

DUYGU DÜZENLEME



DUYGU DÜZENLEME NEDİR?

**DUYGU DÜZENLEME
NEDEN ÖNEMLİDİR?**



- Bir hafta sonra üniversite sınavına girecek bir genç
 - Nasıl bir ruh hali içindedir?
 - Aklından ne tür düşünceler geçiyordur?
 - Bu düşünceler ve duygular onu nasıl etkiliyordur?
 - Diğerlerine karşı yaklaşımı nasıldır?



- Kaygılı ancak sınavın yakında sona erecek olmasından dolayı heyecanlı ve mutlu hissediyor.
- Kaygısını anlamlandırabiliyor ve çok bunaldığında yakın çevresindekilerle konuşarak sakinleşmeye çalışıyor.
- Sınavda başarısız olabileceği fikri zaman zaman zihnine gelse de şimdilik sınavda elinden gelenin en iyisini yapmaya odaklanıyor.
- Duygusal ihtiyaçlarının farkında, sakin kalmak için kendisine nelerin iyi geldiğini biliyor ve bunları aktif olarak uyguluyor.



Duygu Düzenlemenin Temelleri

- Duygu düzenleme nedir?
- Duygular oluştukça birey nasıl bir süreçten geçiyor?
- Bu duyguları yönetmek için hangi stratejilere başvuruyor?
- Birey her zaman duygularının ve kendini daha iyi hissetmek için kullandığı yöntemlerin farkında mı?

Duygu Düzenleme

Günlük deneyimlere daha toleranslı ve esnek bir şekilde çeşitli duygularla reaksiyon verebilme, aynı zamanda gerektiğinde kendiliğinden ortaya çıkan reaksiyonları erteleyebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Cole, Michel, ve Teti, 1994)

Thompson (1994)'a göre, “Duygu d\u00fczenleme, ki\u015finin amacına ula\u015fması i\u00e7in, duygusal tepkileri, \u00f6zellikle de onların yo\u011fun ve ge\u00e7ici \u00f6zelliklerini g\u00f6zlemek, de\u011ferlendirmek ve d\u00fczenlemekten sorumlu d\u0131\u015fal ve i\u00e7sel s\u00fcre\u00e7leri kapsar.”

- Duygu Düzenleme Kavramı;
 - Duyguların oluşumu sürecinin herhangi bir aşamasında bireylerin çaba harcayarak veya farkında olmadan duygularını etkilemek amacıyla (olumlu veya olumsuz duyguları artırmak veya azaltmak için) giriştikleri çabaları anlatmaktadır (Gross, 1998).
 - Duygu düzenleme süreci içinde bireyler hangi duyguları yaşadıklarını, bu duyguları ne zaman ve nasıl deneyimlediklerini ve nasıl ifade ettiklerini etkilemeye çalışırlar (Gross 1998; 2013; Gross ve Thompson, 2007).



Thompson (1994)'a göre, “Duygu d\u00fczenleme, ki\u015finin amacına ula\u015fması i\u00e7in, duygusal tepkileri, \u00f6zellikle de onların yo\u011fun ve ge\u00e7ici \u00f6zelliklerini g\u00f6zlemek, de\u011ferlendirmek ve d\u00fczenlemekten sorumlu d\u0131\u015fal ve i\u00e7sel s\u00fcre\u00e7leri kapsar.”

Duygu Düzenleme Süreçlerinin  zellikleri

- Duygu düzenlemenin hedefi
- Duygu düzenleyenin farkındalık derecesi
- Kimin duygularının düzenlendiği

Duygu Düzenleme Süreçlerinin  zellikleri

- Duygu düzenlemenin hedefi,*
 - duyguların azaltılması (down-regulation) veya artırılması (up-regulation)

-duygu düzenleme arzu edilen ve uygun bir hedefe ulaşmak amacıyla duyguların belirli bir yöne doğru düzenlenmesini göstermektedir, ancak bazı araştırmalar duyguların işlevsel olmayan bir yönde de değiştirilebileceğini göstermişlerdir.

-bireyler duygunun niteliğinden bağımsız olarak tanıdık oldukları duyguyu hissetmeyi tercih edebilirler. **

 rnek????

Duygu Düzenleme Süreçlerinin  zellikleri

- Duygu düzenlemenin hedefi,
 - duyguların azaltılmasını (down-regulation) veya artırılmasını (up-regulation)
- Duygu düzenleyenin farkındalık derecesi
 - açık (explicit) sürecin farkında olarak veya örtük (implicit) farkında olmadan

- Açık duygu düzenleme;
 - bilinçli duygu değiştirme çabalarıdır.
 - bireyin süreci izlemesi için gerekli farkındalık ve iç görünün eşlik ettiği süreçleri içerir.
- Örtük duygu düzenleme;
 - uyarıların tetiklemesi ile otomatik bir şekilde gelişen,
 - sürecin izlenmediği ve farkındalık ve iç görünün olmadığı süreçlerdir.

ÖRNEK????

**Hangisi daha işlevsel?
(açık vs örtük)**

Tamamen farkında olunan

Hiç farkında olunmayan

Açık

Örtük



Duygu Düzenleme Süreçlerinin  zellikleri

- Duygu düzenlemenin hedefi,
 - duyguların azaltılmasını (down-regulation) veya artırılmasını (up-regulation)
- Duygu düzenleyenin farkındalık derecesi
 - açık (explicit) sürecin farkında olarak veya örtük (implicit) farkında olmadan
- Kimin duygularının düzenlendiği
 - kendi duygularını düzenlerken içsel (intrinsic) duygu düzenleme, başkalarının duygularını düzenlerken ilişkisel (extrinsic) duygu düzenleme

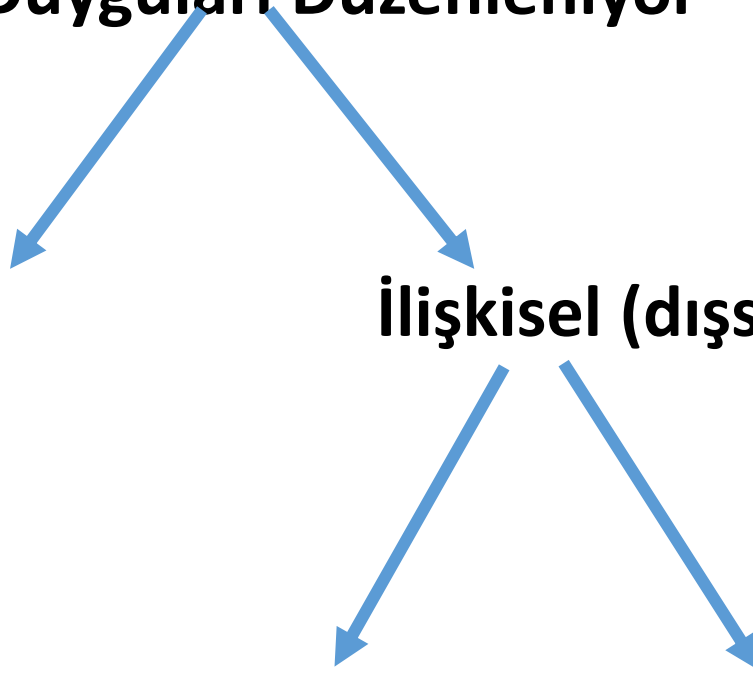
Kimin Duyguları Düzenleniyor

İçsel

İlişkisel (dışsal)

İçsel İlişkisel

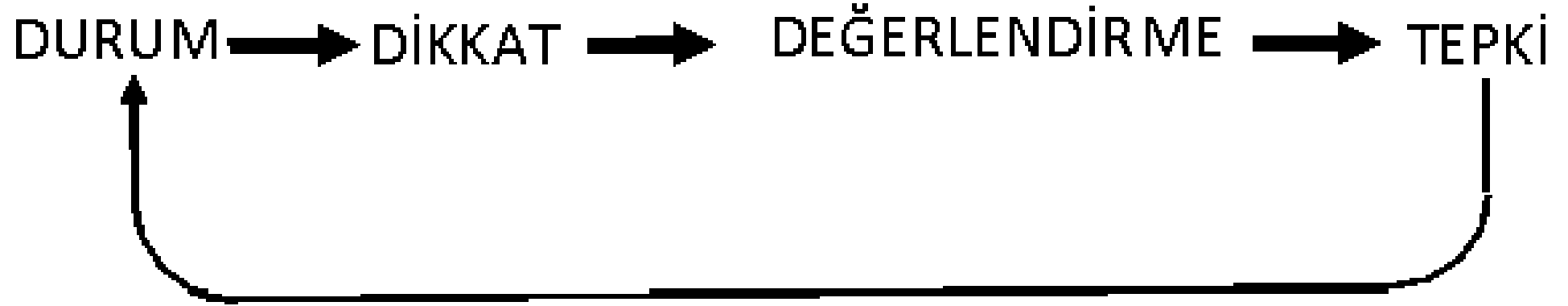
Dışsal İlişkisel



Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli*

- duygunun oluşumu,
- duygu düzenleme stratejileri
- bu stratejileri uygularken bireyin içinden geçtiği süreç

Birinci Aşama: Duygunun Oluşumu



- Bireyler duygu oluşumu sürecinde oluşan duygularını kontrol etmek için duygularının şiddetini, süresini ve/veya niteliğini değiştirmeye çalışırlar.
- Bunun için sürecin farklı noktalarında çeşitli stratejiler deneyebilirler.

İkinci Aşama: Duygu Düzenleme Stratejileri

Öncül Odaklı

Tepki Odaklı

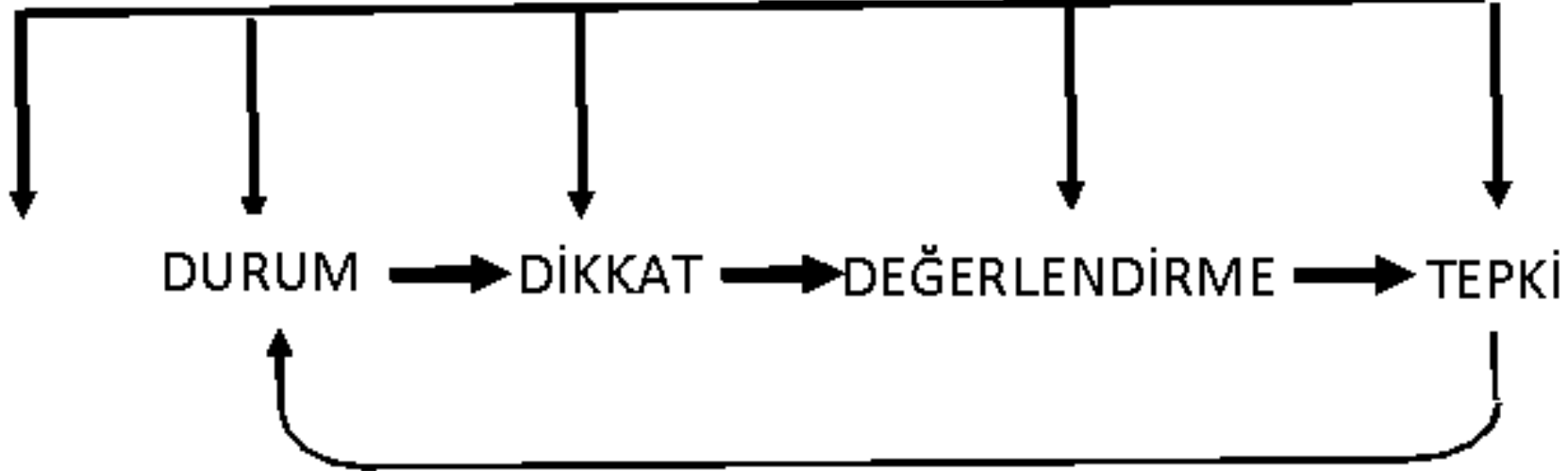
DURUM
SEÇME

DURUM
DEĞİŞTİRME

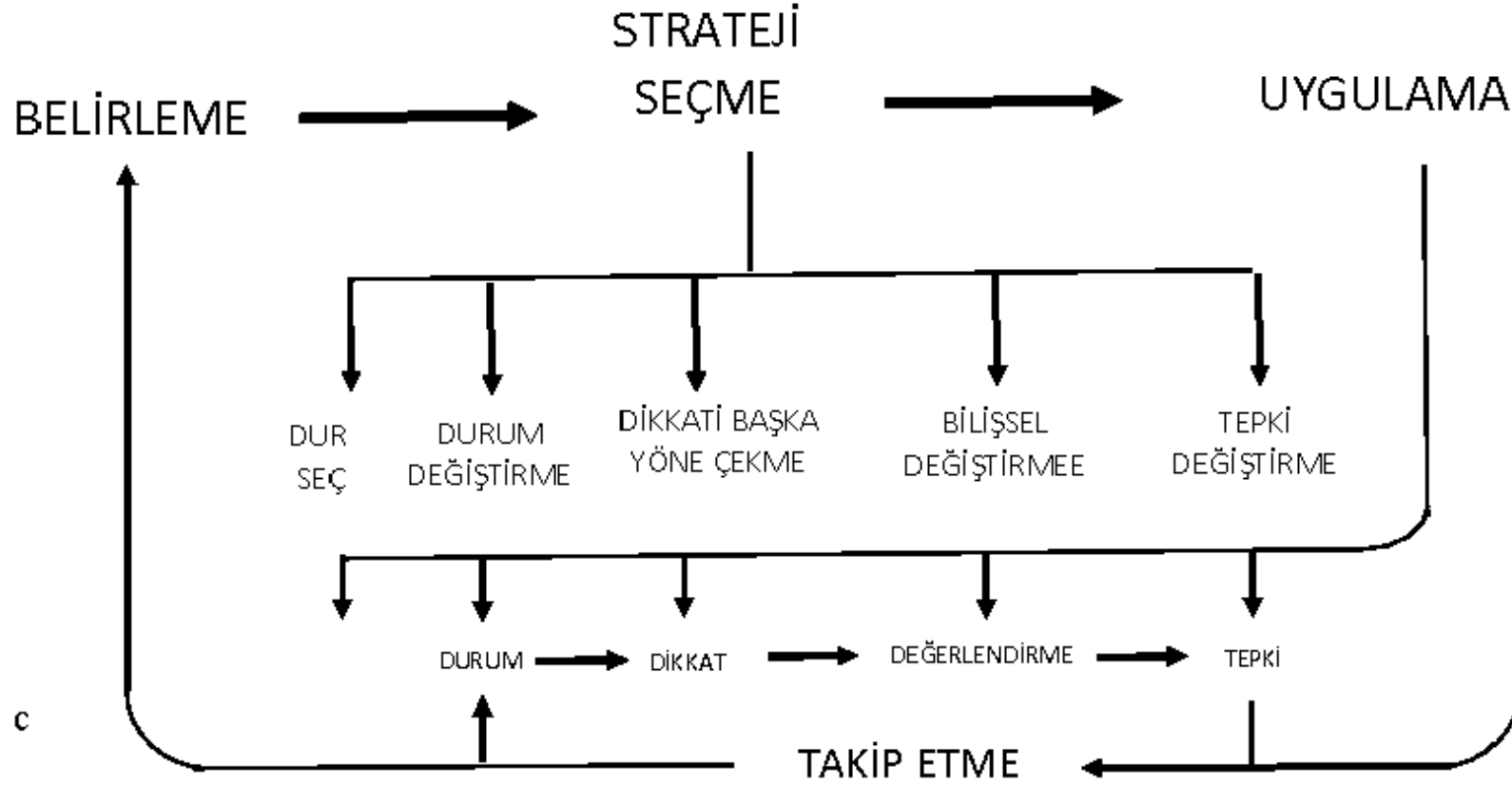
DİKKATİ BAŞKA
YÖNE ÇEKME

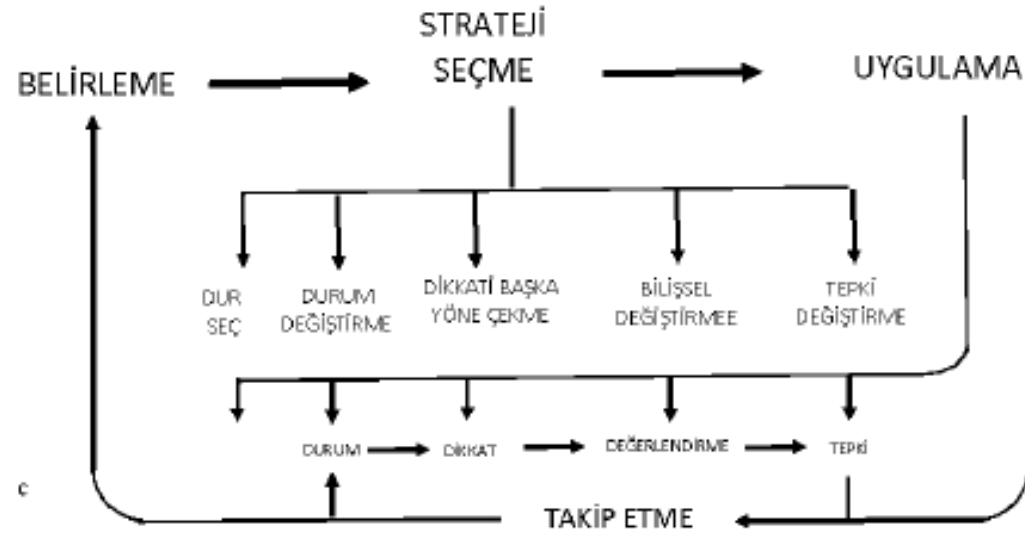
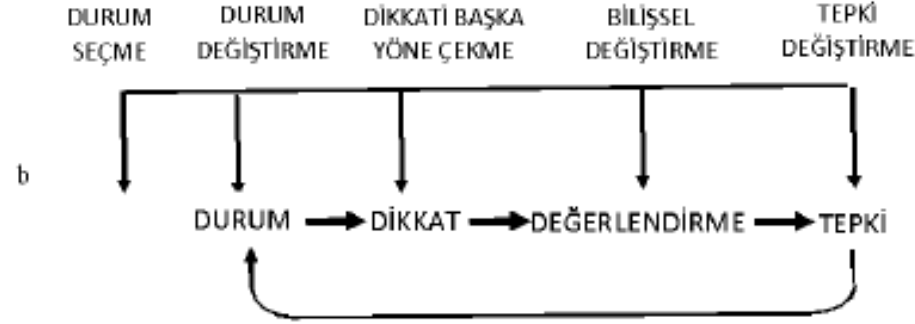
BİLİŞSEL
DEĞİŞTİRME

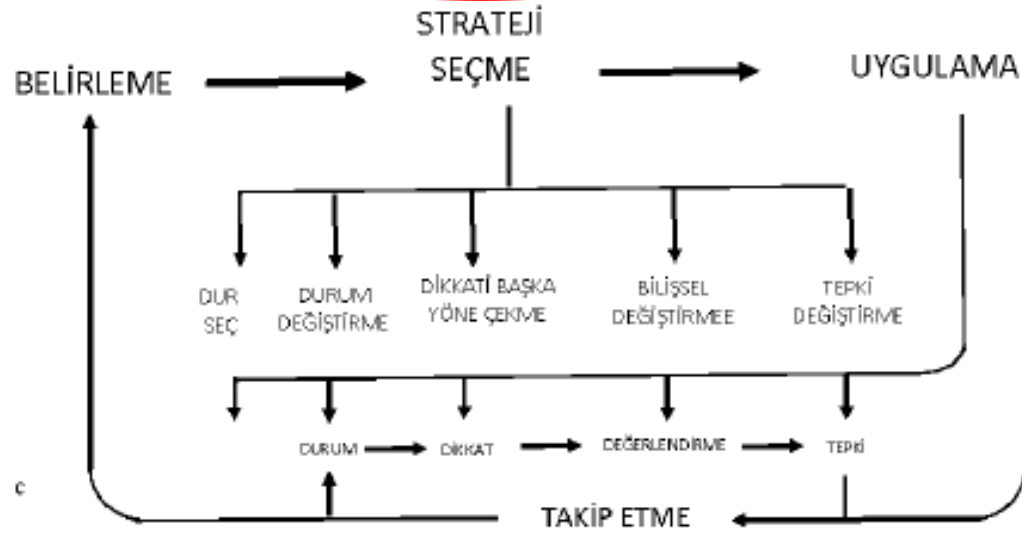
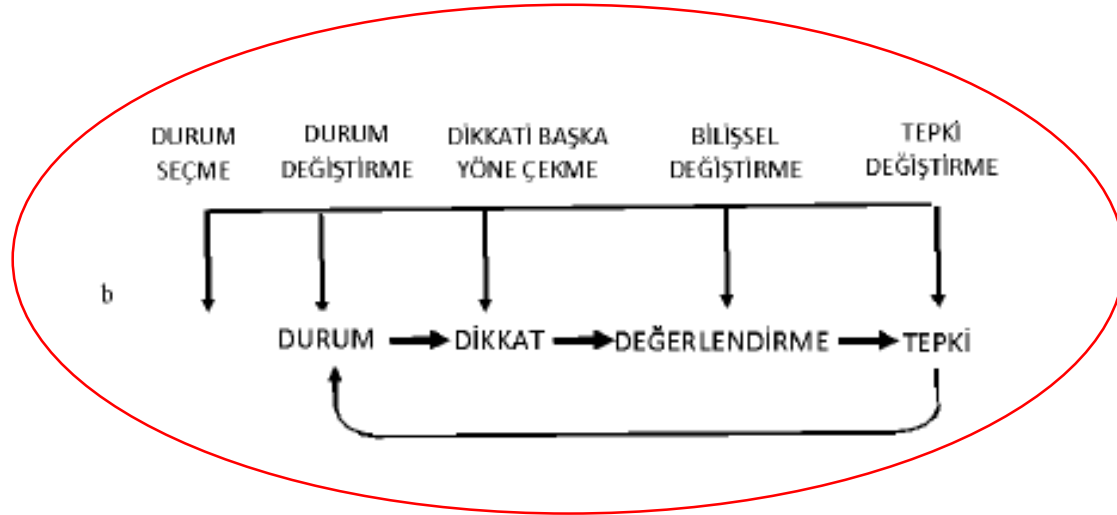
TEPKİ
DEĞİŞTİRME

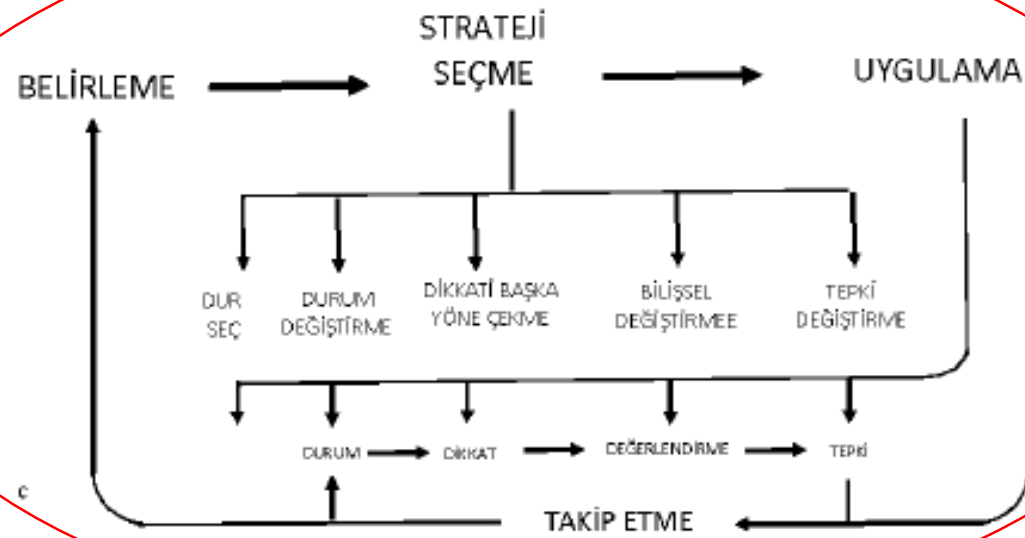
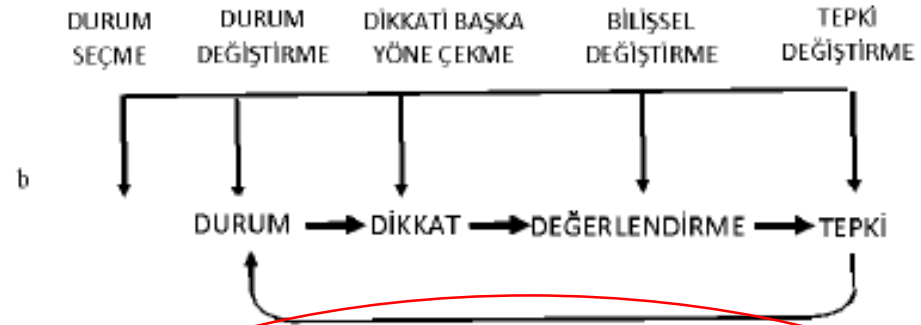
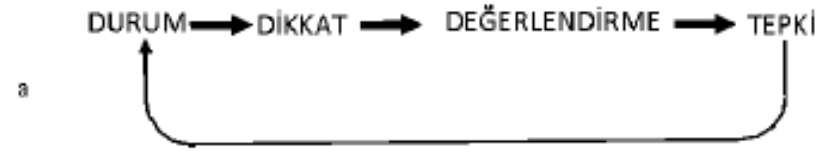


Üçüncü Aşama: Bireyin İçinden Geçtiği Süreç









Duygu Düzenleme Stratejileri

ncl Odaklı

Tepki Odaklı

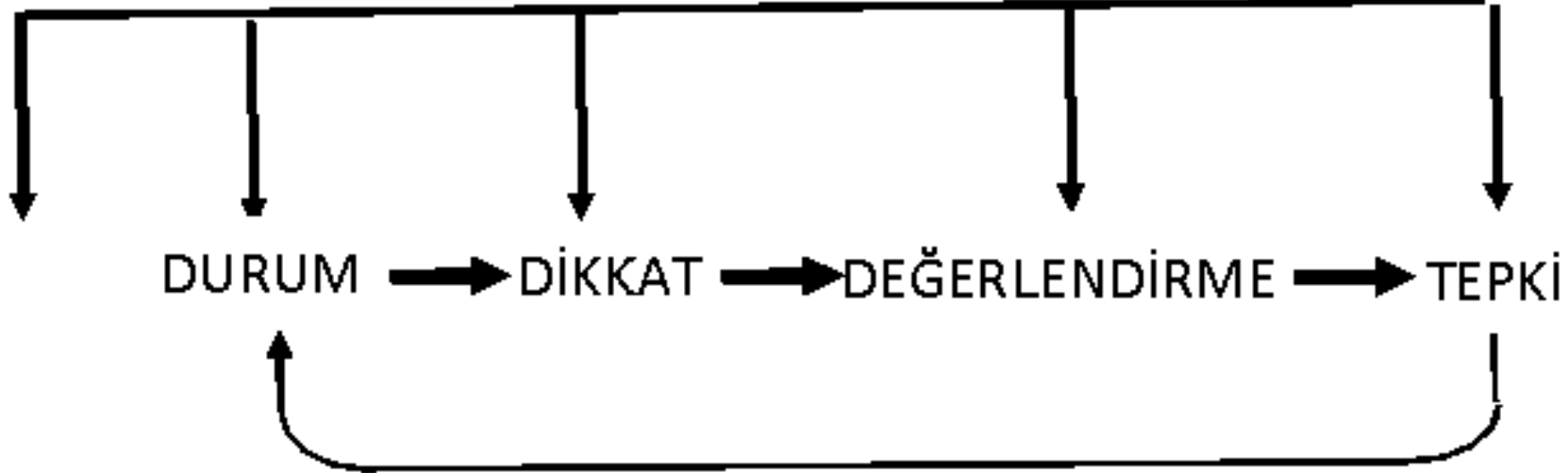
DURUM
SEÇME

DURUM
DEĞİŞTİRME

DİKKATİ BAŞKA
YÖNE ÇEKME

BİLİŞSEL
DEĞİŞTİRME

TEPKİ
DEĞİŞTİRME



Durum Seçme

- Arzu edilen bir duyguyu oluşturmak veya istenmeyen bir duyguyu engellemek için kişinin aktif olarak bulunduğu durumları/ortamları seçmesini içerir.
 - Üniversite öğrencisi örneği
- Durum seçimi stratejisinin başarılı olabilmesi için, bireyin durumların özelliklerinin ve kendisine iyi gelen/rahatsız eden yönlerinin farkında olması gerekir.
- Bu duygu düzenleme stratejisi içinde yaygın olarak kullanılan taktiklerden biri kaçınmadır.

Durum Değiştirme

- Bireyin duygularını etkileyebilmek için aktif olarak çevresinde bir değişikliğe yol açmaya çalışmasıdır.
- Durum değiştirme stratejilerinden biri doğrudan talep etmektir (Hu ve ark., 2014).
 - Ailesinden kendisine sınavla ilgili soru sormamalarını isteyen aday onlardan doğrudan bir talepte bulunarak durumu değiştirmeye çalışmaktadır.

Dikkati Başka Yöne Çekme

- Kişinin duygularını değiştirmek amacıyla dikkatini yönlendirmeye çalıştığı stratejileri ifade eder.
- Kişi dikkatini durumun duygusal özelliklerinden duygusal olmayan özelliklerine çevirebilir, dikkatini tamamen başka bir konuya/duruma yönlendirebilir veya dikkatini uzun uzadıya aynı konu/duruma ve bu durumun sebep olduğu duygulara verebilir.
- Dikkat dağıtma ve ruminasyon bu duygu düzenleme kategorisi içinde yer alan başlıca stratejilerdir

Bilişsel Değiştirme

- Duyguları etkilemek amacıyla durumla ilgili algıları ve dolayısıyla durumun anlamını değiştirme çabalarını içerir.
- Savunma mekanizmaları olan yadsıma (denial), duygudan arındırma (isolation of affect) ve mantığa uydurma (intellectualization) bu duygu düzenleme stratejisine girmektedir (Gross, 1998).
- Olayları olduğundan daha olumlu yorumlamak, kendini daha kötü durumda olan biriyle karşılaştırmak, başarısızlıkları ders alınacak durumlar olarak görmeye çalışmak bilişsel değiştirme stratejilerinden sayılırlar (Gross, 1998).
- Bilişsel yeniden değerlendirme bilişsel değiştirme stratejilerinin başında gelir.

Tepki Değiştirme

- Duygu düzenleme sürecinin ilerleyen aşamalarında görülür nk burada duygular oluştuktan sonra duyguları düzenlemeye yönelik bir çaba vardır.
- Birey doğrudan fizyolojik, deneyimsel veya davranışsal tepkilerini değiştirmek suretiyle duygularını değiştirmeye çalışır.
- Fizyolojik tepkileri azaltmak için egzersiz ve gevşeme çalışmaları yapmak, kas gevşetici ilaç, alkol veya uyuşturucu kullanmak örnek olarak verilebilir.
- Bir başka strateji de duyguları ifade etmek yerine bu ifadenin bastırılması, yani dışavurum bastırma, (duygu bastırmaktan farklı olarak burada duyguyu ifade edecek davranışı bastırmaktan bahsediliyor, örneğin duyguyu saklamak için yüz ifadesini değiştirmek gibi) olabilir

Duygu Düzenleme Stratejileri İşlevsellikleri

- Farkındalık (Awareness),
- Hedefler
- Stratejiler

Farkındalık

- Duygu d¼zenleme alışkanlıklarının farkında olmak bu alışkanlıkların otomatik olarak kullanılmasının önüne geçebileceği gibi farklı stratejilerin esnek bir şekilde kullanılmasını da sağlar.
- Dikkati şimdiki ana odaklamanın ve düşüncelerin, duyguların ve hislerin farkında olurken **kabullenici bir tutum almanın** kaçınmayı ve ruminasyonu engelleyerek depresyon belirtilerinde azalmaya sebep olduğu bulunmuştur.
- Aşırı farkındalığın her zaman işlevsel olmadığını, örneğin, panik bozukluğu tanısı alan bireylerde bedensel değişikliklere karşı aşırı duyarlılık ve farkındalık ile beraber bu değişiklikleri felaket öncüsü olarak yorumlamanın kaygı düzeyinin artık d¼zenlenemeyecek şiddete ulaşmasına sebep olduğunu belirtmişlerdir.

Duygu d\u00fczenleme hedefleri

- Duygu d\u00fczenleme s\u00fcrecinin sonucunda varılması hedeflenen ama\u00e7ları kapsamaktadır.
- Bu ama\u00e7ların belirlenmesi i\u00e7in bireyin kısa ve uzun vadeli problemleri do\u011fru tartması gerekmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014).
 - \u00d6rne\u011fin, sosyal kaygı bozuklu\u011fu olan biri kaygılarından \u00f6t\u00fcr\u00fc bir sosyal toplantıdan ka\u00e7ınırken (kısa-vadeli hedefe odaklanmak) zamanla sosyal ilişkilerinin ve \u00f6z-g\u00fcveninin bundan zarar g\u00f6rd\u00fc\u011f\u00fcn\u00fc hesaba katmamaktadır (uzun vadeli hedef) (Gross, 2015).

Stratejiler*

- Hem duruma göre uygun duygu düzenleme stratejilerinin seçilmesi hem de kişinin kendi kapasitesini aşmayacak ve uygulama konusunda yeterli hissettiği stratejilerin seçilmesi önemlidir.
- Farklı duygu düzenleme stratejileri birlikte kullanılabilir (Gross, 2015), ancak araştırmalar genellikle duygu düzenleme stratejilerini ve etkilerini bireysel olarak incelemektedir.

Bilişsel Yeniden Değerlendirmeye Dair Araştırma Bulguları

- Hem bireyler tarafından en sık kullanılan strateji hem de işlevsel bir strateji olması bakımından öne çıkmaktadır; bu sebeple de en çok araştırılan duygu düzenleme stratejisidir (McRea ve Gross, 2020).

- Hem öz-bildirim (self-report) hem fizyolojik ölçümler kullanan farklı laboratuvar çalışmalarında yeniden değerlendirmenin etkili bir duygu düzenleme stratejisi olduğu bulunmuştur (Sheppes ve ark., 2011; Denson ve ark., 2011; Goldin ve ark., 2008).

- Kapsamlı bir meta-analiz inceleme çalışmasında işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin (kabul, bilişsel yeniden değerlendirme ve problem çözme) psikopatoloji ile olumsuz bir ilişkisi olduğu, işlevsel olmayan stratejilerin (ruminasyon, kaçınma ve dışavurum bastırma) tersi yönde bir ilişki gösterdiği bulunmuştur (Aldao ve Nolen Hoeksema, 2010).

- Bilişsel yeniden değerlendirme işlevsel olmadığı, aksine birey için olumsuz sonuçlar doğurabileceği durumlar da vardır.

• ??????

- Bilişsel yeniden değerlendirme sonucu birey olumsuz duygularının şiddetini azaltmış olabilir, ancak bu kendi ile ilgili olumsuz duyguların artmasına sebep olabilir veya kendisi için faydalı olmayan bir durumda kalmasına neden olabilir (Ford ve Troy, 2019).
 - Örn. Partner şiddetini önemsizleştirmek

Dışavurum Bastırmaya Dair Araştırma Bulguları

- Araştırmacılar bu stratejinin genelde işlevsel olmayan bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu belirtmişlerdir (Gross ve John, 2003).
- Dışavurum bastırma, duyguların sebep olduğu tepkileri bastırmaya yönelik olduğundan, içsel olarak deneyimlenen duyguların değişmesinde etkili olmayabilir (Dryman ve Heimberg, 2018).
 - Örneğin, bir inceleme yazısında dışavurum bastırmanın sosyal kaygı bozukluğunda fazlaca kullanıldığı ve bunun sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Dryman ve Heimberg, 2018).

Dışavurum Bastırmaya Dair Araştırma Bulguları

- Ancak son yıllarda yapılan araştırmalarda dışavurum bastırmanın işlevsel olduğunu gösteren bulgular vardır.
 - Örneğin, okul öncesi çocuklarda dışavurum bastırma kullanımının okula uyum sağlama ile olumlu bir ilişkisi olduğu (Harrington ve ark., 2020), yetişkinlerde de stres ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkiyi zayıflattığı bulunmuştur (Franz ve ark., 2021).

- Bazı araştırmacılar dışavurum bastırmanın etkililiğinin kültürlere bağlı olarak değişiklik gösterebileceğini bulmuşlardır (Butler ve ark., 2007).
 - Avrupalı Amerikalılar ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan Hong Konglu öğrencilerle yapılan bir araştırmada, dışavurum bastırma sadece Avrupalı Amerikalılar arasında olumsuz psikolojik sağlık ile ilgili bulunmuştur (Soto ve ark., 2011).
- Bu kültürel farklılıkları incelemek için yapılan bir araştırmada bireylerin dışavurum bastırma stratejisini olumlu ve olumsuz değerlendirmelerine göre psikolojik etkilerinin değiştiği bulunmuştur (Kwon ve Kim, 2019).

- Dışavurum bastırma stratejisi kullanan ve bunu olumsuz değerlendiren katılımcılar daha fazla olumsuz duygu ve daha düşük yaşam doyumu göstermişlerdir.
- Araştırmacılar, kültürden bağımsız olarak, bireylerin kullandıkları stratejilere yükledikleri anlamın stratejinin işlevselliğini etkilediğini savunmuşlardır. Ancak burada kültürün etkisini şu şekilde açıklamışlardır;
 - duyguları bastırmanın daha fazla kullanıldığı ve olumsuz anlam taşımadığı kültürlerde, bu stratejinin kullanımının daha işlevsel sonuçları olacağı düşünülmektedir (Kwon ve Kim, 2019).