



# Duygu Düzenlemeye Güncel Bir Bakış: Bağlamsal Faktörler

## A Current Overview on Emotion Regulation: Contextual Factors

✉ Pelin Bintaş Zörer<sup>1</sup>, ✉ Orçun Yorulmaz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir

### ÖZ

Duygu düzenleme psikolojik sağlık alanında sıklıkla çalışılan, tanılar üstü bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İlgili alanyazındaki görgül çalışmalar bu konuyla ilgili önemli bilgiler ortaya koymakla birlikte, son yıllarda duygu düzenlemenin çoğunlukla bazı sınırlılıkları olan belirli araçlarla çalışıldığı ancak aslında duygu düzenlemenin tekdüze bir kavram olmadığı; her ne kadar bugüne kadar ihmal edilse de ortaya çıktığı bağlamın düzenleme üzerinde belirleyici bir rolü olduğu vurgulanmaya başlamıştır. Bu bağlamda, duygu düzenleme dendiğinde artık duygu ile ilişkili durum/olay, düzenlenen duygu, kişilerarası koşullar, duygu düzenleme stratejilerinin spontane şekilde ortaya çıkış biçimi, farklı düzenleme yöntemlerinin bir arada kullanılabilmesi, sergilenen stratejilerin etkinliği ve düzenlemeye özgü zaman aralığı gibi pek çok farklı bağlamsal faktörden söz edilmektedir. Bu makalede de ilk olarak ulusal ve uluslararası alanyazında sıkça söz edilen duygu düzenlemeyi tanımlamak, ardından güncel araştırma bulgularını derleyip bir dizi bağlamsal faktörü ele alarak geleneksel yaklaşımların bu noktalardaki sınırlılıklarını sorgulamak ve son olarak bu konulardaki güncel yaklaşımlardan hareketle bazı öneriler sunmak hedeflenmiştir.

**Anahtar sözcükler:** Duygu düzenleme, duygu düzenlemede bağlamsal faktörler, kişilerarası duygu düzenleme, süreç modeli, duygu düzenlemenin değerlendirilmesi

### ABSTRACT

Emotion regulation is a transdiagnostic concept which has been frequently studied in the field of psychological health. Although these empirical studies in the relevant literature revealed important findings, it has also been currently mentioned that emotion regulation is mostly studied with certain tools having some limitations but it is not a uniform subject, and there are some contextual factors in emotion regulation which has been considered as having determinative role. In this sense, when we say emotion regulation now, we can refer several contextual factors such as relevant situation/event, emotion that is regulated, interpersonal conditions, spontaneous emergence of emotion regulation strategies, co-occurrence of various regulation methods, efficacy of the strategies and specific time frame of regulation. In this article, it is aimed to first describe emotion regulation which is frequently mentioned in national and international literature, and then, to review recent empirical research findings and to question limitations of traditional approaches toward emotion regulation by examining some salient contextual factors and finally, to present some relevant suggestions based on current approaches.

**Keywords:** Emotion regulation, contextual factors in emotion regulation, interpersonal emotion regulation, process model, assessment of emotion regulation

### Giriş

Duygu düzenleme, bireyin duygu ile ilişkili çeşitli faktörleri etkilediği çok yönlü bir süreç olarak tanımlanabilir; bu süreç zaman açısından duygusal tepki ortaya çıkmadan önce ya da sonra gerçekleşebileceği gibi, içerik açısından da birey deneyimleyeceği duygunun ne olacağını, bu duyguyu ne zaman ve nasıl deneyimleyip ne biçimde ifade edeceğini değiştirebilir (Gross 1998b). Alanyazında duyguların işlevsel bir şekilde düzenlenmesi genel olarak psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilirken (Gross ve John 2003), duygu düzenlemede yaşanan sıkıntılar ise travma sonrası stres bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon ve kaygı bozukluğu belirtileri gibi pek çok sorunla

ilişkilendirilmekte (Moore ve ark. 2008, Aldao ve ark. 2010, Seligowski ve ark. 2015, Vatan 2016); bu yönüyle de duygu düzenleme adı verilen bu kavramın psikopatolojiler için tanılar üstü bir risk faktörü olarak ele alınabileceği ileri sürülmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema 2010, Kring ve Sloan 2010). Diğer yandan, son yıllarda alanyazında duygu düzenleme kavramının çok sık kullanıldığı görülse de özellikle psikolojik sağlık alanının oldukça karmaşık doğası da hesaba katılarak ilgili alanyazındaki araştırma bulgularının gözden geçirilmesi ihtiyacı doğmuştur. Bu noktadan hareketle bu makalede, duygu düzenlemeye yönelik güncel kuramsal açıklamalar ve görgül araştırma sonuçları derlenerek bu kavramın doğasına katkıda bulunan bağlamsal faktörler ele alınmıştır.

**Yazışma Adresi/Address for Correspondence:** Pelin Bintaş Zörer, Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü İzmir, Türkiye

**E-posta/E-mail:** pelinbintas@gmail.com **Geliş tarihi/Received:** 17.07.2021 **Kabul tarihi/Accepted:** 11.10.2021

**ORCID ID:** orcid.org/0000-0003-1736-6909

Makalenin esas teması olan duyu düzenleme konusunda farklı yaklaşımlar bulunmakla birlikte (Gross 1998b, Parkinson ve Totterdell 1999, Garnefski ve ark. 2001, Gratz ve Roemer 2004, Berking ve Whitley 2014), bunlardan en etkili ve kapsamlı olanı olmasının yanı sıra, en çok anılanı olan Gross tarafından geliştirilen (1998b, 2015) süreç modeli ile başlamak en sağlıklı yaklaşım olacaktır. Gross süreç modelinde, duygusal tepkinin ortaya çıkışından önce ve sonrası olmak üzere iki ana başlık altında ele aldığı beş düzenleme süreci tanımlamıştır. Bunlardan ilki olan öncül-odaklı duyu düzenleme, duygusal tepki ortaya çıkmadan önce gerçekleşen *durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması ve bilişsel değişim* olmak üzere dört duyu düzenleme sürecini içermektedir. Duygusal tepkinin ortaya çıkmasından sonra sergilenen sürece tepki-odaklı duyu düzenleme denirken, bu başlık altında duygusal tepkinin fizyolojik, deneysel ve davranışsal öğelerinin düzenlenmesini içeren *teпки düzenleme* bulunmaktadır. Parkinson ve Totterdell (1999) ise duyu düzenleme stratejilerini *bilişsel ve davranışsal stratejiler* başlıkları altında ele almaktadırlar. Buna göre, bir şey düşünmemeye çalışmak, problem hakkında mantıklı bir şekilde düşünmeye çalışmak gibi stratejiler bilişsel; mutluymuş gibi davranmak, egzersiz yapmak gibi stratejiler davranışsal stratejiler kapsamında yer almaktadır. Garnefski ve ark. (2001) bilişsel duyu düzenleme stratejilerine yoğunlaşmış ve *kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma/derin düşünme, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama* olmak üzere bireylerin sıkıntı yaşadıklarında kullandıkları dokuz bilişsel duyu düzenleme stratejisi tanımlamışlardır. Bazı araştırmacılar ise duyu düzenleme becerilerine ya da duyu düzenlemede yaşanan güçlükler vurgu yapmaktadırlar. Örneğin, Gratz ve Roemer (2004) bir sıkıntı söz konusu olduğunda bireylerin deneyimlediği *duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın düşük olması, duygusal tepkilerin anlaşılması, amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama, dürtü kontrolünde güçlük yaşama, etkili duyu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal tepkilerin kabul edilmemesi* gibi duyu düzenleme güçlüklerinden bahsetmektedirler. Berking ve Whitley (2014) ise *farkındalık, tanımlama ve adlandırma, anlama, değişimleme, kabul ve tolerans, yüzleşme için hazırlanma ve etkin öz-destek* gibi duyu düzenleme becerilerine odaklanmışlardır. Özetle, ilgili alanyazında duyu düzenleme becerileri, duyu düzenlemede yaşanan güçlükler ve duyguların düzenlenmesinde kullanılan birçok stratejiden bahsedilmektedir.

Duyu düzenleme stratejilerinin farklı alanlarda nasıl sonuçlar ortaya koyduğu da merak konusu olmuş ve araştırmacılar farklı stratejilerin duygusal, bilişsel ve sosyal etkilerini hem bireysel farklılıkların değerlendirildiği anket çalışmaları ile hem de deneysel çalışmalarla incelemiştirler (Gross 1998a, Richards ve Gross 1999, 2000, Gross ve John 2003, Richards ve Gross 2006). Bu tür araştırmalarda özellikle öncül-odaklı ve tepki-odaklı stratejileri temsil etmeleri nedeniyle, tipik olarak bilişsel değişim stratejilerinden biri olan yeniden değerlendirme ve tepki düzenleme örneklerinden olan bastırma stratejilerine daha çok odaklanıldığı dikkat çekmektedir. Yani

sıra, laboratuvar ortamında kolayca manipüle edilebilmeleri de bilimsel araştırmalarda sıklıkla bu stratejilerin ele alınmasının bir diğer nedeni olabilir. Deneysel çalışmalarda, farklı yöntemler de kullanılabilirle birlikte (ör. katılımcılara çeşitli resimler göstermek ya da katılımcılardan konuşma yapmalarını istemek), genellikle en başta katılımcılara duyu uyandıracak bir film izletilmekte ve kontrol grubundan sadece filmi izlemeleri istenirken, yeniden değerlendirme grubundaki katılımcılardan ayrıca film hakkında düşünceleri, bastırma koşulundaki katılımcılardan ise duygularını diğerlerinin ne hissettiklerini anlayamayacağı şekilde gizlemeleri istenerek manipülasyon sağlanabilmektedir. Bu çalışmaların sonuçları genel olarak yeniden değerlendirmenin olumsuz duyu deneyimini azalttığını ve duyu düzenleme stratejisi olarak bu yöntemi kullanmanın daha az olumsuz, daha fazla olumlu duyu deneyimleyip bunları ifade etme ile ilişkili olduğunu göstermekte; bastırmanın ise daha fazla olumsuz duyu deneyimi ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Gross 1998a, Gross ve John 2003, Hofmann ve ark. 2009, Szasz ve ark. 2011, Mohammed ve ark. 2021). Bastırmanın ayrıca belleği ve kişilerarası ilişkileri de olumsuz yönde etkilediği, yeniden değerlendirmeyi kullanan katılımcıların ise daha yakın ilişkilerinin olduğu da araştırmaların bulguları arasındadır (Richards ve Gross 1999, 2000, Gross ve John 2003, Richards ve Gross 2006). Ancak bazı bulguların daha çok batılı toplumlar için geçerli olduğu, örneğin doğu kültürlerinde duyu ifadesinin bastırılmasının kişilerarası bağlamda daha olumlu sonuçlarla ilişkilendirildiği de görülmektedir (Wei ve ark. 2013). İlaveeten, yine kültürel farklar bulunmakla birlikte (Soto ve ark. 2011), bu alanda yapılan çalışmalarda, bastırma da dahil olmak üzere bazı duyu düzenleme stratejilerinin çeşitli psikopatolojilerle ilişkili bulunması (Moore ve ark. 2008, Aldao ve ark. 2010, Seligowski ve ark. 2015) veya yeniden değerlendirmenin daha çok psikolojik iyi oluş gibi olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmesi (ör. Gross ve John 2003), duyu düzenleme stratejilerinin genel olarak uyuma yönelik ve uyum bozucu olarak sınıflandırılabilirliği yönünde bir fikre de yol açmıştır (Aldao ve ark. 2010). Ancak son yıllarda duyu düzenleme stratejilerinin durumsal olarak ve esnek bir şekilde kullanımına yapılan vurgu nedeniyle, bu düalist yaklaşım çeşitli şekillerde eleştirilmeye ve duyu düzenleme alanında sıklıkla göz ardı edilen bağlamın önemi vurgulanmaya başlanmıştır.

## Duyu Düzenlemede Bağlamın Rolü

Duyu düzenleme alanında 2000li yıllardan beri çok sayıda bilimsel çalışma yapılmış olmakla birlikte; bulguların, bu araştırmalarda kullanılan yöntemlerin doğası gereği duyu düzenleme stratejilerinin günlük hayattaki kullanımını yansıtmayabileceği de düşünülmektedir. Örneğin son yıllarda, stratejilerin uyuma yönelik-uyum bozucu biçiminde sınıflandırılması ya da psikopatolojilerle ilişkilendirilmesi yönündeki yaklaşım aslında bağlamın göz ardı edilmesinin bir sonucu olarak da görülmektedir (Bridges ve ark. 2004, Aldao 2013). Buna göre, işlevsel duyu düzenlemenin en önemli özelliklerinden biri olan esneklik ile tutarlı olarak (Bonanno ve ark. 2004, Bonanno ve Burton 2013), kullanılan duyu düzenleme stratejisi ya da stratejinin işlevselliğinin kişiden kişiye ve hatta aynı kişi için farklı

bağlamlarda (ör. farklı durumlar; kaygı, üzüntü, öfke gibi farklı duygular; düşük, orta, yüksek gibi farklı duyu yoğunlukları; kısa ya da uzun vadeli hedefler, bireysel ya da kişilerarası bir durumun varlığı söz konusu olduğunda) değişebileceği vurgulanmakta; duyu düzenlemenin tek bir eksen üzerinde tanımlanmasının doğru olmayabileceği söylenmektedir (Sheppes ve ark. 2011, Aldao ve Nolen-Hoeksema 2012, Sheppes ve ark. 2014). Duygu düzenleme stratejilerinin psikopatolojilerle olan ilişkisi ise, söz konusu düzenleme stratejisinin çeşitli bağlamlarda ısrarlı ve esnek olmayan bir şekilde kullanılmasının bir sonucu olarak da tanımlanabilir (Campbell-Sills ve Barlow 2007, Kashdan ve Rottenberg 2010). Başka bir deyişle esas uyum bozucu olan, stratejinin bağlamın özellikleri dikkate alınmadan, katı bir şekilde kullanımıdır. Dolayısıyla duyu düzenlemede bağlama ilişkin çeşitli faktörlerin, stratejilerin kullanımı ve sonuçları üzerinde belirleyici olduğu söylenebilir. Ancak ilgili alanyazına bakıldığında, kuramsal yaklaşımların ve duyu düzenlemenin değerlendirilmesinde kullanılan yöntemlerin bağlama ilişkin faktörleri ihmal edebildiği görülmektedir.

Kuramsal yaklaşımlar araştırmacılar için ortak bir dil sağlamakta ve duyu düzenlemeye ilişkin kullanışlı bir çerçeve sunmaktadır. Fakat uygulamanın her zaman bu kuramsal çerçeve ile paralel olmamasının yanı sıra, zaman zaman da kuramsal yaklaşımların ve bununla bağlantılı olarak değerlendirme yöntemlerinin sınırlı kaldığı çeşitli bağlamsal faktörlerin de bulunabildiği görülmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde duyu düzenlemenin genel olarak bazı öz-bildirim araçları ile değerlendirildiği göze çarpmaktadır. Özellikle yeniden değerlendirme ile bastırma stratejilerinin kullanımına odaklanan Duygu Düzenleme Anketi (DDA; Gross ve John 2003) ve duyu düzenlemede yaşanan sıkıntıları değerlendiren Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ; Gratz ve Roemer 2004) Türkçeye de uyarlanmış olup (DDA; Totan 2015, DDGÖ; Rugancı ve Gençöz 2010) ulusal bağlamda bu konuda en sık kullanılan ölçüm araçları arasındadır. Diğer yandan, sıklıkla kullanılan ve pratik olmaları nedeniyle çeşitli avantajlar sağlayan bu tür öz-bildirim ölçekleri, sıralanan ifade ve yöntemlerin genel olarak ne sıklıkta kullanıldığını sorgulayan yaklaşımları ile bağlamla yakından ilişkili olan duygular ve duyu düzenlemeyi tam anlamıyla değerlendirmede yetersiz kalabilmektedir. Bu makalenin devamında bu bağlamsal faktörlerden öne çıkanlar alandaki kuramsal yaklaşımlar ve değerlendirme yöntemleri ekseninde ele alınacak ve geleneksel yaklaşımların bu noktadaki sınırlılıkları için güncel yaklaşımlardan öneriler sunulacaktır.

## Bağlamsal Faktörler

### Duygu ile İlişkili Durum

Yaşamın önemli bir parçası olan duygular uzun yıllardır araştırmacılar tarafından çalışılan bir konu olmasına rağmen, alanyazında duygunun üzerinde anlaşılmış tek bir tanımının yapılamadığı dikkat çekmektedir (Izard 1977, Werner ve Gross 2010). Bu durumun öngörülebilir nedenlerinden ötürü araştırmacılar duygular söz konusu olduğunda bazı ortak noktaların belirlenmesi yoluna gitmiş ve duygunun temel

özelliklerinin tanımlanmasına çalışmıştır. Bu özelliklerden ilki, duygunun bir olay ya da durumla başlamasıdır. Bunu dikkat, değerlendirme ve duygusal tepkiler takip etmektedir. Başka bir deyişle, duyu üretim sürecinin başında duyu ile ilişkili olay ya da durum bulunmaktadır (Werner ve Gross 2010). Daha önce bahsedilen Gross'un süreç modeli de duyu üretim sürecini temel alarak duyu düzenleme stratejilerini bu süreç doğrultusunda konumlandırmakta; dolayısıyla, bu yaklaşımda da düzenleme sürecinin başında duruma müdahale edilmesi yer almaktadır. Bu müdahale, henüz durum gerçekleşmeden maruz kalınacak olan durumu belirleme şeklinde olabileceği gibi, durumun gerçekleşmesinin ardından durumun değiştirilmesi biçiminde de olabilmektedir (Gross 1999, Gross ve Thompson 2007). Diğer bir deyişle, kuramsal olarak duyu ve duyu düzenleme, duyu ile ilişkili içsel (ör. bedenimizde gerçekleşen bir değişim ya da zihnimizden geçen olumsuz bir düşünce) ya da dışsal bir durumla (ör. şahit olduğumuz olaylar ya da kişilerarası etkileşimlerimiz) ilişkilendirilmiş durumdadır (Werner ve Gross 2010, Bintaş-Zörer 2020).

Ancak kuramsal olarak durum böyle olsa da pratikte duyu düzenlemenin değerlendirilmesi konusunda, bazı noktaların ihmal edilebildiği göze çarpmaktadır. Bunlardan ilki, duyu düzenleme durumsal olarak gerçekleşse de duyu düzenlemeyi öz-bildirim yoluyla değerlendiren ölçüm araçlarının çoğunda spesifik bir durumun bulunmaması, ele alınan durumun net olarak belirtilmemesidir (Lee ve ark. 2017). Bunun yerine genel ifadelerin kullanıldığı dikkat çekmektedir. Örneğin duyu düzenlemenin değerlendirilmesinde en sık kullanılan ölçüm araçlarından olan DDA, yeniden değerlendirme (ör. "İçinde bulunduğum duruma göre düşünce şeklimi değiştirerek duygularımı kontrol ederim") ve bastırma (ör. "Duygularımı belli etmeyerek onları kontrol ederim") stratejilerini, DDGÖ ise duygusal tepkileri tanımlama ve anlamlandırmada (ör. "Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım") ve kişinin amaçları ile ilişkili duyu düzenleme stratejilerine ulaşmada yaşadığı zorluklar gibi (ör. "Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım") duyu düzenlemede yaşanan sorunları duyu düzenleme stratejilerinin alışkanlık halinde kullanımına işaret eden, geniş zamanda ifade edilmiş maddelerle değerlendirmektedir. Duygu düzenlemenin değerlendirilmesinde en sık kullanılan ölçüm araçları olmaları nedeniyle burada ayrıntılı olarak ele alınan bu araçların yanı sıra, aynı kavramı değerlendiren diğer öz-bildirim araçlarında da bu durumun benzer olduğunu söylemek yanlış olmaz (ör. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği; Garnefski ve ark. 2001, Aka 2011, Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği; Schutte ve ark. 2009, Tuna ve Bozo 2012). Başka bir deyişle, bu tür öz-bildirim araçları duyu düzenlemeyi sabit bir yapı ya da özellik (trait) olarak değerlendirmektedir (Egloff ve ark. 2006). İlgili spesifik bir duruma işaret etmeyen genel ifadeler nedeniyle de öz-bildirim ölçümlerinin aslında bu stratejilerin gerçek kullanımını değerlendirmek yerine, kişilerin bu stratejileri kullanma eğilimlerini değerlendirdiği ve bireylerin zaman içinde stabil şekilde bu stratejileri kullanacaklarını varsaydığı gibi bir izlenim uyanmaktadır (Aldao ve ark. 2010). Bu da duyu düzenlemenin duruma özgü doğasının göz önünde bulundurulmasının önemini

ve durumsal değerlendirmeyi (state) gündeme getirmektedir. Duruma özgü duygu düzenlemeyi değerlendiren Duygu Düzenlemede Durumsal Güçlükler Ölçeği (State Difficulties in Emotion Regulation Scale; Lavender ve ark. 2017) ve Durumsal Duygu Düzenleme Envanteri (State Emotion Regulation Inventory; Katz ve ark. 2017) gibi ölçüm araçları da bulunsa da oldukça az sayıdaki bu değerlendirme araçlarının dışında, duygu düzenlemeyi değerlendiren öz-bildirim ölçümlerinin çok büyük bir kısmının bağlama ilişkin temel bir faktör olan duruma özgü değerlendirme yapmadığı söylenebilir.

### Düzenlenen Duygu

Günlük hayatın önemli bir parçası olan duygular, bu kavramın doğası gereği büyük bir çeşitlilik göstermektedir. En genel şekliyle olumlu ve olumsuz duygular olarak ele alınmakla birlikte, alanyazında genellikle bazı temel duygulardan bahsedilmekte (Plutchik 1980, Johnson-Laird ve Oatley 1989, Ekman 1992); bu duyguların birleşimi ya da değerlendirmeleri sonucu karmaşık duyguların meydana gelmesiyle çeşitlilik oldukça artmaktadır (Plutchik 1980, Oatley ve Johnson-Laird 1987, Ekman 1992). Her bir duygunun ilettiği bir mesaj ve bununla ilişkili olarak ayrı bir işlevi bulunduğu düşünüldüğünde, bu çeşitlilik günlük hayatta daha belirleyici hale gelmektedir. Örneğin korku, bir tehdit ya da tehlike olduğu mesajını ileterek bununla baş etmek için kişiyi harekete geçirirken; üzüntünün bir kayıp durumunda ortaya çıkıp yeni hedefler oluşturmayı teşvik ettiği; öfkenin ise engellenme durumunda meydana gelerek savaşa tepkisini ortaya çıkardığı belirtilir (Berkling ve Whitley 2014). Dolayısıyla, genel bir üst başlık altında toplanabilseler de (ör. olumsuz duygular) bu duyguların yarattığı etki ve bağlantılı olarak düzenlenme biçimleri de farklı olacaktır. Dahası, farklı duyguların düzenlenmesinde aynı stratejiler kullanıldığında sonuçlar da farklı olmaktadır. Hatta aynı duygunun farklı yoğunlukları için bile bu farklılardan bahsetmek mümkündür. Örneğin yapılan bilimsel çalışmalar duygusal yoğunluğun yüksek olduğu durumlarda dikkat dağıtma stratejisi daha çok kullanılırken, duygusal yoğunluğun daha düşük olduğu durumlarda yeniden değerlendirme stratejisinin daha fazla kullanıldığını (Sheppes ve ark. 2011, 2014); spesifik bir duygu özelinde ise yüksek düzeyde üzüntü yaşanması durumunda diğer bağlamlara kıyasla (orta düzeyde kaygı, üzüntü, öfke ve yüksek düzeyde öfke) bastırmanın daha fazla kullanıldığını göstermektedir (Dixon-Gordon ve ark. 2015). Ayrıca, ikili sınıflamalarda uyuma yönelik olarak ele alınan yeniden değerlendirme stratejisinin, duygusal yoğunluğun yüksek, zamanın ise kısıtlı olduğu durumlarda kullanılmasının işlevsel olmayabileceğini gösteren araştırma bulguları da mevcuttur (Sheppes ve Meiran 2007, Sheppes ve ark. 2009). Dolayısıyla, strateji kullanımı ve sonuçları üzerinde, ele alınan duygu ve bu duygunun yoğunluğu önemli bir bağlamsal faktördür. Ancak, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği-Duygu Özelinde (Ebert ve ark. 2013) gibi Türkçeye de uyarlanan (Vatan 2019) ve duyguya özgü değerlendirme yapan ölçüm araçlarının da oldukça az sayıda olduğu görülmekte ve duygu düzenlemeyi öz-bildirim yoluyla değerlendiren ölçüm araçlarının büyük bir çoğunluğunda duygu ile ilişkili durumun yanı sıra düzenlenen duygu da net olarak ele alınamayabilmektedir (Lee ve ark. 2017). Daha

önce de söz edildiği gibi duygu düzenlemenin durumsal olarak gerçekleşmesine rağmen, ölçüm araçlarında sabit bir yapı olarak değerlendirilmesine benzer şekilde; düzenlenen duygunun önemli bir rolü olmasına rağmen duygular da genellikle olumlu-olumsuz kategorisi gibi çok genel bir şekilde ele alınmaktadır. Örneğin DDA'da "Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde ..." ya da "Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde ..." kalıplarının, DDGÖ'de ise genel olarak "Kendimi kötü hissettiğimde ..." kalıbının kullanıldığı dikkat çekmektedir. Başka bir deyişle duygular spesifik olarak ele alınmamaktadır. Halbuki olumlu ve olumsuz duygular ve bu duyguların şiddeti çok çeşitli olabilmekte ve buna bağlı olarak kullanılan stratejiler ya da bu stratejilerin etkisi değişkenlik gösterebilmektedir. Fakat çoğu zaman kişilerin olumlu ve olumsuz duygular üst başlığı altındaki tüm duygular için ve bu duyguları ortaya çıkaran her durumda benzer şekilde davrandıkları varsayılarak bir değerlendirme yapılmaktadır. Oysa araştırma sonuçları bu yaklaşımın uygun olmayabileceğini göstermekte ve genel olarak işlevsel düzenleme ve iyi oluş hali için duygu düzenleme stratejilerinin esnek bir şekilde kullanımının önemli olduğu (Bonanno ve ark. 2004, Bonanno ve Burton 2013), farklı bağlamlarda benzer katı örüntülerin sergilenmesinin ise psikopatoloji ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Campbell-Sills ve Barlow 2007, Kashdan ve Rottenberg 2010). Dolayısıyla düzenlenen duygunun ve bu duygunun şiddetinin de göz önünde bulundurulması önemli bir faktördür.

Ayrıca öz-bildirim araçlarında etkileşim halinde ortaya çıkan duygular da ele alınmamış ve sonraki başlıkta ayrıntılı olarak ele alınacak olan duygunun ortaya çıktığı kişilerarası bağlam gözden kaçırılmış olmaktadır. Diğer yandan, deneysel çalışmalarda ise ele alınacak olan duygu belirlenerek, daha önce bahsedildiği gibi çeşitli resim ya da filmler kullanılarak bu duygunun ortaya çıkarılmasıyla spesifik bir duygu ile çalışılabildiği gibi, bunun yanı sıra kişilerarası etkileşimin söz konusu olduğu bir durum yoluyla da duygunun ortaya çıkmasının sağlanabildiği görülmektedir (Richards ve ark. 2003, Ben-Naim ve ark. 2013). Yine de bu durumda duygu günlük yaşamda ortaya çıktığı doğal ortamda ortaya çıkmayıp manipülasyon yoluyla düzenlenmiş olmakta ve bu da ekolojik ve dış geçerlik sorununu beraberinde getirebilmektedir (Aldao 2013).

### Kişilerarası Bağlam

Duygular genellikle kişilerarası bağlamda kurulan etkileşimler yoluyla ortaya çıkmakta (De Rivera 1984, Oatley ve Johnson-Laird 1987, Andersen ve Guerrero 1998), dolayısıyla duygu düzenleme söz konusu olduğunda kişilerarası koşullar da önem arz etmektedir. Örneğin bu konuda yapılan bir çalışma; mutluluk, üzüntü, öfke, korku gibi duyguların yalnızken en az sıklıkta deneyimlendiğine işaret ederken; duyguların en sık bir kişi ile birlikteyken deneyimlendiğini ve bunu duyguların grup içindeyken deneyimlenmesinin izlediğini göstermiştir (korku ise, üç durumda da eşit olarak deneyimlenmiştir) (Scherer ve ark. 1988). Başka bir çalışma ise söz konusu duyguların yüksek oranda diğer insanların eylemleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yani diğerleri ile kurulan ilişki ya da diğerlerinin davranışları bu tür duyguları ortaya çıkarabilmektedir (Oatley ve

Duncan 1992, 1994). Bununla tutarlı olarak, Gross ve ark. (2006) duygu düzenlemenin de büyük çoğunlukla (%98) diğerleriyle birlikteyken gerçekleştiğini belirtmekte, duygu düzenlemenin hem içsel hem de dışsal süreçleri içerdiği ifade edilmektedir (Thompson 1994).

Duygu düzenlemeyle ilgili alanyazındaki kuramsal açıklamalara bakıldığında, bu kavramın çoğunlukla bireyin kendi duygusunu içsel olarak düzenlemesi şeklinde ele alındığı; yani daha çok içsel (intrapersonal) duygu düzenlemeye odaklanıldığı görülmektedir. Benzer şekilde, son yıllarda sosyal destek arama gibi yöntemlere yer verilmeye başlansa da (Peña-Sarrionandia ve ark. 2015), süreç modeli de daha çok içsel duygu düzenlemeye yoğunlaşmıştır. Fakat çoğunlukla kişilerarası bağlamda ortaya çıkan duyguların, düzenlenmesi de çoğu zaman içsel çabaların yanı sıra kişilerarası düzenleme sürecini de içermekte ve duygu düzenlemenin bu yanı sıra son zamanlarda en önemli bağlamsal faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Aldao 2013). Diğer bir deyişle, duygu düzenlemenin ayrıca kişilerarası bir yönü de bulunmakta; insanlar duygu düzenleme amacıyla duygularını paylaşıp diğerlerinden destek arayışında bulunabilmekte ya da diğerlerine destek sağlayabilmektedir (Rimé 2007, Zaki ve William 2013, Hofmann 2014). Zaki ve Williams (2013) *kişilerarası duygu düzenlemeyi* (interpersonal emotion regulation) “kişinin kendisinin ya da diğerlerinin duygularını düzenlemek için sosyal etkileşimi kullanması” olarak tanımlamışlardır. Bu etkileşim kişinin kendi duygularını düzenlemesi ile ilişkili olduğunda içsel kişilerarası duygu düzenleme (intrinsic interpersonal regulation), kişinin bir başkasının duygusunu düzenlemesini ifade ediyorsa, dışsal kişilerarası duygu düzenleme (extrinsic interpersonal regulation) olarak adlandırılmaktadır. Kişilerarası duygu düzenlemenin genellikle içsel (intrapersonal) duygu düzenleme ile birlikte gerçekleştiğinin belirtilmesine rağmen (Zaki ve Williams 2013, Gross 2015), pek çok kuramsal yaklaşım ve bunun bir uzantısı olarak da birçok değerlendirme aracının yalnızca içsel duygu düzenlemeyi ele aldığı dikkat çekmektedir. Örneğin öz-bildirim araçlarından DDA (ör. “Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde o durumla ilgili düşünce şeklimi değiştiririm”) ve DDGÖ'nün (ör. “Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırıyorum”) maddeleri kişinin kendi duygusunu içsel olarak düzenlemesine işaret eden ifadeleri içermektedir. Durumsal duygu düzenleme de dahil olmak üzere (ör. Duygu Düzenlemede Durumsal Güçlükler Ölçeği; Lavender ve ark. 2017, Durumsal Duygu Düzenleme Envanteri; Katz ve ark. 2017) duygu düzenlemeyi değerlendiren öz-bildirim araçlarının birçoğu için benzer bir durum söz konusu olsa da Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (Hofmann ve ark. 2016) gibi Türkçeye de uyarlanmış olan (Gökdağ ve ark. 2019) ve özel olarak bu kavramı değerlendiren az sayıda ölçüm aracının da bulunduğu söylenebilir.

Kuramsal olarak yeni bir kavram olmasa da ölçüm araçlarının geliştirilmesi ile kişilerarası duygu düzenleme alanındaki araştırmaların hız kazandığı görülmektedir. Hofmann ve arkadaşları (2016) kişilerarası duygu düzenlemenin sık kullanımının, başka bir deyişle bireylerin olumsuz duygularını düzenlerken diğerlerine fazla ihtiyaç duymasının, psikolojik

sıkıntılarla ilişkili olabileceğini ortaya koymuşlardır (olumlu duyguları arttırma alt boyutu hariç). Ülkemizde ise daha farklı sonuçların elde edildiği ve kişilerarası duygu düzenleme ile psikolojik belirtiler arasında ilişki bulunmadığı görülmüştür (yatıştırılma alt boyutu hariç). Bu nedenle ülkemizde kişilerarası duygu düzenlemenin daha olumlu algılanıyor olabileceği düşünülmektedir (Gökdağ ve ark. 2019). Yapılan kültürler arası bir çalışmanın sonuçları da toplulukçu kültürlerin bireyci kültürlerle kıyasla kişilerarası duygu düzenlemeden daha çok fayda sağlayabildiklerini göstermiştir (Liddell ve Williams 2019). Dolayısıyla bu alanda yapılan çalışmalar, içsel duygu düzenlemede olduğu gibi kişilerarası duygu düzenlemenin sonuçlarının da kültürel faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebileceğine ve kültürün dikkate alınması gereken önemli bir faktör olduğuna işaret etmektedir. Kültürün yanı sıra; birlikte gerçekleşen ve çoğu zaman iç içe geçmiş yapıları nedeniyle (Zaki ve Williams 2013, Gross 2015), içsel düzenlemenin de kişilerarası düzenleme ile birlikte ele alınmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Duygu düzenleme stratejilerinin alışkanlık halinde kullanımını ele alan çalışmaların sonuçları, içsel ve kişilerarası duygu düzenlemenin etkileşimini desteklemektedir. Buna göre olumsuz duyguların düzenlenmesinde işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini daha az kullanan bireyler, diğer insanlardan daha fazla teselli arayıp yatıştırıldıklarında depresif belirtileri azalırken (Ray-Yol ve ark. 2020); olumsuz duygularını düzenlemeye yönelik beklentisi düşük olan bireylerin, olumsuz duygular karşısında diğer insanların tavsiye ve yönlendirmelerini daha az dikkate alması ise daha yüksek depresif belirtilerle ilişkili bulunmuştur (Altan-Atalay ve Saritas-Atalar 2022). İçsel ve kişilerarası duygu düzenlemeye ilişkin yapıların farklı ölçüm araçlarıyla değerlendirildiği bu araştırmaların da ortaya koyduğu etkileşim de dikkate alınarak, son yıllarda hem içsel hem de kişilerarası duygu düzenlemeyi değerlendiren ölçüm araçları da geliştirilmiştir (ör. Diğerlerinin ve Kendinin Duygu Düzenlemesi [Emotion Regulation of Others and Self]; Niven ve ark. 2011, Kişilerarası Duygu Düzenlemede Güçlükler [Difficulties in Interpersonal Emotion Regulation]; Dixon-Gordon ve ark. 2018). Duygu düzenleme her iki süreci de içerdiğinden bu ölçüm araçları önemli bilgiler ortaya koymakla birlikte; içsel ve kişilerarası düzenlemenin farklı bağlamlarda değerlendirilmesi ya da kişiye özgü olmayan durumların ele alınması ve düzenlenen duygunun belirli olmaması gibi sınırlılıklar da önceki başlıklarda söz edilen bağlamsal faktörlerle ilgili olarak göz önünde bulundurulması gereken konular olabilir.

Ayrıca alanda kullanılan öz-bildirim araçları, ele alınan durumun net bir şekilde belirlenmemesinin de bir sonucu olarak, duygunun ortaya çıktığı ve düzenlendiği kişilerarası bağlamın da gözden kaçırılmasına yol açabilmektedir. Halbuki kişilerarası bağlam duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını etkileyebilmektedir. Örneğin yapılan bir çalışma bastırmanın daha çok diğer insanların varlığında, özellikle de yakın ilişkide olunmayan kişilerle birlikteyken kullanıldığını göstermiştir (English ve ark. 2017). Ek olarak, bireyin içsel duygu düzenlemesi üzerinde etkili olmasının yanı sıra, kişilerarası bağlam içsel duygu düzenleme ile birlikte kişilerarası duygu düzenlemeyi de mümkün kılmaktadır.

Dolayısıyla mevcut öz-bildirim araçları ile bunların uygun şekilde birlikte değerlendirilmesi her zaman mümkün olmasa da içsel ve kişilerarası duygu düzenlemenin birlikte ele alınması önemli görünmektedir. Laboratuvar çalışmalarına ise kişilerarası boyutun da dahil edilmeye çalışıldığı ve bazı çalışmalarda içsel düzenlemenin yanı sıra kişilerarası düzenlemenin etkisinin de araştırıldığı görülmektedir. Bu tür araştırmalarda katılımcılarla çiftler halinde çalışılmakta ve kişilerden biri diğerinin duygusunu düzenleyebilmektedir. Örneğin, bu konuda yapılan bir çalışmada, duygu uyandıran resimlerin gösterilmesinin ardından, katılımcıların olumsuz duygularının hem kendileri (içsel) hem de partnerleri (kişilerarası) tarafından düzenlenmesinin etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, bireyin duygusunun romantik partneri tarafından kişilerarası bir şekilde düzenlenmesinin sıkıntıyı azaltma konusunda içsel düzenlemeden daha etkili olabildiğini göstermiştir (Levy-Gigi ve Shamy-Tsoory 2017). Laboratuvar çalışmaları, koşulların kontrol edilebilmesi sayesinde bilimsel araştırmalar için ideal bir değerlendirme sağlamakla birlikte; bu çalışmalarda ele alınan durumun her zaman bireye özgü olmayabilmesinin yanı sıra, duygunun ortaya çıktığı ve düzenlemenin gerçekleştiği bağlamın bu tür durumların deneyimlendiği doğal ortamdan farklı olması nedeniyle dış geçerlik bir sınırlılık olarak karşımıza çıkabilmektedir (Aldao 2013). Sonuç olarak, kişilerarası bağlam duyguların ve duygu düzenlemenin ele alınmasında dikkate alınması ve uygun şekilde değerlendirilmesi gereken önemli bir noktadır. Yanı sıra, içsel ve dışsal süreçlerin birlikte gerçekleşiyor olması da dikkate alınarak, değerlendirmede bunun da göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

## **Duygu Düzenleme Stratejilerinin Spontane Kullanımı**

Duygu düzenleme, temelde durumsal ve anlık olarak deneyimlenmektedir (Ford ve ark. 2019). İlgili alanyazındaki önemli kuramsal yaklaşımlardan biri olan duygu düzenlemenin süreç modelinde de bununla tutarlı olarak, duygu düzenleme de duygunun ortaya çıkış sürecinin farklı aşamalarında anlık olarak gerçekleşmektedir. Buna göre henüz durum gerçekleşmeden veya durum gerçekleştikten duygusal tepki ortaya çıkıncaya kadarki süreçte ya da duygu ortaya çıktıktan sonra duygusal tepkinin çeşitli öğeleri üzerinde düzenleme gerçekleşebilir (Gross 1998b, Gross ve Thompson 2007). Dolayısıyla, günlük yaşamda duyguların düzenlenmesi için kullanılacak olan stratejiler de anlık olarak spontane bir şekilde belirlenmektedir. Durumsal kullanımı değerlendiren az sayıdaki ölçek dışında, değerlendirme amacıyla kullanılan öz-bildirim araçlarının çok büyük bir çoğunluğu durumsal değerlendirme yapmayı duruma özgü spontane kullanımı değerlendirememektedir. Bu noktada öz-bildirim araçlarının yanı sıra, geleneksel laboratuvar çalışmalarının da bazı sınırlılıkları olduğu söylenebilir. Deneysel çalışmalarda çoğunlukla duygu düzenleme stratejilerinin spontane kullanımının ele alınmıyor olması bu sınırlılıklardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü bu çalışmalarda genellikle, katılımcılardan doğrudan araştırmacıların etkisini değerlendirmek istedikleri spesifik stratejileri kullanmaları istenmekte; başka bir deyişle,

kullanılan duygu düzenleme stratejileri manipülasyon yoluyla belirlenmektedir. Bu nedenle, deneysel çalışmaların ele alınan duygunun belirli olması, kişilerarası bağlamı araştırmaya dahil edebilmesi gibi avantajlarının yanında, bireylerin kullanacakları stratejiyi spontane bir şekilde seçmemeleri ve dolayısıyla farklı bağlamlarda strateji seçiminin nasıl gerçekleştiğinin incelenememesi gibi dezavantajları da bulunmaktadır (Aldao 2013). Oysaki yapılan çalışmalar strateji seçimin bağlamsal faktörler tarafından etkilendiğini göstermektedir. Örnek vermek gerekirse, kısa süreli hedefler söz konusu olduğunda bastırma stratejisi daha çok kullanılırken, uzun vadeli hedefler söz konusu olduğunda yeniden değerlendirme stratejisinin daha fazla kullanıldığı yönünde bulgular söz konusudur (Sheppes ve ark. 2014).

Güncel laboratuvar araştırmaları gözden geçirildiğinde ise az sayıda da olsa spontane kullanımı değerlendiren çalışma olduğu görülmektedir (ör. Cambell-Sills ve ark. 2006, Egloff ve ark. 2006, Ehring ve ark. 2010, Gruber ve ark. 2012, Quigley ve Dobson 2014). Örneğin, Egloff ve ark. (2006) yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin spontane kullanımının sonuçlarını değerlendirdikleri araştırmalarında; bulguların, katılımcıların deneysel manipülasyon yoluyla bu stratejileri kullanmaya yönlendirildikleri çalışmaların sonuçları ile (ör. Gross 1998a, Richards ve Gross 2000) benzerlik gösterdiğini rapor etmişlerdir. Quigley ve Dobson (2014) ise depresyon belirtileri olan ve olmayan grupların hem alışkanlık halinde (trait) hem de spontane (state) ve yönlendirilmiş (instructed) strateji kullanımlarını incelemişlerdir. Araştırmanın dikkat çeken sonuçlarından biri; alışkanlık halinde kullanıma ilişkin bulgular, depresyon belirtileri gösteren grubun göstermeyen gruba kıyasla, daha fazla bastırma ve ruminasyon, daha az yeniden değerlendirme kullandığına işaret ederken; spontane olarak ise bastırma ve ruminasyon stratejilerini daha fazla kullandığını, iki grubun yeniden değerlendirme stratejisini kullanımları arasında ise fark bulunmadığını göstermiştir. Ayrıca depresyon belirtileri gösteren grup yeniden değerlendirme stratejisini spontane olarak diğer stratejilere kıyasla daha az kullansa da bu bireylerden yeniden değerlendirmeyi kullanmaları istendiğinde, stratejiyi uygun şekilde kullanabildikleri ve depresyon belirtileri göstermeyen grup gibi olumsuz duygulanımı azaltmada yeniden değerlendirmeden faydalanabildikleri görülmüştür. Ehring ve ark. (2010) da yeniden değerlendirme konusunda benzer bulgular ortaya koymuşlardır. Başka bir şekilde ifade edilecek olursa, rapor edilen genel kullanım ile durumsal kullanım birbirinden farklılaşabilmekte, yönlendirilmiş strateji kullanımı ise bireylerin günlük yaşamdaki kullanımını yansıtmayabilmektedir. Dolayısıyla, yalnızca alışkanlık halinde kullanımın değerlendirildiği ya da strateji kullanımının manipülasyon ile belirlendiği araştırma bulgularına dayanarak sonuca varmanın uygun olmayabileceği söylenebilir. Bu nedenle, farklı bağlamlarda spontane strateji seçiminin ayrıca değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

## **Birden Fazla Strateji Kullanımı**

Duygu düzenleme süreci birçok faktörden etkilenmekte, bahsedildiği gibi bağlama ilişkin özellikler düzenleme

stratejilerinin seçimi ve sonuçları üzerinde etkili olmaktadır. Ancak duygu düzenleme çok çeşitli süreçleri ve stratejileri içermesine rağmen, araştırmalara genellikle oldukça az sayıda stratejinin dahil edildiği görülmektedir. Duygu düzenlemenin ise sadece belirli bir stratejinin uygulanması kadar basit bir süreci ifade etmediği, genel olarak tek bir duygunun düzenlenmesinde birçok duygu düzenleme stratejisinin birlikte kullanımının söz konusu olduğu belirtilmektedir (Ford ve ark. 2019). Örnek vermek gerekirse, Aldao ve Nolen-Hoeksema (2013) belirli bir talimat verilmediğinde bireylerin çoğunlukla birden fazla strateji kullanarak duygularını düzenlemeye çalıştıklarını rapor etmişlerdir. Opitz ve arkadaşları (2015) ise katılımcılar belirli bir stratejiyi kullanmaya yönlendirildiklerinde bile buna ek olarak başka stratejiler de kullanabildiklerini göstermişlerdir. Dolayısıyla genel eğilimin, duyguları düzenlerken birden fazla strateji kullanmak yönünde olduğu söylenebilir. Yapılan başka bir çalışmada kullanılan strateji sayısı incelenmiş ve tek bir negatif duygunun düzenlenmesinde ortalama yedi stratejinin kullanıldığı bildirilmiştir (Heiy ve Cheavens 2014). Strateji seçiminde etkili olan bağlamsal faktörlerin bu noktada da bir rolü olduğu görülmekte; yakın zamanda yapılan bir çalışma, birden fazla strateji kullanımının duygu yoğunluğunun yüksek olduğu durumlarda düşük olduğu durumlara kıyasla daha fazla olduğuna işaret etmektedir (Szasz ve ark. 2018). Ford ve arkadaşları (2019), bir duygunun düzenlenmesinde birden fazla stratejinin birlikte kullanılmasını ifade eden bu olguyu *çoklu düzenleme* (polyregulation) olarak adlandırmaktadır. Buna göre, bir duygu düzenleme sürecinde stratejiler eş zamanlı ya da ardışık olarak kullanılabilir. Bağlama uygun, birbiri ile uyumlu işlevsel stratejilerin birlikte kullanımı daha olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Sıklıkla kullanılan ölçüm araçlarının ise genellikle oldukça sınırlı sayıda stratejiyi, birbirinden bağımsızmış gibi değerlendirdiği dikkat çekmektedir. Örneğin DDA, yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki stratejiyi ele almaktadır. Daha fazla sayıda stratejiyi değerlendiren ölçüm araçları da bulunsu da mevcut değerlendirme araçlarının çoğunda belirli bir durum özelinde değerlendirme yapılmadığı için bir duygunun düzenlenmesinde stratejilerin birlikte kullanımı konusunda da fikir sahibi olmak oldukça zor olmaktadır. Son yıllarda bağlamin önemini vurgulanmasıyla birlikte duygu düzenleme stratejilerinin durumsal kullanımını değerlendirmek üzere geliştirilen ölçüm araçlarının ise genel kullanımı değerlendiren ölçeklere kıyasla bu konuda daha fazla bilgi verebileceği düşünülmektedir. Örneğin Durumsal Duygu Düzenleme Envanteri (Katz ve ark. 2016) dikkat dağıtma, yeniden değerlendirme, derinlemesine düşünme ve kabul olmak üzere dört stratejinin durumsal kullanımını değerlendirmektedir.

Deneysel çalışmalar ise genellikle hem duygu düzenleme stratejilerinin spontane kullanımını değerlendirmede için hem de manipülasyon yoluyla ancak sınırlı sayıda stratejiye odaklanması sebebiyle bu konuda net bilgi sağlayamamaktadır. Laboratuvar ortamında yapılan bazı çalışmalarda duygu düzenleme stratejilerinin spontane kullanımını değerlendirilmiş olsa bile oldukça sınırlı sayıda stratejinin ele alındığı görülmektedir (Campbell-Sills ve ark. 2006, Egloff ve ark. 2006, Ehring ve ark.

2010, Gruber ve ark. 2012, Quigley ve Dobson 2014). Çoklu düzenleme alanındaki çalışmalar ise başlangıç aşamasında olmakla birlikte, güncel yöntemlerin de katkısıyla çok sayıda stratejiyi ele alabilmekte ve stratejilerin birlikte kullanımının duygu düzenlemenin sonuçlarıyla ilişkisini desteklemektedir. Southward ve Cheavens (2020) tarafından yapılan çalışma, birbiri ile uyumlu işlevsel stratejilerin hem anlık hem de genel olarak birlikte kullanımının duygu durumu olumlu yönde, işlevsel olmayan stratejilerin birlikte kullanımının ise duygu durumu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Böyle bir yaklaşım, duygu düzenlemenin günlük hayattaki görünümünü daha gerçekçi bir şekilde yakalayabilmesi nedeniyle önemli ve değerlendirme sürecine dahil edilmesi gereken bir faktördür.

### **Etkinlik**

Duygu düzenleme stratejilerine ilişkin bir diğer önemli nokta da stratejinin etkinliğidir. Duygu düzenleme stratejisinin etkinliği, belirli bir stratejinin kullanımının hedef duygu üzerinde meydana getirdiği değişiklik olarak tanımlanmaktadır (Carthy ve ark. 2010). Daha önce belirtildiği gibi duruma, duyguya, duygunun şiddetine göre tercih edilen stratejinin değişebilmesi gibi stratejinin etkinliği de değişebilmektedir. Fakat alanda yapılan çalışmalardan yola çıkılarak, stratejilerin sonuçlarına ilişkin genelleme yapıldığı ve bunun sonucunda duygu düzenleme stratejilerin uyuma yönelik-uyum bozucu şeklinde sınıflandırılabilirdiği görülmektedir (Aldao ve ark. 2010). Oysa bu bilgilerin büyük bir kısmı, stratejilerin gerçek hayatta spontane olarak kullanıldığı bağlamlarda yapılan ve söz konusu bağlamda duygu düzenleme stratejilerinin duygu üzerindeki etkisini değerlendiren çalışmalara değil; genelleme açısından çeşitli sınırlılıkları bulunan, strateji kullanımının laboratuvar ortamında manipüle edildiği ya da öz-bildirim araçlarıyla genel kullanım eğiliminin değerlendirilerek kişilerin karşılaştıkları çok çeşitli durumlarda duygularını benzer şekilde düzenledikleri varsayımına dayanan ve bununla çeşitli sonuçlar arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalardan gelmektedir. Bu çalışmalarda kullanılan öz-bildirim araçları ise genel olarak stratejilerin yalnızca kullanılıp kullanılmadığını ya da kullanım sıklığını/frekansını sorgulamakta; söz konusu stratejilerin etkinliğine yönelik ayrıca bir değerlendirme yapmamaktadır (Lee ve ark. 2017). Oysaki belirli bir stratejinin kullanımının sonucunu belirleyen önemli etkenlerden biri etkinlik ölçümüdür. Bununla tutarlı olarak, yakın zamanda yapılan bir araştırma da hedef duygu üzerinde değişim yaratan etkili stratejilerin daha fazla kullanılmasının duygu durumu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Heiy ve Cheavens 2014). Dolayısıyla stratejinin etkinliği de duygu düzenlemenin değerlendirilmesinde dikkate alınması gereken faktörlerden biridir.

### **Ele Alınan Zaman Aralığı**

Duygu düzenleme, ortaya çıkan durumun özelliklerine bağlı olarak ve anlık bir şekilde gerçekleşen bir süreçtir. Ancak daha önce bahsedildiği gibi değerlendirmede kullanılan öz-bildirim araçlarında duygu düzenlemenin durumsal ve anlık doğasını yansıtmayan genel ifadelerle geniş zamanda değerlendirme

yapılmasının yanı sıra, genellikle ele alınan zaman aralığının da belirli olmadığı dikkat çekmektedir (Lee ve ark. 2017). Oysaki, uygun zaman aralığının ele alınması hem düzenleme sürecinde kullanılan tüm stratejilerin doğru bir şekilde belirlenebilmesi, hem de bu stratejilerin söz konusu duygusal durum üzerindeki etkilerinin değerlendirilebilmesi açısından önem arz etmektedir. Zamansal sınırın olmaması ise çeşitli sınırlılık ve yanlılıklara yol açabilmektedir. Örneğin ele alınan durumun belirli olmaması ve dolayısıyla spontane kullanımın da değerlendirilememesi ile birlikte, bireylerin cevapları üzerinde raporlama yanlılığı etkili olabilmektedir (Aldao 2013). Deneysel çalışmalarda ise tipik olarak çeşitli yöntemlerle duygunun anlık olarak ortaya çıkması sağlanabilmekte ve böylece bu tür yanlılıkların önüne geçilebilmektedir. Ancak yine de önceki başlıklarda ele alınan ekolojik ve dış geçerlik sorunu akıldaki tutulması gereken bir nokta olmaya devam etmektedir. Dolayısıyla ele alınan zaman aralığı da duygu düzenlemenin ve sonuçlarının değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulması gereken bir noktadır.

## Duygu Düzenlemenin Değerlendirilmesinde Güncel Yaklaşımlar

Yukarıda duygu düzenlemeye ilişkin hem kuramsal açıdan hem de uygulamada ihmal edilebilen bağlamsal faktörlerden bir kısmı ele alınmış ve bunlardan bazılarının duygu düzenlemenin geleneksel çalışma yöntemleri ile nasıl telafi edilmeye çalışıldığından söz edilmiştir. Örneğin duygu düzenlemenin değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan öz-bildirim araçlarının, duygu düzenlemenin durumsal doğasını yansıtmayan genel bir değerlendirme yapması nedeniyle durumsal duygu düzenlemeyi değerlendiren ölçüm araçlarının geliştirildiği görülmektedir. Ayrıca deneysel çalışmalar da ilgili durum ve duygunun belirli olması açısından bağlamsal faktörlerin dahil edilebildiği bir alternatif olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak genel kullanımı değerlendiren öz bildim araçlarına alternatif olabilecek bu yöntemlerde de bireye özgü durumların ele alınmaması ya da dış geçerlik gibi başka sorunlar ortaya çıkabilmekte; başka bir deyişle, sınırlılıkların giderilmesinde geleneksel yöntemler yetersiz kalabilmektedir. Laboratuvar çalışmalarına bireye özgü durumlar, kişilerarası bağlam, duygu düzenleme stratejilerinin spontane kullanımı gibi çeşitli faktörlerin dahil edilmesi ise bağlama ilişkin değişkenlerin daha iyi değerlendirilebildiği bir alternatif olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak yine de duygu düzenlemenin günlük hayattaki görünümünü daha iyi temsil edebilecek, dış geçerliği yüksek alternatif yöntemlere de ihtiyaç duyulmaktadır. (Aldao 2013). Henüz başlangıç aşamasında olmakla birlikte duygu düzenleme alanında bu yönde adımların atıldığı ve umut verici sonuçların elde edildiği görülmektedir. Aşağıda bağlamsal faktörlere ilişkin sınırlılıklara daha işlevsel çözümler sunabilecek güncel yöntemler ele alınacaktır.

Bunlardan ilki, son yıllarda anlık değerlendirmeye ihtiyaç duyulan çok çeşitli konularda kullanılmaya başlayan Ekolojik Anlık Değerlendirme (Ecological Momentary Assessment, Stone ve Shiffman 1994) ya da Deneyim Örneklem Yöntemidir (DÖY; Experience Sampling Method, Csikszentmihalyi ve Larson 1987). DÖY, katılımcıların duygu, düşünce, davranış ya

da belirtilerini günlük hayatları esnasında öz-bildirim yoluyla sistematik olarak değerlendirmeyi hedefleyen bir yöntemdir. Bu yöntemde katılımcılardan, ilgilenilen konunun belirli özellikleri hakkında tekrarlı olarak anlık kayıtlar tutmaları istenmektedir. Günümüzde bu kayıtların tutulmasında çoğunlukla teknolojik yöntemlerin tercih edildiği ve genellikle akıllı telefon uygulamaları yoluyla kayıtların alındığı dikkat çekmektedir. Bu uygulamalar ile katılımcıların telefonuna günün belirli saatlerinde bir bildirim gönderilmekte ve bu bildirim ile birlikte katılımcının değerlendirilmesi hedeflenen konu hakkında bir dizi soruya cevap vermesi istenmektedir. Her bir değerlendirme bir önceki bildirimden bu yana gerçekleşen durumlara ilişkin olmakta, dolayısıyla ilgili olgu hakkında mümkün olan en kısa sürede değerlendirme yapılabilmesi sağlanmaktadır (Csikszentmihalyi ve Larson 1987, Santangelo ve ark. 2013).

Duygu düzenlemenin anlık ve duruma özgü doğasına uygun bir değerlendirme yapabilmek amacıyla, son yıllarda bu tür yöntemlerin kullanılmaya başlandığı görülmektedir. Böylece katılımcıların son bildirimden bu yana herhangi bir duygu yaşayıp yaşamadıkları, yaşadıkları duygunun türü ve yoğunluğu, bu duyguyu düzenlemek için hangi stratejileri ne düzeyde kullandıkları, stratejilerin birlikte kullanımını ve etkinliği, söz konusu duruma oldukça yakın bir zamanda değerlendirilebilmektedir. Yalnızca birkaç stratejiyi değerlendiren çalışmalar olduğu gibi (Haines ve ark. 2016, Brockman ve ark. 2017), bu yöntemle çok sayıda stratejiyi değerlendiren araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin Brans ve ark. (2013) 6 duygu düzenleme stratejisinin (derinlemesine düşünme, yeniden değerlendirme, ruminasyon, duygu paylaşımı, ifadeyi bastırma, dikkat dağıtma) günlük yaşamda kullanımı ile olumlu ve olumsuz duygulanım üzerindeki etkisini DÖY ile 7 gün boyunca katılımcılardan günde 10 kez ölçüm olarak değerlendirirken, Heiy ve Cheavens (2014) 40 duygu düzenleme stratejisinin (20 olumlu, 20 olumsuz duygular için) kullanımını 10 gün boyunca günde 3 kez ölçüm olarak (her bir ölçüm arasında 4 saat olacak şekilde) değerlendirmişlerdir. Böylece günlük hayatta sıklıkla deneyimlenen duygular karşısında en sık kullanılan ve en etkili olan stratejiler hakkında ayrıntılı bilgi edinilmesi sağlanmıştır. McMahan ve Naragon-Gainey (2019) ise hem klinik hem de klinik olmayan örneklemde 12 duygu düzenleme stratejisinin kullanımını (kabul, davranışsal kaçınma, dikkat dağıtma, deneyimsel kaçınma, ifadeyi bastırma, erteleme, yeniden değerlendirme, derinlemesine düşünme, ruminasyon, olumlu duyguyu arttırma, sosyal destek, madde kullanımı) ve bu stratejilerin yapılanmasını incelemek için benzer şekilde DÖY ile ölçüm almışlardır. Bu sayede klinik ve klinik olmayan örneklemde spontane bir şekilde kullanılan duygu düzenleme stratejileri, ilgili durumun ardından çok kısa bir süre içinde değerlendirilebilmiştir. Bu anlamda anlık ölçüme dayanan bu yöntemlerin yanlılıkları minimize ederek ekolojik geçerliği arttırdığını söylemek mümkündür. Ayrıca bu çalışmalara kişilerarası duygu düzenleme de dahil edilmiş ve içsel kişilerarası duygu düzenlemenin de değerlendirilmesi sağlanmıştır. Bu yöntemin ele alınabilecek bir sınırlılığı ise ilgili durumun ardından çok kısa bir süre sonra ölçüm alınmasının, düzenlemeye ilişkin tüm sürecin değerlendirilmesini engelleyebilmesidir. Çünkü her bildirim ile birlikte bir öncekinden



bu yana deneyimlenen durum ve duygu üzerinden değerlendirme yapılmaktadır. Süreç modelinin temelini oluşturan duygu üretim süreci bu kısa süreçte henüz tamamlanmamış olabileceğinden ve bu sürecin her bir aşamasına tekabül eden farklı stratejiler bulunduğundan, kişinin bulunduğu aşama her zaman bu stratejilerin tamamının değerlendirilmesi için uygun olmayabilir (McMahon ve Naragon-Gainey 2019). Ayrıca tekrarlı ölçümler avantaj sağlamakla birlikte, bu tür ölçümler belirli stratejilerin kullanımına zemin hazırlayabilmektedir (Aldao 2013).

Duygu düzenlemeye ilişkin bağlamsal faktörlerin ele alınabilmesini sağlayan bir diğer yöntem ise klinik görüşme yöntemidir. Öz-bildirim araçlarının sınırlılıklarından hareketle duygu düzenlemenin değerlendirilmesinde kullanılmaya başlanan bu yönetime ilişkin çalışmalar da henüz başlangıç aşamasındadır. Erken örneklerden biri Werner ve arkadaşlarının (2011) Duygu Düzenleme Görüşmesi'dir (DDG; Emotion Regulation Interview). DDG, klinisyen tarafından uygulanan yapılandırılmış bir görüşmedir. Sosyal kaygıya özgü durumlarda duygu düzenlemeyi Gross'un süreç modeli çerçevesinde değerlendirmekte ve 7 duygu düzenleme stratejisinin (durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması, bilişsel değişim, bastırma, bedeni rahatlatma, kabul) kullanım sıklığını ve bu stratejilerden üçüne ilişkin öz-etkinliği ele almaktadır. Uygulamada katılımcılara ilk olarak bir duygu değişimleme yöntemi uygulanmakta, ardından hem bu durum hem de son 1 ay içinde katılımcıların sosyal kaygı yaşadıkları diğer durumlar için DDG uygulanmaktadır. Ayrıca uluslararası alanyazında Yarı-Yapılandırılmış Duygu Düzenleme Görüşmesi (Semi-Structured Emotion Regulation Interview; Lee ve ark. 2017) adında bir görüşme formu daha bulunmaktadır. Bu form da iki farklı duygu için, 9 duygu düzenleme stratejisini (sosyal destek arama, hekim önerisi olmadan ilaç kullanma, kasıtlı olarak kendine zarar verme, kabul, olumlu yeniden değerlendirme, ifadeyi bastırma, ruminasyon, davranışsal kaçınma, bilişsel kaçınma) ve bu stratejilerin etkinliğini görüşme yöntemi ile değerlendirmektedir. Ülkemizde ise, Bintaş-Zörer ve Yorulmaz (2019) DDG'yi Türkçeye uyarlayarak, duygu düzenlemenin sosyal kaygı dışında günlük hayatta sıklıkla deneyimlenen diğer duygular için de önemli olduğu ve hem süreç modeli ile uyumlu bazı başka stratejilerin hem de kişilerarası duygu düzenlemeyi içeren stratejilerin de değerlendirilmesi gerektiğinden hareketle, DDG'nin kapsamını ele alınan duygular, duygu düzenleme stratejileri ve stratejilerin etkinliği temelinde genişletilerek Duygu Düzenleme Görüşmesi-Revize Edilmiş Formu'nu (DDG-RF) geliştirmişlerdir. DDG-RF günlük hayatta ve kişilerarası ilişkilerde en sık ortaya çıkan ve düzenlenen duygular (kaygı, üzüntü, öfke) (ör. Gross ve ark. 2006, Heiy ve Cheavens 2014) için 11 duygu düzenleme stratejisinin (durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması, ruminasyon, bilişsel değişim, bastırma, bedeni rahatlatma, tepki düzenleme, sosyal destek arama, dışsal düzenleme, kabul) kullanım sıklığını ve stratejilerin etkinliğini değerlendirmektedir. Kişilerarası bağlamın görüşme formuna dahil edilmesi amacıyla bu çalışmada söz konusu duyguların son 1 ay içinde romantik partner ile olan etkileşimde ortaya çıktığı durumlar ele alınmış ve kişilerarası duygu düzenlemeyi değerlendiren maddelerin eklenmesiyle hem içsel hem de dışsal

kişilerarası duygu düzenleme de değerlendirilebilmiştir.

Aktarılanlardan hareketle, görüşme yönteminin duygu, duygu düzeyi, duygu ile ilişkili durum, stratejilerin spontane ve birlikte kullanımı ile etkinliği gibi bağlamsal faktörleri ve kişilerarası bağlamı değerlendirmesinin yanı sıra, 1 aylık bir zaman aralığını içerdiği, böylece duygu düzenleme stratejilerinin alışkanlık halinde kullanımına ilişkin eğilimi değerlendirmek yerine durumsal düzenlemeyi değerlendirirken, aynı zamanda duygu düzenlemeye ilişkin tüm sürecin ele alınmasını da sağlayabildiği söylenebilir. Ayrıca günlük hayatta doğal bir şekilde ortaya çıkan örneklerin ele alınması ve duygu düzenleme stratejilerinin spontane kullanımını değerlendirmesinin dış geçerliği arttırdığı belirtilmektedir (Werner ve ark. 2011). Yine de bu yöntemin sınırlılığı ise 1 ay gibi kısa bir süreci içerse de geriye dönük bir değerlendirme yapıyor olmasıdır. Ayrıca katılımcıların görüşme sırasında bazı stratejileri rapor etmekten kaçınabilecekleri de göz önünde bulundurulmalıdır (Lee ve ark. 2017).

Özetle, anlık değerlendirmeler ve görüşme yöntemi bağlamsal faktörlerin değerlendirilmesinde geleneksel yöntemlerin sınırlılıklarına çözüm sunabilen yaklaşımlardır. Bu yönüyle söz konusu yaklaşımların dış geçerliği arttırılabileceği ve güncel yaklaşımlar ile laboratuvar çalışmalarının birbirini tamamlayıcı olabileceği belirtilmektedir (Ebner-Priemer ve Trull 2009, Aldao 2013). Burada ele alınan güncel değerlendirme yöntemlerinin her ikisinin de doğasından kaynaklanan sınırlılıkları bulunabilmekle birlikte; ihmal edilen pek çok bağlamsal faktörü içermeleri nedeniyle, bu yaklaşımların duygu düzenlemenin günlük hayattaki görünümünü daha gerçekçi bir şekilde yansıtabileceği, böylece duygu düzenleme ve ilişkili değişkenler arasındaki bağlantıların daha iyi anlaşılabilmesi düşünülmektedir.

## Sonuç

Psikolojik sağlık alanında tanılar üstü bir kavram olarak ele alınan duygu düzenleme, pek çok araştırmaya konu olarak derinlemesine incelenmiş olmakla birlikte, bu alanda ihmal edilen noktalar olduğu da göze çarpmaktadır. Son yıllarda duygu düzenlemenin durumsal kullanımına vurgu yapılmaya başlanmasıyla, alandaki kuramsal yaklaşımların ve yapılan çalışmaların duygu düzenlemeye ilişkin önemli bilgiler ortaya koydukları; fakat bazı bağlamsal faktörleri göz ardı edebildikleri görülmüştür. Duygu düzenleme alanyazını çoğunlukla öz-bildirim araçlarının kullanıldığı anket çalışmalarına dayanmakta; bu durum öz-bildirim araçlarının birçoğunun duygu düzenlemenin anlık ve durumsal doğasını yansıtmayan, duygu düzenlemeyi sabit bir yapı olarak ele alıp stratejilerin alışkanlık halinde kullanımını değerlendiren yapısı nedeniyle çeşitli yanlılık ve sınırlılıklara neden olabilmektedir. Laboratuvar çalışmaları ise öz-bildirim araçlarının pek çok sınırlılığına çözüm olabileceği de gerçek hayattan farklı, doğal olmayan bir ortamda manipülasyon yoluyla yapılan bu çalışmalarda da ekolojik ve dış geçerlik gibi dikkat edilmesi gereken başka sınırlılıklar doğmaktadır.

Bunedenle, son yıllarda duygu düzenlemenin değerlendirilmesinde yeni yaklaşımların kullanıldığı dikkat çekmektedir. Duygu düzenlemenin doğasına daha uygun bir değerlendirme yapmayı

amaçlayan bu yaklaşımlardan bazıları DÖY çalışmaları ile klinik görüşme yönteminin kullanıldığı çalışmalardır. Bu güncel yaklaşımlar ile, geleneksel yöntemlerin ihmal edebildiği; duygu ile ilişkili durum, düzenlenen duygu ve düzeyi, kişilerarası bağlam, duygu düzenleme stratejilerinin spontane ve birlikte kullanımı, stratejilerin etkinliği ve ele alınan zaman aralığı gibi önemli bağlamsal faktörler ele alınabilmekte, böylece çok daha ayrıntılı bir değerlendirme yapılabilmesinin yanı sıra dış geçerlik sorunu da telafi edilebilmektedir. Geleneksel yaklaşımların çeşitli sınırlılıklarına çözüm sunabilen bu yaklaşımların da yöntemlerin doğasından kaynaklanan kendine özgü sınırlılıkları bulunabilmekle birlikte, yapılan araştırmaların kuramsal alt yapısı ve pratik amaçlarına uygun seçimlerin yapılmasıyla, bu güncel yöntemlerin duygu düzenleme alanına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

**Yazarların Katkıları:** *Yazarlar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladıklarını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduklarını kabul etmiştir.*

**Danışman Değerlendirmesi:** *Dış bağımsız.*

**Çıkar Çatışması:** *Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.*

**Finansal Destek:** *Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.*

**Authors Contributions:** *The authors attest that she has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.*

**Peer-review:** *Externally peer-reviewed.*

**Conflict of Interest:** *No conflict of interest was declared by the authors.*

**Financial Disclosure:** *The authors declared that this study has received no financial support.*

## Kaynaklar

Aka BT (2011) Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety (Doctoral dissertation). Ankara, Middle East Technical University.

Aldao A (2013) The future of emotion regulation research: capturing context. *Perspect Psychol Sci*, 8:155-172.

Aldao A, Nolen-Hoeksema S (2010) Specificity of cognitive emotion regulation strategies: a transdiagnostic examination. *Behav Res Ther*, 48:974-983.

Aldao A, Nolen-Hoeksema S (2012) The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behav Res Ther*, 50:493-501.

Aldao A, Nolen-Hoeksema S (2013) One versus many: capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus. *Cogn Emot*, 27:753-760.

Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S (2010) Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*, 30:217-237.

Altan-Atalay A, Saritas-Atalar D (2022) Interpersonal emotion regulation strategies: how do they interact with negative mood regulation expectancies in explaining anxiety and depression? *Curr Psychol*, 41:379-385.

Andersen PA, Guerrero LK (1998) Principles of communication and emotion in social interaction. In *Handbook of Communication and Emotion: Research, Theory, Applications, and Contexts* (Eds PA Andersen, LK Guerrero):49-96. Academic Press.

Ben-Naim S, Hirschberger G, Ein-Dor T, Mikulincer M (2013) An

experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: the moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13:506-519.

Berking M, Whitley B (2014) *Affect Regulation Training: A Practitioners Manual*. New York, Springer.

Bintaş-Zörer P (2020) Duygu eğitimi. In *Duygularınızı Keşfedin: Duyguları Anlama ve Yönetme Rehberi* (Ed O Yorulmaz):15-34. Ankara, Altınordu Yayınları.

Bintaş-Zörer P, Yorulmaz O (2019) The Emotion Regulation Interview-Revised Form: initial psychometric properties in Turkish. Poster Presentation, 16th European Congress of Psychology, July 2-5 Moscow, Russia.

Bonanno GA, Burton CL (2013) Regulatory flexibility: an individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspect Psychol Sci*, 8:591-612.

Bonanno GA, Papa A, Lalande K, Westphal M, Coifman K (2004) The importance of being flexible: the ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychol Sci*, 15:482-487.

Brans K, Koval P, Verduyn P, Lim YL, Kuppens P (2013) The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13:926-939.

Bridges LJ, Denham SA, Ganiban JM (2004) Definitional issues in emotion regulation research. *Child Dev*, 75:340-345.

Brockman R, Ciarrochi J, Parker P, Kashdan T (2017) Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cogn Behav Ther*, 46:91-113.

Campbell-Sills L, Barlow DH (2007) Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In *Handbook of Emotion Regulation* (Ed JJ Gross):542-559. New York, Guilford Press.

Campbell-Sills L, Barlow DH, Brown TA, Hofmann SG (2006) Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6:587-595.

Carthy T, Horesh N, Apter A, Edge MD, Gross JJ (2010) Emotional reactivity and cognitive regulation in anxious children. *Behav Res Ther*, 48:384-393.

Csikszentmihalyi M, Larson R (1987) Validity and reliability of the experience-sampling method. *J Nerv Ment Dis*, 175:526-536.

De Rivera J (1984) The structure of emotional relationships. *Pers Soc Psychol Rev*, 5:116-145.

Dixon-Gordon KL, Aldao A, De Los Reyes A (2015) Emotion regulation in context: examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Pers Individ Dif*, 86:271-276.

Dixon-Gordon, KL, Haliczler LA, Conkey LC, Whalen DJ (2018) Difficulties in interpersonal emotion regulation: initial development and validation of a self-report measure. *J Psychopathol Behav Assess*, 40:528-549.

Ebert DD, Christ O, Berking M (2013) Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur emotionsspezifischen Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen (SEK-ES). *Diagnostica*, 59:17-32.

Ebner-Priemer UW, Trull TJ (2009) Ambulatory assessment: an innovative and promising approach for clinical psychology. *Eur Psychol*, 14:109-119.

Egloff B, Schmukle SC, Burns LR, Schwerdtfeger A (2006) Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding. *Emotion*, 6:356-366.

Ehring T, Tuschen-Caffier B, Schnulle J, Fischer S, Gross JJ (2010) Emotion regulation and vulnerability to depression: spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10:563-572.

Ekman P (1992) An argument for basic emotions. *Cogn Emot*, 6:169-200.

English T, Lee IA, John OP, Gross JJ (2017) Emotion regulation strategy

- selection in daily life: the role of social context and goals. *Motiv Emot*, 41:230-242.
- Ford BQ, Gross JJ, Gruber J (2019) Broadening our field of view: the role of emotion polyregulation. *Emot Rev*, 11:197-208.
- Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P (2001) Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers Individ Dif*, 30:1311-1327.
- Gökdağ C, Sorias O, Kiran S, Ger S (2019) Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Derg*, 30:57-66.
- Gratz KL, Roemer L (2004) Multidimensional assessment of emotional regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotional regulation scale. *J Psychopathol Behav Assess*, 26:41-54.
- Gross JJ (1998a) Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *J Pers Soc Psychol*, 74:224-237.
- Gross JJ (1998b) The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Rev Gen Psychol*, 2:271-299.
- Gross JJ (1999) Emotion regulation: past, present, future. *Cogn Emot*, 13:551-573.
- Gross JJ (2015) Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychol Inq*, 26:1-26.
- Gross JJ, John OP (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*, 85:348-362.
- Gross JJ, Richards JM, John OP (2006) Emotion regulation in everyday life. In *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health* (Eds DK Snyder, J Simpson, JN Hughes):13-35. Washington DC, American Psychological Association.
- Gross JJ, Thompson RA (2007) Emotion regulation: conceptual foundations. In *Handbook of Emotion regulation* (Ed JJ Gross):3-24. New York, Guilford Press.
- Gruber J, Harvey AG, Gross JJ (2012) When trying is not enough: emotion regulation and the effort-success gap in bipolar disorder. *Emotion*, 12:997-1003.
- Haines SJ, Gleeson J, Kuppens P, Hollenstein T, Ciarrochi J, Labuschagne I, ... Koval P (2016) The wisdom to know the difference: strategy-situation fit in emotion regulation in daily life is associated with well-being. *Psychol Sci*, 27:1651-1659.
- Heij JE, Cheavens JS (2014) Back to basics: a naturalistic assessment of the experience and regulation of emotion. *Emotion*, 14:878-891.
- Hofmann SG (2014) Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognit Ther Res*, 38:483-492.
- Hofmann SG, Carpenter JK, Curtiss J (2016) Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): scale development and psychometric characteristics. *Cognit Ther Res*, 40:341-356.
- Hofmann SG, Heering S, Sawyer AT, Asnaani A (2009) How to handle anxiety: the effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behav Res Ther*, 47:389-394.
- Izard CE (1977) *Human Emotions*. New York, Springer.
- Johnson-Laird PN, Oatley K (1989) The language of emotions: an analysis of a semantic field. *Cogn Emot*, 3:81-123.
- Kashdan TB, Rottenberg J (2010) Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psychol Rev*, 30:865-878.
- Katz BA, Lustig N, Assis Y, Yovel I (2017) Measuring regulation in the here and now: the development and validation of the State Emotion Regulation Inventory (SERI). *Psychol Assess*, 29:1235-1248.
- Kring AM, Sloan DM (Eds) (2010) *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*. New York, Guilford Press.
- Lavender JM, Tull MT, DiLillo D, Messman-Moore T, Gratz KL (2017) Development and validation of a state-based measure of emotion dysregulation: The State Difficulties in Emotion Regulation Scale (S-DERS). *Assessment*, 24:197-209.
- Lee DJ, Weathers FW, Sloan DM, Davis MT, Domino JL (2017) Development and initial psychometric evaluation of the semi-structured emotion regulation interview. *J Pers Assess*, 99:56-66.
- Levy-Gigi E, Shamay-Tsoory SG (2017) Help me if you can: evaluating the effectiveness of interpersonal compared to intrapersonal emotion regulation in reducing distress. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 55:33-40.
- Liddell BJ, Williams EN (2019) Cultural differences in interpersonal emotion regulation. *Front Psychol*, 10:999.
- McMahon TP, Naragon-Gainey K (2019) The multilevel structure of daily emotion-regulation-strategy use: an examination of within-and between-person associations in naturalistic settings. *Clin Psychol Sci*, 7:321-339.
- Mohammed AR, Kosonogov V, Lyusin D (2021) Expressive suppression versus cognitive reappraisal: effects on self-report and peripheral psychophysiology. *Int J Psychophysiol*, 167:30-37.
- Moore SA, Zoellner LA, Mollenholt N (2008) Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behav Res Ther*, 46:993-1000.
- Niven K, Totterdell P, Stride CB, Holman D (2011) Emotion Regulation of Others and Self (EROS): the development and validation of a new individual difference measure. *Curr Psychol*, 30:53-73.
- Oatley K, Duncan E (1992) Incidents of emotion in daily life. In *International Review of Studies on Emotion*, Vol. 2 (Ed KT Strongman):249-293. New York, Wiley.
- Oatley K, Duncan E (1994) The experience of emotions in everyday life. *Cogn Emot*, 8:369-381.
- Oatley K, Johnson-Laird PN (1987) Towards a cognitive theory of emotions. *Cogn Emot*, 1:29-50.
- Opitz PC, Cavanagh SR, Urry HL (2015) Uninstructed emotion regulation choice in four studies of cognitive reappraisal. *Pers Individ Dif*, 86:455-464.
- Parkinson B, Totterdell P (1999) Classifying affect-regulation strategies. *Cogn Emot*, 13:277-303.
- Peña-Sarrionandia A, Mikolajczak M, Gross JJ (2015) Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Front Psychol*, 6:160.
- Plutchik R (1980) *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. New York, Harper & Row.
- Quigley L, Dobson KS (2014) An examination of trait, spontaneous and instructed emotion regulation in dysphoria. *Cogn Emot*, 28:622-635.
- Ray-Yol E, Ülbe S, Temel M, Altan-Atalay A (2020) Interpersonal emotion regulation strategies: can they function differently under certain conditions? *Curr Psychol*, doi: 10.1007/s12144-020-00771-8.
- Richards JM, Butler EA, Gross JJ (2003) Emotion regulation in romantic relationships: the cognitive consequences of concealing feelings. *J Soc Pers Relat*, 20:599-620.
- Richards JM, Gross JJ (1999) Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Pers Soc Psychol Bull*, 25:1033-1044.
- Richards JM, Gross JJ (2000) Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *J Pers Soc Psychol*, 79:410-424.
- Richards JM, Gross JJ (2006) Personality and emotional memory: how regulating emotion impairs memory for emotional events. *J Res Pers*, 40:631-651.

- Rimé B (2007) Interpersonal emotion regulation. In *Handbook of Emotion Regulation* (Ed JJ Gross):466-485. New York, Guilford Press.
- Rugancı RN, Gençöz T (2010) Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Clin Psychol*, 66:442-455.
- Santangelo PS, Ebner-Priemer UW, Trull TJ (2013) Experience sampling methods in clinical psychology. In *The Oxford Handbook of Research Strategies for Clinical Psychology* (Eds JS Comer, PC Kendall):188-210. New York, Oxford University Press.
- Scherer KR, Matsumoto D, Wallbott HG, Kudoh T (1988) Emotional experience in cultural context: a comparison between Europe, Japan, and the United States. In *Facets of Emotion: Recent Research* (Ed KR Scherer):5-30. New Jersey, Lawrence Erlbaum.
- Schutte NS, Manes RR, Malouff JM (2009) Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Curr Psychol*, 28:21-31.
- Seligowski AV, Lee DJ, Bardeen JR, Orcutt HK (2015) Emotion regulation and posttraumatic stress disorder: a meta-analysis. *Cogn Behav Ther*, 44:87-102.
- Sheppes G, Catran E, Meiran N (2009) Reappraisal (but not distraction) is going to make you sweat: physiological evidence for self-control effort. *Int J Psychophysiol*, 71:91-96.
- Sheppes G, Meiran N (2007) Better late than never? On the dynamics of online regulation of sadness using distraction and cognitive reappraisal. *Pers Soc Psychol Bull*, 33:1518-1532.
- Sheppes G, Scheibe S, Suri G, Gross JJ (2011) Emotion-regulation choice. *Psychol Sci*, 22:1391-1396.
- Sheppes G, Scheibe S, Suri G, Radu P, Blechert J, Gross JJ (2014) Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *J Exp Psychol Gen*, 143:163-181.
- Soto JA, Perez CR, Kim YH, Lee EA, Minnick MR (2011) Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11:1450-1455.
- Southward MW, Cheavens JS (2020) More (of the right strategies) is better: disaggregating the naturalistic between-and within-person structure and effects of emotion regulation strategies. *Cogn Emot*, 34:1729-1736.
- Stone AA, Shiffman S (1994) Ecological momentary assessment (EMA) in behavioral medicine. *Ann Behav Med*, 16:199-202.
- Szasz PL, Coman M, Curtiss J, Carpenter JK, Hofmann SG (2018) Use of multiple regulation strategies in spontaneous emotion regulation. *Int J Cogn Ther*, 11:249-261.
- Szasz PL, Szentagotai A, Hofmann SG (2011) The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behav Res Ther*, 49:114-119.
- Thompson RA (1994) Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev*, 59:25-52.
- Totan T (2015) Duygu düzenleme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3:153-161.
- Tuna E, Bozo Ö (2012) The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *J Psychopathol Behav Assess*, 34:564-570.
- Vatan S (2016) Obsesif kompulsif bozuklukta bağlanma, obsesif inançlar ve duygu düzenleme zorlukları: klinik ve klinik olmayan örneklem karşılaştırması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4:41-57.
- Vatan S (2019) Özgül Duygular Temelli Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22:63-70.
- Wei M, Su JC, Carrera S, Lin SP, Yi F (2013) Suppression and interpersonal harmony: a cross-cultural comparison between Chinese and European Americans. *J Couns Psychol*, 60:625-633.
- Werner KH, Goldin PR, Ball TM, Heimberg RG, Gross JJ (2011) Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: the emotion regulation interview. *J Psychopathol Behav Assess*, 33:346-354.
- Werner K, Gross JJ (2010) Emotion regulation and psychopathology: a conceptual framework. In *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (Eds AM Kring, DM Sloan):13-37. New York, Guilford Press.
- Zaki J, Williams WC (2013) Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13:803-810.