

## COVID-19 PANDEMİSİNDE VE SONRASINDA DUYGU DÜZENLEME

Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN\*

Pandemi sürecinde insanların hayatı birçok açıdan etkilendi. Yaşam tarzları değişti ve daha önce alışık olmadığımız durumlar yaşamamız bunlara alışmamızı zorlaştırdı. Bu süreçte insanların etkilendiği en önemli alanlardan birisi ruhsal sağlık oldu. Ruhsal sağlığı korumak daha önceki zamanlara göre daha önemli ve zor hale geldi. İnsanlar sağlıklarını korumak için çeşitli bilgi kaynaklarından beslenme ihtiyacı duymaktadır. Bu yazıda ruhsal sağlıkla ilgili önemli değişkenlerden birisi olan duyguların düzenlenme üzerinde durulmuştur. Duyguların hayatımızdaki yeri ve duyguların nasıl düzenleneceğiyle ilgili çeşitli stratejiler ve öneriler sunulmuştur.

Duygular tipik olarak; öznel deneyimlerimiz, sergilediğimiz davranışlarımız ve fizyolojik tepkilerimiz üzerinde kendini gösteren ve devam eden olaylara ilişkin değerlendirmelerimizi yansıtan kısa süreli ve biyolojik temelli bir tepkidir (Richards, 2002). İnsanlar hem duygularıyla hareket edebilmeyi hem de onları sakinleştirebilmeyi ve duygularını ifade edebilmeyi isterler (Greenberg, 2004: 33).

Doğanın ve yaşamın bir gerçeği olarak insan, hoşta giden veya gitmeyen her türlü duyguyu yaşar. İnsanın kendisine bu duyguları yaşama olanağı tanımaması, onun acı veren duyguları daha yoğun yaşamasına ve hatta hiçbir duyguyu hissedemeyecek kadar duyarsız hale gelmesine neden olmaktadır (Ben-Sharar, 2012: 98, 99).

Duygu çevre ile insan arasında uyuma yönelik ilişki türünden doğan bir yaşantıdır. Bu uyumun başarılı olması duygusal dengeyi gerektirir. Böylece haz vermeyen duygu yaşantılarının, haz veren duygulara yönlendirilmesi ve giderilmesi sağlanır. Bu tür bir duygusal denge iki yoldan gerçekleşir:

---

\* Beykent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü.

- Hoşa gitmeyen duygularla hoşa giden duyguların yer değiştirmesi. Bu yer değiştirme belirli bir duruma geçici olarak uyumu sağladığı için sağlıklı bir uyum değildir. Bu yolla sağlanan duygusal denge çoğunlukla çevre baskısı ile olur ve olgunlaşmamış bir kişiliğin ürünüdür.
- Hoşa gitmeyen duyguları yaratan şartları farklı bakış açılarından görmeye çalışmak. Duygusal dengenin hoşgörü ile sağlanması geniş boyutlar kazanmış, olgunlaşmış bir kişiliğin ürünüdür. Duygusal hoşgörünün gelişmesi insan ilişkilerinde rahatlık, kişiliğe esneklik ve derinlik katar (Baltaş ve Baltaş, 2004:41).

İnsan kendisini duygulardan soyutlayamaz. Fakat geliştireceği yeteneklerle duygularını yöneterek, yaşadığı duyguların amaçlarına hizmet etmesini sağlayabilir. Huzur, endişe, heyecan gibi duygular hayata yönelik bakışımızı, moralimizi ve performansımızı etkiler. Duyguların özellikle, insan faaliyetlerinin doğması, yönlenmesi ve devam etmesi konularında etkili olan motivasyonun birincil kaynağı olduğu konusunda bir görüş birliği oluşmuştur. Duygular insanların yargılarını, kararlarını, önceliklerini ve faaliyetlerini şekillendirmelerine yardımcı olmaktadır (Akın, 2004:6-8).

Duygu olmasa büyük bir başarıya ulaşmanın gururu ve mutluluğunu yaşayamayız. Bir haksızlığa uğradığımızda sinirlenemeyiz. İdeallerimize ulaşma heyecanı bizi sarmasa bütün gücümüzle çalışamayız. Korku yaşamadığımız için kendimizi tehlikelerden koruyamayız. Endişe duymadığımız için çeşitli olumsuz durumlara karşı kendimizi hazırlamayız (Akın, 2004:7).

Başkalarının duygularını yönetebilmek için öncelikle başkalarının duygularının farkında olmak gereklidir. Yöneticisinin, personelinin veya çalışma arkadaşının, kızgın, üzgün, mutlu, endişeli olduğunun farkında olan bir kişi, bu konuda bilgili ve yetenekliyse, bu duyguları isteği yönünde değiştirebilir veya duyguların ortaya çıkmasını sağlayabilir (Akın, 2004:69).

Duygular rasyonel düşüncelerden, duyu organlarımızca elde ettiğimiz algılardan, hafızamızda depoladığımız bilgilerden farklıdır. Duygular kalp atış hızı, kan basıncı, solunum hızı, tükürük salgılanması, terleme, göz bebeklerinin büyümesi gibi fizyolojik belirtilerle kendini gösterir. Ani bir tehlike ile karşılaşan ve korkan bir kişinin, göz bebekleri büyür, bu şekilde daha

iyi görme sağlanır. Kalp, atış hızını artırarak, savaşıma veya kaçma konusunda karar verecek olan organizmanın kaslarına yeterli düzeyde kan gönderir ve onları harekete hazırlar. Solunum hızlanarak daha fazla oksijen sağlar. Bu oksijen ihtiyaç duyulan fazla enerji için hücresel yanma sırasında gerekecektir. Deride meydana gelen terleme, ısıyı yükselen organizmayı soğutacaktır. Görüldüğü gibi yaşanmakta olan duygular paralelinde vücudun ortaya koyduğu fizyolojik tepkiler kişinin değişen şartlara uyum sağlamasını kolaylaştıracak niteliktedir (Akın, 2004:9).

Duygu düzenleme; bireylerin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini düzenleme, değerlendirme ve ayarlamadan sorumlu olan tüm içsel ve dışsal süreçlerdir (Thompson, 1994: 27). Duygu yönetimi, duygusal zihnin iktidara gelmemesi için gerekli tedbirleri alarak beyni akılcı zihnin yönetiminde tutmak, duyguları iyi tanıyarak onlarla etkili bir şekilde başa çıkma yolunda bilinçli bir çaba göstermek, daha önceden bilinçaltında bastırılmış olan duyguları zararsız hale getirmek, son olarak da anı yaşama yetisi kazanmaktır (Kervancı, 2008:20).

Duygu düzenleme stratejilerinin bazıları şu şekildedir;

- Dikkat Dağıtma: Bireyin dikkatini uyarının duygusal yönlerinden uzağa ya da uyarıcının kendisinden uzağa yönlendirmedi (Van Dillen ve Koole, 2007).
- Ruminasyon: Olumsuz duyguyu tetikleyen uyarıcının etkileri neden ve sonuçları hakkında yeniden ve yeniden düşünmek (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991).
- Katarsis: Duyguları eylemlerle dışa vurarak ya da ifade ederek boşaltmak (Larsen ve Prizmic, 2004).
- Yeniden Değerlendirme: Durumun bilişsel yorumunu tetiklediği olumsuz duyguyu azaltacak şekilde yeniden yapılandırmaktır. Bu strateji durumun içindeki olumlu unsurlara odaklanarak yorumlamak anlamına gelen "olumlu yeniden değerlendirme" stratejisini de içerir (Gross, 1998).
- Sosyal Karşılaştırma: Bu strateji LeonFestinger'in (1954), kişilerin öz değerini sosyal karşılaştırmalar yoluyla belirlediği savına dayanmaktadır. Bu stratejinin iki türü aşağı ve yukarı yönlü sosyal karşılaştırmadır. Aşağı

yönlü ya da negatif sosyal karşılaştırma, kişinin kendisini, kendinden daha kötü durumdaki kişilerle karşılaştırmasıdır. Yukarı ya da pozitif yönlü sosyal karşılaştırma ise kişinin kendisini, kendinden daha iyi durumdaki kişilerle karşılaştırmasıdır. Sosyal karşılaştırma kuramlarına göre, aşağı yönlü sosyal karşılaştırmanın psikolojik sağlıkla olumlu yönde ilişkili olduğu düşünülmektedir (Wills, 1981; Aspinwall ve ark., 1993).

- Egzersiz Yapmak: Kişinin kısa sürede çok yoğun egzersiz yaparak yoğun fizyolojik uyarımla kişinin duyguları yönetmeye çalışması anlamına gelir (Bernstein ve McNally, 2018).
- Uyumak: Bazı insanlar, olumsuz yaşantıların ardından uyuyarak duygularını düzenlemeye çalışır. Depresyon ve kaygı bozukluğu gibi önemli zihinsel bozukluklar da aksine uyumayı güçleştirebilir. Bu örneklerden anlaşılabilir gibi uyku ile duyguları düzenleme arasında önemli bir ilişki vardır. Bu ilişkiyi açıklayan modellerden birinde Goldstein ve Walker (2014), uyku esnasında beynin duygusal verinin işlenmesi sayesinde bir ya da birkaç gecelik uyku ardından duygusal anının yoğunluğunun azaldığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, uyku esnasında bazal metabolizma hızına dönen bedenin, yoğun duygusal tepkilerin tetiklediği bedensel tepkileri söndüreceği de ön görülebilir.
- Keyif veren aktiviteler: Duyguları düzenleme sürecinde kişilerin olumsuz duygularını değiştirmeye odaklanması doğaldır, ancak sürekli olumsuz duygulara odaklanmak olumlu duyguları göz ardı etmeye sebep olabilir. Bu nedenle önemli bir duygu düzenleme becerisi olumlu duyguları artırmaktır. Keyif veren aktiviteleri düzenli yapmak, vücutta endorfin salgılanmasına ve olumlu duyguların artmasına neden olarak hem koruyucu hem de dikkat dağıtıcı bir etki yapar (McKay ve ark., 2016).
- Etkili bir fail olarak net bir öz imaj yaratma: Çok çalışarak somut sonuçlar elde edebilme kabiliyetinde olduğuna inanmayı ifade eder (Coelho & Murphey, 1963).
- Zamanı organize etmek: Kişilerin kendilerinden beklenenleri belirleyip öncelik sırasında göre parçalı hedeflere bölerek zamanı buna göre organize etmelerini ifade eder (Coelho & Murphey, 1963).
- Farklı alanlardaki riskleri dengelemek: Ders, spor, sosyal aktiviteler vb. çeşitli alanlardaki kazanım seviyelerini dengelemeyi ifade eder. Örneğin kurslarda yeterli başarıyı gösteremeyen bir kişinin yüksek sportif performansla bunu ödünlemeye çalışması (Coelho & Murphey, 1963).

- Kaynak ve Kıdemli Kişilerden Yararlanmak: Duygusal destek, akademik veya çalışma alanlarında rehberlik, değerlerin aktarılması ve oryantasyon gibi konularda taktikler almak için kıdemli ya da bilgili kişilerin bulunmasıdır (Coelho & Murphey, 1963).
- Çabaları uzun vadeli bir amaca endekslemek: Amacın olmadığı bir alanda çalışmanın başarı getirmeyeceğinden yola çıkarak somut/gerçek hayattan, uzun vadeli ve anlamlı bir amaç edinmenin başarıyı yükselten bir strateji olacağını ifade eder (Coelho & Murphey, 1963).
- Olumlu akran grupları: Hedef becerinin zorluklarına ve stresine rağmen, ortak değer ve beklentilerin paylaşıldığı bir akran grubu ile çalışmak hedefi benimsemeye olumlu etki yaratabilir (Coelho & Murphey, 1963).
- Yeni kendilik tanımlamaları ve kariyer seçenekleri belirlemek: Yeni deneyimler yapmak, tartışma gruplarında yeni fırsatları değerlendirmek, yeni kurslar almak gibi seçenekler ile başarısızlığı telafi etme girişimlerini içerir (Coelho & Murphey, 1963).

## KAYNAKÇA:

- Akın, M. (2004). *İşletmelerde Duygusal Zekanın Üst Kademe Yöneticiler ile Astları Arasındaki Çatışmalar Üzerinde Etkileri: Kayseri'deki Büyük Ölçekli İşletmelerde Bir Uygulama*. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E., (1993). Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success. *Journal of personality and social psychology*, 64(5), 708.
- Baltaş, A; Baltaş, Z., (2004). *Stres ve Başa çıkma Yolları*. 22. Basım. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Ben-Shahar, T. (2012). *Mükemmeli aramak: mutluluğun önündeki duvar* (çev. B. Akat). Ankara: Elma-Akademi Artı Yayınevi. (Eserin orijinali 2009 tarihinde yayımlanmıştır).
- Bernstein, E. E., & McNally, R. J., (2018). Exercise as a buffer against difficulties with emotion regulation: A pathway to emotional wellbeing. *Behaviour research and therapy*, 109, 29-36.
- Coelho, G. V., & Murphey, E. B., (1963). Coping strategies in a new learning environment: A study of American college freshmen. *Archives of General Psychiatry*, 9(5), 433-443.
- Goldstein AN, Walker MP, (2014). The role of sleep in emotional brain function. *Annual review of clinical psychology*. 28(10), 679-708.
- Richards, J.M. (2002). Emotion, emotion regulation, and hopeful thinking. *Psychological Inquiry*, 13, (4). 308-311.
- Gross, J. J., (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271.
- Kervancı, F., (2008). *Büro Çalışanlarının Duygu Yönetimi Yeterlilik Düzeylerinin Geliştirilmesinde Duygu Yönetimi Eğitimi Programının Etkisi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Larsen R. J., Prizmic Z., (2004). *Affect regulation, in Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, eds Baumeister R. F., Vohs K. D., editors. (New York, NY: The Guilford Press), 40-61.
- McKay, M., Wood, J. C., Brantley, J., (2016). *Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Öğretim Kılavuzu: Farkındalık, Bireyler Arası İlişkilerde Etkili Olma, Duygu Düzenleme ve Distres Toleransı için Pratik Diyalektik Davranışçı terapi (DBT) Egzersizleri*. Çev: Ali And Maybek, Dev Belgesel Yay,
- Nolen-Hoeksema S, Morrow J, (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61:115-121.
- Richards, J. M., (2002). Emotion, emotion regulation, and hopeful thinking. *Psychological Inquiry*, 13, (4). 308-311.
- Thompson, R. A., (1994). *Emotion regulation: a theme in search of Definition*. In N.A. Fox. *the development of emotion regulation: biological and behavioral considerations* (pp.25-52). Chicago: the university of Chicago press (monographs of the society for Research in Child Development. 59. Serial No. 240.
- Van Dillen, L. F. Koole, S. L., (2007). Clearing the mind: a working memory model of distraction from Negative mood. *Emotion*, 7, 715-723
- Wills, T. A., (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin*, 90(2), 245.