FAALİYET 1

DUYGU DÜZENLEME ANKETI

KAPSANAN BECERİLER: Öz-düzenleme
GEREKLİ SÜRE: 45-50 dakika

KISA GİRİŞ

Öz düzenleme, insanların duygularını tanıyabilmeleri ve bunları tersine çevirmeye veya olumsuz duyguların kötü etkilerini hafifletmeye çalışabilmeleri için son derece önemli kabul edilir. Ancak, insanlar sosyal etkileşimler sırasında duygularını gizleyebilirken, bu ifade edici baskılama iletişimin azalmasına ve stresin artmasına yol açabilir. Duygu Düzenleme Anketi veya ERQ, psikoloji araştırmacıları arasında en popüler duygu düzenleme ölçeğidir ve insanların çeşitli durumlara tepkilerini belirlemelerine ve bunları olumlu bir şekilde düzenleyebilmelerine yardımcı olur.

FAALİYETE İLİŞKİN BAĞLANTI

Gross J.J. ve John, O.P. (2003) tarafından geliştirilen psikoloji araştırmacıları arasında en popüler duygu düzenleme ölçeğine dayalı aktivite / https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Personal_Growth_and_Positive_Emotions_EMOTION_REGULATION.pdf

Co-funded by the European Union

AMAÇ

Öğrencilerin çeşitli duygusal durumlara karşı tepkilerini belirlemelerine ve bunları olumlu yönde tersine çevirebilmelerine, hafifletebilmelerine veya düzenleyebilmelerine yardımcı olmak.

KATILIMCI SAYISI

Sınıfın bütün üyeleri.

GEREKLİ MATERYALLER

- Dağıtılacak anketin kopyaları
- Kalemler veya kurşun kalemler
- Kağıt yaprakları.

DETAYLI TANIM

TALİMATLAR:

- Anketin bir kopyası öğrencilere dağıtılır ve doldurmaları istenir. Ölçek 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında derecelendirilen 10 maddeden oluşur. Ölçek iki yönü kapsar, Bilişsel Yeniden Değerlendirme yönü ve İfade Edici Bastırma yönü ve her yön için ayrı bir puan üretir.

Bilişsel Yeniden Değerlendirme yönünü oluşturan altı madde şunlardır::

1. Daha olumlu duygular (sevinç veya eğlence gibi) hissetmek istediğimde, düşüncelerimi değiştiririm;
2. Daha az olumsuz duygu (üzüntü veya öfke gibi) hissetmek istediğimde, düşüncelerimi değiştiririm;
3. Stresli bir durumla karşılaştığımda, sakin kalmama yardımcı olacak şekilde düşünmeye zorlarım;
4. Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde, durum hakkında düşünme şeklimi değiştiririm;
5. Duygularımı, içinde bulunduğum durum hakkında düşünme şeklimi değiştirerek kontrol ederim;
6. Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde, durum hakkında düşünme şeklimi değiştiririm.

İfade Edici Bastırma yönünü oluşturan dört madde şunlardır::

1. Duygularımı kendime saklıyorum;
2. Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye dikkat ediyorum;
3. Duygularımı ifade etmeyerek kontrol ediyorum;
4. Olumsuz duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye dikkat ediyorum.

INSTRUCTIONS

- Öğretmen, öğrencileri ilgili kategoriye yerleştirerek sonuçları toplar ve değerlendirir.
- Bilişsel Yeniden Değerlendirme yönüne (Grup 1) yerleştirilen öğrencilerden, her duruma karşı olumlu tepkilerine neden olan bir yol veya eylemi (örneğin, olumsuz bir durumda düşünme biçimlerini nasıl değiştirdikleri) bir kağıda yazmaları istenir.
- İfadesel Bastırma yönüne (Grup 2) yerleştirilen öğrencilerden, kendilerine sakladıkları duyguları (olumsuz veya olumlu) ve nedenini bir kağıda yazmaları istenir.
- Grup 1'deki öğrencilerden, kağıtlarını Grup 2'deki öğrencilere rastgele dağıtmaları istenir.
- Grup 2'deki öğrencilerden, kendilerine dağıtılan Grup 1'deki öğrencilerin kullandıkları yollara göre, kağıtlarına yazdıkları ifade eksikliğini nasıl düzenleyebileceklerine dair bir senaryo oluşturmaları istenir. Grup 1'deki öğrenciler, olası teknikler önererek bu süreçte onlara yardımcı oldu.
- Tüm öğrenciler görevleri tamamladıktan sonra, sınıf bir grup düşünme oturumu için toplanır. Ankete verdikleri yanıtlara göre ait olmaları gereken yön hakkında bilgilendirilirler ve ortaya çıkan herhangi bir kalıp veya eğilimi ayırt etmeye çalışırlar. Etkinlik sırasında yaşadıkları deneyimleri, kendileri ve duyguları hakkında neler öğrendiklerini ve etkinliğin hangi kısımlarını en yararlı bulduklarını tartışmaları teşvik edilir.

DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Duygusal durumunuzda herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi?
2. Denediğiniz stratejilerden herhangi biri kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı oldu mu?
3. Bu değişen teknikleri günlük rutininize dahil edebileceğinizi düşünüyor musunuz?

DİĞER FAYDALI BİLGİLER

“Duygu Düzenleme Anketi” etkinliğini sınıf rutinine dahil ederek, öğrenciler duygularını daha derinden anlayabilir, onları düzenlemek için etkili stratejiler öğrenebilir ve sınıf topluluğu içinde empati ve destek geliştirebilirler.

Öğrenciler, duygusal ifadelerini ve refahlarını geliştirmek için günlük yaşamlarında öz düzenleme tekniklerini kullanmaya devam etmeye teşvik edilir.

Bir ay sonra, etkinlik tekrarlanabilir ve öğretmen, Grup 2'deki öğrencilerin duygularını ifade etme ve düzenleme biçiminde olası olumlu öz düzenlemeyi gözlemleyebilir.

ÖNERİLEN ALTERNATİFLER VEYA DEĞİŞİKLİKLER (DAHA KÜÇÜK

- **Soruları Basitleştirin:** Seçimleri temsil etmek için, gülen yüzler veya duygu simgeleri gibi yaşa uygun dil ve görseller kullanın.
- **Grup Tartışmaları:** Soruları grup istemlerine dönüştürün, öğrencilerin örnekleri paylaşmalarına ve birbirlerinden öğrenmelerine olanak tanıyın.
- **Daha Az Soru:** Öz düzenlemenin temel yönlerine odaklanmak için madde sayısını azaltın ve etkinliği kısa tutun.
- **Etkileşimli Format:** Cevaplamayı daha ilgi çekici hale getirmek için başparmak yukarı/başparmak aşağı gibi araçlar veya hareket tabanlı yanıtlar kullanın.
- **Rehberli Açıklamalar:** Soruları yüksek sesle okuyun ve anlayışı desteklemek için örneklerle açıklayın.
- **Duygu Sıralama Oyunu:** Senaryolar içeren kartlar verin ve öğrencilerden bunları duygusal düzenleme için "iyi seçimler" veya "geliştirilmesi gerekenler" olarak sınıflandırmalarını isteyin.
- **Rol Yapma:** Öz düzenleme gerektiren senaryoları canlandırın ve bir grup olarak stratejileri tartışın.
- **Duygu Termometresi:** Bir anket yerine, öğrenciler görsel bir ölçek kullanarak çeşitli durumlarda tipik olarak nasıl hissettiklerini derecelendirir.
- **Yansıtma Sanatı:** Öğrencilerden duygularını ve zorlukları nasıl yönettiklerini temsil eden bir çizim yapmalarını veya kolaj yapmalarını isteyin. Hikaye Zamanı Yansıması: Duygusal zorluklar içeren bir hikaye okuyun ve öğrencilere karakterlerin duygularını nasıl düzenlediğini sorun.

This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED