Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

ÜNİTE 3

Duygu Düzenleme ve Öz Farkındalık



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

“Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş ve düşüncelerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.”

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Bu belge ücretsiz öğrenme ve öğretme materyali (Açık Eğitim Kaynağı) olarak oluşturulmuştur ve Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International lisansı ile lisanslanmıştır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ adresini ziyaret edin.



Ünite 3: Duygu Düzenleme ve Öz Farkındalık

Duygular, bireylerin kararlarını ve kişilerarası ilişkilerini etkileme potansiyeline sahiptir. Bu ünitede psikolojik okuryazarlık iki temel beceri üzerinden ele alınmaktadır: Öz farkındalık ve duygu düzenleme.

Öz farkındalık; stresli durumlarda bedendeki ve zihindeki işaretleri erken dönemde fark edebilme becerisini ifade eder. Duygu düzenleme ise bu duyguları bastırmak veya saklamak yerine yapıcı yollarla yönetebilme sürecidir. Bu iki beceri birlikte işlediğinde stresle başa çıkmak kolaylaşabilir. Duygusal durumlar yüz ifadesine, mimiklere, beden diline doğrudan yansıyabilir. İletişim süreçlerinde bir aksaklık yaşandığında stres düzeyi hızla yükselebilir. Öz farkındalık ve duygu düzenleme sayesinde, duyguların davranışlara olumsuz yansımasının önüne geçilerek bireyin sakinleşmesi ve kendisini daha net ifade edebilmesi mümkün kılınabilir.

Konu 1: Duyguları Anlamak

Duygular; kararları, davranışları ve kişilerarası ilişkileri yönlendiren doğal bilgi kaynakları olarak değerlendirilebilir. Hem olumlu hem de zorlayıcı duyguların bir işlevi bulunabilir; gün içerisinde değişkenlik gösterebilir ve aynı anda birden fazla duygu hissedilebilir. Duygular bedende (kalp atışı, kas gerginliği), zihinde (düşünce yoğunluğu) ve davranışlarda (yüz ifadesi, beden dili) kendini gösterebilir. Duyguları anlamak; bu bedensel ve zihinsel sinyalleri erken fark ederek hissedilenleri doğru tanımlamak anlamına gelir. Bu durum, bireyin kendi içinde şu farkındalığı geliştirmesine katkı sağlayabilir:

- "Öfkeli hissediyorum."
- "Üzgün hissediyorum."
- "Mutlu hissediyorum."
- "Endişeli hissediyorum."

Duyguları ve altında yatan gereksinimleri bu şekilde netleştirmek, durumları ve verilen tepkileri yönetmeyi kolaylaştırabilir. Bireyin kendi duygusal sinyallerini fark etmesi, çevresindeki kişilerin duygularını anlamasına ve daha nitelikli iletişim kurmasına katkı sağlayabilir.

Konu 2: Zorlayıcı Durumlar ve Bedensel Sinyaller

Zorlayıcı durumlar; bireyde aniden güçlü duygusal tepkiler uyandırabilen olay veya koşullardır. Bu durumlar çevresel faktörlerden, iletişim aksaklıklarından veya geçmiş deneyimlerin anılarından kaynaklanabilir. Bir durum bireyi zorladığında, beden farklı tepkiler verebilir. Omuzların gerilmesi, nefesin hızlanması veya yüzde sıcaklık hissi gibi bedensel sinyaller, stres düzeyinin arttığını haber verebilir. Bu sinyallerin erken fark edilmesi öz farkındalığın temelini oluşturur; duygusal yoğunluk artmadan önce durmayı ve sakinleşmeyi kolaylaştırabilir.

Erişilebilirlik ve İletişim

Kapsayıcı bir iletişim ortamının sağlanamaması; konuşan kişinin yüzünün veya ellerinin görünürlüğünü kısıtlayan fiziki koşullar, ortamda nitelikli işaret dili tercümanlığı desteğinin bulunmaması veya kurumsal erişilebilirlik standartlarının karşılanmaması gibi çevresel koşullar iletişim sorunlarına neden olabilir. Bu tür erişim sorunları, bireylerin bilgiye ve sosyal etkileşime eşit katılımını zorlaştırarak stres düzeyini artırabilir.









- **Anlaşılmayan durumlarda:** *"Anlamadım, tekrar eder misiniz?"*
- **İletişim kanalını değiştirmek gerektiğinde:** *"Yazarak ya da başka bir yolla anlatabilir misiniz?"*
- **Zorlanılan anlarda:** *"Biraz ara verelim mi?"* şeklinde ifadeler kullanılması faydalı olabilir.

Temel Bilgiler

Bu temel bilgiler, Ünite 3'te yer alan temel kavramları özetlemektedir. Bilgilerin daha kolay anlaşılmasına ve önemli noktaların hatırlanmasına katkı sağlayabilir.

1. Duygular, kararları ve ilişkileri etkileyebilir.

Duygular; kararları, davranışları ve kişilerarası ilişkileri yönlendiren doğal bilgi kaynaklarıdır. Bu ünitede psikolojik okuryazarlık iki temel beceri üzerinden ele alınmaktadır: Öz farkındalık ve duygu düzenleme.

2. Öz farkındalık, işaretleri erken fark etmektir.

Öz farkındalık; stresli durumlarda bedendeki ve zihindeki işaretleri erken dönemde fark edebilme becerisidir. Bu işaretlerin erken fark edilmesi, duygusal yoğunluk artmadan önce durup düşünmeyi kolaylaştırabilir.

3. Duygu düzenleme, duyguları yapıcı biçimde yönetmektir.

Duygu düzenleme; duyguları saklamak değil, yapıcı biçimde yönetebilme sürecidir. Öz farkındalık ve duygu düzenleme birlikte çalıştığında stresle başa çıkmak kolaylaşabilir. Duygular davranışlara olumsuz yansımadan önce sakinleşmek ve gereksinimleri daha net ifade edebilmek mümkün kılınabilir.

4. Duygular bedende, zihinde ve davranışlarda kendini gösterir.

Duygular bedende (kalp atışı, kas gerginliği), zihinde (düşünce yoğunluğu) ve davranışlarda kendini gösterebilir. Olumlu ve zorlayıcı duyguların yaşamda bir işlevi bulunmaktadır. Duygular gün içinde değişebilir ve aynı anda birden fazla duygu hissedilebilir.

5. Duyguları anlamak, hissedileni doğru tanımlamaktır.

Duyguları anlamak; bedensel ve zihinsel sinyalleri erken fark ederek hissedilenleri tanımlamak anlamına gelir. Örneğin *"Öfkeli hissediliyor"*, *"Üzgün hissediliyor"*, *"Mutlu hissediliyor"* ya da *"Endişeli hissediliyor"* şeklinde ifade edilebilir. Duyguları ve altında yatan gereksinimleri netleştirmek, durumları ve verilen tepkileri yönetmeyi kolaylaştırabilir. Bireyin kendi duygusal sinyallerini fark etmesi, çevresindeki kişilerin duygularını anlamasına ve daha nitelikli iletişim kurmasına da destek sağlayabilir.

6. Duygusal uyaranlar, güçlü tepkilere yol açabilir. Duygusal uyaran; bireyde aniden güçlü bir duygusal tepki çıkaran durum veya olaylardır. Bu uyaranlar çevresel faktörlerden (kalabalık vb.), iletişim aksaklıklarından veya geçmiş deneyimlerin anılarından kaynaklanabilir.









7. Beden, duygular hakkında ipucu verir. Zorlayıcı bir etkenle karşılaşıldığında omuzlar gerilebilir, nefes hızlanabilir veya yüzde sıcaklık hissedilebilir. Bu bedensel sinyaller stres düzeyinin arttığını gösterebilir. Bu sinyallerin erken fark edilmesi öz farkındalığın önemli bir adımıdır; duygu çok yoğunlaşmadan önce durmayı ve sakinleşmeyi kolaylaştırabilir.

8. Zorlayıcı iletişim durumlarında ihtiyaçlar açıkça belirtilebilir.

İşaret dili ile iletişim kurulurken karşıdaki kişinin yüzünün veya ellerinin görülememesi durumunda takibin güçleşmesi; ortamda işaret dilini bilen kimsenin bulunmaması, tercüman desteğinin sağlanmaması ya da erişim ihtiyaçlarının görmezden gelinmesi gibi hallerde iletişim sorunları yaşanabilir. Bu tür durumlarda gereksinimlerin açıkça ifade edilmesi faydalı olabilir. Örneğin;

- Anlaşılmayan durumlarda *"Anlamadım, tekrar eder misiniz?"*,
- İletişim yolunu değiştirmek gerektiğinde *"Yazarak ya da başka bir yolla anlatabilir misiniz?"*,
- Zorlanılan anlarda ise *"Biraz ara verelim mi?"* vb.

Değerlendirme Testi

Yönerge: Her soruyu dikkatlice okuyunuz. Verilen seçenekler arasından doğru cevabı seçiniz. Doğru/Yanlış sorularında uygun ifadeyi işaretleyiniz. Her soru için yalnızca bir cevap seçiniz.

1. Bu ünitede ele alınan psikolojik okuryazarlık hangi iki temel beceriden oluşur?

a) Duyguları gizlemek ve unutmak

b) Öz farkındalık ve duygu düzenleme

c) Başkalarını kontrol etmek ve değiştirmek

2. Öz farkındalık ne anlama gelmektedir?

a) Bedenimizdeki ve zihnimizdeki stres sinyallerini erken fark etmek

b) Duygularımızı çevremizdeki insanlardan saklamak

c) Olumsuz düşünceleri zihinden tamamen silmek

3. Aşağıdakilerden hangisi duyguların bedenimizdeki belirtilerinden biridir?

a) Kararlarımızı değiştirmek

b) Omuzların gerilmesi ve nefesin hızlanması

c) Kalabalık ortamlar

4. Doğru mu / Yanlış mı?

Duygu düzenleme, duyguları saklamak veya bastırmak değil; onları doğru şekilde yönetmektir:

a) Doğru

b) Yanlış

5. Duygularımızı ve altındaki ihtiyaçlarımızı doğru tanımlamak (Örneğin; "öfkeli hissediyorum" demek) bize ne sağlar?

a) Duygularımızın yok olmasını sağlar.

b) Durumları ve tepkilerimizi daha rahat yönetmemizi sağlar.

c) İletişimi anında bitirmemizi sağlar.

Cevap Anahtarı

Soru	Doğru cevap
1.	B
2.	A
3.	B
4.	A
5.	B

SignWell Academy

OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB