iyi yöntem olacaktır. Bu sizi geliştirecektir. Demek ki sıkılma duygusu beraberinde farkında olursanız gelişimi ve yenilenmeyi getirebilir.

13)PİŞMAN: Pişmanlık bir insanın geçmişteki davranışlarından hoşnut olmama duygusudur. İnsanın belirli bir eylemi yerine getirdikten sonra üzüntü, utanç, mahcubiyet veya suçluluk karışımı bir duygu hissetmesi; "Keşke öyle yapmasaydım! diye düşünmesidir". Pişmanlık bir eylemi yerine getirmekten dolayı ortaya çıktığı gibi, eylemsizlikten dolayı da ortaya çıkabilir. "Keşke bir şey yapsaydım!" şeklindeki bir düşünce de pişmanlık olarak değerlendirilir. Örneğin arkadaşına bilerek vurduğunda, arkadaşının yalnız oturduğunu görüp onu oyuna almadığında pişmanlık duyabilirsin.

14)YALNIZ: istek dışı yalnız kalmak sonucunda ortaya çıkar. **Yalnızlık** çeken insan terk edilme, dışlanma, değersizlik ve kızgınlık duygularıyla doludur. Bazen insanlar bilinçli olarak tek başına kalmayı tercih ederler ve yalnız olmaktan zevk alırlar. Bu yalnızlık duygusundan farklı bir durumdur.

15)NEŞELİ: Neşeli olmak mutluluğun bir göstergesidir, insan çok mutlu olduğunda neşeli, her şeyden keyif almaya başlar ve enerji seviyesi yükselir.