

# ÜMİTKÖY FİNAL AKADEMİ ANADOLU VE FEN LİSESİ

## DUYGU NEDİR?

*Duygu*, bireyin ruh hâlinde içsel ve çevresel etkinin etkileşiminden doğan ve anlaşılabilen psiko-fizyolojik bir değişimdir. Kişiye özgü sağlık duygusunu belirleyen temel faktör olup, insanın günlük yaşamında merkezi bir rol oynar.

### Algı- düşünce- duygu ve davranış ilişkisi:

Algı, düşünceyi, düşünce, duyguyu, duygu, davranışı ve davranışlarımız hayatın bizzat kendisini yönetir. Kendi hayatımızın öznesi olmak istiyorsak işe algılarımızdan başlamamız gerekir.

Hepimiz bazı zamanlar sıkıntılı dönemler yaşarız. Bu sıkıntı bazen başımıza gelen olumsuz olaylara bir tepki olarak ortaya çıkar. Ancak söz konusu sıkıntının önemli bir sebebi olayın kendisi ise, başka bir sebebi de duruma ne şekilde baktığımız, olayları ne şekilde algıladığımızdır. İçinde bulunduğumuz koşulların olumlu mu olumsuz mu olduğu tabii ki önemlidir. Ancak çeşitli durumların olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğunu belirlerken kullanabileceğimiz tek veri değildir. Çünkü olaylara, durumlara ve genel olarak hayata ne açıdan baktığımız da orada ne gördüğümüzü belirleyen verilerden başka bir tanesidir. Bu verileri değerlendiren, çevremizdeki olayları, durumları yorumlayan, onları anlamamızı sağlayan ve bakış açımızı oluşturan beynimiz, ya da daha genel olarak bilişsel sistemimizdir.

Düşünce, duygu ve davranışlarımız bir bütün halindedir. Her biri bir diğerini etkiler. Olumsuz bir duygu durumu içerisinde olduğumuzda aklımızdan geçen olumsuz düşünceler bizi daha fazla tetikler. Bu da çoğunlukla durumu düzeltmeye yarayacak yapıcı davranışlar yerine durumu bizim için daha da zorlaştıracak davranışlar içine girmemize neden olabilir. Olumsuz davranışlar bazen olumsuz olayların başımıza gelmesine de neden olabilir. Çünkü zihinlerimiz bizi mutlu etmek değil, güvende tutmak üzere evrimleşmiş yapılardır. Kaygılarımızın yükseldiği anlarda bunu hatırlamakta fayda var: Zihnimiz aslında kendince bize yardım etmeye, güvenliğimizi sağlamaya çalışıyor. Tüm o çırpınışı ondan. Bu yüzden mesajı gerçekçi ve doğru anlamak gerekiyor.

Örneğin gireceğimiz sınavda çok başarısız olacağımıza ilişkin sorgulanmaksızın kabul ettiğimiz bir düşünce, sınava çalışma motivasyonumuzu düşürür. Ve sonuçta korktuğumuz şey başımıza gelir.

**DURUM** : *Sınavdayım.*

**DÜŞÜNCE** : *Hata yapmamalıyım, eğer düşük not alırsam bu sonum olur, asla düzeltemem*

**DUYGU**: *kaygı, umutsuzluk, sıkıntı*

**DAVRANIŞ** : *Soruları doğru okumadan cevaplamaya çalışmak.*

-Oysa sadece olumsuzlara odaklanmak yerine durumun farklı yönlerini de aklımıza getirmek farklı duygu ve davranışlar sağlayabilir.

Olumsuz hissettiğimiz anlarda aşağıdaki yöntemler işimize yarayabilir:

**1-DUYGUYU BELİRLEMEK. İçinde bulunduğumuz duygu durumunu belirlemeye çalışmak.**

“Öfkeli veya üzüntülü müyüm?”

“Yoğun bir kaygı mı yaşıyorum?”

**2-DÜŞÜNCELERİ KAYDETMEK. Olumsuz düşünceleri mümkün olduğu kadar çabuk bir kenara yazmak genellikle işe yarar. Çünkü zaman geçtiğinde unutulma olasılıkları yüksektir.**

“O anda aklımdan neler geçiyordu?”

Durumun tanımını yapmak olumsuz düşünceleri hatırlamakta çoğunlukla işe yarar.

“O anda neredeydim?”

“Ne yapıyordum?”

“Yanımda kim vardı? Bu insan benim için ne ifade ediyor?”

**3-SORGULAMAK. Düşüncelerin gerçekçiliğini sorgulama aşamasıdır.**

“Bu düşündüklerim ne kadar gerçekçi?”

“Böyle düşünmek bana ne katıyor?”

“Bana yararlı düşünceler mi yoksa daha olumsuz hissetmeme mi yol açıyorlar?”

**4-ALTERNATİF DÜŞÜNCE GELİŞTİRMEK. Daha gerçekçi, yararlı ve duruma uygun düşünceler bulmak.**

“Daha keyifli olduğum bir anda ne düşünürdüm?”

“Güvendiğim bir arkadaşına bu düşüncemi söylesem bana ne derdi?”

“Aynı şeyi sevdiğim bir arkadaşım bana anlatsa ona ne derdim?”

“Ne tür düşünce hataları yapıyorum?”

Psikolojik iyileşmede önemli bir dönüm noktası bize zarar veren bu duygu, düşünce ve eylem tarzlarının faydasızlığına (sözde değil özde) inanmaya başlamaktır. “E tamam da böyle böyle nereye kadar? Ben bir şeyleri değiştirmesem bunun sonu yok” iç sesi, değişimin başlangıcıdır. Tabi ki olumsuz duygularımızla başa çıkmayı öğrenmek başlangıçta kolay olmayabilir. Olumsuz düşünceleri yakalamak ve alternatif fikirler üretmek herhangi bir beceri gibidir. Zaman alır. Bireysel terapötik görüşmelerle, düzenli bir şekilde zamanla kontrol sağlanır.

### **DUYGULARIMIZI ANLAMAK YÖNETMEK**

Duygular, nasıl düşündüğümüz ve nasıl davrandığımız konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Her gün hissettiğimiz duygular, harekete geçmemizi ve yaşantımızla ilgili aldığımız kararları etkilememizi sağlayabilir.

Duygularımız, duyguyu nasıl deneyimlediğimizden, bedenlerimizin duyguya nasıl tepki verdiği ve duyguya karşılık olarak nasıl davrandığımızdan oluşmaktadır. Bu farklı unsurlar, duygusal tepkilerimizin işlevi ve amacında bir rol oynayabilir

- Duygular bizi Harekete Geçmeye Yönlendirebilir
- Duygular bizi tehlikelerden korur
- Duygular Bize Karar Vermede Yardımcı Olabilir

- Duygular Diđer İnsanların Bizi Anlamasına Yardımcı Olur
- Duygular Diđerlerini Anlamamızı Sağlar.

### DUYGU YÖNETİMİ

Günlük yaşantımızda karşılaştığımız olaylar ve insanların yarattığı duyguları yoğun bir şekilde yaşayabiliyoruz. Bunun üstüne fazla düşünerek, vereceğimiz tepkiyi olumlu yönde kontrol edememek de duygusal açıdan yıkıcı sorunlar yaratabiliyor.

-Peki öfke, depresyon ve alınganlık gibi yaşantımızı olumsuz yönde etkileyecek bazı duyguları nasıl yönetebiliriz?

1. Duygularımızın nasıl işlediğini anlamaya çalışın
2. Karşılaştığımız duyguları açık görüşlülükle kabul edin
3. Negatif düşünceleri pozitif düşüncelerle değiştirmeye çalışın
4. Tükendiğinizi hissettiğiniz an kendiniz için bir mola verin
5. Yaşadığımız kötü duygulara karşı olumsuz tepkiler vermeden önce bir daha düşünün
6. Her gün kendinize yaşadığınız duygulardan arınmanızı sağlayacak ve sizi canlandıracak zamanlar yaratın

### Duygularımızı düzenlemek için;

1. Duygular bize ait eşsiz yapılardır. Olumlu ya da olumsuz her duygunun bir işlevi vardır. Bir duygu meydana geldiğinde onu tanımlamaya, o duyguyu nasıl yaşadığımızı ve bedenimizin neresinde hissettiğimizi anlamaya çalışabiliriz.
2. Duygular ihtiyaçlarımızı daha iyi anlamamız konusunda bize yardımcı olabilir, hayatımızla ilgili önemli ipuçları sunabilirler. Bu nedenle de zorlayıcı da olsa bazı duyguları deneyimlemek, o duygularla baş başa kalmak öğreticidir. Unutulmamalıdır ki hiçbir duygu sonsuza dek sürmez. Mutlu hissettiğiniz bir anı hatırlayın. Mutluluğunuz nasıl sonsuza dek sürmediyse; yaşadığınız, sizi zorlayan duygu da sonsuza dek sürmeyecektir.
3. Duygular iyi ya da kötü değildir, nötrdürler. Duyguları iyi ya da kötü yapan bizim onlara yüklediğimiz anlamlardır. Bu nedenle yaşadığımız duyguyu hemen sınıflandırmak yerine ona yüklediğimiz anlam üzerine düşünebiliriz. Genellikle üzüntü, öfke gibi duygulara insanlar tarafından kötü etiketi yapıştırılır. Ancak üzüntü de öfke de yaşanması gereken, son derece sağlıklı duygulardandır.
4. Bazen yoğun duygusal deneyimler yaşayabiliriz. Böyle anlarda duygularımızı diğer insanlarla paylaşarak ya da bir deftere yazarak düzenleyebiliriz. Bazen yaşadıklarımızı, hissettiklerimizi kendi sesimizden duymak bile tek başına etkili olabilir.