

DUYGULAR VE HEYECANLAR

(Reşat ÖNDER)

“Psikoloji aslında insan ferdini inceleyen bir ilimdir, yani bir sosyal ilim değildir. Ama, hepimizin bildiği gibi, insan daima bir toplum içinde ve o toplumla ilişkiler kurarak yaşar. Bu bakımdan, insan sadece bir fert değil, “cemiyet içinde bir fert”tir.¹ Şu halde psikoloji ile ahlak arasındaki ilişki, insanın “cemiyet içinde bir fert” olmasından dolayı önem kazanmaktadır.”

I. DUYGULAR

A. Tarifi

Duygu (Os.His, İhtisas, Tehassüs, Hissiyât, Hissiyet, Şuur-i kalbî, Hissiyeti kalbîye, Vicdan; Fr. Sentiment; Al. Gefühl; İng. Sentiment, Feeling; İt. Sentimento)² İç ve dış uyarımların, zihinsel işlevlerinden ayrı olarak kişide yarattığı değişme, etki ve tepkilerin bütünüdür. Bir başka deyişle, uyarmaların hoş gitmesi yada gitmemesi sonucu, insanda haz (pleasure) yada elem (pain) doğrultusunda uyanan izlenimlerdir.³ Haz hoş gitmekten bir hal, elem ise hoş gitmeyen bir haldir.⁴

Duygu, herhangi bir belli uyaran karşısında aşağı yukarı devamlılık ve tutarlılık gösteren fakat, heyecandan daha zayıf, zihni yönü olmayan;⁵ yeğinliği, sürekliliği ve yerleşik oluşu bireyin davranışlarına etkide bulunan⁶ onunla hayata renk gelen psikolojik bir olgudur.

B. Duyguların Guruplandırılması

Bilindiği gibi duygulanım ve coşku yaşantısı hoş olan ve olmayan yada haz ve elem arasında değişen geniş bir yelpaze içinde yer alır. Yelpazenin bir ucunda haz, öbür ucunda elem bulunur. Kaynağını dürtülerden alan bu iki iç duygulanım ve coşkunun birbirine zıt etkileri görülür. Haz ve elem durumu ve bunlardan türeyen diğer duygulanım ve coşkular, nitelik ve niceliklerine göre harekete, jeste, mimiğe ve düşünceye yansır. Haz hareketi artırır, mimik ve jestlere canlılık verir. Düşünceyi hızlandırır. Buna karşılık elem, bir sınır içinde hareketi yavaşlatır. Düşünceyi ağırlaştırır.⁷ Tüm bunlar duyguların çeşitli ve karışık olduğundan herkes tarafından kabul görececek bir tasnifin zorluğunu ortaya koymaktadır.

¹ GÜNGÖR, a.e., s.84.

² HANÇERLİOĞLU, Orhan; Felsefe Ansiklopedisi (Kavramlar -Akımlar), Remzi Kitabevi Yay., İstanbul-1976, Duygu mad.

³ KÖKNEL,Özcan; Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, 4.bas. Altın Kitaplar Yay., İstanbul, 1982, s.67.

⁴ UYSAL, a.g.e., s.20-21.

⁵ TÜTÜNCÜ, Mehmet; “Çocukta Duygu ve Heyecan Eğitimi”, D.E.Ü. İ.F.D. sayı IV, İzmir-1987, c.4, s.226.

⁶ BAŞARAN, İbrahim Ethem; Eğitim Psikolojisi, 12.baskı, Gül Yay., Ankara,1992, s.103-104.

⁷ KÖKNEL, a.g.e., s. 68-69.

Duyguların karışıklığı ve çeşitliliği herkesçe benimsenebilecek bir tasnifi geliştirmenin imkânsızlığı bilinmesine rağmen; duyguların daha iyi kavranması için bakış farklılığından kaynaklanan çeşitli tasnif türlerini vereceğiz.

1.Kaynaklılık Bakımından

Psikologlar heyecanları ve duyguları uzun süre sınıflandırmaya çabalamışlar, fakat herkesin üzerinde anlaşabileceği bir sınıflama bulamamışlardır. Heyecanların sınıflandırılmasından vazgeçen psikologlar, “temel heyecanlar” sorusuyla ilgilenmeye başlamışlardır. Bunlardan **Plutchik (1980)** sekiz temel heyecan önermiştir: **Korku, kızgınlık, neşe, hüzn, yakınlık, nefret, umut ve hayret...** Plutchik’e göre, diğer bütün heyecan ve duygular da sekiz temel heyecanın karışımından oluşur.⁸

Descartes’e göre “temel duygulanımlar altı tanedir: Şaşma, sevgi, tikslenme, şiddetli istek, üzünlük ve sevinç.”⁹

2.Genel Temayülleri Bakımından

Heyecanların, şiddeti azalmış sürekli şekillerine “duygu=his” (sentiment) denir. Hislere az veya çok miktarda zihni unsurlar (tasavvurlar) da karışmış bulunur. Şefkat ve hürmet, utanmak, vicdan azabı, din ve sanat sevgileri, ana-baba sevgileri birer duygudur.¹⁰

Genel temayülleri bakımından duyguları üç sınıfta toplamak mümkündür:

a-Bencil (egoist) duygular

b-Benci-özgeci duygular

c-İdeal ve yüksek duygular¹¹

a-Bencil duygular, kendini beğenmek ve sevmek, oyun ve para sevgisi, tecessüs, mülkiyet saadet aramak gibi duygulardır. b- Benci-Özgeci duygular da ferdi, insanlığa ve topluluğa bağlayan duygulardır. Bunların temeli sempati duygularıdır. Başlıcaları kardeş, arkadaş sevgisi, hemşerilik, mektep arkadaşlığı, şeref, gurur, aşağılık duygularıdır. c-İdeal duygular ise, yüksek bir ideale bağlanmaktan doğarlar. Din ve ahlak sevgileri, sanat ve ilim aşkı, milliyet ve vatan duyguları bu nevidendir.¹²

3. Kaynakları ve İç Yapıları Bakımından

“Duygular kaynaklarına ve iç yapılarına göre:

a-Vücudun organlarından ve duylardan gelen duygular.

b-İnsanın kendi benliğine, kendi varlığına karşı beslediği benlik duyguları (ki bunlara kişisel duygular da denir.)

c-Başkalarına karşı beslediği sosyal duygular,

⁸ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 263.

⁹ GÖKBERK, Macit; Felsefe Tarihi, 6.baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1990, s.274.

¹⁰ PAZARLI, Osman; Din Psikolojisi, 1.baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1968, s.77.

¹¹ UYSAL, a.g.e., s.21.

¹² PAZARLI, a.g.e., s.77.

d-Doğruluk, iyilik güzellik ve gerçeklik gibi idealle ilgili yüksek duygular,
e-Heyecanlar olmak üzere guruplandırılır.”¹³

4.Tepkileri Bakımından

Tepkileri bakımından da duyguları üçe ayırmak mümkündür:

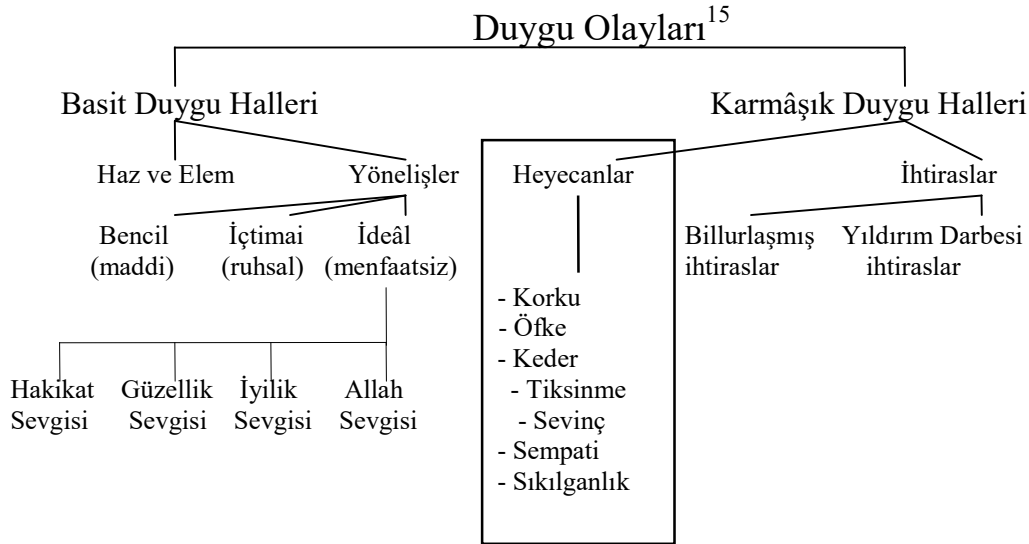
“a-Saldırcılık davranışlarına yönelten duygular: “Öfke, kıskançlık, nefret, düşmanlık gibi,

b-Yasaklayıcı ve savunucu davranışlara, yönelten duygular: Korku, üzüntü, sıkıntı, hüzn, keder, bıkkınlık ve şiddetten korkma gibi,

c-Sevindirici davranışlara yönelten duygular: Sevgi, şefkat mutluluk, haz, zevk ve merak duyma gibi.”¹⁴

5.Şematik Bir Tasnif

Yukarıda bakış açıların farklılığından kaynaklanan tasnif türleri verdik. Nurettin Topçu, “Psikoloji” adlı eserinde şematik bir tasnifi vermektedir. Bu görsel tasnifin daha anlaşılır olduğu, araştırmamızın ana konusu olan heyecanların yerinin tespiti açısından önem taşıdığı ortadadır. Şemada görüleceği gibi ona konumuz olan heyecanlar kısmında, ileride tek tek ele alacağımız heyecanları ilave ederek göstereceğiz. Hiç bir tasnifin ilk tasnif olmadığı gibi son tasnif de olamayacağı açıktır.



HEYECANLAR

¹³ TÛTÛNCÛ, D.E.Û.İ.F.D., a.g.e., c.IV, s.267.

¹⁴ BAŞARAN, a.g.e., s.104.

¹⁵ Nurettin TOPÇU'dan naklen KAYIKLI, Hasan; Psikolojide Sevgi, (Diploma Çalışması, yön. Erdoğan Fırat) D.E.Û.İ.F., İZMİR- 1988, s. 5.

A. Tarifi

Heyecan (Fr. Al. İng. Emotion)¹⁶ bir uyarıcıya karşı gösterilen ve yüksek derecede duygulanmadan ötürü fizyolojik değişikliklerle sonuçlanan uyarım, organizmanın sessiz ve normal halinden herhangi bir şekilde uzaklaşması, bütün organizmanın sarsılmış, alt üst edilmiş hali, diye de tarif edilmiştir. Kısaca duyguların şiddetlenip ani bir şekilde kısa bir zaman için bedeni ve ruhi varlığı kaplaması olayı da diyebiliriz. Heyecan, duygusal yapının adeta kasırgasıdır, birden gelir, kısa süreli olup yerini duygulara bırakır.¹⁷

Geniş anlamda heyecan, sevinç, korku, kıskançlık, sevgi, kızgınlık, üzüntü vb. gibi tüm duygusal ruh durumlarını dile getirir. Dar anlamdaysa yeğin (şiddetli) ve geçici bir ruhsal tepkiyi adlandırır ki konuşma dilinde bu anlam kullanılır. Bütün heyecanların kökeninde ya çekici ya da itici bir devim yatar.¹⁸ Diğer bir deyişle geniş anlamda heyecan, temel duygulanımlar dahil hafif şiddete ve uzun süreli yaşanmasını dile getirir. Dar anlamdaki heyecan ise temel duygulanımların şiddetli ve kısa süreli yaşanması anlamında anlaşılmalıdır.

1. Heyecan-Coşku Farkı

Heyecanın, normal seyrinde akıp giden duygusal hayatımızda açık bir sarsıntı yaratan ve bazı fizyolojik gösterilerle birlikte meydana gelen psikolojik bir olay¹⁹ olduğunu vurgulamıştık.

Duygular (sentiment) yoğunlaştıkça, “heyecan” (emation) denilen ruhsal durum ortaya çıkar; başka bir tanımla, duygulanımın şiddetinin artması durumunda duygular “coşku” (ing. Entuhsiasm)’ya dönüşürler. Coşkular kısa süreli olur ve tipine göre insanda gevşeklik yada gerginlik yaratırlar.²⁰

Coşku, bir heyecanla başlar ve coşkuya varır, bir ara durumdur.²¹ Anlaşılan literatürde duygu, heyecan ve coşku kavramları kullanılırken zaman zaman karıştırıldığı görülür. Araştırmalarımda edindiğim kanı duyguların heyecanları, heyecanların coşkuları kapsadığıdır. Yeğin yaşanan heyecanların coşku anlamında algılanması mümkündür.

Coşku (Os. Heyecan, Vecit, Mubâshât, Şevku galeyân, tahayyür, ziyadei teşevvuk; Fr. Enthousiasme; Al. Enthusiasmus; İng. Entuhsiasm) **kendinden geçercesine heyecan ve hayranlık... Coşku, yüksek bir heyecan ve hayranlık durumunu dile getirir.** Osmanlıca da tüm kendinden geçişi dile getiren cezbe terimiyle karıştırılmamalıdır. Coşkuda kendinden geçişin patolojik bir hareketsizliği yoktur, tersine bir eylem ve hareket işidir. Bununla beraber coşku, olağan bir heyecan (emation) durumunun çok üstünde karmâşık ve güçlü bir

¹⁶ HANÇELİOĞLU, Orhan; Ruhbilim Sözlüğü, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988, “Heyecan” mad.

¹⁷ TÛTÛNCÛ, D.E.Ü.İ.F.D., a.g.e., c.IV, s.226.

¹⁸ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., Heyecan mad.

¹⁹ ERDEM, Selman; Psikoloji, 11. Baskı, İstanbul, 1979, s.76.

²⁰ KÖKNEL, a.g.e., s. 67.

²¹ HANÇERLİOĞLU, Felsefe Sözl. a.g.e., “Coşku” mad.

duygudur.²² Araştırmamızın ana konusu olan heyecanları, coşkunun içerdiği özelliklerini de kapsayacak şekilde ele aldığımızı ona göre değerlendirmelere tabi tuttuğumuzu belirtmek zorundayız.

Özetlersek, coşkuyu doyuran kaynakla ilgili davranışımız, uyarandan uzaklaşma, yaklaşma, hareketsiz kalma yada uyarana karşı olma biçiminde, dört yönden birinde ortaya çıkar. Bu yönler coşkunun çeşidine göre belirlenir.²³

B-Ribot'a Göre Beş Temel Heyecan

Ribot, beş temel heyecanı ayırt etmekte bunları meydana geliş sıralarına göre şöyle anlatmaktadır:

1. “İlk ortaya çıkan heyecan **korku** heyecanıdır. Preyer'e göre, çocuklarda ikinci günde belirir. Ona göre ilk korku işitme duyusuyla daha sonra görme duyusuyla ortaya çıkmaya başlamıştır. Korku bir savunma heyecanıdır.”

2. “Bir saldırı heyecanı olan **kızgınlık** (hiddet) çocukta ikinci ayla dördüncü ay arasında belirir.”

3. “Kızgınlıktan sonra sevginin ilk belirtisi olan **eğilim** (meyil) heyecanı ortaya çıkmıştır. Çocukta beşinci aydan sonra ortaya çıkan bu heyecan, toplumsal ve törebilimsel (ahlaki) heyecanların da kaynağıdır. Ribot'a göre bu ilk üç heyecan insanlarla hayvanlarda ortak, eğilim heyecanı hayvanlarda analık sevgisi biçimindedir. Dördüncü ve beşinci temel heyecanlar sadece insanlarda ortaya çıkar.”

4. “**Bencillik** (hodgamlık) heyecanı. Bu heyecan olumlu ve olumsuz olmak üzere iki şekilde belirir: a- Güçsüzlük ve düşkünlük (ademi iktidar ve zaaf) duygusu durumundaki olumsuz biçimdir. b- Güç ve ataklık (kuvvet ve cur'et) duygusu durumundaki olumlu biçimdir. Bu bencillik heyecanı bir çok heyecana kaynaklık eder.”

5. “Meydana geliş bakımından en sonuncusu **cinsellik** heyecanıdır. Bunun meydana geliş zamanını saptamak kolaydır. Çünkü, fizyolojik belirtilerle başlar. Cinsel heyecan eğilim sevgisiyle karıştırılmamalıdır.”²⁴ Ribot, tüm bu heyecanların kökünde bir iç güdü (sevki tabii) bulunduğunu eserinin 24.sayfasında belirtilmektedir.

C- Heyecanların Oluşumu

²² HANÇERLİOĞLU, Felsefe Söz. a.e., “Coşku” mad. (Uyarı: “Coşku”nun farklı İngilizce ve Fransızca karşılığı için bakz. BOLAY, Süleyman Hayri, Felsefi Doktrinler ve Terimler Sözlüğü, 6.baskı, Akçağ Yayınları, Ankara, 1996. “Coşku” mad. Ve AKDİMEN, Resuhi; Langenseheidt Standard English Dictionary, İnkılâp Kitabevi, İstanbul-1992, Bolay ve Akdîmen Coşku'nun İngilizce karşılığını “Enthusiasm,” olarak verirken; Bolay, Fransızca karşılığını “Enthusiasine” olarak vermektedir.

²³ KÖKNEL, a.g.e., s. 71.

²⁴ RİBOT, Hhe'odole, Hissiyât Ruhıyyâtî, (çev:Mustafa Şekip (Tunç) Evkaf-ı İslamiyye matb., İstanbul-1927,c.I, s.21-22.

Heyecan (Fr. Al. İng. Emotion) iç ve dış uyaranlara karşı organlarda fizyolojik değişimler meydana getiren güçlü duygusal tepki²⁵ olduğundan heyecanın oluşumu için motivlerin olması zorunludur.

Heyecanların oluşumunu sağlayan dış etkenlerin, diğer bir deyişle sosyal motivleri, her insanda bulunan, kültüre göre değişen ve kişisel motivler²⁶ diye ayırmak mümkündür.

Motivlerin kişi üzerinde tesir gösterebilmesi şu şartlar taşımalıdır.

a-Motivlerde kuvvetlilik, anilik, aykırılık bulunması

b-Kişinin sinir sisteminin de normal çalışma düzeyinde olması²⁷ dır.

Günlük dilde çeşitli kelimelerle ifade ettiğimiz bu heyecan davranışlarını tek bir durum olarak kabul etmemek lazımdır; çünkü, farklı heyecan durumları için bedenimizde farklı, fizyolojik değişiklikler meydana gelmektedir. Heyecan sırasında bedenimizde meydana gelen ani değişiklikler çok çeşitlidir, bunların sayısı 100'den fazladır.²⁸ Kısaca, (farklı motivler, farklı heyecanları, farklı heyecanlar da) farklı fizyolojik tepkileri meydana getirir. Motivlerin etkisi, kişiye, yaşa ve yere göre değişiklik arz eder.

D-Heyecanların İncelenmesi

“Heyecanların incelenmesi üç düzeyde yapılabildiğinden heyecan konusunda herkesin aynı fikirde olabileceği bir sonuca ulaşmak hemen olanaksızdır.”

“1.Öznel Yaşantı (subjektive experience) Düzeyi: Bir insan belirli bir duygu ve heyecanı doğrudan yaşar ve bu yaşantı öznedir, başka bir kimse tarafından doğrudan bilinmesi olanaksızdır. Örneğin, Fatih otobüste dışarıda kendisini uğurlamaya gelenlere bakarken, belirli duygu ve heyecanları yaşıyordu; Fatih'in yaşadığı duyguları onun hissettiği gibi doğrudan diğerlerinin hissetmesi imkânsızdır.”

“2.Duygusal Davranış (affective / emotional behavior) Düzeyi: Fatih'in yüz ifadesi, gözünden süzülen iki damla yaş, onun içinden geçen heyecansal yaşantı hakkında bize ipucu verir, Fatih'in o anda ne gibi duygular içinde olduğunu bize söyler. Günlük yaşamda bir kimsenin duygularından

²⁵ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., “Heyecan” mad.

²⁶ ERDEM, a.g.e., s.74-75.

²⁷ ERDEM, a.e., s.79.

²⁸ ÖZBAYDAR, Sabri; GÜNGÖR, Erol; Özbaydar, Belma; Psikoloji, 1.baskı, M.E.B.Yayınları (b.t.y), s.77-78.

bahsederken, genellikle böyle “ipucu” davranışlara dayanarak vardığımız sonuçlardan, yaptığımız yorumlardan söz ederiz.”

“3.*Duygusal Yaşantı Süresince Bedende Oluşan Fizyolojik Olaylardır. (Internal Physiological events).* İçinde bulunduğumuz heyecansal yaşantıya göre kanın kimyasal özelliklerinde, kalp atış hızında, nefes alış-veriş oranında, değişik salgı bezlerinin ürettiği salgıların miktarında önemli değişiklikler olur.”²⁹ Bu heyecan düzeyi, duygularını gizlemede ve yön vermede başarılı kimselerin varlığı, heyecanların incelenmesini ve sıhhatini zorlaştırmaktadır.

E-Heyecanların Özellikleri

Duyguların en ibtidaisi ve göze batan şekli heyecanlardır. Zihinde ve organizmada sarsıntı ve düzensizlik doğuracak şekilde kendini belli eden duygulara heyecan (imotion) denir.³⁰ Meselâ, bir mü'minin ibadette duyduğu şiddetli hisler bir heyecandır. Heyecanların en bariz özelliği şiddetli fakat gelip geçici olmalarıdır.

Bir çok yetişkinler, ani beklenmedik vakalarla karşılaşınca yalnız bağıarak, haykırarak tepkide bulunurlar. Onların böyle hareket etmeleri etrafındakilere tesir yapmak istemelerinden değil, başka bir şey yapmayı öğrenmemiş olmalarından dolayıdır.³¹

Duygular ve heyecanlar sıkı sıkıya kişiliğin özüne bağlı olduğu için tek tek insanların özel nitelikleri değildir; her insanda az çok karşımıza çıkarlar.³² Tıpkı güdüler gibi heyecanlar da davranışların önemli nedenleri arasındadır. Ancak güdülerin tersine heyecanda uyarıcı, dış çevreden gelir.³³ Kendini bedende göstermeyen bir heyecan yoktur.³⁴

Duygu ve heyecanların gelişimi ve değişmesi genel fikirlerin gelişmesiyle paralellik arz eder. **Gelişmiş duygular, şüphesiz gelişmiş fikir yapılarında görülür.**³⁵ İnsan ruhunun temel bir unsuru olarak bütün ömür boyunca devam eder.³⁶ Kişiliğin oluşmasında, tutum ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rol oynar... Duygulanım alanı yaşamla birlikte başlar. Yaşam boyu oluşur, gelişir, zenginleşir, renklenir.³⁷

Bu dünyada ne sevinç ne de üzüntü olsun. Hüzün olmadığı gibi pişmanlık duygusu da bulunmasın. İnsanlar sevgi veya nefretten anlamasınlar. Ne korku, ne kaygı, nede umut ve şevk olsun. Böyle duygu ve heyecanlardan arınmış bir

²⁹ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 262-263.

³⁰ UYSAL, a.g.e., s.21.

³¹ COLE, Luella; MORGAN, J.J.B.; Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi, (terc.Belkıs Halim Vassaf), 2.baskı, M.E.B.Yayınları, İstanbul-1975, s.111.

³² ADLER, a.g.e., s.420.

³³ BAYMUR, a.g.e., 58.

³⁴ GUILLAUME, Paul; Psikoloji, (terc:Refia Şemin), İÜ.E.F.Yay., İstanbul-1970, s.58.

³⁵ TÛTÛNCÛ, DEÛİFD, a.g.e, c.IV, s.226.

³⁶ UYSAL, a.g.e., s.22.

³⁷ KÖKNEL, a.g.e., s. 68.

dünyanın sonuçlarını düşünelim. Bu toplum kısa bir zaman içinde çözülür ve çöker. Toplumun bireylerini birbirine bağlayan, güdüler ve güdülerle beraber gelen heyecanlardır. İnsanları davranışa götüren güdüler, heyecanlarla beraber ortaya çıkarlar... heyecanlardan yalıtılmış bu dünyada ne evlilik, ne sevgi, ne korku, ne sanat olur; şevk ve coşku, korku ve dehşetten ayırt edilemez... Duygulardan arınmış böyle bir insan topluluğu yaşayamaz.³⁸

Heyecanların temel özelliklerini şöyle özetleyebiliriz:

1. Duyguların en ibtidaisi ve göze batan şekli olması.
2. Şiddetli ama gelip geçici olması
3. Bir uyarıcıya ihtiyaç duymuş olması
4. Kendini mutlaka bedende göstermiş olması
5. Gelişimi ve değişimi genel fikirlerin gelişmesiyle paralellik arz etmesi.
6. Kişiliğin oluşmasında önemli rol oynaması
7. Heyecansız hayatın düşünülemediği ve hayat boyunca hayatla iç içe olması
8. Fizyolojik tahriki ve tahribatı olması³⁹
9. Zihinsel işlevleri etkilemesi⁴⁰
10. İnsan davranışlarını kontrolsüz hale getirmesi⁴¹
11. İnsanları kanağan hale getirmesi⁴²
12. Heyecan anında insani ilkellesirmesi⁴³
13. Hafif seyretmesi halinde daha çok verimli olmasıdır.⁴⁴

F-Heyecanların Fizyolojisi

Ruhsal olanla fizyolojik olan arasında pek yakın ilişkiler de vardır ki hemen herkesçe bilinir, örneğin elindeki bir bıçak kesiği yarasının (fizyoloji) acı verdiğini (ruhbilim) çocuklar bile bilir. Örgenlikte meydana gelen yeğin (şiddetli) bir çok baygınlığı, eş deyişle bilinçsel yaşamın kesilmesi sonucunu doğurur. İnsan bir kurşunla ölebildiği gibi bir heyecan şokuyla da ölebilir... Heyecan durumunla gözle görülebilen tepkilerden başka salgı bezleri, kaslar vb. gibi bütün iç örgenlerin bozulduğu bilinmektedir. Dışarıdan alınan zehirler gibi içten gelen zehirlerde insanın bütün ruhsal yaşamını altüst eder, ansal karışıkların (zihni teşevvuşatın) çoğunlukla nedeni **andojen toksinleridir**.⁴⁵

³⁸ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 262.

³⁹ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., "Fizyoloji" mad.

⁴⁰ BAYMUR, a.g.e., 118.

⁴¹ BAYMUR, a.e., 65.

⁴² GUILLAUME, a.g.e., s.276.

⁴³ GUILLAUME, a.e., s.80.

⁴⁴ KÖKNEL, a.g.e., s. 70-71.

⁴⁵ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., "Fizyoloji" mad.

Şiddetli bir heyecan fizyolojik ve zihinsel değişikliklerin eşlik ettiği herkes tarafından bilinmektedir. Utangaçlar ve çok çabuk öfkelenenler bu alanda bilgi sahibidirler. Heyecan ilkin ne oluşturur?

1. **Anormal bir sinirsel akım gücünü.** Doğal yollar taşmıştır. Akım raydan çıkar ereğini aşar ve her zamanki yolların dışına yayılır. Beyin dahil tüm organizma altüst olmuştur. **Beyin** (beyin kabuğu) karışmıştır, kişi ne yaptığını bilmez durumdadır.

2. **Korku yada kızgınlık gibi güçlü bir heyecan** adrenalın boşalmasına neden olur. **Adrenalin**, böbreküstü bezleri tarafından boşaltılan bir maddedir. Bu bezler, böbreklerin ön ucuna yerleşmiş olup iç salgı bezleriyle ilgili unsurların oluşturduğu bir bütünde yer alırlar. Her biri aşığı yukarı 6 gram ağırlığındadır.⁴⁶

Heyecanların yarattığı fizyolojik değişiklik otonom sinir sisteminde kendini gösterir.

1. Otonom Sinir Sistemi

Heyecanlarla ilgili temel fizyolojik değişmelerin temelinde otonom sinir sistemi yatar. Otonom sinir sistemi, sempatik (sympathetic) ve parasempatik (parasympathetic) olmak üzere iki temel daldan oluşur. Sempatik sistem, organizma acil hallerde başa çıkmaya çalışırken onu durumla mücadele etmeye hazırlar.⁴⁷

a-Sempatik Sistem

Sempatik sistemin etkisi altında organizmada olan değişikliklerin bir kısmı şunlardır:

1. Kan basıncı ve kalp artışı artar
2. Nefes alış-veriş sayısı artar
3. Gözbebeği büyür
4. Terleme artar, ama tükürük salgılaması azalır.
5. Kandaki şeker miktarı artar ve böylece daha fazla enerji verir.
6. Kandaki pıhtılaşma faktörü artar, böylece yaralanma olursa kan daha çabuk pıhtılaşır.
7. Kan sindirim organlarından beyine ve çizgili kaslara yöneltilir.
8. Deri üzerindeki kıllar diken diken olur.⁴⁸

Kavga ederken saldırma veya korkuyla kaçış anında sempatik sistem yukarıdaki değişiklikler yoluyla organizmayı bulunduğu duruma hazırlar ve enerji dolu “zengin” kanı bütün hücrelere gönderir.⁴⁹

⁴⁶ DACO, Pierre; Çağdaş Psikolojini Olağanüstü Başarıları, (terc:O.A.Gürün), İnkılap ve Aka Kitabevleri, İstanbul-1983, s.285.

⁴⁷ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 265.

⁴⁸ CÜCELOĞLU, a.e.,s. 265.

⁴⁹ CÜCELOĞLU, a.e.,s. 265.

a.i)Kanın Beyine Hücumu

Dimağa olan kan hücumu kılcal damarlarda cereyan ederek kan ile aynı zamanda ahenkli olmalıdır. Kan dimağa hücum ettiği halde kılcal damarlarda kan cereyanı layıkı ile olmazsa o zamanda kan boğması hali meydana gelir. Bu da dimağa kanın birikmesi demektir ki bu asabi bozuklukların baş göstermesine başlangıç olur.⁵⁰

a.ii)Şiddetli Heyecanların Kalbe Etkisi

Şiddetli bir heyecan kalbin hareketini artırabildiği gibi, tersine durdurabilir de. Halk dilinde buna (inme) derler. İnmeden maksat kalbin durmasıdır. Fakat, bundan (felç) anlaşılmalıdır. Çünkü, bu heyecan önemli sinirlerle etkisini kalpte gösteriyor ve kalbin hareketini durduruyor. Kalp durunca dimağa da kan gönderemeyeceğinden, dimağ fiilleri de duruyor.⁵¹

a.iii)Heyecanların Organlara Etkisi

Heyecanlanmalar özellikle, gözyaşı bezleri üzerine, tenasül organı üzerine, cilt bezleri üzerine, kadınların memeleri üzerine ve böbrekleri üzerine etkide bulunur ve bu gibi etkilere de bu organlar fazla ifrazatta bulunmakla cevap verirler. Şiddetli bir heyecan saçlar üzerinde de etki yapar ve saçları bir anda ağartır. Bu özellikle idam mahkumlarında görülür.⁵²

b-Parasempatik Sistem

Bu tehlikeli durum ortadan kalktıktan sonra parasempatik sistem yatıştırıcı etkisini kullanmaya başlar ve fizyolojik düzenini normale dönüştürür.⁵³

G-Heyecanların İfade Şekilleri

İnsanlar duygu ve heyecanlarını yüzleri kadar sesleri ile de ifade ederler. Ancak, çeşitli duygu ve heyecanların sessel (vocal) işaretlerini derleyen bir katalog henüz mevcut değildir. Her zaman değilse bile genellikle çığlık, korku veya hayreti; inleme acı veya mutsuzluğu; iç çekme üzüntü; gülme ise keyifli oluşu gösterir. Sesin titremesi veya kesikli oluşu aşırı kederliliğini; şiddetli, keskin ve tiz oluşu ise genellikle öfkeli oluşun işaretidir. Bütün bunlara rağmen, çeşitli duygu ve heyecanların, sadece çıkarılan seslere yanı sessel ifadeye (vocal expression) bakarak ayırt edilebilmesi oldukça güçtür.⁵⁴

1.Heyecanların Sözsüz İfadesi

⁵⁰ SUNAR, Cavit; "Beynimizin Ruhsal Mucizeleri", A.Ü.İ.F.D., Ankara-1978, c.XXIII, s.166.

⁵¹ SUNAR, AÜİFD, a.e., c. XXIII,s.184-185.

⁵² SUNAR, AÜİFD, a.g.e, c. XXIII,s.185.

⁵³ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 266.

⁵⁴ MORGAN, Clifford T.; Psikolojiye Giriş, 10. Baskı, (terc:Heyet), H.Ü. Psikoloji. Böl.Yay. Ankara-1993, s.233.

Psikologlar, normal koşullar altında günlük insan ilişkilerinde, mesajın yüzde seksen beşinin sözsüz iletişim aracılığıyla anlatıldığını söylemektedir. Geriye kalan yüzde on beşlik kısım sözle ifade edilir.⁵⁵

a-Yüz İfadesi

Türk psikologlarından **Mümtaz Turhan**, yüz ifadesinin içinde yer aldığı sosyal ortama ağırlık vermiş ve sosyal ortam içinde yüz ifadesinin anlam kazandığını iler sürmüştür.⁵⁶ Bu durum heyecanların ifade tarzlarının benzeşmesinden kaynaklanmaktadır. Fakat, bunu bütün heyecanları kapsayacak genel geçer bir formül olarak kabul edilmese gerekir.

Kızgınlık, korku, hüznün, hayret, iğrenme ve mutluluk gibi temel heyecanları belirten yüz ifadelerinin, kültürden kültüre değişmediği kanaati psikologlar arasında oldukça yaygındır. Fakat, her kültür, kendi tarihi içinde kendine özgü bazı ifade tarzlarını geliştirmiştir. Kültüre özgü bu ifade tarzlarını başka kültürden gelen biri kolay kolay anlayamaz. Örneğin; Japonlar, kendilerine yakın bir kimsenin ölmesinden kaynaklanan hüznelerini gülümseyerek ifade ederler. Japonların bu geleneğini bilmezsek onların gerçek duygularını anlamamız zor olur.⁵⁷

Özetlersek, yüz ifadelerini genel anlamda ele alırsak kültürden kültüre kısmen değişirken; temel heyecanların ifade edilişlerinde kültürden kültüre değişmeyen yönünün ağır bastığıdır. Çalışmamız bu noktada yoğunlaşmaktadır. Heyecanların fizyolojisinde işaret edilmiş; ileride tek tek ele alınırken ayrıca ele alınacaktır.

b-Göz İlişkisi

Göz ilişkisinin süresi sosyal etkileşimde önemli bir mesaj taşır. Bu mesaj kültürden kültüre ve her kültür içinde bir sosyal ortamdan diğer bir sosyal ortama göre değişir.⁵⁸ Bu değişiklik yine genel manadadır. Heyecanların ifadesinde göz, kızgınlık ve sevinç hallerinde büyür, sakin durumlarda küçülür.⁵⁹ Bu tepki kültürden kültüre veya ortamdan ortama pek değişmediğidir.

c-Hareket, Beden Durumu ve El Kol Davranışları

Bedenimizin ortaya koyduğu pozisyon, hareketlerimiz, el-kol davranışlarımız duygularımızın ifadesinde çok önemlidir. Kültürden kültüre hatta ortamdan ortama değiştiğidir. Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu, eserinde, Türkiye’de hocalara yapılan saygının (ayağa kalkma, ceketi düğmeleme vb.) Amerikalı bir profesöre gösterdiğinde; Amerikalı profesörün şaşkınlığını anlatmaktadır.⁶⁰ Yalnız heyecanların ifadesinde, örneğin öfkeli insanların

⁵⁵ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 272.

⁵⁶ CÜCELOĞLU, a.e., s. 270.

⁵⁷ CÜCELOĞLU, a.e., s. 271-272.

⁵⁸ CÜCELOĞLU, a.e., s. 272.

⁵⁹ ÖZBAYDAR-GÜNGÖR, a.g.e., s.78.

⁶⁰ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 273.

davranışları bütün insanlarda bir eğitim seviyesi, heyecanlarını kontrol becerisi gibi durumlar dikkate alındığında farklılık gösterebileceğidir. Diğer bir deyişle ifade tarzı ya değiştirilmiş yada gizlenmiş olabilir.

2. Heyecanın Sözlü İfadesi

İnsanlar duygu ve heyecanlarını yüzleri kadar sesleri ile de ifade ederler. Ancak, çeşitli duygu ve heyecanların sessel (vocal) işaretlerini derleyen bir katalog henüz mevcut değildir. Her zaman değilse bile genellikle çığlık, korku ve hayreti; inleme acı veya mutsuzluğu; iç çekme üzüntüyü, gülme ise keyifli oluşu gösterir. Sesin titremesi veya kesikli oluşu aşırı kederliliğin; şiddeti, keskin ve tiz oluşu ise genellikle öfkeli oluşun işaretidir. Bütün bunlara rağmen, çeşitli duygu ve heyecanların, sadece çıkarılan seslere yani sessel ifadeye (vocal expression) bakarak ayırt edilebilmesi oldukça güçtür.⁶¹

a-Ses Tonu

Sözlü iletişimin can alıcı yanı ses tonudur. Hitabette, şiirde ve müzikte ses tonu ana husustur. Ses tonu, sözlü ifadeye mana ve içeriğin kuvvetlenmesini sağlamakta, etkileyiciliğini göstermekte, konuşan kişinin adeta ruh halini yansıtmaktadır. Mimik, jest, hareket ve davranışlarıyla, iyi bir ses tonuyla vurgularını yerinde ve zamanında yapan bir hatibin etkileyiciliğini düşünün.

Birey heyecanlandığında, heyecanını kontrol altına alsada, heyecanına yön verse de eğer konuşuyorsa heyecanının türünün hissedilmemesi mümkün değildir. Eğer, birey öfkeli durumda konuşuyorsa ve heyecanına da hâkim değilse ciddi çirkinlikler ortaya koyabilir.

Mehrabian ve **Weiner**'e göre: sözlü içerik ancak yüzde on gibi küçük bir rol oynamış, buna karşılık en çok yüz ifadesi etkin bulunmuş ve onu ses tonu izlemiştir.⁶²

3. Çift Yönlü Mesaj

Sözlü ve sözsüz mesajlar aynı iletişimin etkileşimi içinde kullanılarak iki anlamlı mesajlar (Double-Edged messages) oluşturulur. Örneğin, ses tonunu öyle ayarlayabiliriz ki, sözlü olarak ifade ettiğimizin tam aksini belirtmiş oluruz. “Benim oğlum tertipli biridir!” diyen anne, bu sözü farklı ses tonunda söyleyerek, oğlunun son derece dağınık bir kimse olduğunu ifade edebilir. Bu tür iletişime büyüklerimiz **istihza**, veya **hiciv** adını vermişlerdir... Bir etkileşimde hem sözlü hem de sözsüz mesajlar verildiğinde, sözsüz mesajın her zaman daha ağırlıklı olduğudur. Bir başka deyişle, sözsüz mesaj, sözlü mesajın nasıl yorumlanacağını belirler.⁶³

⁶¹ MORGAN, C.T.; a.g.e, s.233.

⁶² CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 276.

⁶³ CÜCELOĞLU, a.e., s. 275.

Çift yönlü mesaj, aile içinde sık sık başvurulursa çocuklar üzerinde ciddi psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır.⁶⁴ İğneleyici bir yanı bulunduğundan büyükler tarafından da hoş karşılanmaz.

H-Heyecanların Kontrolü Gerekir

Bugün içinde yaşadığımız uygarlık şartları, bir çok duygusal tepkilerin baskı altına alınmasına yol açmaktadır. Medeni hayatta öfke, sevinç, kıskançlık gibi duyguların aşırı şekilde açığa vurulması hoş karşılanmaz. Duygusal hassasiyet makbul sayılmakla beraber hislerin itidâl ile ifadesi istenir.⁶⁵ Buda heyecanların kontrolünün gerekliliğini gösterir.

Bu denetim ortadan kalkarsa korku, zorlu ve takınaklı düşüncelerin içeriğine göre türlü davranış bozuklukları ve sapmaları ortaya çıkar. İnsanın bütün kişilik güçleri ve irâdesi tutsak olduğu düşüncenin egemenliği altına girer.⁶⁶ Unutulmamalı ki insan heyecanlarına hâkim olmayı, bunları belli şekillerde ifade etmeyi içinde bulunduğu topluma, aldığı eğitime ve zekâ seviyesine göre ayarlar.⁶⁷

Kuvvetli duygular, doğru, kesin ve objektif algılamayı çok kere engeller. Bu yüzden çok heyecana kapılmış kişilerin mahkemelerde tanıklığı makbul değildir. Ana-babanın çocuklarının kusurlarını göremeyeceği sık sık tekrarlanan bir gerçektir. Doktorlar kendi yakınlarına teşhis koymazlar. **Aşırı particiler, memleket olaylarını gerçekte olduğu gibi kavrayamazlar.** Bir insan çok sevdiği bir kimseyi tam objektif olarak değerlendiremez. Bir insan sevdiklerinin kusurlarını, sevmediklerinin ise iyi taraflarını görmekte zorluk çeker.⁶⁸

Kuvvetli güdülenme durumu da yanlış algılamalara yol açar.⁶⁹ Çalışmalarımızı aksatır, uyumumuzu zorlaştırabilir. Organizmayı psikolojik ve fizyolojik yönden bütünüyle sarsan bir heyecan hali, yapıcı faaliyete izin vermez.⁷⁰ **Her heyecan kanağanlığını kolaylaştırır...** Halk kitleleri kanağandır.⁷¹ Bu psikolojik gerçekler, gurupların, kitlelerin duygularını istismar edip galeyana getiren ve taşkınlıklara sürükleyen ele başlar için ciddi, caydırıcı yasal düzenlemelerin yapılması gerekir.

Heyecan ister taşkın, ister sönük olsun, onun yarattığı zihni faaliyet hiç bir zaman normal faaliyetin aynı değildir. Onda daima **aksiyon** ve düşüncenin irâdeli kontrolünün azalması görülür. Bunlarda içtepi faaliyetleri üstün

⁶⁴ CÜCELOĞLU, a.e., s. 276.

⁶⁵ BAYMUR, a.g.e., s.65.

⁶⁶ KÖKNEL, a.g.e., s.262.

⁶⁷ BAYMUR, a.g.e., s.64.

⁶⁸ BAYMUR, a.e., s.118.

⁶⁹ BAYMUR, a.e., s.118.

⁷⁰ BAYMUR, a.e., s.65.

⁷¹ GUILLAUME, a.g.e., s.276.

çıkılmaktadır. İnsan kendini heyecanlı, bir başkasının hükmü altına girmiş, kızgın, ezilmiş olarak duyar. İnsan artık ne hareketlerine, ne de düşüncesine sahiptir. Böyle bir halde derin düşünce şekli şiddetli, **imajinasyon** da suratlı olabilir; fakat bu, takınaklı bir şekil alan ve artık idare edilemeyen bir düşünce, ne durdurulabilen ne de başka bir şey üzerine nakledilebilen bir dikkattir. Esasen bu faaliyet çoğu zaman aşağı bir halde kalır; bu semeresiz bir geviş getirme, aynı zihin motivinin devamı, aynı cümlelerin, aynı haykırışların, yeknesak bir tekrarıdır; veyahut, baş döndürücü bir imaj teselsülü, hiç birinin üzerinde durulmayan fikir karmaları, metodlu bir sürette hareket edebilmek olanaksızlığı, tartışma ve eleştirme yüksek fonksiyonlarının bir felcidir. **Heyecan insanı, çabuk kanan ve telkin altında kalabilen bir hale getirir.**⁷²

Kuvvetli heyecanlar, en sağlam içgüdüsel ve alışılmış otomatizmalara yer vererek, düşünce ve irâdenin yeni ve zayıf kazançlarının düzenini bozar. Oluşumu bitmiş alışkanlıklardan ziyade, oluşum halinde bulunan alışkanlıklar, zarar görür. Virtüöz, hatip, aktör heyecanlandıkları zaman, en eski alışkanlıklara dönme lüzumunu duyarlar; uygar insan, heyecanlandığı zaman bir ilkel gibi hareket eder, yetişkin heyecanlandığı zaman çocuğa ve hayvana yaklaşır.⁷³

Çoğunlukla şiddetli duygular olumsuz davranışlara yol açarlar. Örneğin, şiddetli korku, öfke, üzüntü gibi duygular panik, taşkınlık yaratır. Ya da kişiyi olduğu yerde hareketsiz bırakır.⁷⁴ İş yapmayı, çalışmayı aksatır. Organizmayı bedensel ve ruhsal açıdan bütünüyle sarsar, yapıcı işlere ve çabaya olanak vermez.⁷⁵ Şiddetli heyecanların kontrolünün gerektirdiğini gösterir.

1. Heyecanların Gizlenmesi

Çocuklar büyüdükçe hiç de hoşlarına gitmeyen şakalara gülmeyi, sevmedikleri insanlara tebessüm etmeyi, öfkelerini kendi içlerini gömmeyi, düşmanlarına karşı muhabbet alametleri göstermeyi öğrenirler.⁷⁶

İster aileden, ister çevreden olsun, ister teorik, ister empirik olsun eğitim; heyecanların kontrolünde en etkin yoldur.

L.Cole, biraz mizahi bir üslupla da olsa şöyle diyor: “Çocuk büyüdükçe heyecanların kaçınmadan, çekinmeden serbestçe ifadesi de gittikçe azalır ve seyrekleşir. Diğer taraftan içinde yaşadığımız medeniyet daha çok sahte

⁷² GUILLAUME, a.e., s.80.

⁷³ GUILLAUME, a.e., s.80.

⁷⁴ KÖKNEL, a.g.e., s.19.

⁷⁵ KÖKNEL, a.e., s.71.

⁷⁶ COLE-MORGAN, a.g.e., s.111.

heyecanların gelişmesiyle ilgilidir.⁷⁷ **Açığa çıkmış olan bir heyecan belki de başka bir heyecanı kamufle etmektedir.** Bu hal, özellikle, (bir kimsenin hissiyatının pek kötü şekilde incindiği vakit sanki neşeli ve sevinçli imiş gibi görünmesi ve gülmesi gibi) korkmuş olan bir kimsenin aynı zamanda öfkelenildiği, fakat korkmadığını göstermeye çalıştığı zaman ortaya çıkar.⁷⁸

Dışarıdan gelen **baskı ve alay** heyecanların gizlenmesinde önemli bir etkindir. Fakat, geçerli ve tutarlı bir yol değildir. Bu yolla bir başkasının heyecanının sindirilmesi gereksiz yerde ve zamanda patlamasına neden olabilir. **O. Köknel**, eserinde, “şiddetli duyguların ve coşkuların uzun süre denetim ve baskı altına alınması bunların bir süre sonra çarpıtılmış ve sapmış bir biçimde yeniden ortaya çıkmasına neden olur.”⁷⁹

Sevgi ve menfaat heyecanların gizlenmesinde, eğitimden sonra en yapıcı ve akılcı unsurlardan biridir. Eğitim, sevgi, menfaat sosyal hayatın ciddi işaret taşlarındandır. Bir psikologun dediği gibi: “heyecan ifadesini ve heyecanın kendisi bile, toplumsal hayat sınırlar; buna karşılık toplumsal hayat, tedbirli hareket ve muâşeret kuralları gibi sebepler vasıtasıyla, kendini tutma ve kontrol dediğimiz şeyleri geliştirir.”⁸⁰

2.E.Jacobson’a Göre Heyecanları Hafifletme Yolları

İnsanın günlük çalışmalarını köstekleyen aşırı heyecan durumlarını hafifletmede genel olarak E.Jacobson’a göre üç yol:

1.Heyecanın sebep olduğu iç gerginliği azaltmak için bedendeki kasları gevşetme yollarını öğrenmek gerekir.

2.İnsanın kendine güvenini telkin etmektir.

3.Yakınları ile veya psikologlara derdini anlatmak, konuşmak, hislerini açmak buna “katarsis” duygusal boşalma denir.⁸¹

3.Heyecanların Müspet İşlevleri Var mıdır?

Duygular ve coşkuların günlük yaşamımıza etkileri çok önemli ve derindir. Davranışlarımızın en önemli nedeni ve kökenidir. Genel olarak hafif şiddette duyulan duygu ve coşkular uyarıcı etki yapar. Bedensel işlevleri artırır. Bireyi daha verimli iş yapabilecek duruma getirir.⁸²

Heyecan tepkilerden bir çoğu aralarında hiç bir bağ bulunmayan bir takım olaylar topluluğu değildir, fakat bunlar da bilakis dikkate değer bir organizasyon karakteri vardır. (Hiddet, korku gibi) büyük uyarım halleri, aralarında bir düzen bulunan bir takım tepkileri davet eder ki bunlar da organizmada ki beklenmedik enerji kaynaklarının hepsini birden ayaklandırmak suretiyle canlı varlığı

⁷⁷ COLE-MORGAN, a.e., s.111.

⁷⁸ JERSİLD, Arthur T.; Gençlik Psikolojisi, 3.baskı, (ter:İbrahim N. Özgür), Takıloğlu Matbaası, İstanbul-1978, s153.

⁷⁹ KÖKNEL, a.g.e., s.76.

⁸⁰ GUILLAUME, a.g.e., s.220.

⁸¹ BAYMUR, a.g.e., s.66-67.

⁸² KÖKNEL, a.g.e., s.70-71.

tehlikeli duruma karşı koymaya hazırlar.⁸³ Yalnız, yapacağımız iş ne kadar bilgi ve akı yürütmeyi gerektiriyorsa, sakin ve rahat bir zihinle o işe girişmek o kadar sizin yararınıza olur.⁸⁴

Öte yandan duyguların ve coşkuların toplumsal uyum içinde ortaya çıkması, anlatımı kişi ve toplum için en sağlıklı yoldur. İnsanların mutluluğu, dirlik ve düzeni, içinde yaşadığı ortamda doğal ve toplumsal güdülerine ve bunlara bağlı olan duygu ve coşkularına “inanca” doyum bulduğu ölçüde artar.⁸⁵ Heyecan olmasaydı gerçeklik hiç bir zaman araştırılmazdı. Heyecanlar insansal etkinlikteki başarı ve başarısızlıkların belirtileridir, nesne ve olayların insanın gereksinmelerine ve çıkarlarına uygun düşüp düşmediklerini dile getirirler.⁸⁶

Hafif şiddette duygular, bedenin fizyolojik fonksiyonlarını uyarır, böylece bireyi daha iyi iş yapabilecek duruma getirir.⁸⁷ **Zihin faaliyeti artabilir, imajınasyon,** sanki bir “kamçı yemiş” gibi harekete geçer, verimsiz çabalarla dolu kısır bir devreden sonra ilham kendini gösterir. Heyecan, insanı mucit, hünerli kılabilir; bu takdirde insan daha çabuk düşünür, daha fazla yahut daha yeni fikirlere sahiptir. Heyecan esnasında insanın fiillerinde daha çok enerji, şahsi teşebbüs, çabukluk, güven ve tam yerinde hareket etme görülür.⁸⁸

Özetleyecek olursak genel manada hafif seyreden heyecanlar insanın fizyolojik, psikolojik ve zihinsel işlevlerinde müspet (olumlu) neticeler doğurabilir.

I-Heyecanların Zihinsel Fonksiyonları

Kuvvetli bir heyecan başlar başlamaz, etkisi hemen **adrenalin bezlerinde** görülür. Adrenalin bütün vücutta adeta bir ilaç tesiri yapar. Nitekim bu, mevcut ilaçların en kuvvetlisidir. Adrenalin, bezlerden çıkınca, evvela kana geçer ve bir kaç saniye içinde vücudun her tarafına yayılır. Bu salgı vücudun değişik yerlerinde değişik etkiler yapar. **Mideye** tesir edince, sindirimi yavaşlatır. **Karaciğere** tesir edince, normal olarak birikmiş **glikojen** denilen şekerin kana karışmasına sebep olur. Kanda şekeri kaslara taşır. Kasların çalışmak için bu şeker besinine ihtiyaç vardır.⁸⁹

Fakat, çoğunlukla şiddetli heyecanlar olumsuz davranışlara yol açarlar.⁹⁰ Fiil için olduğu kadar, düşünce içinde felce uğraticı olabilir. Heyecan, zihinde boşluk doğurur; insan, ne söyleyeceğini ne de yapacağını bilir, artık düşünemez, somut durumda artık açıkça göremez, söylenen sözleri anlamaz olur; diğer bazı

⁸³ GUILLAUME, a.g.e., s.85.

⁸⁴ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 290.

⁸⁵ KÖKNEL, a.g.e., s.76.

⁸⁶ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., “Heyecan” mad.

⁸⁷ BAYMUR, a.g.e., s.65.

⁸⁸ GUILLAUME, a.g.e., s.78.

⁸⁹ COLE-MORGAN, a.g.e, s.75-76.

⁹⁰ KÖKNEL, a.g.e., s.19.

hallerde de yalnız düşüncenin işleyişinde bir ağırlaşma, bir durgunluk vardır, heyecanlı insanın görünüşü çoğu zaman bir budalanıncini andırır, böyle bir kimse insana bir zihni iktidarsızlık intibasını verir.⁹¹

Hasta bir beyin, etkisi altında bulunan organizmanın dengesini bozar. Ancak, örgensel dengesizlik de kendi açısından beyni etkiler. İnsan organizmasının yetkin bir bütün olduğunu asla unutmamalıyız. Sonunda, gittikçe dengesini yitiren beyin, vücut üzerindeki her türlü egemenliği yitirir. Beyin, bu yetersizliğinin iki büyük nedeni olabilir. Bunlardan birincisi zihinsel yorgunluk yada organik bir yorgunluğa bağlı olan bir yorgunluktur. Bu durumda, mizaç olarak duyarlı bir beyne sahip olan kimselerde rastlanır.⁹²

Sevdiğiniz kimsenin davranışını algılayışının ve o davranışa verdiğiniz anlam, sevmediğiniz başka bir kimsenin aynı davranışına verdiğiniz anlamdan farklıdır. Sizi saf bulup aldatan bir kimseyi daha önce onu ne kadar sevmiş olursanız olun, bu davranışından sonra daha az sevmeye başlarsınız. Görüldüğü gibi **gönül, duygu ve heyecanlar, akıl, mantık ve düşünceden tamamen bağımsızlık süreçler değildir.**⁹³

1. Heyecanlar ve Bilinç

Bilinç (Os.Şuûr; Fr. Conscience; Al. Bewusstsein; İng. Consciounness) **İnsanın toplumsal ilişkileri ve etkinlikleri içinde çevresini ve kendisini anlamasını sağlayan anlksal süreçlerin toplamı...** Bilinç, insanın düşüncesi, duygusu, irâdesi, karakteri, heyecanı, anlayışı, kanısı, sezisi vb. gibi bütün anlksal süreçlerin toplamıdır.⁹⁴

Hiçbir şey değiştirmeyen hayvansal çabayla her şeyi değiştirebilen insansal çaba arasındaki tek fark, insansal çabanın bilinçli oluşudur... ne varki bilinç toplumsal bir üründür, insan topluluğunun dışında insan bilinci de olamaz.⁹⁵

Bilinç toplumsal yaşamı belirlemez, toplumsal yaşam bilinci belirler. Önce yaşanılır, sonra yaşanılanın bilinci edinilir. Ama daha sonra toplumsal bilinç de toplumsal yaşamı etkiler ve belirler. Toplumsal bilinçle toplumsal varlık (Fr. Etre social) arasında sıkı bir bağımlılık ve etkileşim vardır. İnsanlar değişikçe bilinçleri de değişmiştir, yeni toplumsal koşullara uygun yeni düşünceler de yeni kurumlar oluşmuştur. Tarih bunu en belli tanığıdır.⁹⁶

Bilinç, insanların yaşama biçimlerini yansıtır. Ama bilinç sadece yansıtmakla yetinen basit bir ayna değil, belirmesiyle birlikte diyalektiğe girmiş etken bir güçtür. Bir sarayda, bir külübübedekinden başka türlü düşünülür. Ama saray koşullarından doğan saray düşüncesi de saray koşullarını etkiler ve

⁹¹ GUILLAUME, a.g.e., s.78.

⁹² DACO, a.g.e., s.290.

⁹³ CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 264.

⁹⁴ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., "Bilinç" mad. s.63.

⁹⁵ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.e., "Bilinç" mad.

⁹⁶ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.e., "Bilinç" mad.

değiştirir. İnsansal girişkenlik (Fr. Initiative), bilinçle gerçekleşir. İnsan, olaylardan oluşan bilinciyle o olaylara egemen olabilir.⁹⁷

Bütün ahlâkçılar, duygusunun tesiri altında kalan insanların mantıksızlığı üzerinde durmuşlardır. Bununla beraber duygu; düşünce ve davranışta duygusal mantığinkinden ibaret olan kanunlara göre hareket eden birtakım bağlantılar kurar. Duygusuz akıl için anlaşılması mümkün olmayan kanunlar, aynı duygularla dolu insanlar tarafından sempati yolu ile anlaşılabilir.⁹⁸

a-Heyecan ve İrade

İrade (Fr. volonte; Alm. Wille, ing. Will) **eylemi düşünceye uygun olarak gerçekleştirilebilme yetisi...** İrâde, ruh biliminde, bir şeyi yapmayı yada yapmamayı seçtiren ve gerçekleştirilebilen gücü dile getirir. İrâde bir kimsenin yapacağı bir işi bilinçli olarak saptamasıdır.⁹⁹ Zekâyâ, akla dayanır, hatta onu akılla karıştırmak temayülünü gösterenler bile vardır. Kişilik, kendisinde bulunan çelişmeleri, aklın baskısı sayesinde, yoketmek temayülünü gösterir.¹⁰⁰

İrade, insanın hareket ve davranışlarını kontrol etme gücüdür.¹⁰¹ Tam irâdeli çaba, yalnız fiillerin doğrudan doğruya, meydana getirdiği bir tepki değil, hatta o fiillerin uyandırdığı düşünceden de doğan bir tepkidir.¹⁰² **Şiddetli heyecanlar, irâdeyi işlemez hale getirme yetisine de sahip** olduklarından; aşırı heyecanların oluşmasıyla beraber artık onun önünü kesecek ciddi bir engel kalmıyor demektir.

Aşırı itaat da, kişide irâdeli hareket ve düşünme gücünü yok eder. Bu kimse, dıştan gelen güzelliklere ve doğrulara kapalıdır. Aynı şekilde itaat ettiği otoritenin olumlu veya olumsuz tüm emirlerine tartışmasız açıktır.¹⁰³ Bu otoriteler birey olabildiği gibi teşkilatlanmış şekilde de olabilir. Legal veya illegal olarak örgütlenmiş siyasi, dini ve ekonomik çıkarlara dayanmış yapılanmalar buna örnektir. Dernekler, sendikalar, partiler ve tarikatlar bunların tipik örnekleridir.

İrade gibi fonksiyonel, müspet bir yetiyi aşırı heyecanların olumsuz etkileri yetmiyormuş gibi; bir otoriteye **“tam bağlılık”** anlamına gelen aşırı itaatin, irâdeyi dejenere etmesi, insanın davranışlarının kontrolünde verimli iş gören, olumlu tavırları motive eden iç dinamiklerden birinin devre dışı olması anlamına gelir. Psikolog P.Guillaume'nin dediği gibi: **“İrade hastalıkları aynı zamanda inanç bozukluklarıdır... Kuvvetli irâdelerin sağlam inançları vardır... En kuvvetli isteklerimiz, daima en iyi tanıdıklarımız değildir.”**¹⁰⁴

⁹⁷ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.e., “Bilinç” mad.

⁹⁸ GUILLAUME, a.g.e., s.277.

⁹⁹ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., “İrade” mad.

¹⁰⁰ GUILLAUME, a.g.e., s.225-226.

¹⁰¹ BİLGİN-MUALLA, Din Öğretimi, s.103.

¹⁰² GUILLAUME, a.g.e., s.204.

¹⁰³ ADLER, a.g.e., s.172.

¹⁰⁴ GUILLAUME, a.g.e., s.278.

a.i) Tutku ve Aksiyon

Tutku, irâde ve yargıları aşan güçlü bir coşku,¹⁰⁵ ihtiras, ibtilâ, düşkünlük¹⁰⁶ anlamına gelir.

Aksiyon (Fr.action) insan etkinliğinin veya irâdesinin açığa çıkması¹⁰⁷ demektir.

İrade ile tutku arasında ilişkiler aranabilir. Nitekim tutkulu irâdeler vardır; burada birlik, kişiliğin diğer kısımlarının zararına olarak, tutku konusu etrafında vaki olur. Âşık, kumarbaz, haris, cimri, bencil, muteassıp olan kimseler kendi tutku konuları dışındaki hiçbir şeyi görmez olurlar ve bu uğurda çatışmasız ve hemen hemen bilinçsiz olarak şereflerini, ailelerini, şöhretlerini, sevetlerini, istikballerini ve dostlarını feda etmeyi bile göze alırlar. Bu gibi hallerde ilgi çevresinde, bir daralma, kişilikte bir fakirleşme görüldüğü halde ancak aksiyonda enerji ve süreklilik vardır.¹⁰⁸

Başarılmış bir aksiyonla heyecanı arasında çoğu zaman bir zıtlık vardır; aksiyon, heyecan, ortadan kaldırır; başarısız olduğunda bir telafi fenomeni olarak, aksiyon “kaba bağırsal çırpınmalar”dan ibaret olan eski duygusal otomatizmaları harekete geçirir.¹⁰⁹

a.ii) İradeli Dikkat

Kimi kişilerde zaman zaman ruhsal ve organik anlamda genel bir tedirginlik ve gerginlik olur ve bundan dolayı da rahat edemezler. Bu kişiler dikkatlerini tam olarak toplayamazlar ve hatırlamaları eksiktir; genellikle duygu yönünden güçsüzdürler; yakışıksız bir söz yada davranış nedeniyle kolaylıkla ağlarlar yada öfkelenirler.¹¹⁰

İradeli dikkat, imtiyazlı bir objeye değil, şahsın kendi teşebbüsüne bağlıdır... İradeli dikkatin meydana gelmesi ve devamlılığı bir çaba yardımıyla sağlanır; bunun tersi olarak, irâdeli dikkat, suni bir şekilde beslenmediği andan itibaren kendiliğinden durur... Çocukta ve medeni olmayan kimsede irâdeli dikkat zayıf bir şekilde bulunur.¹¹¹Bazı tabii ve yapay ilaçların kişilerin kullanması halinde de dikkati parçalar çalar veya işlemez hale getirir. İleri de bunların insan üzerine etkilerine değineceğiz.

2.Hastalıklal Heyecanlar

Akıl sağlığı, kişinin gerek ruhi, gerekse sosyal bakımından tutum ve davranışlarının normal hudutlar içinde bulunması demektir. Normalin ne olduğu üzerinde uzun uzun münakaşa yapılabilir; ama bunun sosyal bakımdan oldukça pratik bir ölçüsü vardır. Çevresindeki insanlarla uyum içinde yaşayamayan

¹⁰⁵ Türk Dil Kurumu Sözlüğü, “Tutku mad.” Ankara Türk Tarih Kurumu Basımevi, (Heyet), 1988.

¹⁰⁶ DOĞAN, D.Mehmet; Büyük Türkçe Sözlük, “Tutku mad.” Ülke yayımları, 10.baskı, İstanbul-1994.

¹⁰⁷ DOĞAN, a.e., “Aksiyon” mad.

¹⁰⁸ GUILLAUME, a.g.e., s.224.

¹⁰⁹ GUILLAUME, a.e., s.87.

¹¹⁰ TREDGOLD, R.F.; Kişiler Arası İlişkiler, 2.baskı, Türkiye Ticaret Odaları Sanayi Odaları ve Ticaret Borsaları Birliği, Ankara-1975, s.116-117.

¹¹¹ GUILLAUME, a.g.e., s.212.

davranışlarıyla hem kendine hem de başkalarına zararlı olduğu çoğunlukla kabul edilen kimse normal değildir.¹¹²

Bir çok ruhbilimciler, duygusal yaşamda çöşkuların hastalıklal (patolojik) olup olmadıklarını anlamak için üç ölçüt (kriter) kabul etmektedirler:

- 1.Coşkuya eşlik eden fizyolojik olaylar olağanüstü bir yeğlilik (şiddet) gösterir ve örçenlikte olağanüstü bir basınç (tazyik) görülürse,
- 2.Kendisini doğuracak yeterli nedenler bulunmadan oluşursa,
- 3.Sonuçları aşırı uzarsa. Bu üç belirtinin birlikte saptandığı coşkusal olaylar kesinlikle hastalıklaldır.¹¹³

a-Nevrozlar

Nevrozlar, hafif şiddette seyreden psikolojik rahatsızlıklardır. Üç bölümde ele alınır:

Sıkıntı Reaksiyonları: Kalp çarpması, gerginlik, mide bulanması gibi hallerde görülen bir korku halidir.

Histeri Reaksiyonları: Organik bir bozukluk olmadığı halde kol ve bacakların tutmaması gibi haller ve hiç de gerekmediği halde kahkahalarla gülmek veya ağlamak veya başkalarının dikkatini çekmek için hesaplı şekilde bayılmak gibi haller bu tür hastalarda görülür.

Fobi Reaksiyonları: Fotofobi, agorafobi, gibi. (180 çeşit vardır.) makul sebep yokken korkma durumlarıdır. Birde ısrarlı fikirler, çok tekrarlanan hareketler (stereotipi) birer nörotik davranıştır.¹¹⁴

3.Heyecanlar ve İlaçlar

Aşırı günahkârlık, suçluluk hezeyanları, göğüste baskı ve sıkışma duygularıyla manevi elem (deueur morale) bağımlıyı intihara kadar sürükleyebilir. Kimi insan aşırı coşkusu ve tedirginliğini (hyperemotivite), kimi insan sinir duyarlılığını (erethisme), kimi insan da öfkelerini (colere) bastırmak için alkol ve uyuşturucu kullanılır. Ancak, bu tür maddeleri aldıkça daha çok tedirgin, duyarlı ve öfkeli olur.¹¹⁵ Tıbbın gelişmesiyle de ilaçların kullanımı da artmıştır.

İlaç; kimyasal özdesi (nature) yoluyla yaşayan organizmanın yapısı veya işlevini değiştiren madde olarak tanımlanabilir. His veya algı üzerinde önemli etkiler meydana getiren ilaçlara **psikoaktif** ilaçlar (psychoactive drug) denir.¹¹⁶

a-Stimülanlar

¹¹² GÜNGÖR, Ahlak Psikolojisi, a.g.e., s. 53.

¹¹³ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., "Haz" mad.

¹¹⁴ ÖZBAYDAR-GÜNGÖR, a.g.e., s.89.

¹¹⁵ HANÇERLİOĞLU, Ruhbilim, a.g.e., "Haz" mad. s.178.

¹¹⁶ MORGAN, a.g.e, s.235

Stimülanlar (stimulant) canlanma (to pepup), yarı uykuluk halinde uykuya karşı koyma ve letarjik (lethargic) durumdan bir “yalancı mutluluk” (high) halinde geçmede kullanılır.¹¹⁷

a.i)Kafein

Kafein psikolojik “uçma” (lift)yı sağlar. Az alındığında zararlı olduğuna dair kanıt bulunamamıştır. Alışkanlık yapar, aşırı dozda alındığında baş ağrısı yapar; alkol ve uyku ilaçları gibi depresan ve sedatiflerin etkilerine karşı faaliyetlerine karşı faaliyette bulunucu nitelikte etkisi vardır.¹¹⁸

aii) Amfetaminler

Amfetaminlerin (amphetamines) faaliyet şekli kafeininki gibidir; bunlarda otonom sisteminin sempatik bölümünü uyararak bu sistemin fizyolojik etkilerinin ortaya çıkmasını sağlarlar. Ayrıca, öfori ve aşırı sevinçlilik (elation) içeren hislere yol açarlar ve yorgunluk (fatigue) hissini azaltırken kişinin dikkatini yoğunlaştırabilmeyi bir dereceye kadar sağlarlar... Fazla Amfetamin alan bazı kişilerde gözlenen manik (manic) ve olumsuz-sosyal (antisocial) davranışlar diyerleri için bir tehlike unsuru olabilir.¹¹⁹

b-Narkotik ve Analjezikler

Yasa dışı olarak yaygın biçimde kullanılan iki çeşit narkotik kokain (cocain) ve afyon türevleridir.¹²⁰

b.i)Kokain

Kokain dahili olarak alındıklarında, beyin ve özellikle beyin kabuğu üzerinde uyarıcı etkileri vardır.¹²¹ Çok kısa bir “yalancı mutluluk”tan sonra çöküntü (depression) izler. Aşırı bağımlılık yapan kokain insan üzerinde tedavisi güç tahribat yapar.

b.ii)Eroin

Doğu ülkelerinde asırlardır bilinen afyon. Yakın ve uzak Doğu’da yetişen bir haşhaş türünün olgunlaşmamış meyva, kapsüllerinin çizilmesi sonucu sızan sıvının katılması ile elde edilir. Nebat özündeki aktif bileşen morfin’dir (morphine). Morfinin bir türevi olan eroin (heroin), morfine göre daha büyük bir etki gücüne sahiptir.¹²² Eroin öfori, dalgınlık, yarı uykuluk ve düşünme süreçlerinde yavaşlama halini meydana getirir. Çok ciddi bağımlılık yapar. Gittikçe yüksek dozda alınmanın gereksinmesi ve pahalı oluşu bağımlılarını suçlara iter. Yalancı mutluktan sonra çeşitli fizyolojik tepkiler kişide kendini gösterir. Kısaca bedenin ve zihnin fonksiyonlarını felce uğratar.

¹¹⁷ MORGAN, a.e., s.235.

¹¹⁸ MORGAN, a.e., s.236.

¹¹⁹ MORGAN, a.e., s.236.

¹²⁰ MORGAN, a.e., s.236.

¹²¹ MORGAN, a.e., s.237.

¹²² MORGAN, a.e., s.237.

c-Hipnotik ve Sedatifler

En yaygın biçimde kullanılan iki genel sınıf, barbituratlar (barbiturates) ve alkoldür.

c.i)Barbituratlar:

Bazı barbiturat çeşitleri uyku ilacı oluşlarından ötürü yaygın şekilde bilinmektedir. Aşırı dozda alındıklarında eroinin yaptığı olumsuzlukları yaratır. Alkol ile alındıklarında hayati tehlike yaratırlar. Hafif dozlarda dahi yarı uykululuk, gevşeme ve dilin pelteleşmesi gibi etkiler ortaya çıkarırlar.¹²³

c.ii)Alkol

Alkolün etkisi altında iken kişiler aşırı şekilde konuşurlar, ani duygudurum değişiklikleri gösterirler, kendilerini frenlemede, dikkatlerini yoğunlaştırma ve hatırlamada zorluk çekerler... Yarı uykululuk, sızma ve genel bir çöküntü belirgin olarak ortaya çıkar. Barbitüratlar ve alkolün bırakılması ve bunun sonucu olarak ortaya çıkan yoksunluk belirtileri, eroinkinden çok daha tehlikelidir.¹²⁴

d-Algıyı Çarpıtıcı (Hallusinojen) İlaçlar.

Bunlardan en etkili olanları LSD ve Marihuanadır. Algıları, çarpıtırlar, düşünceleri parçalar, karışık ve dağınık hale getirirler. Davranışları kontrolden çıkarıp bağımlıyı tehlikeli hale getirir. İntihara kadar götürür.¹²⁵

J-Heyecanlar Nasıl Değerlendirilir?

“Ahlakçılar, heyecanı daima ne idiği belirsiz bir olay, salim ve açık düşüncüyü bozan bir şey saymışlardır.

Alyenistler (deli hekimleri), heyecanın zihin bozukluklarında ki önemini ve aşırı derecesinden sebep, heyecana patolojik bir olay, organik ve zihni bir düzensizlik gözüyle bakarlar.

Biyolojistler, heyecanlı tepkilerin bir fonksiyonunun olduğunu kabul etmezler: onlar bu tepkilere, sinir sistemine başboş kuvvetlerin salınmasıyla meydana gelmiş basit bir mekanik sonuç gibi bakarlar.”¹²⁶

Heyecan, ne ahlakçıların dediği gibi “ne idiği belirsiz bir olay”; ne deli hekimlerin dediği gibi “patolojik bir olay”; ne de biyolojistlerin dediği gibi “basit bir mekanik sonuç” olarak kabul edilebilir. Çalışmamız, heyecanları ne idiği belirsizlikten çıkaracak; tamamen patolojik bir olay olmadığını da saptayacak; hele hele basit bir mekanik sonuç olmadığını görülecektir.

¹²³ MORGAN, a.e., s.237.

¹²⁴ MORGAN, a.e., s.238.

¹²⁵ MORGAN, a.e., s.239-240

¹²⁶ GUILLAUME, a.g.e., s.84.