

Kuramdan Pratiğe Duygu Düzenleme Kitap İncelemesi¹

Ali Eren Demir, Mardin Artuklu Üniversitesi Sosyoloji Anabilim Dalı

ORCID: 0000-0003-3812-3519

E-Posta: demiralieren14@gmail.com

“Kuramdan Pratiğe Duygu Düzenleme” kitabını Ayşe Altan Atalay, Burcu Kaya Kızılöz, Dilek Santaş Atalar derlemiştir ve kitabın konusu duygu düzenleme süreçleridir. Duygu düzenleme, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır ve bireylerin yaşadığı duyguların farklı yönlerini değiştirmek için kullandıkları bilişsel ve davranışsal stratejilerin toplamıdır. Bu süreç, insanların duygusal deneyimlerini kontrol etmelerine ve yönlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Kitap, duygu düzenleme konusunu ele alırken, bu alandaki teorik yaklaşımların ve çalışmaların gelişimini gözler önüne seriyor. Gross ve John’un 2003 yılında ortaya attığı ilk model, duygu düzenleme konusunda önemli bir dönüm noktası olarak kabul edilmektedir. Bu model, duyguların nasıl düzenlendiği ve yönlendirildiği konusunda temel bir çerçeve sunmaktadır. Duygu düzenlemeye dair kuramsal yaklaşımlar ve görgül araştırmalar, duygusal deneyimleri anlamaya yardımcı olmaktadır. Kitap, duygu düzenleme konusunu geniş bir perspektiften ele alarak okuyuculara bu önemli beceriler hakkında derinlemesine bilgi sunmayı amaçlamaktadır. Duygu düzenleme, insanların duygusal zekâlarını geliştirmelerine ve duygusal deneyimlerini daha etkili bir şekilde yönlendirmelerine yardımcı olabilir. Bu kitap, bu konuda sağlam bir temel oluşturmak için hizmet edebilir.

Türkiye’de duygu üzerine artan ilgi, bu alandaki çalışmaların gelişmesine katkıda bulunmuş ve çeşitli araştırmacılar tarafından bu konudaki literatüre katkı sağlanmıştır. Ancak kısa bir süre öncesine kadar, duygu düzenleme alanındaki kuramsal yaklaşımlar ve görgül araştırmaları içeren Türkçe kaynakların eksikliği dikkat çekmektedir. Kitabının hazırlanmasındaki temel amaç, bu alanda eksikliği gidermek ve duygu düzenlemeye dair güncel teorik yaklaşımları ve görgül araştırmaları içeren bir Türkçe kaynağın okuyuculara sunulması olarak tanımlanmaktadır. “Kuramdan Pratiğe Duygu Düzenleme” kitabı, duygular alanındaki eksikliği giderme çabasıyla önemli bir adım atmıştır. Bu değerlendirmede sosyolojik bağlamlar da göz önünde bulundurulmuştur. Örneğin, kitap duygu düzenlemenin sosyal ve kültürel bağlamını daha derinlemesine anlama fırsatı sunmakta ve bu, psikolojik bir bağlamın yanı sıra sosyolojik bir noktayı vurgulamaktadır. Bireylerin duygu düzenleme stratejilerini

anlama, sosyal etkileşimde ve kültürel dinamikler içinde duyguların nasıl şekillendiğini kavramamıza yardımcı olabilir. Kitap, duygu düzenlemenin günlük yaşamdan klinik uygulamalara kadar geniş bir yelpazede nasıl kullanılabileceği konusunda detaylı bir bakış sunarak, sosyoloji öğrencileri için değerli bir kaynak olma potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda, kitabın psikolojik yönünü değerlendirmekten ziyade, bir sosyoloji öğrencisinin perspektifinden yapılan bir değerlendirme olarak okunabilir. Bu kitap, duygu alanında Türkçe literatürünün zenginleşmesine katkıda bulunacak önemli bir kaynaktır. “Kuramdan Pratiğe Duygu Düzenleme” kitabı, duygu düzenlemenin farklı boyutlarını ve günlük yaşamın çeşitli alanlarındaki etkilerini inceleyen bir kaynak olarak tasarlanmıştır. Kitap beş farklı bölüme ayrılmıştır: kuramsal, sosyal, bilişsel, gelişimsel ve klinik alanlar. Özellikle kitabın sosyal alanı Türkiye’de gittikçe artan duygu sosyolojisi alanı için önemli bir metin olarak görülebilir. Klinik, bilişsel ve gelişimsel alanlar üzerine olan metinler ise duyguların anlaşılması için önemli olsa da alana dair bir ön bilgi istemektedir.

Kuramsal bölüm, iki ana bölümden oluşmaktadır. Birinci kısımda, duygu düzenlemeye dair temel kavramlar tanıtılırken, duygu düzenleme araştırmalarının başlangıcından itibaren öne sürülen kuramsal yaklaşımlar tartışılmaktadır. Ayrıca, kitabın ilerleyen bölümlerinde sıkça kullanılacak olan süreç modeline ayrıntılı bir şekilde yer verilmektedir. Kuramsal bölümün ikinci kısmı ise duygu düzenleme araştırmalarında kullanılan yöntemlere odaklanılmaktadır. Bu bölümde öz-bildirim, deneysel, fizyolojik yöntemler ve deneyim örnekleme gibi çeşitli araştırma yöntemleri incelenmektedir. Ayrıca, bu yöntemlerin hangi alanlarda kullanılabileceği ve hangi tür verileri toplamak için uygun olduğu ele alınmaktadır. Bu bölümle birlikte, okuyuculara hem duygu düzenlemenin teorik temelleri hem de bu temellerin nasıl araştırıldığı hakkında kapsamlı bir bilgi sunulmaktadır.

“Kuramdan Pratiğe Duygu Düzenleme” kitabının sosyal boyuta odaklı ikinci bölümü, duygu düzenlemenin sosyal ilişkilerle olan ilişkisini ele alır. Kitabın en ilgi çekici metinlerinin burada yer aldığı söylenebilir. Bu bölüm, iki ana başlıktan oluşur. İlk kısımda, erken çocukluk döneminde kurulan bağlanma ilişkilerinin ve bu ilişkilerdeki kişilerarası farklılıkların, oksitosinerjik sistem üzerinden duygu düzenlemeyi nasıl etkilediği deneysel araştırmalar ışığında incelenmektedir. Bu bağlamda, farklı modeller kullanılarak duygu düzenleme süreçleri ve kişilerarası ilişkiler arasındaki ilişkiler araştırılmaktadır. İlgili bölümün ikinci kısmında ise kişilerarası ilişkilere odaklanılmaktadır. Bu bölümde, son dönemde öne sürülen kuramsal yaklaşımlar ve kişilerarası ilişkilerin duygu düzenleme stratejileri için nasıl bir kaynak olduğuna dair görgül araştırmalar detaylı bir

şekilde ele alınmaktadır. Bu, duygu düzenlemenin sosyal ilişkilere entegre bir beceri olduğunu ve insanların bu ilişkilerdeki deneyimlerini düzenleme stratejileri aracılığıyla nasıl etkilediğini anlamaya yardımcı olmaktadır. Son bölümde ise kişinin içinde yetiştiği kültürün ve bu kültürün özelliklerinin duygu düzenleme stratejilerinin şekillenmesindeki rolü ele alınmaktadır. Kültürün duygu düzenleme tarzlarını nasıl etkilediği ve duygu düzenleme alanında kültürel farklılıkların nasıl bir rol oynadığı bu kısımda incelenmektedir. Yazar bununla, duygu düzenlemenin sadece bireysel bir beceri olmadığını, aynı zamanda kültürel faktörlerin de önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bölüm, okuyuculara duygu düzenlemenin sosyal ve kültürel bağlamını daha derinlemesine anlama fırsatı sunmaktadır.

Kitabın üçüncü bölümü, duygu düzenleme stratejileri ile bilişsel süreçler arasındaki yakın ilişkiyi ele almaktadır. Bölüm, duygu düzenleme ve bilişsel süreçler arasındaki ilişkiyi açıklamak ve anlamak için kullanılan kuramsal yaklaşımları ve yakın dönemde yapılmış araştırmaları içermektedir. Üç alt başlıktan oluşan üçüncü bölümün ilk başlığında, duygu düzenleme kapasitesi ile bilişsel süreçler arasındaki ilişkiye odaklanılmaktadır. Bu başlıkta, dikkat odağını çevresel koşullara göre bir uyarandan diğer uyarana kaydırma, odaklanma ve iş belleği gibi bilişsel süreçlerin duygu düzenleme kapasitesine nasıl katkı sağladığı ele alınmaktadır. Bilişsel süreçlerin duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi ve bu etkilerin nasıl verimli bir şekilde kullanılabileceği bu bölümde incelenmektedir. İkinci başlıkta, bellek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye odaklanılmaktadır. Burada, otobiyografik belleğin duygu düzenleme alanında nasıl kullanılabileceği ve belleğin duygusal deneyimlerin yönlendirilmesine nasıl katkı sağladığı ele alınmaktadır. Belleğin duygu düzenleme stratejileri üzerindeki rolü ve bu stratejilerin kullanımı hakkında daha fazla anlayış sunmaktadır. Otoetnografik metodoloji dayanan araştırmalar için bir başvuru kaynağı olarak düşünülebilir. Son başlıkta, pozitiflik etkisine odaklanılır. Pozitiflik etkisi, insanların yaşlandıkça hem fiziksel hem de bilişsel işlevlerde kayıp yaşamalarına rağmen olumlu duygu deneyimlerinde artış gösterdikleri bir fenomeni tanımlar. Yaşlı bireylerin duygu düzenleme stratejilerini nasıl kullandığı ve pozitiflik etkisinin duygu düzenlemeye nasıl etki ettiği bu bölümde ele alınmaktadır.

Kitabın dördüncü bölümü, duygu düzenlemeyi gelişimsel bir bakış açısıyla ele almaktadır. Bu bölüm, bebeklikten itibaren farklı gelişimsel dönemlerde duygu düzenleme süreçlerinde ortaya çıkan fizyolojik, bilişsel, davranışsal ve sosyal değişimlere odaklanmaktadır. Özellikle birincil bakım sağlayan ebeveynlerin, çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde nasıl bir rol oynadıkları

konusu, farklı kuramsal yaklaşımlar ve görgül bulgular ışığında incelenir. Gelişimsel bakış açısıyla duygu düzenleme konusu, çocukların duygusal gelişimini ve duygu düzenleme becerilerini nasıl kazandıklarını anlamamıza yardımcı olmaktadır. Ebeveynlerin ve diğer önemli yetişkinlerin, çocukların duygu düzenleme süreçlerine katkısı, bu kısımda detaylı bir şekilde ele alınmaktadır. Ayrıca, son yıllarda yapılan araştırmaların duygu düzenlemenin dinamik ve çok yönlü yapısındaki zamanla etkileşimlere odaklandığını görülmektedir. Bu, birincil bakım sağlayan ebeveynlerin rolünün zaman içinde nasıl yenilikçi ve kapsayıcı modeller çerçevesinde ele alındığını göstermektedir. Günümüzde, ebeveynin ve çocuğun bireysel özelliklerinin yanı sıra ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin de bu süreçte önemli olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle çocukların mizaç özelliklerinin ebeveynleri ile etkileşimlerinde belirleyici bir rol oynadığı ve bu nedenle gelişim psikolojisi araştırmalarında önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Ayrıca, bu bölümde, çocukluk döneminde büyük ölçekte maruz kalınan olumsuz çocukluk yaşantılarının etkisi üzerine de durulmaktadır. Bu yaşantıların, çocukluktan yetişkinliğe kadar bireylerin duyguları tanıma ve olumsuz duygularla baş etme biçimlerini nasıl etkilediği ve dolayısıyla bireylerin psikolojik ve fizyolojik iyi olma durumları üzerindeki etkileri bu kısımda ele alınmaktadır. Bu bölüm, duygu düzenlemenin gelişimsel boyutunu anlamamıza ve çocukların duygusal gelişimlerini desteklemeye yönelik önemli bir perspektif sunmaktadır. Aynı zamanda, çocukların duygu düzenleme becerilerinin nasıl şekillendiğini ve bu becerilerin yaşam boyu etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Kitabın beşinci bölümü, duygu düzenlemenin uygulamalı alanlarla ilişkisine odaklanmıştır. Bu bölümde, duygu düzenleme bir transdiagnostik risk faktörü olarak ele alınır ve duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan aksaklıkların ve belirli duygu düzenleme örüntülerinin, özellikle anksiyete ve depresyon gibi psikolojik bozuklukların ortaya çıkışı ve sürdürülmesine nasıl katkı sağladığına dair bir değerlendirme sunulmaktadır. Son iki kısım, iki farklı terapötik müdahale yöntemini ele alır ve duygu düzenleme süreçlerinin bu müdahalelerdeki rolünü inceler. Bu kısımlar, duygu düzenlemeyi psikoterapinin önemli bir bileşeni olarak ele alır ve duygu düzenleme becerilerinin iyileştirilmesinin kişinin psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini tartışmaktadır. Terapötik müdahalelerde, duygu düzenlemeye odaklanmak, bireylerin duygusal deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde yönlendirmelerine yardımcı olabilir. Kitabın bu son kısmı, duygu düzenlemenin klinik ve terapötik bağlamlarda nasıl uygulanabileceği hakkında değerli bilgiler sunar. Bu bölüm, duygu düzenlemenin günlük yaşamdan klinik uygulamalara kadar geniş bir yelpazede nasıl kullanılabileceğini anlatıp ve okuyuculara bu önemli becerileri nasıl geliştirebileceklerine dair rehberlik etmektedir.

“Kuramdan Pratiğe Duygu Düzenleme” kitabı, duygu düzenlemenin çok yönlü ve çok katmanlı bir konu olduğunu gösteren zengin bir kaynaktır. Kitap, duygu düzenlemeyi birçok farklı perspektiften ele alarak okuyuculara derinlemesine bir anlayış sunmaktadır. Kitabın en güçlü yönlerinden biri, duygu düzenlemenin kuramsal, sosyal, bilişsel, gelişimsel ve klinik boyutlarını ele alarak konunun kapsamını genişletmesidir. Ayrıca, kitap güncel araştırmaları ve teorik yaklaşımları incelemesi sayesinde duygu düzenlemeyi çok yönlü bir şekilde ele almaktadır. Duygu düzenlemenin sosyal ilişkilerle, bilişsel s reerle ve gelişimsel s reerle olan yakın ilişkisini vurgulaması, okuyuculara bu konunun kompleksliğini ve önemini daha iyi anlatır. Ayrıca, terapötik müdahalelerde duygu düzenlemeye odaklanmanın psikoterapinin etkililiğini arttırabileceğini vurgulamaktadır. Ancak, kitabın eleştirel bir yönü olarak, bazı okuyucular için bu kadar çok farklı konunun bir arada sunulmasının zorlu olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, okuyucuların ilgi alanlarına ve ihtiyaçlarına göre belirli bölümlere odaklanmaları gerekebilir. Sonuç olarak, “Kuramdan Pratiğe Duygu Düzenleme” kitabı, duygu düzenleme konusunda derinlemesine bir anlayış kazanmak isteyenler için zengin bir kaynaktır.

Sonnotlar

1) Atalay, A. A., Kızılöz, B. K. ve Atalay, D. S. (2023). Kuramdan Pratiğe Duygu Düzenleme. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.