

# DUYGU KONTROLÜ



Edirne İl Milli Eğitim Müdürlüğü

ORTAOKUL-LİSE SUNUMU

## SUNUM İÇERİĞİ

Duygu dediğimiz şey nedir?

Temel duygularımız ve ikincil duygularımız nelerdir?

Duygular nasıl oluşur?

Duygu kontrolü nedir ve

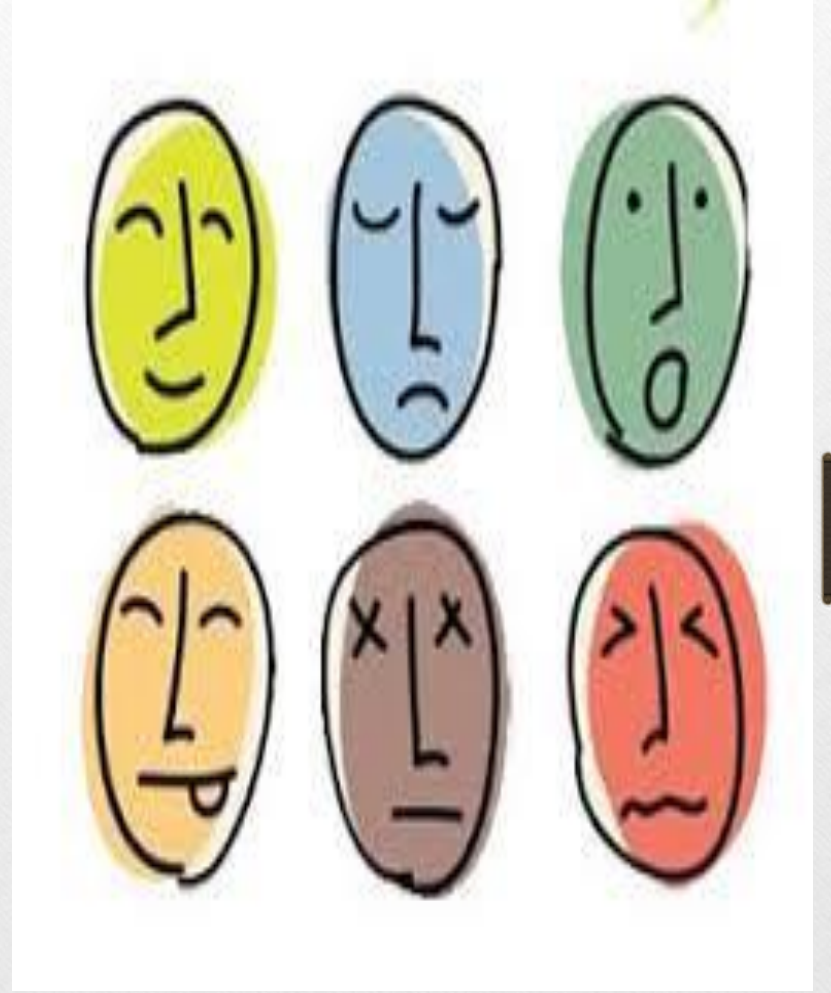
Duygu kontrolünü nasıl sağlarız?

## DUYGU DEDIĞİMİZ ŞEY NEDİR?

Duygu, bireyin ruh halinde gerçekleŐen içsel ya da çevresel kaynaklı bir deĐiŐimdir.

Duyguların hissedilmesine sebep olan birtakım dűŐünceler ve davranıŐlar vardır. Dűnyaya, olaylara, sorunlara bakıŐ aımız yaŐanacak duyguyu belirler.

Duyguların doğrusu ya da yanlıŐı yoktur. Duygular kiŐiseldir ve o durumu yaŐayan kiŐiye aittir.



## TEMEL DUYGULARIMIZ NELERDİR?

Yaygın olarak 8 temel duygudan bahsedilebilir.

Bunlar: Mutluluk, Üzüntü, Korku, Şaşkınlık, Öfke, Sevgi, Utanç ve İğrenmedir .

Bu duygulara aynı zamanda birincil duygular da denir.



## Birincil (Temel) Duygular



## İkincil Duygular

- Evrenseldir.
- Doğuştandır ve genetik olarak aktarılır.
- Fiziksel durumlarla bağlantılı olarak ortaya çıkar ve biyolojiktir.

Örn: Kalemimi ödünç verdiğin arkadaşının kaybetmesi üzerine ona öfkelenmek ve bağırarak bağırmak.

İkincil duygular, 8 temel duygunun kombinasyonlarından oluşur.

- Birincil duyguların karışımı olarak ortaya çıkarlar.
- Hepsi öğrenilmiştir. (deneyimlerimize bağlı olarak gelişirler)
- Daha karmaşıktırlar.

Örn: Arkadaşına öfke duyup bağırdığı için pişmanlık duymak.

# İkincil Duygulara Örnekler;



- Hoşnutluk
  - Heyecan
  - Sıkıntı
  - Gurur
  - Memnuniyet
  - Mahcubiyet
  - Pişmanlık
- Örneğin:
  - Arkadaşına öfkelenildiğinde kötü söz söyledikten sonra pişmanlık hissetmek
  - Başarılarından dolayı mutlu hissetmek ve bu mutluluk dolayısıyla gurur duymak

# Duygularımız Neden Önemlidir?

Duygularımızın hayatımızdaki yeri büyüktür ve birçok işlevi vardır! Kendini tanımak isteyen bir kişi için duyguların işlevinin farkında olmak ve bu duyguları anlamlandırmak çok önemlidir.

- **Duygular yargılamayı etkiler.** Neyin iyi neyin doğru olduğu konusunda karar verirken duygulardan yararlanırız.
- **Duygular mantıklı düşünmeyi etkiler.** Duyguların insanın mantıklı düşünmesini ve davranmasını engellediği düşünülerek insanı zayıflattığı ileri sürülür. Oysa insanı zayıflatan şey duyguların anlamını doğru yorumlayamamasıdır.
- **Duygular bizleri yönlendirir.** İnsanı nasıl davranması gerektiği ve yaptığıının doğru ya da yanlış olduğu konusunda uyarır.
- **Duygular** **yaşananları** anlamlandırmamıza yardımcı olur
- **Duygular** **ilişkilerimizi** **etkiler.** Duygular kişiler arası ilişkileri etkileyen en önemli etmenlerden birisidir

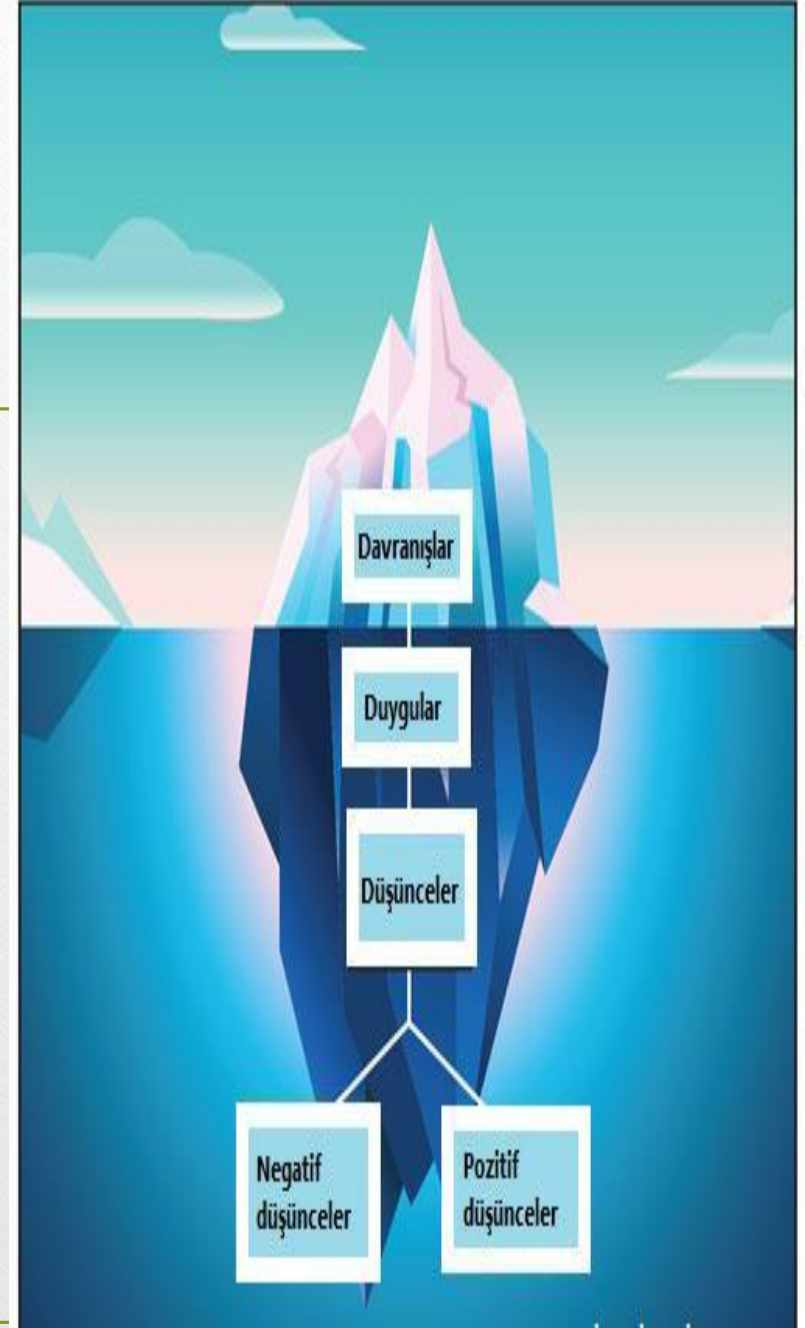


# Duygular nasıl oluşur?

Duyguları ortaya çıkaracak bir olay yaşanır ve bu olay sonucunda bizler bir düşünce geliştiririz. Bu düşünceler beynimizdeki nöronları tetikler ve bizlerde bir his, yani duygu oluşturur.

Bu duygular doğrultusunda suratımıza kontrolümüzde olmayan ve duygunun niteliğine göre her insanda benzerlik gösterebilen bir ifade oturur. Örneğin; Sinirlendiğimizde kaşlarımızı çatar, üzülduğümüzde dudaklarımızı büzerizz.

Dünyanın hemen her yerinde insanlar, duygulara benzer yüz ifadelerini oturturlar ve bu ifadeleri doğuştan tanırırlar. Birincil duyguların evrensel diye ifade edilmesi de yine bu olguya dayanır.





# 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. Bazen 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 anlamayız bile. İşte bu sebeplerden dolayı duygularımızı kontrol etmek önemlidir.



Duygu yönetimi, duyguları yok etmek ya da bastırmak değil; olumlu kullanmak ve dengelemektir. Duygularınız dengede olduğunda, daha üretken, daha yaratıcı ve daha mutlu olursunuz. Başka bir deyişle, duygularınızı yapıcı hâle getirmek, bu sistemin sizin aleyhinize çalışmasına engel olmanın bir yoludur.



“Duygusal zeka, hayattaki başarının % 80'ini oluşturur.”

- Daniel Goleman

# 1. Zihin ve Bedene Odaklanmak



- Duyguların Kontrolden Çıkışına Dikkat Edin
- Derin Nefes Alıp Sakinleşin
- Beş Duyunun Farkına Varın
- Kaslarınızı ve Eklemlerinizi Serbest Bırakın
- Kendinizi Sakin ve Güvenli Bir Yerde Hayal Edin
- Kendinizi Sakin ve Güvenli Bir Yerde Hayal Edin
- Kendinize Güzel Şeylerin Olduğu Bir Pano veya Defter Hazırlayın

## 2. Duygularla Yüzleşmek

---

- Duygularınızı Tespit Edin.
- Duygularınızı İnkâr Etmeyin.
- Çözüm Önerileri Düşünün.
- Bilinçli Bir Plan Hazırlayın.



# 3. Duygulara Sağlıklı Tepkiler Vermek

---

- Hemen Savunmaya Geçmeyin.
- Duygulara Karşı Önlem Alın.
- Olumsuz İnsanları Görmezden Gelin.
- Farklı Şeyler Yapın.



## 4. Duygularını İfade Etmek

- Duygularınızı Doğrudan ve Açık Bir Biçimde İfade Edin.
- Başkalarını Suçlamayın.
- Farklı Görüşlere Kulak Verin.



## 5. Sakinleřtiren Alışkanlıklar Kazanmak

- **Düzenli Spor Yapın.**
- **Hobi edinin. (evcil hayvan beslemek vs)**
- **Müzik dinleyin.**
- **Arkadaşlarınızla vakit geçirin.**



# 3. Uzun Vadeli Gayret Göstermek

- **Günlük Tutabilirsiniz:** Günlük tutmak, duygularınızı taze taze tespit edebilmek için iyi bir yoldur. Ne tür olayların ne tür duygulara neden olduğunu günlük tutarak yakın bir biçimde öğrenebilirsiniz.
- **Bardağa Dolu Tarafından Bakmayı Öğrenin:** Daha iyimser ve yapıcı bir insan olmak zaman ve çaba ister. Ancak daha iyimser ve yapıcı olma alışkanlığı kazanıldığında olaylara artık daha esnek bir şekilde yaklaşabilirsiniz. Bu bir günde olabilecek bir şey değildir, ancak durumlara yapıcı yaklaşarak daha dengeli bir duygu dünyasına sahip olmanız mümkün.





- **Gerektiğinde Yardım Alın:**

Bazen duygularınızı kontrol etmeye ve negatif duygulardan kurtulmaya çalışsanız bile yine de tek başınıza başarılı olamayabilirsiniz. Böyle bir durumda okul psikolojik danışma servisine veya ruh sağlığı konusunda uzmanlığı olan kişilere başvurmanız son derece doğru bir karar olur.



## KAYNAKÇA:

1-Özmen, E. (2016). Duyguların İnsan Yaşamındaki Yeri ve İşlevi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi. <https://psikoloji-psikiyatri.com/erol-ozmen/duygularin-insan-yasamindaki-yeri-ve-islevi>

2-Rehberlikmerkezim.com

2- www.smlogretmenleri.com/duygular