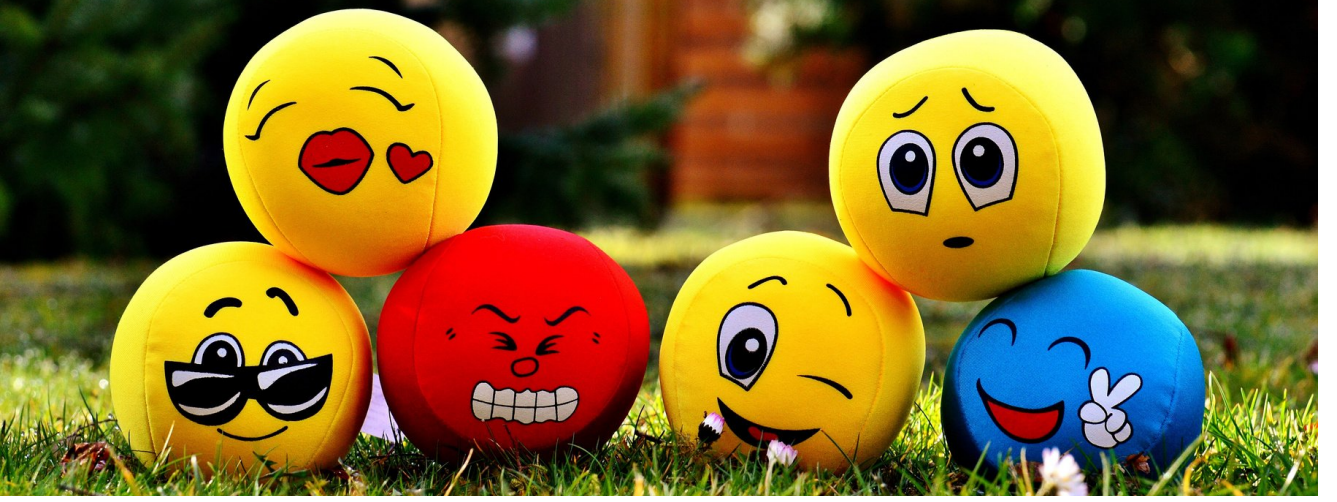


# DUYGU KONTROLÜ

TURGUT REİS MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ



## DUYGU

BU BÜLTENDE

### DUYGULAR NASIL OLUŞUR?

### DUYGU KONTROLÜ NEDİR?

### DUYGU KONTROLÜ NASIL SAĞLANABİLİR?

### DUYGU DÜZENLEMeye YARDIMCI YÖNTEMLER

#### *Okul Psikolojik Danışmanı Arzu EROĞLU*

Duygu yaşamak/duygulanmak, insanın sahip olduğu en önemli özelliklerden birisidir.

Duygu genellikle, düşünce ve davranışları etkileyen, fiziksel ve psikolojik değişimlere yol açan karmaşık bir ruh hali olarak tanımlanır.

Duygular, insanın hangi davranışlarını sürdürüp sürdürmeyeceği konusunda önemli yol göstericilerdir.

Duygular aynı zamanda belirli bir durumda çevremizdekilerle kendimiz arasında sosyal ipucu işlevi görür. Duygularla beraber ortaya çıkan yüz ifadeleri, ne hissettiğimize ve niyetlerimize ilişkin sosyal işaretler gönderirler. Böylece sosyal etkileşim sağlamaya ve bu etkileşimin yönünü belirlemeye yardımcı olurlar.



**Kavramsal olarak değişiklik gösterse de 8 temel duygu ve bu duyguların karışımında karşılaşılan ikincil duyguları aşağıdaki şekilde ele alabiliriz:**



Hiddet, Hakaret, İçerleme, Tükenme, Kızma, Sinirlenme, Kin, Rahatsızlık, Alınganlık, Düşmanlık



Acı, Keder, Neşesizlik, Melankoli, Kendine Acıma, Yalnızlık, Umutsuzluk, Hayal Kırıklığı, Pişmanlık



Kaygı, Kuruntu, Sinirlilik, Tasa, Hayret, Şüphe, Huzursuzluk, Ürkme, Dehşet, Panik



Coşku, Rahatlama, Sevinç, Eğlenme, Gurur, Heyecan, Hoşnutluk, Zindelik, Memnuniyet, Keyif, Zevk



Kabul görme, Dostluk, Güven, İyilik, İlgi, Sadakat, Hayranlık, Tutkunluk



Hayret, Afallama, Merak, Acizlik, Becerisizlik, Şok



Hor görme, Aşağılama, Küçümseme, Tiksınme, Nefret Etme, Hoşlanmama, İtici bulma



Suçluluk, Mahcubiyet, Hayal kırıklığı, Pişmanlık, Küçük düşme, Üzölmek, Çile





## ***Kişinin duygularını tanıdığının göstergeleri nelerdir?***

- Yaşadığı duygunun/ duyguların farkındadır.
- Yaşadığı duyguları başlatan olayın farkındadır.
- Yaşadığı duyguların ortaya çıkmasında etkili olan düşünce kalıplarının farkındadır.
- Yaşadığı duygunun düşüncelerine etkisinin farkındadır.
- Yaşadığı duyguyu nasıl/ne kadar ifade edebileceğini öngörebilir.
- Yaşadığı duygunun davranışlarını nasıl etkileyeceğini öngörebilir.
- Yaşadığı duygunun başkaları üzerindeki etkilerini bilir.

## ***Duygular nasıl oluşur?***

Duyguları ortaya çıkaracak bir olay yaşanıyor ve bu olay sonucunda bizler bir düşünce geliştiriyoruz. Bu düşünceler beynimizdeki nöronları tetikliyor ve bizlerde bir his, yani duygu oluşturuyor. Bu duygular doğrultusunda suratımızda kontrolümüzde olmayan ve duygunun niteliğine göre her insanda benzerlik gösterebilen bir ifade oluşuyor. Dünyanın hemen her yerinde insanlar, duygulara benzer yüz ifadelerini oturtuyor ve bu ifadeleri doğuştan tanıyorlar.





## Duygularımız neden önemlidir?

- Duygular yargılamayı etkiler. Neyin doğru olduğu konusunda karar verirken duygulardan yararlanırız.
- Duyguların mantıklı düşünmeyi ve davranmayı engellediği düşünülerek insanı zayıflattığı ileri sürülüyor. Oysa bizi zayıflatan; duyguların anlamını yanlış yorumlamamızdır.
- Duygular bizleri yönlendirir. İnsanı nasıl davranması gerektiği ve yaptığının doğru ya da yanlış olduğu konusunda uyarır.
- Duygular yaşananları anlamlandırmamıza yardımcı olur.
- Duygular kişiler arası ilişkilerimizi etkileyen en önemli etmenlerden birisidir.

## Duygu kontrolü nedir?

Duygu kontrolü, yaşadığımız olayların ve düşüncelerimizin bizlerde yarattığı hisleri kontrol edebilmek olarak açıklanabilir.

Bazen duyguların bedensel yansımaları çok şiddetli olur ve bu bizi kaygılandırır. Duyguların şiddeti bizi pek de yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı derde sokarız. Bazen de duygumuzu hiç fark etmez, bedensel sonuçlarıyla karşı karşıya gelene kadar ne olup bittiğini anlayamayız bile. İşte bu sebeplerden duygularımızı kontrol etmek önemlidir.

Duygularımız dengede olduğunda, daha üretken, daha yaratıcı ve daha mutlu oluruz. Başka bir deyişle, duygularımızı yapıcı hale getirmek, bu sistemin bizim aleyhimizi çalışmasına engel olmanın bir yoludur.



# Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

## Zihin ve bedene odaklanmak



### 1. Duyguların kontrolden çıkışına dikkat edin:

Duygularınız üzerinde kontrol sahibi olmanın ilk adımı, duyguların kontrolden çıktığı anı fark edebilmektir. Örneğin duygularınızla hareket ettiğiniz anlarda kalp atışınız hızlanır, elleriniz titrer, yüzünüz kızarır.

### 2. Derin nefes alıp sakinleşin:

Duygularınız kontrolden çıktığında nefes alıp vermeniz kontrolden çıkar. Nefesinizin kontrolünü ele almak için birkaç kez derin nefes alıp müsait bir yere oturabilirsiniz. Bu durumlarla mücadele etmek için sakin kalmalı, durumu fark etmelisiniz. Yani durumu inkar etmek yerine kabullenmelisiniz.

### 3. Beş duyunun farkına varın:

Duygu kontrolünü kaybettiğinizde zaman ve mekandan da koparsınız. Nerede olduğunuzu bir anlığına bilemezsiniz. Bunu önlemek için çevrenizdeki eşyaları fark etmeye çalışmanız ve beş duyunuzu aktif hale getirmeniz oldukça yarar sağlayabilir. Örneğin "Şu anda odamdayım. Yerde kırmızı bir kilim var. Mutfaktan kahve kokusu geliyor. Vücut sıcaklığım normal ama ayak uçlarım biraz daha soğuk." Bu tür betimlemelerle yaşadığınız ana yönelik farkındalığınızı arttırabilirsiniz.

### 4. Kaslarınızı ve eklemlerinizi serbest bırakın:

Duygularınız sizi esir aldığında muhtemelen vücudunuzdaki değişimlerin farkına varmazsınız. Ancak böyle anlarda kaslarınızı ve eklemlerinizi sıkıyor olabilirsiniz. Kaslarınızı gevşetmek, zihninizi kontrol altına almak bakımından çok yararlı olacaktır.

### 5. Kendinizi sakin ve güvenli bir yerde hayal edin:

Kendinizi en huzurlu ve mutlu hissettiğiniz yeri düşünmeye çalışın. Gözlerinizi kapatın ve o anı, mekanı gözünüzde canlandırın. Nefes alıp verişinizin farkında olun. Oradaki sesleri düşünün, Bu canlandırma esnasında zorlayıcı bir duygunuz varsa, bu duyguyu bir obje olarak düşünün. Örneğin stresi bir çakıl taşı olarak düşünün ve kendinizi huzurlu olarak hayal ettiğiniz deniz kenarında bu taşı denize doğru fırlattığınızı düşünün.

### 6. Kendinize güzel şeylerin olduğu bir pano veya defter hazırlayın:

Güzel anıların, güzel sözlerin, arkadaşlarınızla ve ailenizle olan mutlu fotoğrafların yer aldığı bir defter veya pano hazırlayın. Zorlayıcı duyguların geldiğinde hissettiğinizde bu deftere ya da panoya bakarak yatışmaya, sakinleşmeye çalışın.



# Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

## Duygularla yüzleşmek



### 1. Duygularınızı tespit edin:

Nasıl bir duygu içinde olduğunuzu biliyor olmak, duygu kontrolü bakımından kritik öneme sahiptir. Birkaç kez derin nefes alıp o an nasıl hissettiğinizi düşünmek, acı verici olsa bile önemlidir. Bu duygunun neden kaynaklandığını, başka bir durumu örtbas etmek için duygularınızın sizi ele geçirip geçirmediğini analiz etmeniz gerekir.

### 2. Duygularınızı inkar etmeyin:

Duyguları inkar etmek onların ortadan kalkmasını sağlamaz. Bir anlığına ortadan kalkar gibi olsa da kısa bir süre içinde tekrar ortaya çıkar. Buna karşın günde 15-20 dakika boyunca bu duygu üzerine düşünmeye çalışmak daha kalıcı bir çözüm olabilir. Ağlama ihtiyacı hissediyorsanız ağlamaktan da çekinmeyin.

### 3. Çözüm önerileri düşünün:

Bazı şeylerin sizin kontrolünüz dışında olduğunu kabullenmek de yine içinde bulunduğunuz olumsuz ruh halini ortadan kaldırmak için iyi bir yoldur. Evet, hayatta bizim kontrolümüz dışında gelişen pek çok şey var. Bu şeyler bize olumlu ya da olumsuz yansiyabilir. Bu durumda biz sadece kendimizden mesulüz.

### 4. Bilinçli bir plan hazırlayın:

Zorlayıcı duygularla mücadele etmek adına bir girişimde bulunacağınız zaman bunun bilinçli bir tercih olduğundan emin olun. Yani sorunu ortadan kaldırmak için kendi iradenizle hareket etmelisiniz. Durumu nasıl ve neden çözmek istediğinizi kararlaştırın ve plan yapın.



# Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

## Duygulara sağlıklı tepkiler vermek



### 1. Hemen savunmaya geçmeyin:

Hemen savunmaya geçmek hem duyguların kontrolden çıkmasına hem de "aşırı duygusal" olarak algılanmanıza neden olur. Stresli, sinirli olunca savunmaya geçebilirsiniz ancak başkalarının düşüncelerine de kulak vermeli, yapıcı eleştirileri dikkate almalısınız. Başkalarının düşüncelerini dinlemek tehdit algınızı azaltarak gereksiz savunma mekanizmanızı ortadan kaldırır. Olumsuz geri bildirimleri dinlemeyi reddetmek, başarısızlığa bahane bulmak, başkalarını suçlamak, başkaları konuşurken alaycı gülümsemek, alaycı yorumlarda bulunmak savunma mekanizması örnekleri arasındadır.

### 2. Tetikleyicilere karşı önlem alın:

İnsanlar, mekanlar, eşyalar, kokular sizde belli duyguların uyanmasına neden olabilir. Bu tür tetikleyici şeylere karşı önlem almak gerekir. Örneğin bir grup çalışması yapıyorsunuz diyelim, ancak grup arkadaşlarınız istekli olmadıkları gibi çalışmanın ciddiyetinde de değildirler. Bu durumda insanlara bağırp çağırarak yerine grup liderinizden grubunuzu değiştirmesini isteyebilirsiniz. Önleyici tedbirler olarak zorlayıcı duyguların eline düşmekten kurtulmak da gayet mümkündür.

### 3. Olumsuz insanları görmezden gelin:

Bir kişi sizi mutsuz edecek şeyler söylüyor, sizin sınırlarınızla oynuyorsa bu kişiye karşı sakinliğinizi koruyun. Bir şeyler söyleme ihtiyacı hissederseniz de "Bu hareketlerin beni rahatsız ediyor, böyle devam edersen ilişkimiz bozulur." gibi bir şey söyleyebilirsiniz.

### 4. Farklı şeyler yapın:

Negatif duyguların sizi ele geçirdiğini hissederseniz bir an durun ve normalde o duyguya verdiğiniz tepkinin tam tersini verin. Bu yöntem olumlu bir sonuç getirirse bu alışkanlığı edinmeye çalışın.

Kimse kusursuz değildir. İnsanları olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmeye çalışın. Örneğin sıkı çalıştığınız bir sınavda başarısız olursanız; "Daha çok çalışmalıydım" demek yerine "Elimden geleni yaptım" demenin gönül rahatlığını yaşamaya çalışın. Tabii böyle bir yaklaşım için gerçekten çalışmış olmanız gerekmektedir.



# Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

## Sakinleştiren alışkanlıklar kazanmak



### 1. Düzenli spor yapın:

Spor yapmak bedensel ve zihinsel sağlık açısından önemli bir yere sahiptir. Spor yapmak ruh sağlığınıza son derece olumlu etkiler yapar. Spora, sağlıklı beslenmeye önem vererek de olumsuz duygulardan kurtulabilirsiniz.

### 2. Farklı duyularınızı geliştirin:

Çevrenizdeki güzellikleri takdir etmek için etrafınıza daha yapıcı ve alıcı gözlerle bakmaya çalışın. Size huzur veren şeylere daha çok vakit ayırın. Örneğin sakın müzikler dinleyin. Kedi ve köpeklerle zaman geçirin, onları sevin. Akşamları yarım saatlik yürüyüşlere çıkın. Bunaldığınız zaman ılık veya sıcak duş alın, kendinize güzel bir yemek ısmarlayın.

### 3. Size güç veren sözler tekrarlayın:

İç huzurunuzu tesis etmek için size güç, ilham ve motivasyon veren bazı sözleri gün içinde tekrarlamanız faydalı olur. "Bu günler de geçecek", "Duygularımın esiri olmayacağım", "Şu an biraz zorlansam da yine de iyiyim", "Bunları atlatacak güce sahibim".

