

Duygu Düzenleme  zerine  neriler

Duygular Neden Vardır?

Duygularımızın yaşantımızda çok önemli pek çok rolü vardır. Duygularımız bizi dış etkenlerin etkilerini hatırlatır, karar alma süreçlerinde bize yardımcı olur, kişilerle iletişim kurmamızda yardımcı olur, neyin bizim için önemli olduğunu bize gösterir... Bu ve bunun gibi duygularımızın ve duygusal tepkilerimizin yaşantımızda pek çok işlevi olduğunu söyleyebiliriz.

Duygularımızla birlikte pek çok bilişsel, fizyolojik ve davranışsal tepkiler ortaya çıkar. Genellikle duygularımız ortaya çıkarken pek çok bedensel belirti ile bunların farkına varırız.  fkelenildiğimizde bedeninin ısınması,  z ld ğümüzde gözümüzün yaşarması, sevindiğimizde gülümsemek gibi daha pek çok bedensel tepki ve belirti duyguları ifade etmemizi sağlar. Çevredeki durumlara adapte olmada duygularımızın çok önemli bir rolü vardır. Duyguların verdiği sinyaller neticesinde çevredeki durumları bilişsel olarak fark ederiz ve davranışlarımızı buna göre düzenleyerek de çevreye uyum sağlarız.

İşlevsel Şekilde Duygu Düzenlemesi Nasıl Olur?

Duygularımız bize yardımcı olan işlevsel bir mekanizmadır ancak bazen de yıkıcı ifadelerle açığa çıktığı zamanlar da olabilmektedir. Sosyal yaşamda hayatta kalabilmek ve yaşantımızı işlevsel bir biçimde sürdürebilmenin yolu duygu düzenleme becerilerimizin niteliği ile oldukça alakalıdır. Duygu düzenleme mekanizmalarının içerisinde en yaygın Şekilde kullanılan bir mekanizme **bastırma**dır. Bastırma ile duygu ifadesi tam ortaya çıkacakken bilinçli bir Şekilde engellenmiş olunur. Ancak; bastırma ile duygunun kendisi değil duygunun ifadesi engellenmiş olunur. Bu sebeple genellikle işlevsel bir mekanizme değildir. Hatta üzüntü, endişe gibi duyguların sık sık bastırılması onların daha da çok açığa çıkmasını ve depresif belirtileri da beraberinde getirebilmektedir.

İşlevsel olarak duygunun düzenlenmesi psikolojik anlamda iyi hissetme ile oldukça bağlantılıdır. Bilişsel değerlendirme ile kişi yaşadığı olayları veya karşılaştığı durumları ne Şekilde yorumlarsa duygusu ve duygusunun yoğunluğu da buna bağlı olarak değişecektir. Örneğin, bir kişi diğer bir kişinin ona karşı gösterdiği rahatsız olduğu bir davranışı kendisine zarar vermesi için yaptığı değerlendirmesinde bulunursa öfke ya da kaygı duygusu tetiklenir. Kişi bir davranışı sonucu olumsuz bir sonuca kendisinin sebep olduğunu düşünürse suçluluk duygusunun tetiklenmesi, bir Őeyi kaybettiğini düşünürse ise üzüntünün açığa çıkması olasıdır. Bu sebeple düşüncelerimizle olayları değerlendirme biçimimizin duygularımız üzerinde oldukça etkili olduğu söylenbilir.

Duygu Düzenleme Stratejileri

 nc l Stratejiler

Duygular henüz yoğun bir şekilde açığa çıkmadan önce bir takım düşünsel kontrol mekanizmaları geliştirebiliriz. Bunlar daha çok düşünceye dayalı bilinçli stratejilerdir.

- **Bilişsel Yeniden Değerlendirme:** Duygusal olarak sizi etkileyen bir olay yaşadığınızda ilk aklımıza gelen fikre kapılmak yerine olayın oluş sebebini pek çok açıdan değerlendirerek düşünebilirsiniz. Bir olaya farklı açılardan bakabilmek onu daha objektif bir biçimde algılamayı ve kişisel yoruma dayalı ortaya çıkabilen yoğun duyguları hafifletebilecektir.
- **Problem özme** de duygu düzenlemeye oldukça yardımcı bir yaklaşımdır. Duygusal anlamda etkileyen bir olay yaşandığında önce o olayı anlamak, tanımlamak, daha sonra eldeki kaynakların izin verdiği ölçüde çözüm planını oluşturmak, sonrasında planları denemek ve sonuçlarını değerlendirmek problem çözmenin önemli aşamalarıdır.

Tepki Odaklı Stratejiler

Bazen duygularımız bilinçdışı açığa çıkabilir veya o kadar yoğun olur ki durup düşünmek ya da problem çözme becerimizi ortaya çıkarmak zor olabilir. Böyle zamanlarda duygularımızı düzenlemek için kendimize yönelik bir takım yaklaşımlar geliştirebiliriz:

- Yaşanan bir olayın ortaya çıkardığı duyguyu yargılamadan kabul etmek
- Yaşanan duyguyu tanımlamak, sözlü bir şekilde dile dökmek, sözlü ifade edilemezse yazmak ya da resmetmek
- Geçmişte olanları ve gelecekte ne olacağını düşünmek yerine şimdiki zamana odaklanmaya ve anda kalmaya çalışmak
- Duygularla gelen bedensel ve davranışsal tepkilerin farkında olmak
- Bedeni rahatlatmak için oksijenli bir ortamda nefes ve gevşeme çalışmaları yapmak
- Kendinizi iyi hissettiren ve rahatlatan bir etkinlikte bulunmak

Duygu Düzenlemede Sosyal İlişkilerin  nemi

Kendimizi rahat ve güvende hissettiğimiz ilişkiler günlük yaşantının getirdiği stresle baş etmemize yardımcı olur. Bu sebeple yakın bağ kurduğunuz kişilerin yanında güvende hissediyorsanız ve bu kişiler sizi yargılamadan veyahut akıl vermeden dinleyecek kişiler ise yoğun duygular yaşadığımız zamanlarda bu kişilerle irtibat halinde olmak mümkünse onlarla duygularınızı paylaşmak duygu düzenlemenize yardımcı olacaktır.

Birçok yöntem dendiğiniz halde duyu dzenlemede bir takım zorluklar yařadđınızı fark ederseniz Psikolojik Destek Birimimizdeki psikologlardan psikolojik danışmanlık veya psikoterapi desteği almak için psikolojikdestek@altinbas.edu.tr adresine adınızın, soyadınızın ve okuduğunuz bölüm bilgilerinin yer aldığı e-posta göndererek veya aşağıdaki linkte yer alan formu doldurarak başvurabilirsiniz.

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=omXv1JwHFkWL1e5uOyzkVvxjmkWO8fVNqIzN5MNvA5BURFpDMEpRNE4yWDFZQk1BMEExKQzExUUYxWi4u>

Gizem Bodur Atalay

Klinik Psikolog

Kaynaklar

Leahy R.L., Tirch D., Napolitano L.A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Publications.

Tyra, A.T., Griffin S. M., Fergus T.A., Ginty A. T. (2021). Individual differences in emotion regulation prospectively predict early COVID-19 related acute stress. *Journal of Anxiety Disorders*, <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102411>.

Vingerhoets J.J.M, Nyklicek I., , Denollet J. (2008). *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues*. New York: Springer.

Vingerhoet Ad, Zeelenberg M., Nyklicek I. (2010). *Emotion Regulation and Well-Being*. New York: Springer..