



Sevgili Öğrencilerimiz,

İSTEK Okulları Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) Bölümü olarak bu hafta size “Duyguların Yönetimi” temalı bir bülten hazırladık. Duyguların ve duyguların yönetiminin yaşamımızdaki önemini anımsatarak keyifli okumalar diliyoruz.

DUYGULARIN YÖNETİMİ

Duyguları anlatmaya başlarken öncelikle duygunun terminolojik adı “Emosyon” olan **duygu** kelimesinin, hareket anlamına gelen “motion” sözcüğünden türediğini vurgulamak gerekir. Bu kavram, duyguların bizi harekete geçiren bir işlevi olduğunu anlatır. “Duygu, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik hâller ve bir dizi hareket eğilimidir.” Duyguların ardından gelen sözcükleri düşünelim. Örneğin, “Sevince boğuldu.”, “Korkuya kapıldı.”, “Öfkeye yenik düştü.”, “Şaşı kaldı.”. Bu gibi ifadeler hep edilgen anlam taşıyan, bir tür teslimiyet ifade eden eylemlerdir. Duygularımızın bizden güçlü olduğunu ifade eden cümleler. Peki gerçekten de öyle midir?

Yaşı kaç olursa olsun insan, bir makine değildir. İnsan kimi zaman mutlu, kimi zaman üzgün olabilir. Bazı zamanlarda öfkeli ve sinirlidir. Bu duygu değişimleri uzun süreler içerisinde gerçekleşebilir. Bu değişimler bazen de anlık olur. Anlık değişimler söz konusu olunca özellikle “öfke” duygusuna değinmek gerekiyor. Kişinin içinde bulunduğu duygusal durum, nedeni ne olursa olsun kişinin öncelikle kendisini, daha sonra da çevresindekileri kişileri ve bu kişilerle ilişkisini olumsuz etkiler. Bu durumda “**duygu yönetimi**” kavramsallaştırmasının, kişiye ve söz konusu süreçlerden etkilenen çevresine yardımcı olduğu düşünülür.





Gün içinde yaşadığınız duyguları bir kavanoz olarak düşünün ve bu kavanozu günlük yaşantınızda doldurduğunuzu düşünün. Kavanozun ne kadar dolu olduğunu arada bir kontrol etmek önemlidir. Kavanoz çok fazla doluyorsa o zaman bir şeyler yapmanın iyi olabileceğini kendinize söyleyebilirsiniz. Duygularınızı ifade ederek kavanozu biraz olsun boşaltmaya çalışabilirsiniz.

KAYNAKÇA

- Demir, G. (2013). *Kişilerarası İletişimde Duygu Yönetiminin Rolü: Öğretmen-Öğrenci İletişimini Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul.
- Dökmen, Ü. (2008). *İletişim Çatışmaları ve Empati* (Cilt 39). Sistem Yayıncılık.
- İşeri, B. (2019). *Üniversite Öğretim Elemanlarının Duygu ve Yönetimi Yeterlikleri*. Kırşehir.
- Töremen, F., & Çankaya, İ. (2008). Yönetimde Etkili Bir Yaklaşım: Duygu Yönetimi. *Kuramsal Eğitim Bilim*, 1(1).