



DUYGU DÜZENLEME

Duygular bireyin davranışlarını psikolojik, biyolojik ve düşünsel olarak harekete geçirmektedir.

Duygular bireyin olayları yorumlama biçimini, algılarını, bilgiyi işleme biçimini, olaylar karşısında ne düşüneceğini hatta ne tepki vereceğini belirlemektedir. Bireyler farklı olaylara ve durumlara karşı çok değişik duygular hissetmektedirler. Yaşamın çevreyle uyumlu şekilde sürdürülebilmesi için bu duyguların kontrol edilmesi gerekmektedir. Duygusal tepkilerimizi amaçlarımıza uygun hale getirebilmek için çoğu zaman duygu düzenlemesi yapmamız gerekir.

Duygu düzenleme, stres altında kalındığında bazı stratejiler kullanılarak duyguların kontrol edilebilmesidir. Duygu düzenlemesi; bir duyguyu azaltmak, korumak ya da artırmak için kullanılan tüm stratejilerdir. Duygu düzenleme, içinde bulunulan durum ile sahip olunan çevresel ve içsel değişkenlere göre duyguları anlama, değerlendirme ve tepki verme aşamalarını içerir. Bir ergen için hayli zor olan bu süreçte ergenler farklı tepkiler verirler. Kimi ergen engelleyemediği güçlü ve anlık tepkiler verirken, kimi ergen ise çekingen ve sessiz kalabilir.

Her iki durumda da yapılabilecek tek şey; duyguları anlamlandırabilmek ve yapıcı bir biçimde duyguları ifade edebilmeyi öğrenmektir.

Bireyler duygusal bir tepki vermeden önce bilişsel bir tepki geliştirdiklerinden duygu düzenlemelerinde bilişsel duyguları düzenleyebilmek

önemlidir. Bilişsel tepkileri değiştirmek için iki strateji kullanılabilir.

Bunlar:

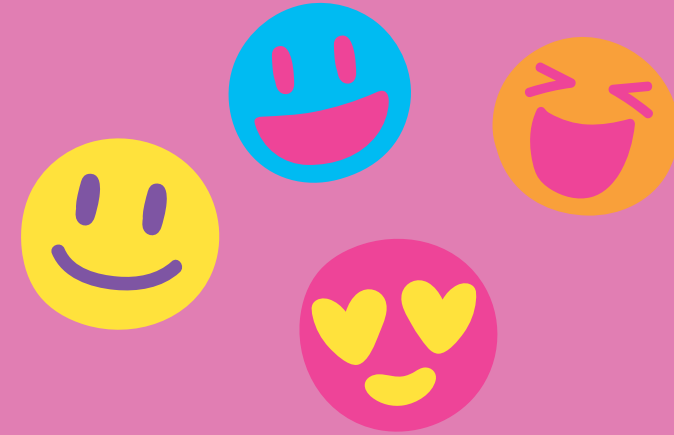
Bilişsel Yeniden Değerlendirme: Duygu ortaya çıkmadan önce veya henüz çıkmak üzere iken bireyin başvurduğu süreçleri kapsar. Bir bilişsel değişim yöntemi olan yeniden değerlendirme, duygusal tepki yaratacak herhangi bir durumu yeniden kurgulayarak ona yeni bir anlam yüklemektir. Örneğin, annesi tarafından azarlanan kişi, annesinin eleştirisi ile üzülebilecekken, annesinin kendisi hakkında gerçekten endişelendiğini düşünerek kendisini iyi hissedebilir.

Bastırma: Duygu ortaya çıktıktan sonra baş etmeye yönelik stratejilerdir. Bu yöntem, duygusal yaşantıları silme ve duygu ifadelerini engelleme çabalarını kapsar.



GÜLNAZ İBRAHİM GÜNGÖR TARA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ



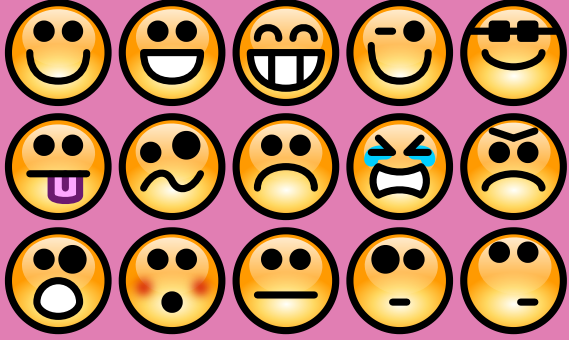
DUYGU DÜZENLEME

DUYGU: bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki, izlenim bir histir..

Duygular genel olarak; biyolojik kalıbı olan, türe özgünlük, bireysel olma, bedende yansıma, bulaşma, geçici olma ve patolojileşme özelliklerine sahiptir.

Duygu Düzenlemede Ailenin Rolü

Ergenin gelişimi için, bu dönemde duygularının farkına varması, duygularını düzenleyebilmesi ve ifade edebilmesi önemlidir. Bu dönemde ergenlerde duygu düzenleme ihtiyaı artmakta ve bununla birlikte duygu düzenleme yöntemlerinde farklı yollar kullanılabilirdiği görülmektedir.

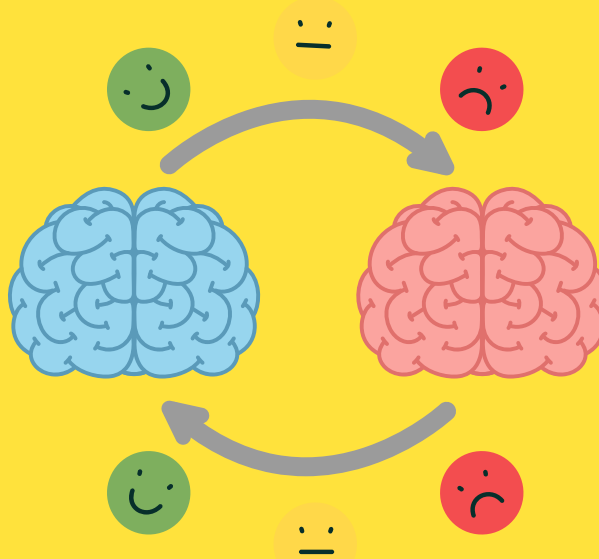


Ergenlik döneminde, ebeveynler, ergenin içinde bulunduğu duygusal dönemin farkında olmalı ve bu dönemde ergene, kendi duygularını hissetme imkanı vermelidirler. Olumlu ya da olumsuz anlamda her duygunun kabul edildiği, uygun bir şekilde ifade edilebildiği ve model olunan olumlu aile iklimi çocuğun duygu düzenlemesinde önemli rol oynar. Bu bakımdan ebeveynler ergen çocuklarını anlamaya çalışmalı, onunla duygusal durumu hakkında olumlu ve açık şekilde konuşmalı ve ergen çocukları hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar. Bu dönemde ebeveynlerin yapıcı ve olumlu tavır içinde olmaları çocuğun olumsuz süreç, durum ve sonuçlardan korunması için son derece önemlidir.

ERGEN VE YETİŐKİNLERE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİ GELİŐTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

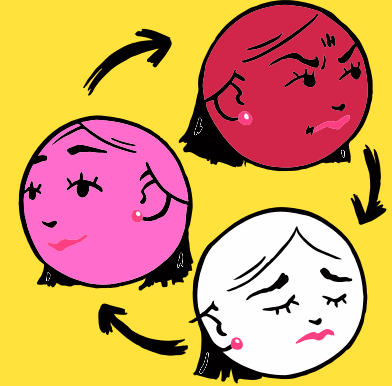
- Olumsuz Düşünceleri Daha Olumlu ya da Nötr Duygularla Değiştirin:

Olumsuz duygu ve davranışlarımızı besleyen olumsuz düşüncelerimizdir. Bu nedenle duygu düzenleme becerisi geliştirebilmek için ilk önce olumsuz düşüncelerinizi fark etmelisiniz. Düşüncelerin farkına varmak düşünüp değerlendirmeyi gerektirir. Bu duygumun altında yatan düşüncem ne? Bu düşüncem neden bu duyguya neden oluyor? Bu düşüncem ne kadar gerçeği yansıtıyor? Bu duygumu daha yapıcı bir duygu ile değer değiştirmek için farklı ne düşünebilirim? Bu yeni düşünce daha olumlu duygular hissetmemi destekliyor mu?



- Açığa ıkan Duygunuzun Tam Tersini Hissettirecek Aktiviteler Yapın ya da Hayal Edin:

 fkelenildiğinizde ya da  z ld ğ n zde duygularınızı olumlu yönde değer değiştirmek için aktivitelere y nelebilirsiniz. Eğlenceli bir film ya da güldüren videolar izlemek, fıkra okumak gibi. Sizi mutlu edecek ya da g l msetecek bir anınızı düşünebilir ya da zihninizde yeni bir imaj canlandırabilirsiniz.



- Olumsuz Duygunuzun Açığa ıkardığı İlk Tepkinin Tam Tersini Yapın:
Olumsuz duygular olumsuz davranışları tetikler. Olumsuz davranışları kontrol altında tutabilmenin en kolay yolu; olumsuz duygu karşısında vücudunuzun vereceği ilk tepkiyi fark edip durdurmaktır. Örneğin; çok iyi hazırlandığınız bir sunum beğerilmediğinde  z lmek ya da öfkelenip kızmak yerine nerede eksik olduğunuzu öğrenmek için daha detaylı geri bildirim talep edebilirsiniz.