

ERENLER  
REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ



Duygu



Yönetimi

2020

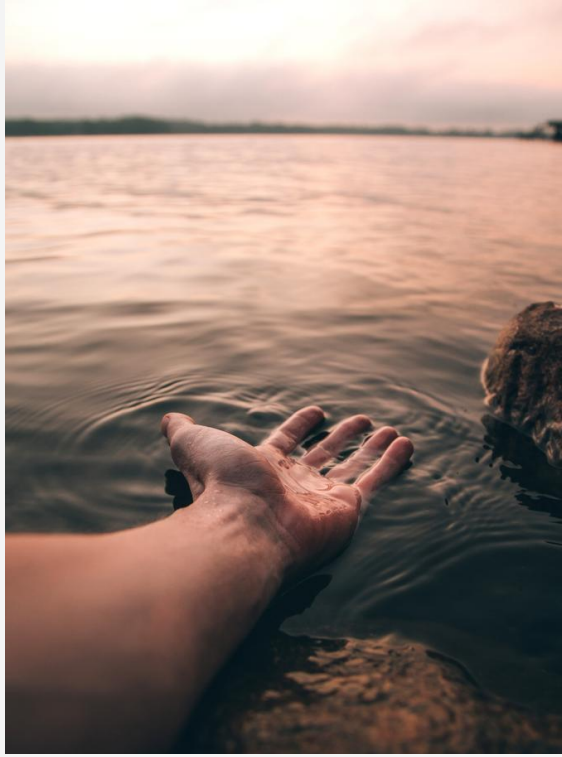


## DUYGU NEDİR?



**Duygu** kelimesi Latince “movere” (hareket etme) kökünden gelmektedir. Duygu en genel haliyle, birine ya da bir şeye karşı yöneltilen yoğun hislerdir. Duygu, “belli bir uyaran karşısında genellikle içsel olarak belirip davranışsal tepkilere yol açan yapılandırılmış hisler” olarak da tanımlanabilir.

# DUYGULARIN ÖZELLİKLERİ



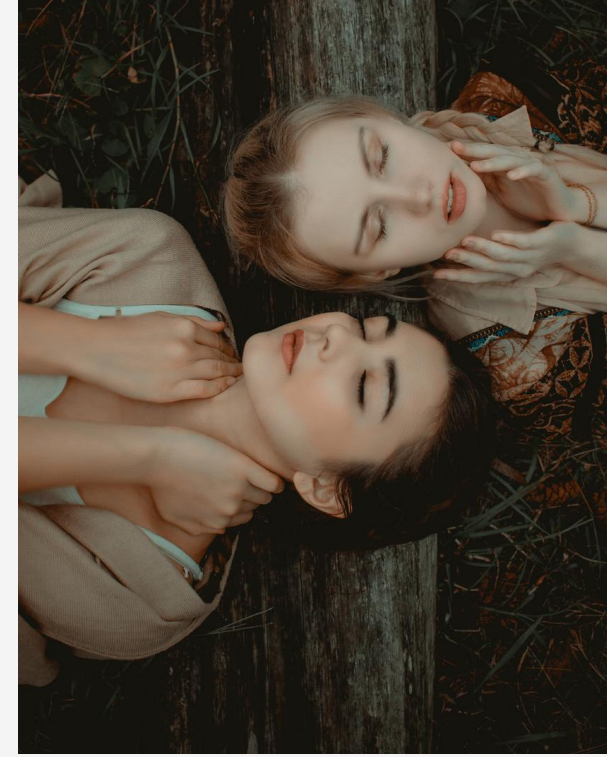
01

—  
Duygu dünyası  
önceden tespit  
edilemez. Duygular  
kendiliğinden, irade  
dışında gelişir.



02

—  
Birey herhangi bir  
duyguya kapıldığı  
zaman aynı anda  
heyecan da  
hisseder.



03

—  
Duygular, kendini  
beden diliyle ve yüz  
hareketleriyle dışa  
yansıtır. Arzuları,  
amaçları ve  
hareketleri etkiler.

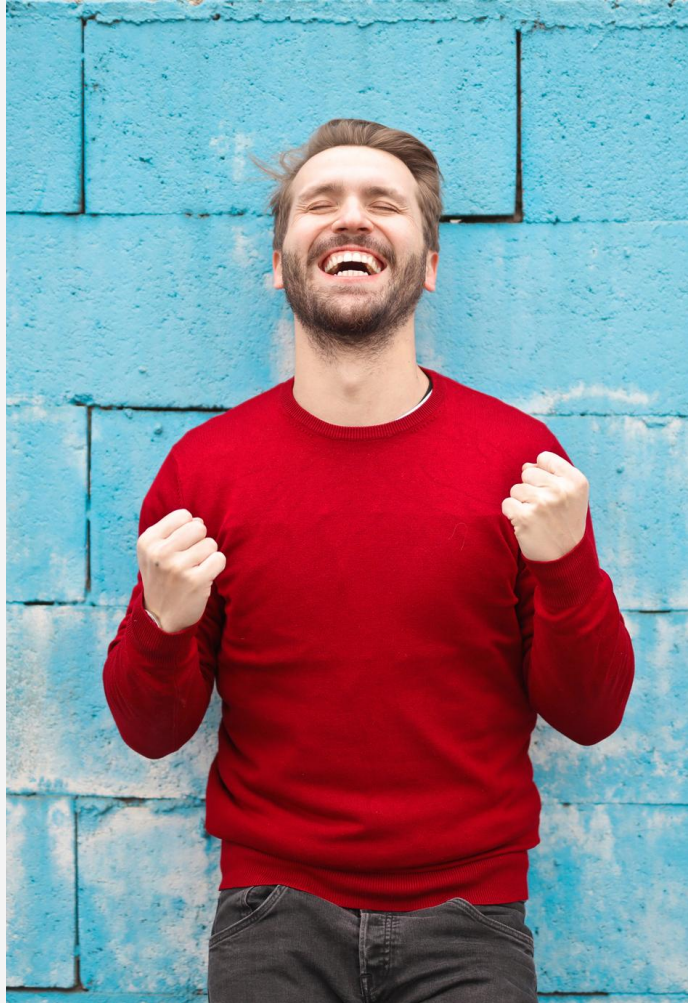
**Duyguların fonksiyonu** üç grupta toplanabilmektedir:

1. Bireyi harekete geçirmek için hazırlamak,
2. Gelecek davranışları şekillendirmek,
3. Sosyal ilişkilerin düzenlenmesine yardımcı olmak.



# Duygular 2 grupta incelenebilmektedir.

## Olumlu duygular



AİDİYET	MEMNUNİYET
AŞK	MERAK
AZİM	MERHAMET
BAĞIMSIZLIK	MİNNETTARLIK
CESARET	MOTİVASYON
COŞKU	MUTLULUK
DİNGİNLİK	REFAH
EĞLENCE	SEVGİ
GURUR	SEVİNÇ
GÜVEN	TAKDİR
HUZUR	TUTKU
KABUL	UMUT

## Olumsuz duygular



ACİZLİK	KORKU
BIKKINLIK	ÖFKE
CAN SIKINTISI	PİŞMANLIK
ENDİŞE	SIKINTI
GAZAP	STRES
HAYAL KIRIKLIĞI	TATSIZLIK
HÜSRAN	UMUTSUZLUK
İĞRENME	UTANÇ
HAYAL KIRIKLIĞI	ÜZÜNTÜ
KAYGI	YALNIZLIK
KİN	



# Duygu Yönetimi

Duyguları yönetme, kişilerin yaşamlarını önemli ölçüde etkileyen düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon, öfke, üzüntü, panik, stres gibi olumsuz duygularla birlikte mutluluk, sevgi, haz, sabır vb. gibi olumlu duyguları etkili bir şekilde nasıl yöneteceklerini öğrenmelerine yardımcı olmaktadır.

Duyguları yönetme, duygusal olarak iyi oluşa giden yolda kişilerin sağlıklı bir şekilde onları sıkıntıya sokan duygularıyla baş etmelerini kolaylaştırmayı ve bu doğrultuda bir takım beceriler kazandırmayı öngörmektedir.

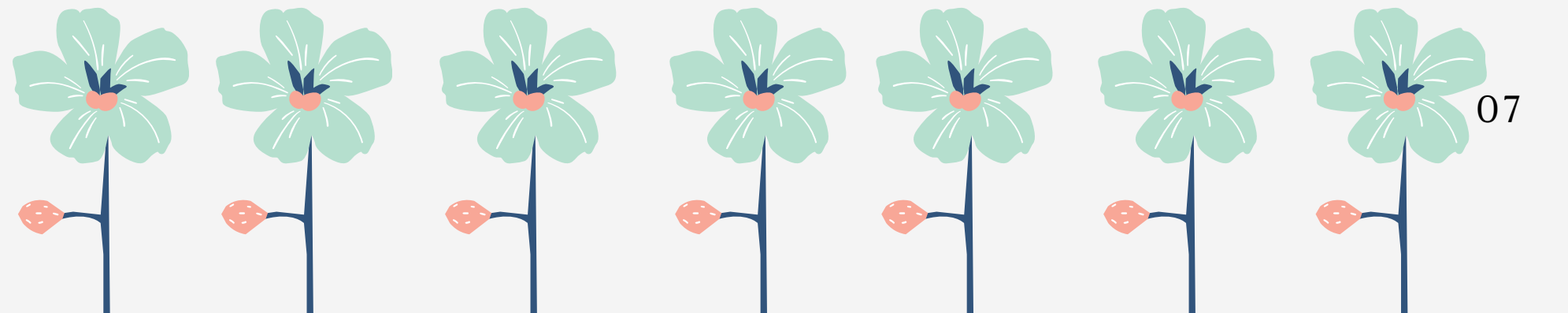
Duyguları yönetme süreci kendini tanımak, bir anlamda duygularının bilincinde olmak demektir. Kendi duygularını tanıyan insanlar, başka insanların duygularını daha iyi anlayabilir, onlarla empati kurabilirler.



Gerek iş yerinde gerekse özel yaşamda elde edilen başarıların temelinde, kişinin duygularını tanıması ve farkına varması, farkına varılan duygularla etkin bir şekilde başa çıkması, yani duygularını yönetmesi yatmaktadır.

Bireysel duygu yönetiminin temel amacı; kendinin ve duygularının farkında olarak, olumsuz olduğu kadar olumlu duygularını da nasıl yöneteceklerine ilişkin bireylere yardımcı olmaktır.

Panik atak, kaygı bozukluğu gibi bir çok psikolojik rahatsızlıkların temelinde bireyin duygu yönetimini sağlayamaması bulunmaktadır.



**Hayat her zaman istediğimiz gibi gitmeyebilir. Peki, olumsuz bir durumla karşılaştığınızda duygularınızı yönetmeyi ne kadar başarabiliyorsunuz? Bir örnek ile değerlendirelim.**

Örneğin; ofiste çalıştığımız bölüme giren yönetici elinde sıkıştırdığı bir demet kâğıdı bulduğunuz masaya fırlatarak herkesin önünde “Derhal bu raporu düzelt ve yarın sabah bana getir.” diye bağırdı.

Başlangıçta burada şöyle bir süreç işliyor.

- Bir his – “Kötü hissediyorum”
- Hisse özgü düşünceler – “Benimle böyle konuşmaya hakkı yok. Bitti artık bu iş. Bugün buradaki son günüm.”
- Psikolojik ve biyolojik haller – “Hafiften geriliyorum, hafif bir kalp çarpması başlıyor”
- Bir dizi hareket eğilimi – “Şeytan diyor ki git odasına bağır çağır işi terk et.”







Dikkat edilirse son madde sadece “**Bir dizi hareket eğilimi**” içeriyor. Bunun ne olacağı ne zaman olacağı, hangi tonda olacağı kesinlikle kişiye bağlı. Bunu tetikleyen ise “**Hisse özgü düşünceler.**” Bunu değiştirdiğimizde sonuçları da değişecektir.

Bu konuda “Duygusal bilinç” odaklanmamız gereken beceridir. Duygusal bilinç; kişinin hangi durumlarda hangi duyguları hissettiği, bu duyguların kişiye olan etkisi ve bu duyguların belirtileri ile ilgilenir. Sonuçta her şey farkındalıkla başlar!



Duygu günlüğü; yaşadığımız duygunun belirtilerini, hangi zamanda, kimlerin yanında, neden dolayı yaşadığımızı, bu anda iç sesimizin bize neler söylediğini anlatır.

1. **Durum nedir?** Ne oldu ve siz bu duygu durumuna girdiniz?
2. Konu günün **hangi zamanında** yaşandı?
3. O an sizinle beraber olan **Kişi/ Kişilerin** bu duyguyu yaşamanıza olumlu ya da olumsuz etkileri oldu mu? Olduysa nasıl?
4. Bu durumla karşılaştığınız anda **iç sesiniz** size neler söyledi?

5. **Hangi duygu?** Yaşanılan bu duyguyu nasıl isimlendirebiliriz?

6. Bedensel belirtiler: Bu duyguyu yaşadığınızda duygu ile ilgili **bedensel belirtiler** nelerdir?

7. Duygu halinizin bu durum yaşandıktan sonra işiniz, olaylar ve insanlar hakkındaki **“Düşündüklerinize”** etkileri nelerdir?

8. Bu duygu halinizin, bu durum yaşandıktan sonra, konuyla ilgili ya da ilgisiz kişilere yönelik **“Davranışlarınız”** üzerine etkileri nelerdir? “

9. Bu duygu halinizin, bu durum yaşandıktan sonra, konuyla ilgili ya da ilgisiz kişilere yönelik **“Söyledikleriniz”** üzerinde etkileri nelerdir?



Bu örnek ve sıralamalardan sonra “Bana faydası ne?” sorusunu cevaplamak gerekir. Bunları şöyle sıralayabiliriz.

- Böyle bir durumda dış şartların kişiyi nasıl etkilediğinin farkına varma,
- Düşüncelerimizin ve etkilerinin farkına varma,
- Farkına varılan bu durumları sonraki durumlarda değiştirebilmek,
- kontrol edebilmek için alınabilecek önlemleri, tutumları oluşturma.

Sözün özü; farkına vardıklarımızı değiştirebilmek mümkündür.



*Bir kelime kararını,  
bir duygu hayatını,  
bir insan seni  
değiştirebilir.  
Konfüçyus*