



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

DUYGUSAL DAYANIKLILIK

Koç Okulu, Ortaokul Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Bölümü



Duygular, insan deneyiminin temel bir parçasıdır ve genellikle içsel durumumuzu, deneyimlerimizi ve ilişkilerimizi şekillendirir.

Duygular, belirli bir duruma ya da olaya verdiğimiz tepkilerdir. Örneğin, sevgi, mutluluk, hüzün, öfke, korku ve şaşkınlık gibi duygular, çeşitli durumlara bizim verdiğimiz içsel tepkiler olarak karşımıza çıkar.

Sevgi: Yakınlık ve bağlılık hisleriyle karakterizedir. Genellikle bir kişiye veya bir şeye karşı pozitif bir duygudur.

Mutluluk: Genellikle neşe, keyif ve iç huzuru ifade eder. Olumlu deneyimlerden kaynaklanır ve genellikle gülme, gülümseme veya enerjik bir davranışla ifade edilir.

Hüzün: Kayıp, acı veya hayal kırıklığı gibi olumsuz deneyimlerden kaynaklanır. Genellikle içsel bir sıkıntı ile karakterizedir.

Öfke: Haksızlık, tahammülsüzlük veya tehditkar bir durum karşısında ortaya çıkan bir duygudur. Genellikle fizyolojik olarak artan bir kalp atışı, kas gerginliği ve düşük bir sabır seviyesiyle birlikte gelir.

Korku: Tehditkar veya tehlikeli bir durum karşısında ortaya çıkar. Genellikle bir güvenlik duygusu eksikliğiyle karakterizedir ve bedensel olarak artan bir kalp atışı, terleme ve titreme ile ilişkilidir.

Şaşkınlık: Beklenmeyen bir durum veya olayla karşılaşıldığında ortaya çıkan bir duygudur.



Bu duygular, genellikle birbiriyle etkileşim içindedir ve karmaşık bir dizi biyolojik, psikolojik ve sosyal faktör tarafından etkilenebilirler. Her insanın duygularını farklı şekillerde ifade etme ve deneyimleme biçimi vardır ve bu, kişinin kişisel geçmişi, kültürel arka planı ve genel yaşam deneyimleriyle şekillenir.



Yılmazlık, olumsuz deneyimlerle ilgili duygularımızla baş edebilme kapasitesi şeklinde tanımlanır. “Yılmazlık” kavramı kendinizi kötü hissetmediğiniz veya derinden etkilenmediğiniz anlamına gelmez; yaşamın getirdiği kayıplar ve acı ile baş edebildiğiniz, iyileşebildiğiniz ve tekrar başarabildiğiniz anlamına gelir. Yılmazlığın 3 özelliği şu şekilde tanımlanabilir.

1. Yılmazlık öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

Acı verici bir olaydan sonra toparlanmanın birkaç bileşeni olduğunu biliyoruz: Yaşam parçalara ayrıldığında bile kim olduğunuzu hatırlamak, güçlü bir destek sistemine sahip olmak ve şu anda o kadar da iyi olmasa bile yaşamın daha iyi olacağını hayal edebilmek.

Yılmaz insanlar nasıl kırılmadan eğileceklerini, nasıl yardım isteyeceklerini ve gerçekte kim olduklarının onların (seçimleri dışında) başlarına gelen bir şey olmadığını nasıl hatırlayacaklarını bilirler. Kendilerini acı ile hissizleştirmek yerine, acı veren duygularını yönetmenin pozitif yollarını bulurlar: meditasyon, egzersiz, öz bakım, evcil hayvanlar, aile ve arkadaşlar ve hobileri gibi. Stres ve zorluklar ortadan kalkmayacaktır ancak etkilerini hafifletme kapasitesini büyütmek mümkündür. Her insan üzüntü ve kayıp hisleri yaşayabilir. Bu duyguların kendilerini tanımlamasına izin vermemeyi, acı verici olaylardan sonra hayatlarını yeniden inşa etmeyi, daha mutlu ve sağlıklı yaşamlar yaşamayı öğrenebilir.

2. Daha geniş bir sosyal çevre ve destek sistemine sahip olmak yılmazlığı artırır.

Araştırmalar, daha iyi ilişkilere sahip insanların daha yüksek duygusal zekaya sahip olduklarını, daha yaratıcı düşünebildiklerini ve yardım isteme olasılıklarının daha yüksek olduğu teorisini desteklemeye devam etmektedir. Bir topluluğun parçası olmak, aynı zamanda dikkat edecek ve özen gösterecek başka insanların olduğu anlamına gelir. Ortak insanlık bilinci ile acı çekmenin sadece kendilerine ait olmadığını hatırlatır.

3. Tüm duygular ne kadar çok kabul edilir ve anlamlandırılırsa o kadar yılmaz olunur.

“Mutlu ve sürekli pozitif duygular yaşama” konusuna odaklanmak son zamanlarda çok fazla vurgulandı, ancak bizler acı verici deneyimleri ve olumsuz olayları hatırlamak üzere kodlandık. Korunmak için bu anılara ihtiyacımız var. Ayrıca tüm duygularımıza da ihtiyacımız var. Bastırılan keder, öfke ve korku hem psikolojik hem de fiziksel sorunlara yol açar. Yılmaz insanlar kayıplarının yasını yaşamayı, öfkelerini ve korkularını ifade etmeyi ve bu duygulardan, onları inkar etmekten ziyade yaşayarak kurtulmayı bilirler. Bunu yaparak acı verici olayların sunması gereken merhamet, bilgelik ve içsel güç armağanlarını elde etme yollarını kucaklayabilirler.



Olumsuz duygularla baş etmek, sağlıklı bir duygusal denge ve refahı korumak için önemlidir. İşte olumsuz duygularla başa çıkmak için bazı etkili yöntemler:

****Duyguları Kabul Edin**:** Olumsuz duyguları inkar etmek veya bastırmak yerine, onları kabul etmeye odaklanın. Duygularınızın geçici olduğunu ve doğal bir insan deneyimi olduğunu hatırlayın.

****Duyguları Tanımlayın**:** Hangi duyguları hissettiğinizi belirlemek ve onları tanımlamak, duygusal farkındalığı artırır. Duygularınızın nedenlerini ve kökenlerini anlamak, onlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olabilir.

****Olumsuz Düşünceleri Yeniden Yapılandırın**:** Olumsuz düşüncelerle mücadele etmek için, olumsuz durumları daha dengeli ve nesnel bir şekilde değerlendirmeye odaklanın. Olumsuz düşünceleri olumlu veya yapıcı düşüncelere dönüştürmek için çaba gösterin.

****Duyguları İfade Edin**:** Duygularınızı ifade etmek, içsel gerginliği azaltabilir ve duygusal yükünüzü hafifletebilir. Güvenilir bir arkadaş, aile üyesi veya ruh sağlığı uzmanı ile duygularınızı paylaşmak, duygusal destek almanıza yardımcı olabilir.



****Stresle Baş Etme Yöntemlerini Uygulayın**:** Nefes egzersizleri, kas gevşetme egzersizleri, yoga, meditasyon, gibi stres yönetimi teknikleri, olumsuz duyguları hafifletmeye yardımcı olabilir ve duygusal dengeyi sağlayabilir.

****Sağlıklı Bir Yaşam Tarzı Sürdürün**:** Düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek, yeterli uyku almak ve zararlı alışkanlıklardan kaçınmak, duygusal sağlığı olumlu yönde etkileyebilir.

****Problem Çözme Yeteneklerinizi Geliştirin**:** Olumsuz duyguların altında yatan sorunları belirleyip bunları çözmeye odaklanmak, duygusal olarak iyi hissetmenize yardımcı olur. Sorunları parçalara ayırarak, adım adım çözüm bulma sürecine odaklanın.

****Kendinize İyi Bakın**:** Kendinize nazik olun ve kendinizi suçlamaktan kaçının. Kendinize şefkatli davranın ve kendi ihtiyaçlarınıza dikkat edin.

Herkesin duygusal tepkileri farklıdır, bu nedenle başa çıkma stratejileri de bireyseldir. Kendinize en uygun olan yöntemleri keşfetmek ve uygulamak önemlidir. Ayrıca, duygusal zorluklarla başa çıkmakta zorlanıyorsanız, profesyonel yardım almayı düşünmek önemlidir. Bir terapist veya danışman, size duygusal destek ve yönlendirme sağlayabilir.



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

Kaynakça:

APA, “Building your resilience”, erişim: February 1, 2020 <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

Betterup, “Emotional regulation: Skills, exercises, and strategies”, erişim: June 22, 2021
<https://www.betterup.com/blog/emotional-regulation-skills>

