

# DUYGU KONTROLÜ

Duygu dediğimiz şey nedir?

Temel duygularımız nelerdir?

Duygularımız nelerdir?

Duygular nasıl oluşur?

Duygu kontrolü nedir ve duygu kontrolünü nasıl sağlarız?

Hepimiz, Duygularımızı kontrol edebilme yeteneğine sahibiz



# Duygu Dedığımız Şey Nedir?

Duygular; bir kişi tarafından, birine veya bir duruma yöneltilen hislerdir. Bu hisler kişinin yaşadığı andan ana değişebilir ve mutluluk, hüzün, üzüntü, korku vb. şekilde adlandırılabilir.

Sözlük anlamına göre duygu;

- Duyularla algılama, duyumsama, his
- Bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki, izlenim

# Temel Duygularımız Nelerdir?

Yaygın olarak 7 temel duygudan bahsedilebilir. Bunlar:

Mutluluk, Üzüntü, Korku, Şaşkınlık, Öfke, Aşağılama ve İğrenmedir.

Bu duygulara aynı zamanda

birincil duygular da  
denir.

# Birincil (Temel) 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.*

# İkincil Duygular

İkincil duygular, 7 temel duygunun kombinasyonlarından oluşur.

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

*Örn: Arkadaşına öfke duyup bağıracağı için pişmanlık duymak.*

# İkincil Duygulara Önemler;

- Hoşnutluk
  - Heyecan
  - Sıkıntı
  - Gurur
  - Memnuniyet
  - Utanç
  - Pişmanlık
- Kızdığında, sinirlendiğinde utanç duymak
  - Utanç verici bir cevap verdiğinde sıkıntı hissetmek
  - Başarılarından dolayı mutlu hissetmek ve bu mutluluk dolayısıyla gurur duymak

# 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 suratımıza kontrolümüzde olmayan ve duygunun niteliğine göre her insanda benzerlik gösterebilen bir ifade oturuyor. Sinirlendiğimizde kaşlarımızı çatıyor, üzüldüğümüzde dudaklarımızı büzüyoruz. Dünyanın hemen her yerinde insanlar, duygulara benzer yüz ifadelerini oturtuyorlar ve bu ifadeleri doğuştan tanıyorlar. 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 farketmez, bedensel sonuçlarıyla karşı karşıya gelene kadar ne olup bittiğini anlamayız bile. İşte bu sebeplerden duygularımızı kontrol etmek önemlidir.



# Duygu Kontrolü Nedir?

**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.**



# Duygu Kontrolü Nasıl Sağlanabilir?

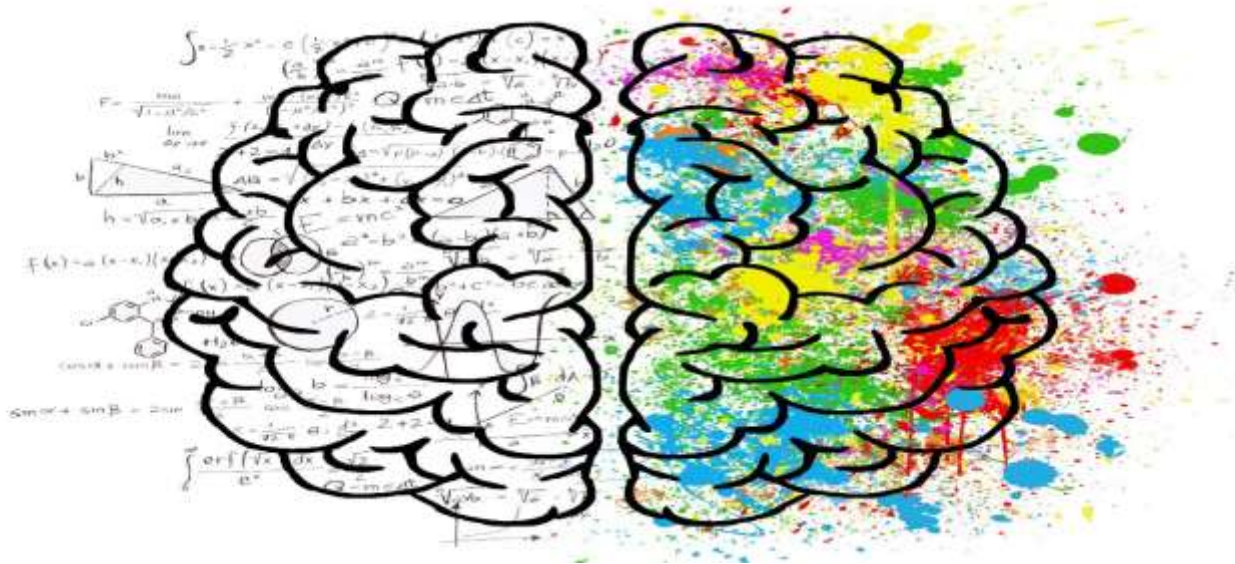
Aslında, bir parmak şıklatmasıyla var olan bir duygunun artık var olmaması gibi bir durum yaratmak teknik olarak pek de mümkün görünmüyor.

Ancak, duygularınızı bir şekilde kontrol altına alabilmenin ufak tefek yolları var.

The image part with relationship ID r162 was not found in the file.

# 1. Zihin ve Bedene Odaklanmak

- **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.



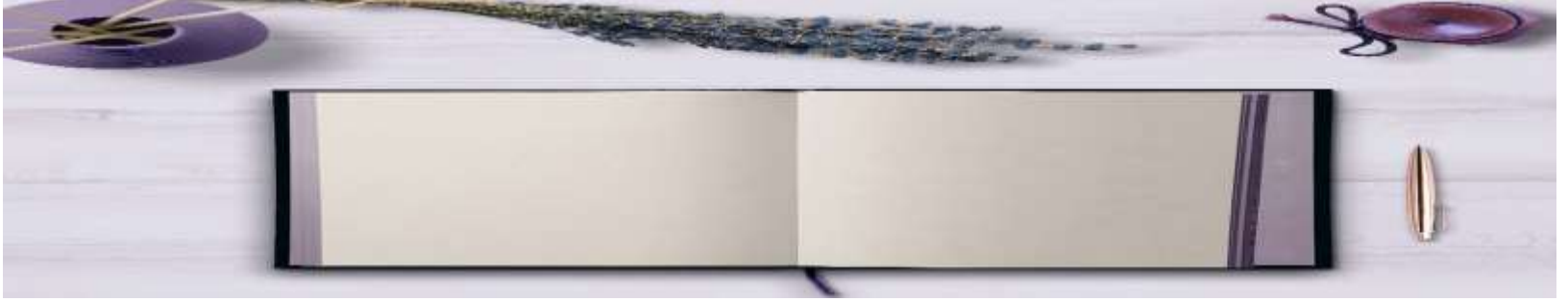
# 1. Zihin ve Bedene Odaklanmak

- **Derin Nefes Alıp Sakinleşin:** Duygularınız kontrolden çıktığında nefes alıp vermeniz de yine kontrolden çıkar. Bu da stres ve anksiyete kaynaklı bir durumdur. Nefesinizin kontrolünü ele almak için birkaç kez derin derin nefes alın ve müsait bir yere oturun.
- Bu durumlarla mücadele etmek için sakin kalmalı, durumu fark etmelisiniz. **Yani durumu inkar etmek yerine kabullenmelisiniz.**

## 2. Duygularla Yüzleşmek

- **Duygularınızı Tespit Edin:** Nasıl bir duygu içinde olduğunuzu biliyor olmak, duygu kontrolü bakımından kritik öneme sahiptir. Birkaç kez derin nefes alıp o an nasıl hissettiğini düşünmek, acı verici olsa bile önemlidir. Kendinize bu duygunun neden kaynaklandığını, başka bir durumu örtbas etmek için duygularınızı sizin ele geçirip geçirmediğini analiz etmeniz gerek.
- **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 bilgimiz ve irademiz dışında gelişen pek çok şey var. Bu şeyler bize olumlu ya da olumsuz yansiyabilir. Bu durumda biz sadece kendimizden mesulüz.

### 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 gayet mümkün.

### 3. Uzun Vadeli Gayret Göstermek

- **Gerekirse 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.



Bunların dışında sakinleştiren alışkanlıklar geliştirebilir; spora başlayabilir, bir m¼zik aleti almayı öğrenebilir, sizi sakinleştireceğini d¼ř¼nd¼ę¼n¼z aktivitelere y¼nelebilirsiniz.





# Farkındalık için bu adımlar sizlere yardımcı olabilir;

## Kendinize Şunları Sorun:

- Şu anda nasıl hissediyorum?
- Bu hissi bedenimin neresinde deneyimliyorum? Bedeninizi kontrol edin ve duygunun fiziksel anlamdaki bağlantısını bulun.
- Bu hissin geçmesi için neye ihtiyacım var?
- İhtiyacınız olan şeyi belirleyin ve yapın.

## Farkındalık için bu adımlar sizlere yardımcı olabilir;

- Örneğin;

Üzgünüm dediniz. Bedeninizde ise kalbinizde hissettiniz. Bu duygunun yarattığı hissi kabul edin. Ardından; “Bu duygunun geçmesi için neye ihtiyacım var?” sorusunu sordunuz. Bunun cevabını ise, mutlu olmak şeklinde verdiniz diyelim. Mutlu olmak için ilk olarak ne yapabilirsiniz? Diyelim ki; Kitap okumak dediniz. Gidin ve onu yapın. Bu çözüm odaklı bir yaklaşımdır.



.ÇEVREMDEKİ OLAYLARI KONTROL EDEMEM, AMA OLAYLARA KARŞI  
NASIL TEPKİ VERECEĞİMİ KONTROL EDEBİLİRİM



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER  
YAHYALAR DURALI BEZCİ ORTAOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ