

# #YANINIZDAYIZ

## DUYGULAR

BU SAYIDA SİZİ NELER  
BEKLİYOR?

DUYGULARIMIZ NE İŞE YARAR?

SUÇLULUK VE UTANÇ

KAYGILAR

GÜVEN-GÜVENSİZLİK DENGESİ

MUTLULUK STRATEJİLERİ

NEDEN ÖFKELENİRİZ?

VE DUYGULARA DAİR MERAK EDİLEN BİLGİLER....





# İÇİNDEKİLER

1 - Duygular / Ercan ALTAN

5 - Suçluluk-Utanç / Elif Fatmagül ÇAKIR

7 - Güven / Kübra ASLAN

9 - Kaygı / Hande ARIKAN

11 - Mutluluk / Çiğdem ÖZCAN

14 - Öfke / Gamze FIŞKINLI

18 - Umut / Çiğdem ÖZCAN

21 - Üzüntü-Keder / Nermin AYDINALP

24 - Korku / Abidin YILDIRIM

26 - Hayal Kırıklığı / Kübra DAMAR YILDIRIM

28 - Şefkat / Sena Sinem AYDIN



# DUYGULAR

ERCAN ALTAN

*İnsanlığın en temel ihtiyaçlarından biri anlaşılmasıdır.*



İnsanlığın en temel ihtiyaçlarından biri anlaşılmasıdır. Duygularının anlaşılması da öyledir. Birini mutlu olduğu, üzgün olduğu, korktuğu, öfkelenildiği, tiksindiği, şaşırdığı için kınayamayız. Acı çektiği için, nefret ettiği için, umut ettiği için veya ihtiyatlı davrandığı için de garipseymeyiz. Çünkü her duygunun bir geliş sebebi vardır ve bütün duygular koşulsuz kabulü hak eder. Duygular bireyin kendisiyle ilgilidir ve bu sebeple duyguların anlaşılması bireyin anlaşılması için önemlidir.

Beyinlerimizde duygusal devreler vardır. Duygularımızı ifade etmeyince veya ifade ettiğimizde kabul görmeyince bu bir birikim, bir baskı oluşturur. Bu baskı ve bastırma bir takım olumsuzlukların yaşanmasına sebep olur. Duyguyu anlayarak uygun bir şekilde ifade edebilmenin, ruh sağlığının ve başarının anahtarı olduğu belirtilerek duygusal okuryazarlığın pek çok sosyal rahatsızlığın (şiddet, hastalık, uyuşturucu kullanımı, işlevsiz ilişkiler ve küresel toplumsal çatışmalar) çözülmesine yardımcı olabilecek önleyici bir araç olabileceği söylenmektedir.







Duyguları okuma/anlama ve yazma/ifade etme becerisine sahip olmanın önemi yeni bir kavram gibi görünse de insanlık tarihi kadar eski bir beceridir.Örneğin karşımızdakiinin üzüntüsünü anlamak veya üzüntüyü ifade edebilmek eskilerden beri önemli bir beceri olarak görülmüştür. Üzüntü duygusunu anlamamanın veya bastırmanın da zararları hep anlatılagelmiştir.

Duygular, bireyin veya toplumun harekete geçmesini sağlayan dürtülerdir ve insan doğasının temel parçasıdır. Bu temel parça yaşamla başlar ve yaşam boyu gelişerek zenginleşir (Kuzucu, 2019). Duygular eylemlerin belirleyicileri olarak adlandırılır. Hatta canlının yaşamsal faaliyetleri yerine getirebilmesi adına duyguların önemi vurgulanmaktadır. Önemi sürekli vurgulanan duyguların, özellikle son on yılda yapılan yeni çalışmalarla, duygular tarihinin metodolojik yelpazesi çok genişlemiş ve Duygubilim (emotionology) başlığı ile bir bilim dalı oluşmuştur. Duyguların tanımlanması, sınıflandırılması açısından farklılıklar olsa da bazı belli kategoriler vardır;

**Temel Duygular:** mutluluk, korku, tikslenme, üzüntü, öfke ve şaşırma temel duygulardır ve tüm memeli canlılarda otantik olarak bulunur. Temel duygular evrensel olsa da bu duyguların yaşanması ve ifade edilmesi kültürel yapıyla ilgili olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Bunların dışındaki duygular ise, utanç, memnuniyet, nefret, umut gibi, sonradan öğrenilmiş olarak insanlara özgüdür.



## **Olumlu ve Olumsuz**

**Duygular:** Hissedildiğinde olumsuzluğa vurgu yapan korku, öfke, üzüntü, suçluluk gibi duygular olumsuz; hissedildiğinde olumluluğa vurgu yapan neşe, mutluluk, ilgi, merhamet, sevgi, şefkat, güven gibi duygular ise olumlu duygular olarak adlandırılmaktadır.



**İşlevsel olan ve İşlevsel Olmayan Duygular:** olumlu ya da olumsuz duyguların insan hayatında kendini ve çevresini anlama, zihinsel yaşantıya yenilik katma, ifade edebilme, kendilik algısıyla ilgili bilgiler sunma, uyum sağlama gibi işlevlere sahiptir. Öte yandan bazı durumlarda bireylerin etkin işlevselliğini ve yapıcılığını engelleyen duygular da olabilmektedir. Genellikle geçmiş deneyimler ve travmalarla temellenen öğrenilmiş yanıtlardır.

Örneğin geçmişte istismar edilmiş bir kişi gösterilen yakınlığı bir ihlal olarak algılayıp otomatik olarak öfke ile yanıtlayabilir. Kendisini köşeye sıkışmış hissetme, sevmeye değer bulmama, yetersizlik, değersizlik hissi bu duygulara örnek verilebilir.

**Yardımcı Duygular:** Başkalarını etkilemek ya da kontrol etmek için açıklanan duygulardır. Duyguların hissedilmesinden çok duygunun gösterilmesi ön plandadır. Manipülatif ya da sahte duygular olarak da adlandırılır. Örneğin üzüntü, destek almak için; öfke, hükmetmek için; utanç, sosyal yapıya uygunluğu göstermek için kullanılabilir. Yine de bu duygular da bir ihtiyacın göstergesidir ve bunlar da koşulsuz kabulü hak ederler.



**Zıt (Ambivalan) Duygular:** Bir kişi, nesne ya da bir durumla ilgili olarak zıt duyguların aynı anda yaşanması olarak tanımlanabilir. Yani kişi bir kimseyi hem sevip, hem ondan nefret edebilir. Genellikle psikolojik bir sorunun göstergesi olarak değerdendirilen bu duyguların deprem gibi travmatik olaylarda kısa süreli yaşanabilmektedir. Örneğın bir taraftan hayatta kalındığı için mutlu olurken diğerdan hayatta kalındığı için üzüntü duyulabilmektedir.

Duygularla ilgili açıklamalar bahsedildiğı gibi bir bilimin konusu, ancak edebiyattan sanata, psikolojiden mühendisliğe birçok alanın önemsedığı konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygular sanıldığı gibi soyut anlamın ötesindedir. Günlük yaşantımızda kalbin hızlı atmasıyla, ellerin titremesiyle, göğsün sıkışmasıyla (korku, heyecan, kaygı), yüzün kızarmasıyla (utanç), gözlerin parlamasıyla (umut, aşk) görülebilmektedir. Duygusal okuryazar olmakla düşünceleri, bedeni ve eylemleri etkileyen, ihtiyaçlara ilham veren duyguları anlamak ve ifade etmek öğrenilebilmektedir.



Duyguların geçici olduğunu bilmek, duyguları değıştirmek yerine duyguda kalabilmek, duygulardan dolayı suçlu hissetmek yerine onları kabul etmek...



# SUÇLULUK-UTANÇ

ELİF FATMAGÜL ÇAKIR

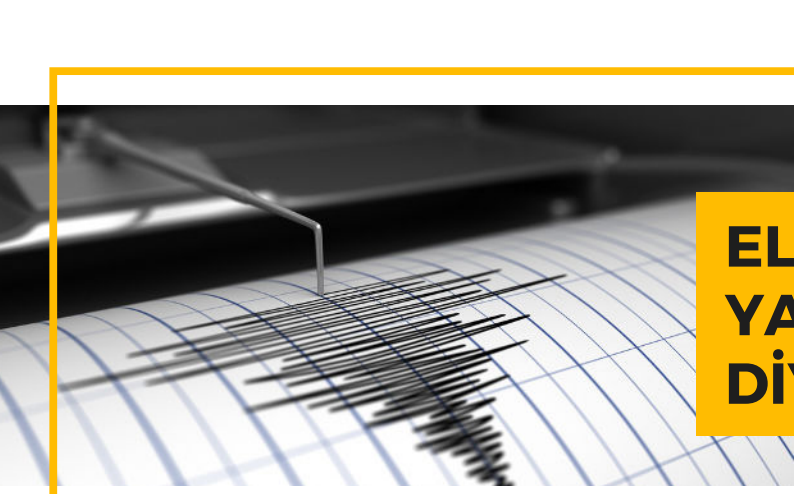


“Hava o kadar soğuktu ki depremin olduğu hafta, hem yüreklerimiz dondu hem bedenlerimiz. Isınamadıkça kombiyi açmak üstüme battaniye almak istedim ama... İnsanlar enkazın altında üşürken, yakınlarını bekleyenler tir tir titrerken ben ısınmayı istemekten UTANDIM.”

Sizce şu an hissettiğiniz duygular size ne söylemek istiyor?



“İki gün sonra oğlumun doğum günü. Depremde binlerce çocuk hayatını kaybetmişken, onca anne baba çocuklarını toprağa vermişken ben nasıl hiçbir şey olmamış gibi ‘İyi ki doğdun’ diye şarkı söyleyip mutlu olacağım? Bunları düşünmek bile utanç duymama neden oluyor. Depremden sonra ona daha sıkı sarılmaya ve onu daha çok öpmeye başladım. Ama sarılırken, birden çocuklarını kaybeden aileler geliyor aklıma, yine SUÇLULUK duyuyorum.”



## **ELİMDEN GELENİ YAPTIM DİYE BİLMEK..**

**“Bunca yıl didinip çalışıp biriktirdiğim ne varsa bir andan yok oldu. Ev, araba, tüm çocukluğum yani kuzenlerim, akrabalarım, ailem, eşim dostum, çocuklarım... Bunları düşününce neden benim başıma değil, neden onların başına geldi? diyerek SUÇLULUK ve UTANÇ duymak... anlatılamaz.” Daha nice bir sürü hikaye duyduk, okuduk, dinledik.**

**Duygularımız yaşadığımız olaylar karşısında düşüncelerimizle şekillendirdiğimiz tepkilerimiz aslında. İster bir afeti yaşayıp sağ kurtulan biri olsun ister duydukları ve gördükleri sonucunda uzaktan da olsa etkilenenler olsun bundan sonraki hayatımıza bakış açımız önceki bakış açımızdan farklı olacak.**

**Bazen göçük altında bir canlılık belirtisi olmasa da depremi yaşayan, kurtarma ekibinde olan veya televizyondan izleyen, orada beklemek istiyor; çıkabilecek kişiyi, bir evladı ya da yakınını, hatta kediye, köpeği. Bunu hissetmeye izin vermemiz gerekiyor. Bu sayede suçluluk hissini azaltıp ‘Evet, ben de elimden geleni bir ölçüde yapabildim’ dememize olanak sağlasın diye.**

**Yazının başında okuduğumuz hikâyelerde, yaşadığımız suçluluk ve utanç duygusunun içerisinde ancak “Harekete geçerek” çıkabiliriz. Yanlış bir şey konuşmaktansa hiç konuşmamak bir “Harekete geçmek” ken, sosyal medyada bir paylaşımı teyit etmek ve bunu yaygınlaştırmak da, zarar verici bir içerik paylaşmaktansa hiçbir şey paylaşmamak da, aslında yapabileceğimiz bir destektir.**

**Yaşadığımız utanç ve suçluluk duygusunun bizde hangi düşünce sonucu oluştuğunu düşünmeliyiz ki bunun bizi yapabileceğimiz ölçüde sorumluluk almak, harekete geçmek için; cesaretlendirecek, kamçılayacak bir duyarlılıkta olduğumuzu fark edebilelim. Sizce şu an hissettiğiniz duygular size ne söylemek istiyor?**





# G Ü V E N

KÜBRA ASLAN

Güven, “bir olgu ya da başka biri tarafından sunulan fikrin gerçekliğine inanmak; kişinin kendi inanç ve tutumlarına inanması” olarak tanımlanmaktadır. Bireyler güven duygusuna doğuştan sahiptirler ve bu duygu doğuştan itibaren ya gelişim gösterir ya da törpülenir.

Kavramsal açıdan incelendiğinde kuramcılar güveni çeşitli şekillerde açıklamışlardır. Sullivan, güven oluşumunda kişilerarası ilişkiler üzerinde durmuştur. Sullivan’a göre bireyin yaşamında önemli ve değerli olan kişiler tarafından algıladığı yaklaşım öz güven oluşumunu etkiler. Özellikle erken çocukluk döneminde anne ve babanın çocuğa yaklaşımı, çocukta ‘iyi ben’ ve ‘kötü ben’ kavramlarının oluşmasına neden olur.



Ericson güven oluşumunun yaşamın ilk yıllarında oluştuğunu belirtmiştir. Anne ve bebek arasındaki ilişkide annenin bebeğe verdiği bakımda süreklilik, aynılık ve tutarlılık üzerinde durmuştur. Bebeğe aynı kişinin bakım vermesi, bakım gereklerinin tutarlı olması ve bakımın devamlılığının olması, güven oluşumunda önemli rol oynamaktadır.

Freud’a göre ise anne ve baba tarafından desteklenen, onaylanan, takdir edilen çocukta ideal benliğin geliştiğini, bu gelişim sonucunda çocuğun kendisi ile ilgili olumlu yargılar geliştirerek öz güven oluşumunun olduğunu ifade etmiştir. Bowlby bireylerin çocukluk döneminde oluşan kişiler arası ilişkilerin, yetişkinlik dönemindeki ilişkilerinde de kendini göstereceğini belirttiği bağlanma kuramında, güven oluşumunun erken bebeklik dönemlerinde anne ve bebek arasında gelişen ilişkinin niteliği çerçevesinde ele almıştır. Güven bir tarafın karşı taraftan kişisel olarak yarar göreceğine veya en azından zarara uğramayacağına yönelik olumlu beklenti içinde olma olarak da tanımlanmaktadır. Gündelik hayatımızın devamı için güven ve güvensizlik arasındaki dengeyi sağlayabilmek adına yapılabilecekleri Kemal Sayar (2021) şu şekilde sıralar:



**Kendini Tanımak:** Kişisel sınırlarının farkında olarak bu alandaki yatkınlığına göre tutum ve davranışları şekillendirmek gerekir.

**Küçük Adımlarla Başlamak:** Güven, risk gerektirir. Çok sayıda ama küçük güven verici eylemlerle risk azaltılarak güven duygusu geliştirilebilir.

**Güçlü Sinyaller Göndermek:** Güven duygusunun derinleşmesine imkân tanımak için net ve tutarlı sinyaller gönderilmelidir.

**Karşı Tarafı Anlamak:** Karşı tarafın bakış açısına ilgi ve empatiyle yaklaşmak, başkalarının kaygı ve endişelerini yatıştırarak güven duygusunu geliştirir.

**Role Dayalı Güven:** Geçmiş kişisel bağlantılar olmadan da roller, kişisel deneyimin yerini uzmanlık ile değiştirerek güvenirliliği sağlar.

**Sorgulamak:** Bir karar verdikten sonra, değişim gerçekleşmiyorsa bu kararı tekrar sorgulamak, davranış ve tutumları yeniden şekillendirmek gerekir.



# KAYGI

HANDE ARIKAN



"kaygı organizmamızın  
savaşma-kaçma tepkisidir"

Kaygı, tehlike veya tehdit olarak algılanan durumlarda ortaya çıkan; duygusal, davranışsal ve fiziksel değişiklikler ve tepkilerin yer aldığı, otomatik, sağlıklı ve doğal bir yanıt mekanizmasıdır. Bir anlamda kaygı organizmamızın savaşma-kaçma tepkisidir.

Deprem kelimesi; ölümü, enkaz altında kalmayı, sevdiklerimizi kaybetme ihtimalini, acıyı, hüznü ve travmayı çağırır. Deprem oluşturduğu olumsuz duygulardan doğal olarak kaygılanırız. Deprem kaygısı hissetmek için illa da depremi yaşamamız ya da bir yakınımızı kaybetmemiz şart değildir.

Diğer bütün kaygılarda olduğu gibi, deprem kaygısıyla da baş edebilmek için önce onu kabul etmek gerekir.

Fark ettiğimiz ve kabul ettiğimiz bu kaygı günler, aylar hatta yıllar boyunca devam edebiliyor. Deprem anını tekrar tekrar konuşmak, o ana ilişkin detaylara maruz kalmak kişinin kaygı durumunu kontrol etmesini engelleyebilir.





Bu belirtiler bir süre varlığını sürdürebilir ve kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilir. Önemli olan ikinci bir nokta bu kaygı ile baş etmeye çalışmak ve yaygınlaşarak kişinin işlevselliğini bozmasını engellemektir.

Kişi bu durum ile başa çıkmakta zorlanabilir, psikolojik iyilik hallerinde zamanla azalma görülebilir ve kişi

olumsuz deneyime ait anları zihninde tekrar yaşayabilir. Böyle bir durumda kişinin psikolojik olarak destek alması gerekebilir.

Son olarak depresyon sonrasında insanı en çok rahatsız eden korkular ve kaygılar gibi görünse de aslında “olumsuz düşünceler” bu rahatsızlığı oluşturmakta ciddi derecede öneme sahiptir. “Tekrar depresyon olursa?”, “Enkaz altında kalırsam ve sesimi duyuramazsam”, “Enkaz altında kalırsam kim bilir kaç saat sonra beni kurtarabilirler? Orada öyle aç susuz nasıl kalırım?” gibi düşünceler aklınıza geldiği zaman bu düşüncelerden kaçmak, onları reddetmek yerine onlarla yüzleşebilmek gerekir. Olumsuz düşünceleri yeniden anlamlandırmak sizi zihnen ve bedenen rahatlatacaktır. Olumsuz düşüncelerinizi değiştirmeye çalışırken kendinize şefkat göstermeyi unutmayın.







# MUTLULUK

ÇİĞDEM ÖZCAN

Hepimiz mutlu olmak isteriz. Gerçekleşmesini istediğimiz şeylerin, hayallerimizin, amaçlarımızın altında yatan, aslında peşinde olduğumuz şey tüm bunlar gerçekleştiğinde elde edeceğimize inandığımız mutluluktur. Mutluluk, yaşamdan üst düzeyde doyum almak, haz veren pozitif duyguları daha fazla yaşarken, acı ve sıkıntı veren olumsuz duyguları ise daha az yaşamak olarak tanımlanabilir. (Doğan,2013) Mutlu olduğumuzda sadece pozitif duyguları daha çok hissetmekle kalmayız, aynı zamanda hayatımızın pek çok farklı alanı da zenginleşir. Enerji seviyemiz artar, bağışıklığımız güçlenir, sosyal ilişkilerimiz güçlenir, fiziksel ve psikolojik sağlığımız olumlu yönde etkilenir.

Sonja Lyubomirsky'ye göre mutluluğun %50'si genetik yapımızla belirlenir. Beklenenin aksine hayat şartlarımız mutluluğumuz üzerinde sadece %10'luk bir etkiye sahiptir.

Yani maddi imkanlarımız, sağlık durumumuz, eğitim düzeyimiz, kariyerimiz, fiziksel özelliklerimiz gibi değişkenler mutluluk seviyemiz üzerinde sandığımızdan çok daha az etkilidir. Geriye kalan %40 gibi hiç de azımsanmayacak bir oran ise günlük bilinçli aktivitelerimiz, davranışlarımız ve düşüncelerimiz ile şekillenir.



Yani mutluluğumuzun en azından %40'ını belirlemek bizim elimizde. Mutluluk seviyemizi artırmak için bilimsel verilere dayanan birtakım stratejiler öneriliyor. Gelin bu stratejilerin birkaçına birlikte bakalım.

\*Minnettarlığı ifade edin. Bir şükür günlüğü tutmak, her gün o gün için minnettar olduğumuz, şükrettiğimiz 3 şeyi yazmak mutluluk seviyemizi artırmak için önerilen bir aktivitedir.

\*Aşırı düşünmekten kaçının. Mutluluğa giden yollardan biri takıntılı düşünce tarzımızı yumuşatmak, negatif düşüncelerimizi yeniden yorumlayıp nötr ya da pozitif hale getirmekten geçer.

\*İyilik yapın. Bir başka canlının hayatına olumlu bir şekilde dokunduğumuzda kendimizi daha iyi hissederiz. Daha mutlu olmak istiyorsak ihtiyacı olan birine ya da bir şeye yardım etmeyi deneyebiliriz.



\*Sosyal ilişkiler kurun. Etrafımızda sevdiğimiz, güvendiğimiz insanların varlığı bizi mutlu eder. Kendimizi daha iyi hissetmek istiyorsak sosyal ilişkilerimizi güçlendirmek önemlidir.



\*Zorlayıcı duygular ile baş etme stratejileri geliştirin. Hepimiz hayatta zorlayıcı olaylar yaşıyoruz. Daha mutlu insanların farkı bunlarla baş etmek için çeşitli stratejiler geliştirebiliyor olmalarıdır.

\*Affetmeyi öğrenin. Bize zarar veren kişiyle ilişkimizi düzeltmek ya da davranışını mazur görmek zorunda değiliz. Affetmek karşımızdaki kişiyle değil bizimle ilgili, bize iyi gelecek olan bir şeydir.

\*Şimdi'de yaşayın. Şu andaki güzelliklerin farkında olmaya, her ne yapıyorsak kendimizi tamamen o işe vermeye çalışabiliriz.

\*Hedefler belirleyin ve onlara odaklanın. Yaşamda bir amacımızın olması, bu amaç için uğraşmak, çabalamak bize kendimizi daha mutlu hissettirir.

\*Bedeninizle ilgilenin. Spor yapmak vücudumuzda mutluluk hormonu olarak bilinen endorfin salgılanmasını sağlar. Yaşantımıza düzenli fiziksel egzersiz eklemek mutluluk seviyemizi olumlu yönde etkiler.

Mutluluğun herkes için geçerli tek bir yolu yok. Ama daha mutlu olmaya karar verdiğimizde, bu stratejilerden kendimize uygun olanları seçip uyguladığımızda, gerekli çaba ve kararlılığı gösterdiğimizde daha mutlu olmayı başarabileceğimizi bilmemiz önemli.

# Ö F K E

*GAMZE FIŞKINLI*



Hayatta hepimizin canını sıkacak, bizi birazcık kızdıracak olaylarla karşılaşabiliriz. Bu olaylar karşısında bazılarımız otomatik olarak öfkelenirken bazılarımız ise tepkisiz kalır. Her ikisi de doğal bir durumdur. Öfke, insanın doğasında bulunan temel duygulardan birisi olup yaşamın da doğal bir parçasıdır. Kişinin öfkeye sahip olması doğal bir durumken, öfkenin kişiye sahip olması ise daha çok bir hastalıktır. Öfke iyi yönetildiğinde psikososyal gelişimi, kişilerarası ilişkileri ve bireysel mutluluğu olumlu yönde etkilerken; iyi yönetilemediğinde bireyin kendisi, ailesi, çalıştığı iş yeri ve toplum için yıkıcı sonuçlar yaratabilmektedir.





# NEDEN ÖFKELENİRİZ?

O zaman soru şu; neden öfkeleniriz? Öfke kişinin varoluşu, öz mayası ile ilgili bir duygu durumudur. Kişinin var olabilmesi için altı ihtiyaç boyutu vardır. Cüceloğlu (2016) bunu canın var olma boyutları olarak tanımlamaktadır.

Bunlar sırasıyla ait olma ihtiyacı, önemsenme- umursanma ihtiyacı, kabul edilme-yargılanmama ihtiyacı, değerli olma ihtiyacı, yapabilme-güvenebilme ihtiyacı ve son olarak sevgi ihtiyacıdır. Kişi bu ihtiyaçlarının karşılanmasıyla hayatına devam edebilmektedir. . Kişi aynı zamanda bu ihtiyaçlar içinden kendisini hangisi ile tanımlarsa o yönde tepkiler vermektedir. Örneğin ait olma ihtiyacı ile kendi değerini tanımlayan bir kişi “bana selam verdiler mi, bana bey, hanım dediler mi?” gibi şeyleri düşünür. . Dikkat ederseniz kişinin mayasında ne varsa o verilmediği zaman öfkelenenecektir. Eğer kişi kendi değerini kendisi belirlerse, karşıdaki kişinin söylediklerine veya yaptıklarına çok fazla öfkelenmez. Bu durumda öfkenin kaynağı nedir diye bakacak olursa aslında öfkenin sağlıklı bir duygu olduğu ve bu duygunun temelinde de bir algılama, beklenti ve etkileşim olduğunu söyleyebiliriz.

Peki, öfkelendiğimizizde kontrolü elimizde tutabilmek için neler yapabiliriz? Bu durumda öncelikle öfkenin arkasındaki duyguyu keşfetmeliyiz. Öfkenin tetikleyicilerini bulmak kontrol için ilk adımdır. Öfke tek bir duyguymuş gibi gözüksede arkasında genelde kişinin kendisine itiraf edemediği, kabullenmekte zorlandığı durumlar söz konusudur. Bunlar çoğunlukla yetersizlik, değersizlik ve aşağılanma duygularıdır.

Karşıdaki kişi yaptığı davranışla ona bu duyguları hissettirdiğinde, kişi o an duygusal olarak bir sıkışıklık yaşar ve bu durumdan kaçmak için öfke maskesinin arkasına sığınır. Bu durumda öfkenin arkasındaki duyguya odaklanmadığımız, onların farkına varmadığımız zaman öfkeyi kontrol etmek çok zor olur. Bu nedenle kişi öncelikle içerdeki o kırılan, incinmiş tarafını keşfedebilmelidir.

Neden her şey bize aşağılanmış, değersiz hissettiriyor, bunu kendimize itiraf edebilirsek öfkenin iplerini elimize alabiliriz demektir. Öfkesini kontrol edemeyen insan her zaman dik durmak zorundaymış gibi hisseder. Ne zaman ki bu dik durma halini bozacak küçük bir tehdit algılasın hemen alarmlar çalmaya başlar. En ufak bir olayı dahi otoritesine, kişiliğine saldırı olarak algılar. Kişi aslında olayın büyüklük küçüklüğüne değil, kendi üzerinde yarattığı etkiye tepki verir.

Örneğin trafikte yaşanan öfke durumlarını ele aldığımızda çoğu durum aslında çok basit (sollama, korna çalma vs.) gibi gözüksede öfkelenen insan açısından baktığımızda bu kişilerin tepkilerinin yapılan eyleme değil, eylem sonucu hissettikleri aşağılanma, altta kalma vb duygulardan kaynaklandığı görülmektedir.





Kısacası öfke duygusunun merkezinde, kişinin kendisine saygı gösterilmesini beklediği için başlattığı bir isyan vardır.

Kısacası öfke duygusunun merkezinde, kişinin kendisine saygı gösterilmesini beklediği için başlattığı bir isyan vardır.

Öfke aslında biz insanlar için 1 ile 10 arasında değere sahip olan bir termometreye benzetilebilir. 1 kişinin en sakin haliyken 10 ise öfkenin en ileri boyutu olarak değerlendirilirse biz insanlara düşen bu termometreyi kaynama noktasına getirmemeyi öğrenmektir. Bunun için klasik



yöntemlerden biri olan birden yirmiye kadar saymak, kişinin öfke anında durup mantıklı düşünmesi kendine zaman tanımasına katkı sağlayacaktır. Bir diğer klasik yöntem de eğer mümkünse ortamı değiştirmek de öfke termometresinin değerini orta seviyelere çekmede yararlı olacaktır. Öfke termometresinin orta değerlerde seyretmesi kişinin varoluşu için gerekli ve sağlıklı iken ileri boyutlara taşındığında ise hem kendisine hem de çevresindekilere zarar verebilmektedir (Budak, 2017). Marcus Aurelius'in de dediği gibi "öfkenin sonuçları, sebeplerinden çok daha ağırdır". Bu nedenle önce kendimizi, duygularımızı ve ihtiyaçlarımızı iyi tanımalıyız ki öfkemizin sebeplerini anlayarak bu duygumuzu sağlıklı bir şekilde yaşayabilelim.

# U M U T

Ç İ Ğ D E M Ö Z C A N



Yunan mitolojisindeki Pandora'nın Kutusu efsanesini hiç duydunuz mu? Tanrı Zeus'un insanlara ceza olsun diye yeryüzüne yolladığı ilk kadındır Pandora. Yanında Zeus'un kendisine hediye olarak verdiği ancak açmamasını tembihlediği bir kutu ile birlikte yeryüzüne gönderilir. Pandora bir gün kutuyu açar, içinden o güne kadar dünyada var olmayan tüm kötülükler çıkar ve dünyaya yayılır.

Hastalıklar, acı, keder, öfke, kibir, yalan... Pandora son anda kutuyu kapatır ve kutunun içinde bir tek umut kalır. Neden geriye sadece umut kalır? Umut da kutudaki diğer kötülüklerden biri midir? Yoksa umut tüm zorlu yaşam olaylarına karşı elimizde kalan tek şey midir?



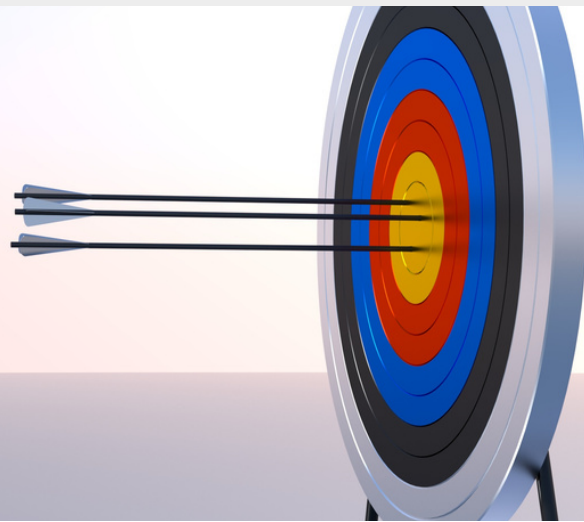
Umut yüzyıllardır hemen hemen her alanda çalışma konusu olmuş, ne olduğu, nasıl yaşandığı, insanlık için iyiliği ve kötülüğü tartışılmıştır. Pozitif psikolojinin ana konularından biri olan umut, psikolojide genellikle olumlu bir duygu olarak kategorize edilir ve en çok, sıkıntının ve belirsizliğin olduğu durumlarda kendini gösterir.

Umut, bir şeylerin iyi gideceğine, düzeleceğine, olumlu şeyler olacağına olan inançtır. Umut, zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaştığımızda bizi güçlü kılar, içinde bulunduğumuz sıkıntıları aşabileceğimize inanmamıza, bu sıkıntıları aşmak için yollar aramamıza yardım eder. Yani aslında umut kavramı sadece iyi şeylerin olmasını temenni etmek ve iyi şeylerin olmasını beklemektense harekete geçmeyi, istenen amaç için çaba göstermeyi de içerir.

Umut hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımızla doğrudan ilişkilidir, iyi oluş halimizi ve psikolojik sağlamlığımızı destekler. Bu noktada, umudun öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğunu bilmemiz önemlidir. Bilinçli bir çaba ile daha umutlu olmamız mümkündür. Peki, ama nasıl?

Pozitif psikoloji alanında çalışan ve umut teorisini ortaya koyan Snyder'e göre umut, hedefler belirleme, hedefe ulaşabilmek için uygun yolları planlayabilme ve belirlenen hedeflere ulaşabilme kararlılığı olmak üzere birbirleriyle ilişkili üç bileşenden oluşmaktadır. Yani kişi bir hedefe odaklanır, hedefe ulaşmak için stratejiler belirler ve çabalarsa umut hissetme ihtimali artıyor.

Hedeflerinizi belirleyin. Şu an bizi zorlayan şey ne? Neyi başarmak, elde etmek ya da engellemek istiyoruz. Öncelikle işe bu soruların cevabını belirleyerek, yani kendimize bir amaç belirleyerek başlıyoruz. Kendimiz için belirlediğimiz bu hedefin gerçekçi, ulaşılabilir ve net bir hedef olması önemli.







Hedeflerinize giden yollar keşfedin.  
Hedefimize giden ne gibi yollar olabilir? Bu yolları küçük adımlar halinde planlayabiliriz. Attığımız her küçük adım, başardığımız her küçük şey umut düzeyimizi artıracaktır. Bununla birlikte karşımıza engellerin çıkabileceğini bilmek, gittiğimiz yolun tıkanması halinde alternatif yollarımızın olması da önemlidir.

Motivasyonunuzu koruyun.

Hedeflerimize giden yolda bizi harekete geçirecek bir şeye ihtiyacımız var. Bu motivasyonu sağlamak için kendimize daha önceki başarılarımızı hatırlatabiliriz. Birçoğumuz daha önce de zorlu yollardan geçtik, hayatta pek çok şey başardık. “Daha önce yaptım yine yapabilirim.” düşüncesini kendimize sık sık hatırlatalım.



Umut, bilerek seçtiğimiz, geliştirmeye, yaşamaya, sürdürmeye bilinçli bir şekilde karar verdiğimiz bir durumsa, Pandora’nın kutusunu tekrar açmak, içindeki umudu gün yüzüne çıkarmak elimizdeyse neden daha umutlu olmayı seçmeyelim?



# ÜZÜNTÜ KEDER

Nermin Aydınalp

Sosyal çevremizde bu duyguyu yaşayan biri olduğunda onun için üzülür, boş ver, unut gitsin, çok düşünme, sıkma canını diye teselli etmeye çalışır, hadi gel dışarıya çıkalım için açılsın der bazen de aman çok abartıyorsun diye tepki gösterebiliriz. Çocuklarımızın, sevdiklerimizin hiç üzülmemesi için çabalarız.

Yaşanılmaması, hissedilmemesi geren bir duygu gibi gelir bize. Hâlbuki yaşamda böyle bir şeyin olması pek gerçekçi bir istek değildir. Mutlu olduğumuz anlar olduğu gibi mutsuz olduğumuz anlar da olmaktadır. Yaşam tüm yaşadıklarımız, hissettiklerimizle bir bütündür. TDK' ya göre **üzüntü; olması istenilmeyen olaylardan doğan ruh tedirginliği, gam, teessür olarak adlandırılmıştır. İsteklerimiz gerçekleşmediğinde, sevdiklerimizden ayrıldığınızda, kaybettiğimizde** bu duyguyu yaşarız. Bu durumda üzüntü duymak gayet normaldir. Üzüntü, bize **istemediğimiz şeyleri gösterir. Aslında ne istediğimizi, ne kadar değer verdiğimizi, bizim için neyin önemli olduğunu gösterir.**



Düşüncelerimiz, duygularımız, davranışlarımız birbirini etkilemektedir. Üzüntülüken daha çok üzgün olacağımız şeylere odaklanırsınız. Bu da daha gerçekçi düşünmemizi engelleyerek davranışlarımızı da etkiler. Yaşadığımız duygunun yoğunluğu, süresi, ifadesi kültüre ve kişiden kişiye göre değişebilir.

Kimi ağlayarak ifade eder, kimi kabuğuna çekilerek, kimi öfkeli davranarak kimi ise çokça eğlenme, yeme davranışı göstererek. Kimileri ise bu duyguyu kâğıda kaleme döküp çok sevdiğimiz o türkülerini, hikâyelerini, şiirlerini, romanlar yazarak...

Üzüntü duyduk peki ne yapacağız? İlk yapmamız gereken o duyguyu fark etmek, ben şu an üzgün hissediyorum demek. Sonrasında neden bu duyguyu yaşadığımızı düşünmek aslında ne istediğimizi fark etmek ve onu yapmak...



Örneğin eşinizin sizinle daha çok ilgilenmediği için üzgün hissediyorsanız ve bunu küserek ya da kavga ederek gösteriyorsanız bu durumda eşinizle ilişkinizin daha iyiye gitmemesi daha olasıdır.

Asıl ihtiyacınız onunla daha fazla vakit geçirmek olduğu için onunla birlikte bir şeyler yapmayı teklif etmek asıl isteğiniz için daha gerçekçi adım olacaktır.



Duygunun bize ne söylediğini fark etmezsek kendimizin neye ihtiyacı olduğunu, neyi istediğini göz ardı ederiz. Bu durum ise daha üzgün hissetmemize neden olabilir. Yaşadığımız üzüntü duygusu kedere, acıya, ıstıraba, hayal kırıklığına, depresyona umutsuzluğa, öfkeye, kaygıya dönüşebilir.

Keder, üzüntü ve yas ile aynı anlamda kullanılsa da keder yaşantısı yalnızca ölüm nedenli kayıpların ardından değil, farklı kayıplardan sonra da görülebilir. Örneğin gençliğin, sağlığın, bilişsel yetilerin, duysal keskinliğin, vücut parçalarının, ilişkilerin, rollerin ve yeteneklerin kaybı da keder sürecine neden olabilir

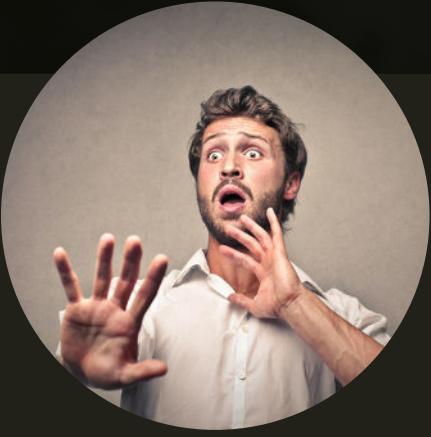


Üzüntü, keder duygularının uzun süreli ve yoğun olarak yaşanması yaşam doyumumuzu, ilişkilerimizi, iş hayatımızı olumsuz etkileyebilir. Fiziksel bir neden olmaksızın baş ve mide ağrısı gibi vücut ağrılarına, deri hastalıkları, uykusuzluk, dikkat problemleri yaşanmasına tütün, alkol ve madde kullanımına, kendine ve başkalarınıza zarar verme gibi sağlıksız başa çıkma yöntemleri kullanmaya başlayabiliriz. Bu durumda ruh sağlığı uzmanlarından yardım alabiliriz. Üzüntü ve keder duygularının da diğer duygularımız gibi yaşanma

süresi olduğunu, bu duyguları yaşayıp onların bize asıl söylemek istediğini fark etmemiz dileği ile...

# KORKU

ABİDİN YILDIRIM



-Ne var bunda  
korkulacak?

-Yok ya,  
korkmuyorum

-Korkak mısın sen?

Korkusuz olmak isteyen birini düşünebilir misiniz? Gerçekten hiç korkusu yok mudur sizce? O kişi de korku duygusunun ortaya çıkmasından korkmaz mı? Peki, o zaman “Hiç korku yaşamak istemiyorum.” gibi cümleler sizce gerçeği yansıtıyor mu? Ya da yukarıda yazılan cümleleri kullandığınızda ve aklınızdan bu düşünceleri geçirdiğinizde o an hissettiğiniz korkuyla baş etmenizi veya korkunuzun ortadan kalkmasını sağlıyor mu? Korkan biriyle iletişime geçtiğiniz esnada bu replik tanıdık geliyor mu size? Nasılsın? Ne hissediyorsun?

İyi-yim – kötü-yüm.

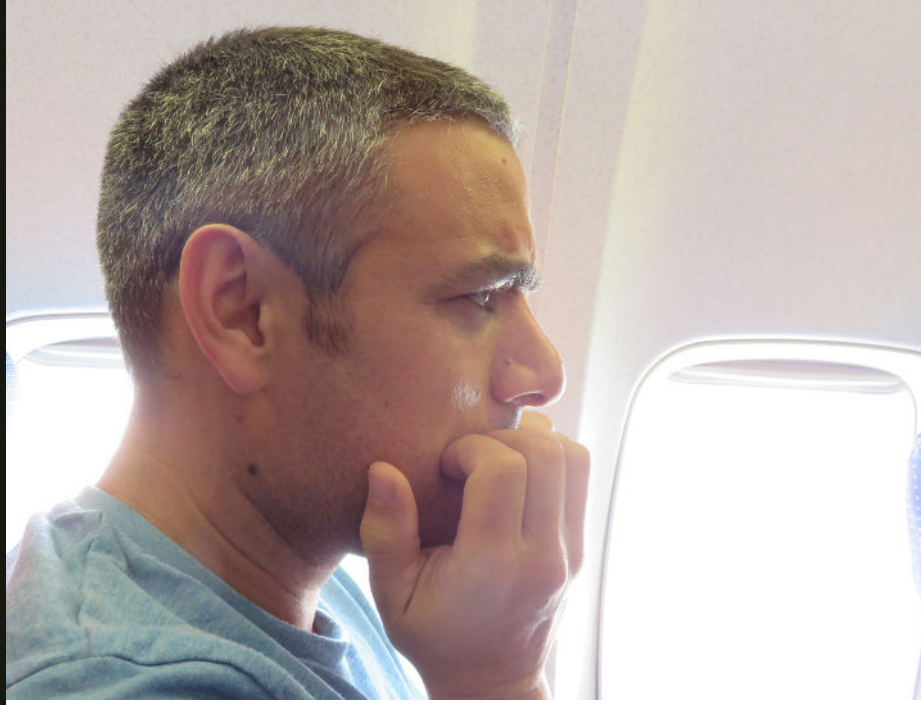
Bu diyalog hep şunu anımsatır bana. Hastasınız doktora gidiyorsunuz. Doktor size neyiniz var diye sorduğunda kötüyüm cevabı veriyorsunuz. Bu durum karşısında doktorun size yeterli yararı sağlayacağını düşünmüyorum. Bu örnek üzerinden duygularımızla olan ilişkimize bakacak olursak ne hissettiğimiz farkında olmazsak ya da duygularımızı yok sayarsak aslında onunla baş etme ihtimalimiz de o derece güçleşiyor.

Bazı duyguları(korku, kaygı gibi) hissetmek çoğu zaman “kötü” olarak ifade edilir.

Aslında tüm duygular yaşamsal ve doğaldır. Duygular iyi veya kötü değildir. Kişinin duyguları ifade ve baş etme şekli sonucunda kişinin hayatı bundan olumlu veya olumsuz etkilenebilir.

Korku duygumuza bakarsak da bu böyledir ve en temel duygularımızdan biridir. Hatta yapılan araştırmalar yükseklik ve yüksek ses korkumuzun doğuştan geldiğini ortaya koymaktadır.

**Korku o an var olan somut tehlikeye karşı duygusal bir tepki olarak tanımlanır.**



Ve şu an var olan somut tehdit ve tehlike ile ilgilidir. Ormanda vahşi bir hayvan ya da büyük bir patlama, doğal afetler, belirsizlik-bilinmezlik ve diğer insanların tehdit ve saldırılarına maruz kalan bir kişi, korku yaşar. Sahip olduğumuz diğer korkular ise deneyimlerimiz, gözlemlerimiz ve çevre etkisiyle oluşur. Korku, kişiye özgüdür. Nasıl ki birbirimizden farklıysak her birimizin korkuları da farklı farklıdır. Ve hissedilen korku da dâhil herhangi bir duygu o kişiyi zayıf ya da güçsüz kılmaz.

Size iyi bir haber vermek isterim: korku bizi hayatta tutar. Örneğin, yolda karşıdan karşıya geçerken o esnada geçen arabaların bize çarpmasından korkarız ve yolu kontrol ederek karşı geçeriz.

Her duygunun bir ömrü var ve hiçbirisi sonsuza dek sürmez. Ve bazı duyguları yok saydıkça ondan kaçtıkça büyümeye başlar bu durum korkuda da böyledir. O yüzden korku veya herhangi bir duygu hissettiğinizde bunu farkına varıp kabul edin ve bunu ifade edin. Bu yaşadığınız duyguyla baş etmenizi sağlayacak ilk ve en önemli adımdır.



# HAYAL KIRIKLIĞI

KÜBRA DAMAR YILDIRIM



Hayat yolculuğu beklentiler olmadan yürünmüyor. Kendimizden, anne babamızdan, eşimizden, dostumuzdan, yeni doğan çocuğumuzdan bile bir beklentimiz var. Yaptığımız her işte başarılı olmak isteriz mesela.. Anne babamız hep sağlıklı, mutlu olsunlar isteriz. Eşimiz bizi anlasın, dostlarımız bizi hep sevsin, çocuğumuz bize hiç yalan söylemesin isteriz. Peki, sonra? Tüm bu beklentilerimizin bir gün bir yerde bir kereliğine bile olsa gerçekleşmediğini görme ihtimalimiz nedir sizce?

Hayal kırıklığı, bireylerin beklentilerinin gerçekleşmemesi, ertelenmesi, isteklerinin karşısında kendi kontrolleri dışında bir engel ile karşılaşmaları durumunda ortaya çıkan, şaşırma ve üzüntü temel duygularının arasında yer alan bir duygudur (TDK).

Zorlayıcı her duygu gibi, hayal kırıklığı da bireylerin yaşamaktan imtina ettikleri bir duygu durumudur. Fakat hayatın olağan akışında bu mümkün değildir.

Yukarıdaki tanımı bir kez daha dikkatle okuyacak olursak “kendi kontrolleri dışında bir engel ile karşılaşmaları durumunda” kısmı hayal kırıklığını daha iyi anlamak için önemlidir. Hayal kırıklığı aslında bizim, tam olarak kontrol edemediğimiz bir alanda gerçekleşir. Yani bizi sevmesini istediğimiz dostlarımız, bizi istediğimiz ölçüde ya da biçimde sevmeyebilir, bu durum bizimle değil onlarla ilgilidir. Ya da günün birinde çocuğumuz bize yalan söyleyebilir ama biz bunun olmasına engel olamayız, çünkü kontrolümüz dışında gerçekleşen olayların etkisi ile bu durum yaşanıyor olabilir.

Özetle, hayal kırıklığı yaşanmayan bir hayat, gerçeklikten uzak bir hayat beklentisidir. Peki, daha az hayal kırıklığı yaşamak mümkün müdür? Elbette! Bunun için sihirli bir formül yok tabi ki. Hayal kırıklığını besleyen en önemli faktör beklentilerdir.



Eğer daha az hayal kırıklığı yaşamak istiyorsak beklentilerimizi daha gerçekçi temeller üzerine kurmamız gerekir. Hep mutlu olmak istersek ama istediğimiz kadar mutlu olamazsak hayal kırıklığı yaşarız. Ama hep mutlu olmayı istemek yerine, zaman zaman mutsuz da olabileceğimiz gerçeğini kabul edersek, hayal kırıklığımız çok daha az olacaktır. Çünkü artık biliriz ki, hayatın içinde sadece mutluluk değil mutsuzluk da vardır. Bu farkındalık düzeyi ise, yaşam doyumumuzu artıracak önemli bir aşamadır.

# Ş E F K A T

SENA SİNEM AYDIN

**“Görevin  
sevgiyi aramak  
değil, yalnızca  
sevgiye karşı  
kendi içinde  
inşa ettiğin  
engelleri  
aramak ve  
bulmaktır.”**

**Mevlana**



Şefkat, diğer insanların acılarını duyarlı, sabırlı, sevecen ve empatik şekilde karşılayabilme ve bu acıları, her insanın yaşayabileceği bir deneyim olduğunu görebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Condon ve Feldman Barrett, 2013). Öz-şefkat ise kişinin şefkatli tutum ve davranışlarını kendine yönlendirmesidir. Neff (2003a) öz-şefkati, kişinin acı, ıstırap, başarısızlık ve yetersizlik duyduğu zor zamanlarında kendine karşı sevecen ve nazik olması, olumsuz duygularının farkında olarak bunları kabul etmesi ve yaşanabilecek her türden zorlayıcı yaşantıların insan olmakla ilgili olduğunu bilmesi olarak tanımlamaktadır.

Öz-şefkat, kendinizle daha yapıcı ve besleyici bir şekilde ilişki kurmakla ilgilidir. ‘Her zaman iyi hissetmek’ demek değildir.



Yapılan araştırmalar göre; öz-şefkat, acıya sağlıklı bir tepkidir. Sadece sağlık ve refahımız için değil, aynı zamanda zorlukların üstesinden gelmemiz için de çok önemlidir. Örneğin, z-şefkatin, insanların olası ihlallerle ilgili kişisel sorumluluk almalarına ve hayal kırıklığı yaratan bir test notu türünden engelleri aşmak gayretlerinden vazgememelerine yardımcı olduğunu bulmuşlardır. Kendine merhamet göstermenin ‘bencillik’ olduğu varsayımlarının aksine, öz-şefkat başkalarına karşı daha şefkatli olmamıza bile yardımcı olur.



Kendimize karşı merhametli olduğumuzda ilginç bir şey olur. Yanlış adımlarımızı kendimize itiraf etmekten korkmayız. şöyle düşünün: Utanç verici bir hatayı nazik tepkiler verme özelliğiyle tanıdığınız biriyle mi, yoksa sert eleştirileri beraberinde küplere binecek biriyle mi paylaşmayı tercih edersiniz? Bu sayede, hatalar veya başarısızlık algıları oluştuğunda, öz-şefkatli insanlar bunları oldukları şekilleriyle anlayabilirler. Hataların ve başarısızlıkların insana dair doğal bir süreç olduğunu daha kolay kabul edebilir. Böylece, özeleştiri ve utancın ağır yükü olmadan, kendine şefkatli insanların büyümesi, gelişmesi ve cesurca ilerlemesi daha kolay olacaktır.

Öz-şefkatle ilgili varsayımlarımızı anlamak ve biraz da kendimizde değişiklik yaratmak için bu konuya zaman ayırmamız gerekiyor. Şunları yaparak başlayabilirsiniz;



Kendinizle nasıl konuştuğunuza dikkat edin. Konuşma tonu negatif olma eğiliminde mi? Kendinize imkânsız standartlar mı uyguluyorsunuz? Hayatınızın geri kalanını bu sesle geçireceksiniz; bu yüzden onu gerçekten tanımak için zaman ayırın ve gerekirse bazı bilinçli ayarlar yapmayı düşünün. **Öz-şefkat, hepimizin hak ettiği güvenilir arkadaşdır.**

Sevdiğiniz birini düşünün, yakın bir arkadaş, bir dost. Şimdi farz edin ki bu sevdiğiniz kişinin başına kötü bir şey gelmiş. Belki talihsiz bir olay, belki başarısızlık, belki de bir ayrılık ya da kayıp yaşamış. Kendini yetersiz hissediyor, belki de çaresiz olduğunu düşünüyor. Çok üzgün, zor bir dönemden geçiyor. Acısını sizinle paylaşıyor. Acısını yaşarken fark ediyorsunuz ki kendisini suçluyor, olanlardan kendini sorumlu tutuyor, kendini ağır sözlerle eleştiriyor. Şimdi size sormak istiyorum. O sevdiğiniz insan sizinle acısını paylaştıktan sonra ona neler söylersiniz? Onunla nasıl bir tonda konuşur, ona nasıl yaklaşırsınız? Bu soruları istediğiniz sürede cevapladıktan sonra şimdi de sizin bir şekilde acı çektiğiniz bir zamanı getirin aklınıza. Belki siz de bir konuda başarısız oldunuz, bir kayıp yaşadınız, kötü bir haber aldınız, işler tahmin ettiğiniz gibi gitmedi. Acı çekerken genelde kendinize karşı nasıl davranırsınız? Neler söylersiniz? Kendinizle nasıl bir tonda konuşur, nasıl yaklaşırsınız? İşte öz şefkat, kişinin kendine de sevdiği birine davrandığı şekilde davranmasıdır. Kişinin kendine de ihtiyacı olan desteği, anlayışı ve şefkati göstermesidir.



# KAYNAKLAR

- Benedict de Spinoza (2021). Duyguların Kökeni ve Doğası Üzerine, (Çev. Ceylan, A.), Gece Yayınları.
- Claude Steiner (2014). Akıllı bir kaple duygusal okuryazarlık duygusal farkındalık ve ruh sağlığı (Çev. M. Şahin ve F. Erden). Nobel Yayınları.
- Daniel Goleman (2005). Yıkıcı duygular ile nasıl başa çıkabiliriz. (Çev. Hauser, S.). İstanbul: İnkılâp Yayınları.
- Daniel Goleman (2007). Duygusal zekâ, (Çev. B. S. Yüksel). Varlık Yayınları.
- Daniel Goleman (2018). Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir? (Çev. Seçkin, B. ve Yüksel, O.). Varlık Yayınları.
- Leslie Samuel Greenberg (2012). Duygu odaklı terapi. (Çev. Kızıldaş, S.) Psikoterapi Enstitüsü.
- Gustav Le Bon (2020). Kitleler Psikolojisi, Karbon Kitaplar.
- Hifa Nazile Yıldız (2022). Yaratıcı Drama ile Genç Yetişkinlerin Duygu Farkındalık Düzeylerinin Geliştirilmesi. Yaratıcı Drama projesi.
- Hanife Akgül (2022). Fizyolojik Psikoloji (Duygular: Beynimizin Hava Durumu), Eğiten Kitap.
- Robert L. Leahy (2021). Hissettiğin Her Şeye İnanma, (Çev. Şahin Baltacı, H., Küçüker, D., Orman, B.) Anı yayıncılık.
- Turnel Altan (2022). Duygusal Okur Yazarlık Eğitim Programının Annelerin Duygusal Okuryazarlık Becerilerine Etkisi, Doktora Tezi.
- Yaşar Kuzucu (2019). Duyguların farkındalığı ve ifadesi psiko-eğitim programı. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- ÇAM, Olcay, ENGİN, Esra, UĞURYOL, Merve (2017). "Üniversite Öğrencilerinde Benlik Gelişimi ve Güven Duygusu", Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, S.51(10), ss.508-513
- İŞCAN, Ömer Faruk, SAYIN, Ufuk (2010). "Örgütsel Adalet, İş Tatmini ve Örgütsel Güven Arasındaki İlişki", Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, S.4(24), ss.195
- Kemalsayar.com, "Güvenmenin Psikolojisi", Erişim:04.04.2021.  
<https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/guvenmenin-psikolojisi>
- <http://sks.ankara.edu.tr/kaygi> <https://moodisthastanesi.com/tr/deprem-sonrasi-kaygi-nasil-yonetilir/> <https://www.evimdekipsikolog.com/blog/deprem-sonrasi-korkulari-ve-kaygilari-normallestirm/>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/896292>
- Küsgülü, Ü. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Lyubomirsky, S. (2018). Nasıl Mutlu Olunur?. İstanbul: Ketebe Yayınları
- Özsoylar, Ö. (2021). Nasıl Mutlu Olunur? Mutlu Olmak İçin Uygulanabilir 12 Öneri. <https://ozlem.ozsoylar.com/nasil-mutlu-olunur-mutlu-olmak-icin-uygulanabilir-12-oneri/> adresinden erişilmiştir.



- Cüceloğlu, D. (2016). Öfkemizi nasıl yönetebiliriz. <https://www.youtube.com/watch?v=V2ENfxSDbIM>
- Budak, B. (2017). Öfkemi nasıl kontrol edebilirim, <https://www.youtube.com/watch?v=QWUZe8bKMAA>
- Özmen A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39:39-56.
- Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A., & Akil, I. Ö. (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(1).
- Soykan Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. Kriz Dergisi, 11:19-27. 3.
- Tatlılıoğlu K, Karaca M. A. (2013). Social psychological evaluation about anger. International Journal of Social Science 6:1101-1123.
- Bacanlı, H. ve Tarhan, S. (2016). İlkokuldan Üniversiteye Umut Kavramının Tanımlanması Üzerine Nitel Bir Çalışma, Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, 4(2), 86-112.
- Bulut, S. (Ed.). (2020). Pozitif Psikoloji. Nobel Yayınları.
- Doğan, T. (2017). Umutsuz Yaşamıyor. <https://www.tayfundogan.net/2017/01/25/umutsuz-yasanmiyor/> adresinden erişilmiştir.
- Sarı, T. (2020). Umut Psikolojisi, Pandora Dergisi, 1, 7-9.
- Domaç, T. (2022). Kedere Yönelik Erişkin Tutum Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars
- Türkçapar, H. (2022). Farket, Düşün, Hisset, Yaşa, Podcast, <https://www.youtube.com/watch?v=AsSqWnxdGmQ> adresinden erişilmiştir.