

DUYGU DÜZENLEME

Şehit Mehmet Karakaşoğlu Mesleki Ve
Teknik Anadolu Lisesi
Rehberlik Servisi

- Duygular temelinde bizim kontrolümüzden bağımsız olarak gelişen ve yaşam boyunca hayatta uyumlu şekilde güvende kalmamıza yardımcı olan bedensel sistemimizin hayati bir parçasıdır.
- Ancak bizden ne kadar bağımsız olsalar da her duygu içine doğduğumuz coğrafyanın geleneksel getirileriyle, aile kültürüyle, ebeveyn tutumlarıyla, sosyal çevreyle, doğuştan gelen mizaç özellikleriyle ve olumlu olumsuz her türlü yaşam tecrübesiyle harmanlanarak kişinin kontrolünde ortaya çıkabilecek şekilde gelişir ve değişir.

Duygu Düzenleme

- ▶ Yani duygu, en doğal haliyle hissedilen bir süreci içerirken duygularımızın davranışlarımıza, jest ve mimiklerimize yansıyan dışa vurum halini kontrol altına almak ise mümkündür. Bu durum duygu düzenleme olarak adlandırılır.
- ▶ Ancak duygu düzenleme burada birkaç cümleyle açıklanacak kadar basit bir zihinsel süreç değildir.
- ▶ Bu nedenle duygu dünyasını kapsamlı olarak tanımlamak bunun için de öncelikle duygunun ne olduğundan anlamak gerekir.

Duygu Nedir?

- Duygu; düşünce ve davranışı etkilerken aynı zamanda düşünce ve davranıştan etkilenen, beden ve zihinde hissedilerek çeşitli fiziksel değişimlere yol açan ruh hali olarak tanımlanabilir.

DUYGULARIN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- ▶ Duygular evrenseldir ancak bireylerin duyguları yaşama şekilleri birbirinden oldukça farklıdır.
- ▶ Yaşanan duygular aynı olsa da her bireyin yaşadığı duygunun yoğunluğu, şekli, süresi, bedensel belirtileri değişkendir. Kısacası her bireyin duyguları yaşama deneyimi kendine özeldir.
- ▶ Duygular hayatta kalmak ve güvende olmak adına geliştirilmiş mesajlardır.
- ▶ Görmezden gelindiklerinde, bastırıldıklarında ve uygunsuz biçimlerde davranışa döküldüklerinde yok olmazlar.
- ▶ Vermek istedikleri asıl mesajı bireye iletene kadar çeşitli bedensel ve zihinsel sinyaller göndermeye devam ederler. (Örneğin; kalp çarpıntısı, yüz kızarması, el titremesi, gerginlik, enerjik hissetme vs.)

Duygularla Hareket Etmek Doğru Mudur?

- ▶ Duygular amaca yönelik ve yararlı olsalar da duyguların kişiyi her zaman doğru davranışlara yönlendirdikleri söylenemez.
- ▶ Duyguların verdiği zihinsel mesajlar daha çok bireyin o anda yaşadıkları tehlikelere karşı korumaya yöneliktir.
- ▶ Ancak özellikle duygular yoğun olduğunda anlık yararlar sağlayabilen duygular uzun dönemde bireyleri zarara uğratabilirler.
- ▶ Duygular sıklıkla gereğinden yoğun biçimde deneyimlenmeye başladığında baş edilmesi zor bir hal alabilir.

Duygu Düzenleme Becerisi Ne İŐe Yarar?

- Duyguları yarar sağlayan ve zarar vermeyen yanıyla deneyimleyebilmek, yaşanan duygular sonucunda doğru davranışlar sergileyebilmek adına duyguları düzenleme becerilerini uygulamak oldukça önemlidir.

Duygu Düzenleme Nedir?

- ▶ Duygu Düzenleme; bireyin duygusunu yönetebilmesi adına kullandığı tüm sağlıklı yöntemlerdir.
- ▶ Duygu düzenleme yöntemlerinin alt yapısında, bireylerin duygularını kabul edebilmesi, dile getirebilmesi, uzun vadede kontrol edebilmesi ve uygun biçimlerde çevresine yansıtabilmesine dair beceriler bulunur.
- ▶ Duygu düzenleme ihtiyaı yalnızca kişiye rahatsız eden duygular için değil kişiye keyif veren duygular için de geçerlidir.
- ▶ Duygu düzenlemedeki hedef yaşanan duyguların bireyin kararlarını, ilişkilerini kısacası hayatını olumsuz bir biçimde etkilemesinin önüne geçmektir.

Duygu Düzenleme Becerilerinin Faydaları Nelerdir?

- ▶ Aşırıya kaçan yoğun duyguların şiddetinin azalması
- ▶ Hayat memnuniyetini arttırma,
- ▶ Sosyal ilişkilerinin daha iyi olması,
- ▶ Pişmanlık duygularının daha az yaşanması,
- ▶ Gurur ve özgüven duygusunun daha fazla deneyimlenmesi,
- ▶ Olaylara karşı uygun davranışlar geliştirilebilme,
- ▶ İş yaşamında daha başarılı olma,
- ▶ Psikolojik sağlamlığı ve dayanıklılığı arttırma,
- ▶ Uyumlanma becerilerini güçlendirme,
- ▶ Problem çözme ve karar verme becerilerini geliştirmedir.

Duygu Düzenleme Becerileri Basamakları:

1. Duyguyu tanıma
2. Duyguyu bedende ve zihinde fark etme
3. Duyguyu kabul etme
4. Duygunun gelip geçici olduğunu bilme
5. Duygunun gelip geçişini yargısız biçimde izleme
6. Duygunun yaşantı içerisinde vermek istediği mesajı tanıma
7. Duygunun verdiği davranışsal komutu fark etme
8. Duygunun gerçek kaynağını anlamlandırma
9. Yoğun duyguyu düzenleyebilecek nefes egzersizi gibi sağlıklı yöntemleri kullanma
10. Duygunun verdiği davranışsal komutla gerçekçi, mantıklı ve yararlı olacak davranışı ayırt etme
11. Duygunun verdiği mesajın gerçekçilik boyutunu anlayarak kişiye ve çevresine de mantıklı ve yararlı olacak davranışı ortaya koyma
12. Ortaya koyulan davranışı sonuçlarıyla da öngörüp değerlendirebilme
13. Davranış faydalı ise bu davranışı bilinçli biçimde devam ettirme faydalı değilse yeni davranış Őekilleriyle davranışı yeniden d zenleyebilmedir.

Duygu Düzenleme Becerilerini Nasıl Kullanabiliriz?

- ▶ Duygu düzenlemede zorluk yaşayan bireyler başlangıçta duyguları yaşama ve izlemeye odaklanmalıdırlar.
- ▶ Bu duyguları gözlemlerken onları nasıl yargılamadan ve oldukları gibi kabul edecekleri hakkında birtakım çalışmalar yapmaları gerekir.
- ▶ Duygu düzenlemede zorluk yaşayan bireyler ilk aşamalarda davranışsal tepkilerini erteleme adına çalışmalar yapmalıdırlar. Çünkü duygular oldukça yoğun olduğunda otomatikleşmiş davranışsal tepkiler de baskın biçimde ortaya çıkarlar.
- ▶ Olaylar veya durumlar karşısında oluşan duygular yaşanıp bittiği zaman bireyler ancak bu durumlarla ilgili birtakım olumlu değerlendirmeler yapabilirler.

Olay veya durumlar karşısında yaşanan duygular bittikten sonra bu duyguyu ve verdiği mesajı doğru anlayabilmek adına bireyler kendilerine şu soruları sorabilirler:

- Yaşadığım bu olayla ilgili en önemli kısım benim için nedir?
- Bu duyguyu böyle yoğun yaşamama neden olan şey tam olarak nedir?
- Bu yaşantı benim için ne anlama gelmektedir?
- Bu durum karşısında benim beklentim neydi?
- Bu durumun benim için bireysel önemi nedir?
- Yaşanan bu olay içerisinde benim için kırmızı çizgi boyutunda olan bir sınırım ya da bir kuralım ihlal edildi mi?
- Yaşanan durumla ilgili herhangi bir ön yargım mevcut mu?
- Bu olayda kendimle veya diğer kişilerle ilgili düşüncelerim nelerdir?
- Yaşadığım bu durumun bende hissettirdiği duygular bana geçmişte yaşadığım başka bir durumu veya duygularımı anımsatıyor olabilir mi?

- ▶ Bu soruları cevaplamak yaşanan duyguların asıl anlamlarının anlaşılmasına yardım edebilir.
- ▶ Asıl anlamı ve kaynağı tespit edilen duyguların düzenlenmesi daha kolaydır. Çünkü duygunun asıl kaynağı ve amacı anlaşıldığında bireyler burada hangi davranışların kendileri için daha sağlıklı ve faydalı olacağına karar verebilirler.
- ▶ Böylece kişiler yoğun duyguların gelip geçişi sonrasında uygun davranışları hayata geçirebilirler.
- ▶ Uygun davranışları hayata geçirebilmek için kullanılan davranış düzenleme teknikleri sürecin daha rahat biçimde ilerlemesini desteklemektedir.
- ▶ Uygun davranışları hayata geçirmek için düzenli ve kararlı biçimde çaba göstermek önemlidir. Çünkü uygun davranışları kalıcılaştırmak adına her bireyin kendine tanınması gereken zamana ihtiyacı vardır. Bu zaman dilimi ise her birey için farklı süreci kapsamaktadır.