

Kişilerarası Duygu Düzenleme

*Zor uyandığı sabahlardan birinde Deniz, hızlı bir kahvaltı yapar ve işe geç kalmamak için evden çıkar. Tam zamanında iş yerine ulaşır, iş arkadaşlarıyla selamlaşp işine koyulur. Deniz yoğun çalışsa da işini sevmektedir. Ancak o gün birkaç saat sonra patronuyla yapacağı görüşmeyle ilgili kaygılıdır. Derken görüşme zamanı gelir ve o da ne! Patronu Deniz'i hiçbir ilgisi olmayan bir konuda suçlamaktadır. Deniz'le daha fazla çalışamayacağını, işine son verildiğini söyler. Deniz haksızlığa uğradığını düşünür! 'Bu işten çıkarılmayı hiç hak etmedim' der içinden ancak yapabileceği bir şey yoktur. Hızlıca eşyalarını toplayıp binadan çıkar. Şaşkın, üzgün ve öfkelidir.*

*Zor uyandığı sabahlardan birinde Deniz, hızlı bir kahvaltı yapar ve işe geç kalmamak için evden çıkar. Tam zamanında iş yerine ulaşır, iş arkadaşlarıyla selamlaşır işine koyulur. Deniz yoğun çalışsa da işini sevmektedir. Ancak o gün birkaç saat sonra patronuyla yapacağı görüşmeyle ilgili kaygılıdır. Derken görüşme zamanı gelir ve o da ne! Patronu Deniz'i hiçbir ilgisi olmayan bir konuda suçlamaktadır. Deniz'le daha fazla çalışamayacağını, işine son verildiğini söyler. Deniz haksızlığa uğradığını düşünür! 'Bu işten çıkarılmayı hiç hak etmedim' der içinden ancak yapabileceği bir şey yoktur. Hızlıca eşyalarını toplayıp binadan çıkar. Şaşkın, üzgün ve öfkeli. Ne yapacağını bilemez halde ilk yaptığı şey eline telefonunu alıp arkadaşını aramak olur. Arkadaşı, hemen buluşup, olanları detaylıca dinlemek istediğini söyler. Deniz teklifi kabul eder. Çünkü bilir ki arkadaşısı zor anlarında hep onun yanındadır ve onu teselli edip sakinleştirebilir.*

*Umut arkadaşlarıyla birlikte üniversite kantinindedir. Bir kahve alıp çimlerde oturmayı teklif eder. Hava uzun zamandır olmadığı kadar güneşlidir ve Umut özlediği bu havanın tadını çıkarmak ister. Çimlerdeki sohbet ilerlerken gruptaki birinin telefonuna bir bildirim gelir. Bildirim, Umut'un anlamakta zorlandığı, bir süredir tekrar tekrar aldığı bölümün en zor derslerinden birinin sınav sonucunun açıklandığına ilişkindir. Umut, bu kez çok çalıştığı sınavın sonucunu öğrenmek ister ama bir yandan da 'ya yine yetersiz bir not aldıysam' der. Hemen telefonunu eline alıp notunu görebileceği öğrenci sistemine girer. Notu ekrandadır! İşte bu; uykusuz geceler ve yorgun kütüphane günleri meyvelerini vermiş, Umut çok iyi bir notla dersten geçmiştir. Hak ettiği bu başarı sayesinde çok mutlu ve gururlu hisseder. Arkadaşları da Umut'un sevincini paylaşır, ona sarılırlar ve onu tebrik ederler. Gruptan biri 'ders çıkışı bunu kutlayalım' der ve hep birlikte harika bir gün geçirirler.*

- Sosyal bir varlık olarak insan duygu düzenleme sürecinde;
  - çevresindeki diğer insanların varlığını/yokluğunu,
  - onların nasıl hareket ettiklerini
  - onların duyguyu hisseden kişiden nasıl etkilediğini

- Dolayısıyla duyguların düzenlenmesi içsel bir süreç olsa da bu düzenlemenin dışsal süreçlerden ve bağlamdan etkilendiği söylenebilir\*

# Duygunun Sosyal Yönüyle İlgili Arka Planın İçeriği

- Duygunun nasıl etkilere sahip olduğu,
- Yalnızca onu hisseden kişiyi mi etkilediği,
- Sosyal olarak etkilerinin neler olduğu,
- Duygu kuramlarının duyguyu ve duygunun gelişimini nasıl açıkladığı,
- Duygu düzenlemenin gelişimsel olarak nasıl açıklandığı

# Duyguların Etkileri

- Evrimsel, bilişsel ve sosyal olarak çeşitli psikososyal sonuçları olan duyguların yalnızca onu hisseden kişiye değil, kişiyle iletişim halinde olan diğer kişiye yönelik etkileri de bulunmaktadır.

?????????

Evrimsel açıdan bakıldığında;

- Duygular kişinin çevreden gelen uyarılara uygun tepkiyi zamanında verebilmesi, kısacası hayatta kalması için son derece önemli roledir.
- Kişinin hayatta kalması yönünde ciddi bir motivasyon kaynağı olan duygular, yalnızca o kişiyi değil o kişinin çevresindeki diğer kişilere de sinyaller gönderir.\*

Bilişsel olarak bakıldığında,

- duygular, kişinin davranışlarını şekillendirmede, dolayısıyla amaca yönelik hareket etmesinde kişiye yardımcı olur ve kişi amacına ulaşmak için davranışlarında ve/veya çevresinde bir takım düzenlemeler ya da değişiklikler yapar.
- Bu durum her ne kadar doğrudan duyguyu hisseden kişi üzerinde bir etkiye sahip gibi görünse de aslında dolaylı olarak duyguyu hisseden kişinin çevresindeki diğer insanları da etkilemektedir, çünkü amaca yönelik davranışlarını düzenleyen kişi dolaylı olarak çevresi üzerinde de bir etkiye sahiptir.\*

- Duygular, ilişkilerin oluşması, sürmesi ya da sonlandırılması konusunda da çeşitli rollere sahiptirler.
- Benzer duyguları hissetmek bir iç grup oluşmasına ya da oluşan bu grup içindeki uyumun sürmesini sağlayabilir.
- Duyguların karşısına yardım etmeye dair sinyaller vermesi, içinde bulunulan ortamın tehlikeli ya da güvenilir olduğuna dair mesajlar içermesi gibi sosyal olarak anlık işlevleri de bulunmaktadır.

Özetle, bireyi bilişsel, davranışsal, sosyal, evrimsel olarak etkileyen duygular dolaylı şekilde o bireyin çevresindeki diğer insanları da etkilemektedir.

Duygunun bu sosyal ve kişiler arası etkileri düşünüldüğünde duygu düzenlemenin de kişiler arası yönü dikkati çekmektedir.

# Duygu Kuramları\*

- Duyguyla ilgili erken kuramsal açıklamalar genel olarak duyguların işlevsel özelliklerini tanımlamakta, duyguların bedensel etkileri üzerinde durmakta, bilişsel ve fizyolojik tepkiler ile duygu arasındaki bağlantıya odaklanmaktadır.
- Ekman (1992), altı temel duygu olduğunu ve bunların farklı kültürlerde benzer şekilde görüldüğünü, dolayısıyla duyguların evrensel olduğunu öne sürmüştür.

# Duygu Kuramları

- “Klasik duygu yaklaşımı” olarak adlandırılan bu görüş, duygulara dair beynimizde kayıtlı bazı tepkiler olduğunu, hayatta kalmak için bu tepkilerin otomatik olarak verildiğini öne sürmektedir

- Duyguların evrensel olduğuna dair görüşün aksini savunan araştırmacılar, en genel anlamda, duyguların bağlam içinde kazanıldığını vurgulamışlardır.
- Barrett (2017) duyguların dış uyaranlar ile tetiklenen otomatik özellikler değil, dış uyaranlar ve bağlam ile kurgulanan özellikler olduğunu ileri sürmüştür.

- Dolayısıyla duyguların doğuştan getirildiği fikrine karşı olan Barrett, duyguların geçmiş deneyimler ile şekillendiğini belirtmiştir.
- Bu modele göre, duyguların tohumu bebeklikte atılmaktadır. Bebek bir olay karşısında otomatik olarak duygusal bir tepki vermez, verdiği tepki bir süre sonra bağlam içinde, ona bakım verenin katkısıyla anlam kazanır.
  - bakım veren kişi “sen üzüldün mü”, “şimdi çok mu korktun” şeklinde ona yaklaşmaya başladığında yaşadığı şey anlam kazanmaya başlar.

Klasik görüş, çeşitli çalıőmalarla desteklense de son yıllardaki sayıca artan beyin görüntüleme çalıőmaları, klasik görüşün söylemlerinin aksini gösteren bulgular sunmaktadır.

Ebeveyn ya da bebeğin bakımından sorumlu kişilerin bebek için yapı oluőturan aktif rolde olduğu öne sürülmüőtür. Yani bu kişiler bebeğin verdiği tesadüfi tepkileri őekillendiren, onlara anlamlar yükleyen ve onları bir yapıya oturtan kiőilerdir.

- Duygular da diğer önemli özelliklerde olduğu gibi bakım verenin davranışlarıyla şekillenmektedir.

?????

- Özetlemek gerekirse bebekler ve çocuklar, diğer kavramlarda olduğu gibi duyguları da diğerlerinin etkisiyle, onları gözlemleyerek ve etkileşime geçerek öğrenirler; böylece duygu kavramları/kategorileri çeşitli bağlamlarda deneme-yanılma yöntemiyle kalıplaşır.

- Duygular diğerleriyle olan iletişimimiz ile şekillenmektedir. Daha başından kişiler arası ilişkiye olan ihtiyaç, duyguların ve onları düzenlemenin sonraki zamanlarda da bağlamdan ve diğer kişilerden etkileneceği fikrini destekliyor gibi görünmektedir.

# Duyguların ve Duygu Düzenlemenin Gelişimi

- Duygular doğaları gereği ilişkiseldir. Hem duygu gelişiminde hem de duygu düzenlemenin gelişiminde çevresel özelliklerin, bağlamın, kültürün, ebeveynlik özelliklerinin ve aile ikliminin rolü önemlidir.
- ocuk, okul öncesi dönemde ve okul döneminde sosyalleştike yalnızca ebeveynler değil, çocuğun çevresindeki diğer kişiler de duygu düzenleme sürecinde dahil olurlar. Bu dönemde kardeş ilişkileri daha ileriki dönemlerde ise arkadaş ilişkileri çocuğun/ergeninin duyguları anlaması ve anlamlandırması noktasında ona yardımcı olabilir.

# Duyguların ve Duygu Düzenlemenin Gelişimi

- Duygu düzenlemenin gelişimi çocuklukla son bulmaz, yetişkinlik ve yaşlılık döneminde de duygu düzenlemenin gelişimi anlık ya da uzun süreli kişisel amaçların değişimi ile devam eder.
- Az sayıda çalışma olsa da bu dönemlerde kişinin çevresiyle olan ilişkisinin ve etkileşiminin duygu düzenleme üzerinde etkili olduğu söylenebilir.
- Bu noktada sosyal desteğin ve sosyal bağlamın kişinin duygularını düzenlemesine nasıl etki ettiği görece yeni ilgi alanlarından biri haline gelmiştir.

- Duyguların ve onları yönetmenin temelleri sosyal bağlam ve o bağlamdaki diğer kişiler ile şekillenirken, kişinin yetişkinlik dönemindeki duygu düzenleme kapasitesi içsel/bireysel boyutuna ek olarak kişiler arası boyutunu da barındırmaktadır.

# Kişiler Arası Duygu Düzenleme Modelleri

- Başlarda KDD, bireylerin duygusal durumlarını başkalarıyla paylaşma isteği, diğerlerinin varlığında olumsuz duygularını azaltması ve diğerlerinin duygularını düzenlemesi olarak tanımlanmıştır.
- Zaki ve Williams (2013), KDD için daha bütünsel bir model ne sürmüşler ve KDD'nin kişinin hem kendi hem de diğerlerinin duygularını düzenlemesine devreye girdiğinden belirtmişlerdir.

- **2** (düzenleme sınıfı: içsel & dışsal) x **2**  
(mekanizma: tepkiye bağımlı &  
tepkiden bağımsız)

- KDD, duygusunu düzenleyen kişiler üzerinde açık bir amaca hizmet etmektedir. Bunun yanında, bu sürecin karşısındaki duygusunu düzenleyen kişi için de bazı işlevleri olduğu söylenebilir.

????

- Hofmann ve arkadaşları (2016) “insanlar kendi duygularını düzenlerken diğerlerinden nasıl yararlanmaktadır” sorusundan hareketle KDD sürecindeki bireysel farklılıklara ve bunun sonuçlarına odaklanarak bir model geliştirmişlerdir.
- Modelde KDD, kişinin duygularını çaba sarf etmeden diğerlerinden aldığı kaynaklarla düzenlemesi olarak tanımlanmıştır. Modele göre süreçte 4 farklı strateji kullanılmaktadır.

- İlki kişinin kendi olumlu duygularını artırmak için diğer insanlardan nasıl yararlandığına ilişkin olan pozitif duyguları artırmadır (enhancing positive affect).
- İkincisi yatıştırılma (soothing) olarak isimlendirilen stratejidir ve kişinin olumsuz duygularının yoğunluğunu azaltmak için diğerlerinin anlayış ve şefkatine ihtiyaç duymasudur
- Üçüncü strateji sosyal model alma (social modeling) olarak adlandırılmıştır. Kişinin olumsuz duygusunu azaltmada diğerlerinin sorunlarla nasıl başa çıktığını gözlemleyip onları benimsemesi anlamına gelmektedir. Yani kişinin, diğerlerini model alarak kendi olumsuz duygusunu azaltmaya çalışmasıdır.
- Son olarak bakış açısı edinme (perspective taking) stratejisi ise yine olumsuz duyguyu azaltmak için kişinin diğer insanların duruma ilişkin bakış açılarına başvurmasıdır. Başka bir deyişle, kişinin, durumun olumlu yanlarını görmesine yardımcı olacak kişilerin desteğine başvurmasıdır

- Hofmann ve arkadaşları (2016) KDD'ye olması gerektiğinden fazla başvurmanın kişinin içsel/bireysel duygu düzenleme becerilerine ilişkin algılarını olumsuz etkileyerek psikopatolojiye zemin oluşturabileceğini belirtmişlerdir.