

# Genç Yetişkinler ve Bakım Verenlerinin Duygu Düzenleme Strateji Kullanımları: Nitel Bir İnceleme

Zeynep Erdem<sup>1</sup>, İlknur Dilekler Aldemir<sup>2</sup>

Erdem, Z. ve Dilekler Aldemir, İlknur. (2022). Genç yetişkinler ve bakım verenlerinin duygu düzenleme strateji kullanımları: Nitel bir inceleme. *Nesne*, 10(23), 45-77. DOI: 10.7816/nesne-10-23-04

## Anahtar kelimeler

Duygu, duygu düzenleme stratejileri, genç yetişkinlik, bakım veren, tematik analiz

## Keywords

emotion, emotion regulation strategies, early adulthood, caregivers, thematic analysis

## Öz

Duyguların nasıl düzenlendiği bireyin işlevselliği için büyük önem taşımaktadır. Bireylerin duygu düzenlemesi ile onlara bakım verenlerin kendi duygularını nasıl ve ne düzeyde düzenlediği arasında bir ilişki olduğu bilinmektedir. Fakat genç yetişkinlerin kendilerine ve bakım verenlerine ait duygu düzenleme stratejilerini nasıl tanımladıkları ve kendi duygu düzenlemelerini etkileyen etmenleri nasıl yorumladıkları hakkında yapılan araştırmalar kısıtlıdır. Bu nedenle mevcut çalışmada, genç yetişkinlerin kendi duygu düzenlemeleri, bakım verenlerinin düzenleme stratejisi kullanımları ve kendi duygu düzenlemelerini etkileyen etmenlerle ilgili düşüncelerinin anlaşılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda 14 katılımcıdan, yarı-yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler ve görüşme sonrası iki hafta boyunca gün aşırı uygulanan çevrimiçi günlükler yoluyla duygu düzenleme süreçleri ile ilgili bilgi edinilmiştir. Elde edilen veri tematik analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Bulgulara göre genç yetişkinlerin kendileri ve bakım verenleri için dile getirdikleri duygu düzenleme stratejileri benzerlikler taşımaktadır. Stratejiler zihinsel süreçlere dayalı, etkileşime dayalı ve maruz kalmaya dayalı olarak üç ana tema şeklinde gruplandırılmıştır. Günlük yoluyla elde edilen bilgiler; günlük hayatta en sık maruz kalmaya dayalı stratejilerin kullanıldığını, sıklık açısından zihinsel süreçlere ve etkileşime dayalı stratejilerin ise ikinci sırada geldiğini göstermektedir. Yapılan analiz sonucunda ayrıca katılımcıların karmaşık bir çok duygu düzenleme stratejisi kullandıkları ve duygu düzenlemelerinin pek çok etmenle ilgili olduğunu düşündükleri görülmüştür. Kimi stratejiler (örn., bastırmak) alan yazındaki tanımlamalardan farklılaşmış, duygu düzenleme sürecinde bakım verenlere ek olarak yöntemin işlevsel olup olmaması ve ilişkisel sonuçları gibi etmenlerin de rol oynayabileceği anlaşılmıştır.

## Emotion Regulation Strategy Use of Young Adults and Their Caregivers: A Qualitative Inquiry Abstract

How emotions are regulated is significant to an individual's functioning. It is known that there is an association between individuals' emotion regulation and how and to what extent their caregivers regulate their own emotions. However, research on how young adults describe emotion regulation strategies of themselves and their caregivers and how they reflect on the contributing factors to their emotion regulation processes is scarce. Therefore, in this study, it was aimed to examine the ideas of young adults on their emotion regulation, on their caregivers' use of regulation strategies, and on the factors that affect their emotion regulation. Accordingly, information about emotion regulation processes of 14 participants was gathered through semi-structured in-depth interviews and online diaries applied every other day for two weeks after the interviews. Data were analyzed using thematic analysis. It is comprehended that emotion regulation strategies of young adults and their caregivers show similarities. The strategies are grouped into three main themes which are strategies based on mental processes, interaction, and exposure. According to the diaries, strategies based on exposure are used most frequently in daily life, which was followed by strategies based on interaction and based on mental processes. As a result of the analysis, it was also observed that the participants defined complicated emotion regulation processes and they thought that their emotion regulation was influenced by many factors. Some strategies (e.g., suppression) differed from the definitions in the literature, and it was understood that factors such as being functional or non-functional and relational consequences of the method could play a role in the emotion regulation process, in addition to caregivers.

## Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 11 Nisan 2021  
Düzeltilme tarihi: 18 Ocak 2022  
Kabul tarihi: 16 Şubat 2022

**Yazar Notu:** Bu çalışma ikinci yazarın danışmanlığında "Bitirme Projesi" dersi kapsamında gerçekleştirilmiş ve Ocak 2021 tarihli *The Qualitative Report's 12th Annual Conference*'da sözlü bildiri olarak sunulmuştur. Dr. Öğr. Üyesi Gözde İkizer'e araştırma tasarımlarındaki değerli görüşleri için teşekkür ederiz.

DOI: 10.7816/nesne-10-23-04

<sup>1</sup> Psikolog, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, zerdem(at)etu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2451-9830

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, idilekler(at)etu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-9231-8141

Duygu; bireyin karşılaştığı bir duruma verdiği yanıtı hızlandırmak için fizyolojik, bilişsel, fenomenolojik ve davranışsal kanalları geçici olarak entegre eden, dış uyarıcıya gösterilen, evrensel ve işlevsel bir tepkidir (Keltner ve Shiota, 2003). Duygu düzenleme ise, kişinin kendinde ve başkalarındaki duyguları tanıma ve amaca uygun şekilde değiştirme (süresini ve yoğunluğunu artırma ya da azaltma, zamanlama ve ifade biçimini düzenleme vb.) becerisi olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998b). Duygu düzenlemenin neredeyse sınırsız yolu bulunmaktadır ve düzenleme için kullanılan bu yollar farklı araştırmacılar tarafından çeşitli kategorilere ayrılmaktadır. Duygu düzenleme stratejilerini Gross (1998a) “duygu düzenleme işlem modeli” [the process model of emotion regulation] ile öncül odaklı [antecedent-focused] ve cevap odaklı [response-focused] olarak, Parkinson ve Totterdell (1999) davranışsal ve bilişsel stratejiler olarak sınıflandırmaktadır. Aldao ve arkadaşları (2010) ise duygu düzenleme yollarını işlevli ve işlevsiz düzenleme stratejileri adıyla ikiye ayırmaktadır.

Duygu düzenleme sürecini ve stratejileri kullanma becerisini anlamak alan yazın için kritik önem taşımaktadır. Çünkü pek çok psikolojik bozuklukta ve gündelik sorunların ortaya çıkışında duygu düzenleme ile ilgili zorlukların rol oynadığı ileri sürülmektedir (Carpenter ve Trull, 2013; Jazaieri ve ark., 2015; Lavender ve ark., 2015). Duygu düzenleme bebeklikten başlayarak yetişkinliğe kadar değişebilen bir süreç olarak ele alınmıştır. Bebeklikte parmak emme, stres verici uyarana bakmama gibi kısıtlı davranışlarla başlayan süreç, çocuklukta durumun olumlu taraflarını değerlendirme ve problem çözme gibi zihinsel becerilerin kullanılması ile devam etmektedir (Graneist ve Habermas, 2019). Ergenliğe geçişle beraber stresli olayların artması, duyguların daha sık ve yoğun yaşanması strateji kullanımının artmasına sebep olmaktadır (Gross ve Cassidy, 2019). Yetişkinlikte ise yaş arttıkça duygu yoğunluğu yüksek durumlarla daha iyi baş edebilme ve strateji kullanımının daha istikrarlı hale gelmesi gibi değişiklikler olduğu görülmektedir (John ve Gross, 2004; Livingstone ve Isaacowitz, 2015; Martins ve ark., 2016; Scheibe ve ark., 2015; Scheibe ve Moghimi, 2019).

Duygu düzenlemenin değişip geliştiği süreç içerisinde mizaç (Zalewski ve ark., 2011), kültür (Ford ve Mauss, 2015), sosyal bağlam ve genetik (McRae ve ark., 2017) gibi etmenler bireyin duygu düzenlemesini şekillendirmektedir. En önemli etmenlerden biri ise ebeveyn ve ebeveyn davranışları olarak ele alınmıştır (Morris ve ark., 2007). Ebeveynlerin çocukların duygu düzenlemesi üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda duygu ifadesini desteklemeyen ebeveyn tepkilerinin çocukların duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Shewark ve Blandon, 2014). Öte yandan, güvenli bağlanma stiline sahip çocukların güvenli bağlanamayan çocuklara göre duygusal farkındalığının daha yüksek olduğu ve duygularını daha iyi düzenleyebildikleri görülmüştür (Brumariu, 2015). Ayrıca depresif özellikleri olan bir anneye sahip olmak (Silk ve ark., 2006), ebeveyn reddi ya da yakınlığı (Sarıtış ve ark., 2013) ve ebeveynlerin stres yönetimi becerisi (Mathis ve Bierman, 2015) de çocukların duygu düzenlemesini etkileyen ebeveyn etmenlerindedir.

Duyguları düzenleyememe [emotional dysregulation], duyguları esnek bir şekilde yönetebilme ve duygulara cevap verebilme becerisinin eksikliği olarak tanımlanmaktadır (Carpenter ve Trull, 2013). Yukarıda bahsedilen etmenlerin yanı sıra ebeveynlerin kendi duygularını düzenleyememeleri ile farklı yaş gruplarındaki çocukların duygu düzenleme zorlukları arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (örn., Crespo ve ark., 2017; Kim ve ark., 2009; Morelen ve ark., 2016; Sarıtış ve ark., 2013). Benzer bir etkiye genç yetişkinler için de rastlandığı görülmektedir. Xu ve arkadaşları (2020) yaptıkları bir ölçek çalışması sonucunda ebeveynler ve genç yetişkin çocukları arasında duygu düzenleyememe bakımından pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, ebeveynlerin duygularını düzenleme becerilerine

bağlı olumsuz etkilerin görece daha geç bir gelişimsel dönem olmasına rağmen genç yetişkinlikte de gözlenmesi açısından önemli bulunmuştur.

Ebeveynlerin duygu düzenleme becerileri hakkında pek çok araştırma yapılmasına rağmen bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri ile ebeveynlerinin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin benzerlik gösterip göstermediği konusu bilindiği kadarıyla sadece birkaç çalışmada incelenmiştir. Bu çalışmalarda temelde anneler ve çocukları incelenmiş, yalnızca ikisinde (Bariola ve ark., 2012; Silva ve ark., 2018) babalardan da veri toplanmış ancak duygu düzenleme strateji kullanımı açısından babalar ve çocukları arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır.

Öncelikle depresyon ve kaygı bozukluğunun ebeveyn ve çocuklarının duygu düzenleme stratejisi kullanımına olan etkisine dair bulgular dikkati çekmektedir. Garber ve arkadaşları (1991), 8-13 yaşlarındaki çocuklar ve anneleri ile deneysel bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada araştırmacılar, depresyon tanısı almış ve -kontrol grubunu oluşturan- depresyon tanısı almamış anneler ile bu annelerin çocuklarına varsayımsal duygu senaryoları vermiş ve bu senaryolarda kullanacakları düzenleme stratejilerini sormuştur. Sonuçlara göre, depresyon tanısı almış anneler ve onların çocukları kontrol grubuna kıyasla daha az duygu düzenleme stratejisi belirtmiştir. Ayrıca, bu grubun belirttiği stratejiler bağımsız değerlendiriciler tarafından, kontrol grubuna kıyasla daha az işlevsel olarak değerlendirilmiştir. Wald ve arkadaşlarının (2020) daha yakın bir dönemde yaptığı çalışmada ise 10-17 yaş arasındaki kaygı bozukluğuna sahip çocuklara ve annelerine olumlu, olumsuz ve nötr fotoğraflar gösterilmiştir. Her olumsuz fotoğraftan önce bu fotoğraf için yeniden değerlendirme [reappraisal] stratejisi kullanılması istenmiştir. Olumsuz fotoğraf gösterildikten sonra ise katılımcıların nasıl hissettiği Likert tipi bir ölçekle sorulmuştur. Sonuçlara göre, tıpkı bir önceki çalışmada olduğu gibi kaygı bozukluğuna sahip çocukların ve annelerinin yeniden değerlendirme stratejisini kullanma becerileri kontrol grubuna göre daha işlevsiz bulunmuştur. Ayrıca, çocuklar ve annelerinin yeniden değerlendirme stratejisi kullanımlarının birbiriyle ilişkili olup çocukların kaygı düzeyini yordadığı görülmüştür.

Klinik olmayan örnekleme dayalı araştırmalarda ise birbirini destekleyen ve birbirinden ayrılan bulgulara rastlanmaktadır. Yeniden değerlendirme ve bastırma [suppression] stratejileri açısından 9-19 yaş aralığındaki çocuk ve ergenler ile ebeveynlerini inceleyen Bariola ve arkadaşlarına (2012) göre, annenin bastırma stratejisi kullanımı çocuğun da bu stratejiyi kullanmasını yordamaktadır. Yeniden değerlendirme stratejisi için herhangi bir ilişkiden söz edilememektedir. Diğer yandan, Silva ve arkadaşları (2018) 12-18 yaş aralığındaki 33 ergen ve ebeveynleri ile yaptıkları araştırmada ergenler ve annelerinin yeniden değerlendirme stratejisi kullanımlarının ilişkili olduğunu bulmuştur.

Kullanılan duygu düzenleme stratejilerindeki benzerlik ve farklılıkların yaşa bağlı olup olmadığı da incelenen konulardan biri olmuştur. Bu anlamda iki çalışmada birbiriyle çelişen bulgular elde edilmiştir. Silva ve arkadaşları (2018) yukarıda değinilen araştırmada ayrıca görece daha küçük yaşta olan ergenler ve anneleri arasında daha büyük yaştaakilere kıyasla yeniden değerlendirme bakımından daha güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak önceki bir çalışmada 9-13 yaşları arasındaki çocukları ve annelerini sosyal kaygıya yönelik kullandıkları stratejiler bakımından inceleyen Asbrand ve arkadaşları (2016) annelerin işlevsiz strateji kullanımı arttıkça küçük yaşta çocukların işlevsiz strateji kullanımında azalma eğilimi olduğunu, işlevli strateji kullanımının ise arttığını göstermektedir. Büyük yaşta çocuklarda ise annenin işlevsiz strateji kullanımındaki artış çocuklarda daha az işlevli strateji kullanımını yordamaktadır. Bu bulgular, yazarlar tarafından çocuğun yaşı arttıkça duygu düzenlemeyi etkileyebilecek ebeveynlik pratiklerine daha fazla maruz kalmasıyla ve olumsuz etkilerin daha kalıcı hale gelmesiyle açıklanmaktadır.

Alan yazındaki bu çalışmalar sınırlı sayıda olmakla birlikte yöntemsel olarak da birtakım yanlışlıklar barındırmaktadır. Özellikle nicel yöntemlerin kullanılmasıyla ilgili kısıtlılıkların (Rahman, 2016) bu çalışmaların bir kısmı için geçerli olduğu görülmektedir. Duygu çalışmalarında sürecin anahtar nokta olması, fakat nicel yöntemle dayalı araştırmaların süreçten ziyade sonuçlara odaklanması (Atieno, 2009) önemli kısıtlılıklardan biridir. Ayrıca bu araştırmalarda sıklıkla kullanılan kağıt-kalem testleri; kişilerin yeteneklerini, tutumlarını, kişiliklerini ölçebilirken duygusal becerileri ölçmek için yeterince uygun değildir (Shiota ve Kalat, 2011). Çünkü Shiota ve Kalat'a (2011) göre "Gerçek hayattaki duygu anlarında bireyler; kağıt ölçeklerin yakalayamadığı bilgiyi görür, duyar ve koklarlar (s. 307)". Nicel veri analizine dayalı araştırmalardan farklı olarak nitel yöntemlere dayalı çalışmalar ise yaşantıların kişiye özgü, deneyimsel ve doğal ortamında üretildiği şekliyle dikkate alınmasına yardımcı olmaktadır (Maxwell, 2012). Örneğin yukarıda bahsedilen ebeveyn-çocuk strateji kullanımı benzerliğini inceleyen çalışmalara kıyasla sadece Chen (2015) gözlem ve görüşmeler yoluyla elde ettiği verilerin analizine dayalı nitel tasarımlı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Chen (2015), değinilen çalışmaların ekolojik geçerlilikle ilgili kısıtlılıklarını gidermeyi amaçlamış ve çalışmayı laboratuvarın dışında, katılımcıların ev ortamlarında gerçekleştirerek günlük yaşantıda 3-6 yaşlarındaki çocuk ve ailelerinin strateji kullanımlarını incelemiştir. Sonuçlara göre; ebeveynler duygu düzenleme gerektiren çeşitli durumlarda 20 farklı strateji kullanırken çocukların 5 strateji kullandığı ve bunlardan sorma [asking], muhakeme [reasoning], duyguları gösterme [displaying emotions] ve betimleme [describing] stratejilerinin ebeveynlerin kullandığı stratejilerle aynı olduğu görülmüştür.

Ebeveynler ve çocuklarının duygu düzenleme strateji kullanımını ele alan araştırmalar incelendiğinde ailenin çocuğun duygusal gelişimi üzerindeki önemini anlatan çalışmaların mevcut olduğu, fakat ebeveynin duygu düzenleme strateji kullanımı ile çocuğun strateji kullanımı arasındaki benzerlikleri inceleyen çok az sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar incelendiğinde çoğunlukla erken çocukluğun ele alındığı (örn., Bariola ve ark., 2011) ve bazılarında baba figürünün ihmal edildiği (örn., Chen, 2015) fark edilmektedir. Ayrıca akranlar ve medya gibi aile dışı etmenlerin ergenlik sürecinde aileden daha etkili olduğu düşüncesi (Klimes-Dougan ve ark., 2007; Morris ve ark., 2007) varolan araştırmaların kısıtlı şekilde ele aldığı bir diğer konudur (Bariola ve ark., 2011). Çocukluk ve ergenlik dönemini içine alan çalışmalarda ise bu dönemlerde yaşın karıştırıcı bir etkisi olabileceğine dair izlenimler oluşmaktadır (Asbrand ve ark., 2016; Silva ve ark., 2018). Ergenlik sonrası genç yetişkinlikteki duygu düzenleme üzerinde aile etmenlerinin etkisini sürdürüp sürdürmediği konusunda da daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır.

Alan yazının tamamına bakıldığında daha önce de bahsedildiği gibi değişmez ve her koşulda geçerli duygu düzenleme stratejilerinin varlığından ziyade; duygu düzenleme anlamında bireyler ve gelişimsel dönemler arası farklılıkların olduğu, hayat boyu strateji kullanımının gelişebildiği görülmektedir. Bu değişim ve gelişimin ebeveynlerle etkileşim sonucunda nasıl şekillendiği ile ilgili bulguların yeni araştırmalarla desteklenmesi ihtiyacı ve varolan çalışmalardaki kimi kısıtlılıklar nedeniyle bu çalışma; genç yetişkinlerin duygu düzenleme strateji kullanımlarını yarı-yapılandırılmış görüşme ve günlükler aracılığıyla elde edilecek nitel veriye dayalı olarak incelemeyi ve bireylerin öznel deneyimlerini doğal ortamında ve detaylı şekilde ele almayı amaçlamaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda bu araştırma aşağıdaki sorulara cevap aramaktadır:

Genç yetişkinlerin duygusal deneyimleri ve günlük hayatta kullandıkları duygu düzenleme stratejilerine dair bakış açıları nelerdir?

Genç yetişkinlerin bakım verenlerinin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerine dair bakış açıları nelerdir?

Genç yetişkinler günlük hayatta kullandıkları stratejilerin, bakım verenleri ve diğer etkenlerle ilişkisine dair neler düşünmektedir?

## Yöntem

### Katılımcılar

Çalışmanın katılımcıları TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi'nde (TOBB ETÜ) çeşitli programlarda kayıtlı olan ve yaşları 19 ile 23 ( $M = 21.5$ ,  $SD = 1.24$ ) arasında değişen 14 kişiden (8 kadın, 6 erkek) oluşmaktadır. Katılımcıların tamamı lise mezunu olup üniversiteye devam etmekte ve araştırmaya katıldıkları sırada büyükşehirde yaşamaktadır. Hayatlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri yer ile ilgili olarak çoğunluk ( $n = 8$ , %57.1) büyükşehir, bir kişi (%7.1) köy, iki kişi (%14.2) ilçe, üç kişi (%21.4) ise il yanıtını vermiştir. Katılımcılardan 10'u (%71.4) kendilerini orta gelir düzeyine sahip olarak tanımlamış, ikisi (%14.2) düşük, ikisi (%14.2) ise yüksek gelir grubuna ait olduklarını belirtmişlerdir.

Çalışma kapsamında ayrıca katılımcıların psikiyatrik/psikolojik geçmişleri ve önemli yaşam olayları ile ilgili bilgi edinilmiştir. Katılımcılardan biri geçmişte bir intihar girişiminde bulunduğu, majör depresyon tanısı ve ilaç tedavisi aldığı bilgisini vermiştir. Dört katılımcı aile ve yakınlarının vefat olayı ile ilgili bilgi vermiştir. Katılımcıların dördü ise hayatlarının bir döneminde ya da halihazırda bipolar bozukluk, depresyon, kaygı, dikkat eksikliği, obsesif-kompulsif bozukluk şikayetleri bulunduğunu, ilaç tedavisi ya da psikolojik destek aldıklarını belirtmiştir.

### Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu:** Görüşmelerden önce katılımcılara demografik bilgi formu verilmiştir. Formda yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, gelir düzeyi, katılımcının en uzun süre yaşadığı yer ve görüşme esnasında yaşadığı yer sorulmuştur. Ayrıca formda psikiyatrik/psikolojik geçmiş hakkında bilgi edinebilmek için kişinin yaşadığı bir travmatik olay olup olmadığı, bu olaydan sonra psikolojik/psikiyatrik destek alıp almadığı, tanısı konmuş rahatsızlıkları ve bu rahatsızlık için aldığı tedavi biçimi sorulmuştur.

**Yarı-yapılandırılmış görüşmeler:** Esnek olduğu ve katılımcıların düşünce, deneyim ve bakış açılarına dair derinden bir inceleme yapmayı sağladığı (DeJonckheere ve Vaughn, 2019) için tercih edilen yarı-yapılandırılmış görüşmelerde sorular, yüz yüze şekilde, duygunun katılımcı için çağrıştırdığı kavramlarla başlamış, katılımcının kendi duygu düzenlemesi ile ilgili deneyimleri ile devam etmiş ve bakım verenlerinin duygu düzenlemesi ile ilgili sorularla bitirilmiştir. Ayrıca görüşmede katılımcılara duygu düzenleme stratejilerini etkileyen başka hangi etmenlerin olabileceği de sorulmuştur. Ek A'da detaylı olarak incelenebileceği şekliyle görüşmenin genel çerçevesi, ilgili alan yazın ve araştırma soruları dikkate alınarak tasarlanmıştır. Bu aşamadan sonra klinik psikoloji alanında doktora düzeyinde eğitilmiş, araştırmadan bağımsız bir akademisyenin de görüşlerine başvurularak görüşmenin genel yapısı ve olası soruların son halini alması sağlanmıştır.

**Günlük:** Günlükler çevrimiçi şekilde doldurulabilen, ucu açık sorulardan oluşan anketler olarak tasarlanmıştır. Deneyimin raporlanmasına kadar geçen süreyi azaltmak (Bolger ve ark., 2003) ve olağan bir gündeki deneyimleri takip edebilmek amacıyla (Iida ve ark., 2012) kullanılan günlüklerde katılımcılardan, anketin iletildiği gün ve bir önceki gün yaşadıkları olumlu ve olumsuz durumları ve bu durumlarla ilgili duygularını olabildiğince detaylı bir şekilde anlatmaları istenmiştir. Ayrıca bu duyguları artırmak, azaltmak ve sürdürmek için kullanılan düşünce ve davranışlar sorulmuştur (Ek B). Bütün anketler numaralandırılarak katılımcılara sıralı şekilde iletilmiştir. Böylelikle katılımcının anketi doldurup doldurmadığı ve hangi günlerde doldurduğu takip edilmiş ve doldurulmayan anketlerin katılımcıya tekrar iletilmesi sağlanmıştır.

## İşlem

Araştırma için gerekli etik izin, TOBB ETÜ İnsan Araştırmaları Değerlendirme Kurulu'ndan alınmıştır (Kayıt no: 2020-06). Katılımcılar araştırmaya üniversite genelinde yapılan e-posta duyuruları ile davet edilmiştir. Araştırmaya davet esnasında katılımcılara yazılı bir bilgilendirilmiş onam sunulmuştur.

E-posta duyurularına dönüş yapan gönüllülerle randevulaşmış ve seçtikleri gün ve saatte TOBB ETÜ Psikoloji bölümü Gözlem-Görüşme Laboratuvarı'nda buluşulmuştur. Görüşme öncesinde araştırma ile ilgili bilgiler sözel olarak tekrarlanmış, katılımcıların yazılı onamları da alınmıştır. Ardından demografik bilgi formu verilerek katılımcı bilgileri alındıktan sonra yarı-yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılarından psikoloji lisans öğrencisi Z.E. bu görüşmeleri gerçekleştirmiş, İ.D.A. ise kendisini süpervize etmiştir. Görüşmeler yaklaşık olarak 30-60 dakika arasında sürmüştür. Çalışma sonunda, duygularla başa çıkma ile ilgili desteğe ihtiyaçları olması halinde katılımcılara psikolojik destek alabilecekleri kurumlara yönlendirme yapılabileceği bilgisi verilmiştir. Katılımcılardan hiçbiri yönlendirme talebinde bulunmamıştır.

Görüşme aşaması tamamlandıktan sonra katılımcılara günlük çalışması tanıtılarak günlük sorularının katılımcıların akıllı telefonuna anket halinde gönderilmesi için izin istenmiştir. Bu günlükler görüşmenin yapıldığı günden başlayarak iki hafta boyunca iki günde bir akşam saatlerinde çevrimiçi anket olarak iletilmiştir. Yaklaşık iki hafta boyunca toplam yedi adet anket gönderilmiştir. Katılımcılardan biri üç adet, ikisi dört adet ve kalan 11'i ise yedi adet günlük doldurmuştur. Her bir günlüğün doldurulması yaklaşık olarak bir dakika ile 19 dakika arasında tamamlanmıştır. Günlük aşamasının tamamlanmasını takiben katılımcıların telefon numarası kayıtları imha edilmiştir.

**Tematik Analiz:** Bu araştırmada yarı-yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilen ses kayıtları Clarke ve Braun'un (2013) önerdiği yöntemle yazıya geçirilmiştir. Yazıya döküm sırasında katılımcıların kimliğini açık edebilecek isim, şehir ve benzeri bilgiler anonimleştirilmiştir. Yazıya dökümden sonra ise görüşmeler ve günlük verileri tematik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Tematik analiz; görüşmeler sonucunda ortaya çıkan farklı ya da benzer ve tekrarlayan görüşleri gösterebilmesi, içerik yönünden zengin ve detaylı verileri sunabilmesi bakımından oldukça faydalı bir analiz yöntemi olması (Braun ve Clarke, 2006) sebebiyle tercih edilmiştir.

Analiz esnasında Braun ve Clarke'ın (2006) önerdiği aşamalar takip edilmiştir. Analiz süreci; tekrar tekrar okunarak veriye aşına olunması, verinin dikkat çekici özelliklerinin bir araya getirilerek ilk kodların oluşturulması, kodların olası temalar altında toplanması, olası temaların veriyle uyumluluğunun gözden geçirilmesi, temaların tanımlanması ve isimlendirilmesi ve alıntı örneklerinin seçilerek raporun hazırlanması olmak üzere toplamda altı aşamadan oluşmuştur (Braun ve Clarke, 2006). Araştırmanın güvenilirliğini artırmak amacıyla (Braun ve Clarke, 2006) her iki yazar birbirinden bağımsız şekilde muhtemel kodları oluşturmuşlardır. Kodlama sonrası gerçekleştirilen görüşmelerde iki yazarın da kodlarının oldukça benzediği fark edilmiş ve sonrasında yine bağımsız olarak olası temalar oluşturulmaya devam edilmiştir. Olası temalar oluşturulduktan sonra bulgular tartışılarak farklılıklar giderilmiş ve temaların rapor edilen son halini alması sağlanmıştır.

## Bulgular

Yapılan tematik analiz ile duygu tanımlamaları, katılımcılar ve bakım verenlerinin duygu düzenleme stratejileri, yöntemlerin seçilmesine etkili olan etmenler ve duygu düzenlemeyi kolaylaştıran ya da zorlaştıran etmenler çeşitli ana tema, tema ve alt temalar altında sınıflandırılmıştır. Genel olarak tüm temalar göz önüne

alındığında katılımcılar; kendilerinin ve bakım verenlerinin olumlu ve olumsuz duygularını artırma, azaltma ve sürdürme gibi çeşitli amaçlarla duygularını düzenlemeye çalıştıklarını belirtmişlerdir. Duygu düzenleme stratejileri zihinsel süreçlere dayalı, etkileşime dayalı ve maruz kalmaya dayalı olmak üzere üç ana temada sınıflandırılmıştır.

### **Duygu Tanımı**

Katılımcılar tarafından duygu; bir tepki, durum/hâl ve his olarak adlandırılmıştır. Katılımcılar duyguyu; sebep ve sonuçları olan, yoğun, aniden değişen ya da sabit kalan ve gösterilen ya da gizlenen bir şey olarak tarif etmişlerdir. Duygu tanımı ve sıralanan bu niteliklerin yanı sıra 25 farklı duygu çeşidinin söylendiği ve temel-karmaşık ve olumlu-olumsuz duygular olarak duyguların ayrıldığı da fark edilmiştir.

Alıntı 1. Katılımcı 4: Yani belli duruma verilen, belli durumlara verilen çeşitli yönelimler eğilimler ve yöneltici hisler, hangi duruma nası davranmamız gerektiğini üzerine çok düşünmeden ilk şeyde direkt gösterilen hisler.

### **Genç Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Stratejileri**

Katılımcılar görüşmelerde ve günlüklerde duygularını nasıl düzenledikleri ile ilgili sorulara yanıt olarak kimi zaman duygu düzenleme için herhangi bir şey yapmadıklarını belirtmişlerdir. Diğer zamanlarda ise duygularını düzenlerken kullandıkları yöntemler üç ana temada gruplanmıştır: Zihinsel süreçlere dayalı, etkileşime dayalı ve maruz kalmaya dayalı başa çıkma yöntemleri. Şekil 1’de görülebileceği gibi bu üç ana tema, temalara ve temalar da alt temalara ayrılmıştır. Alt temalara ait alıntı örnekleri ise Tablo 1’de görülebilir.

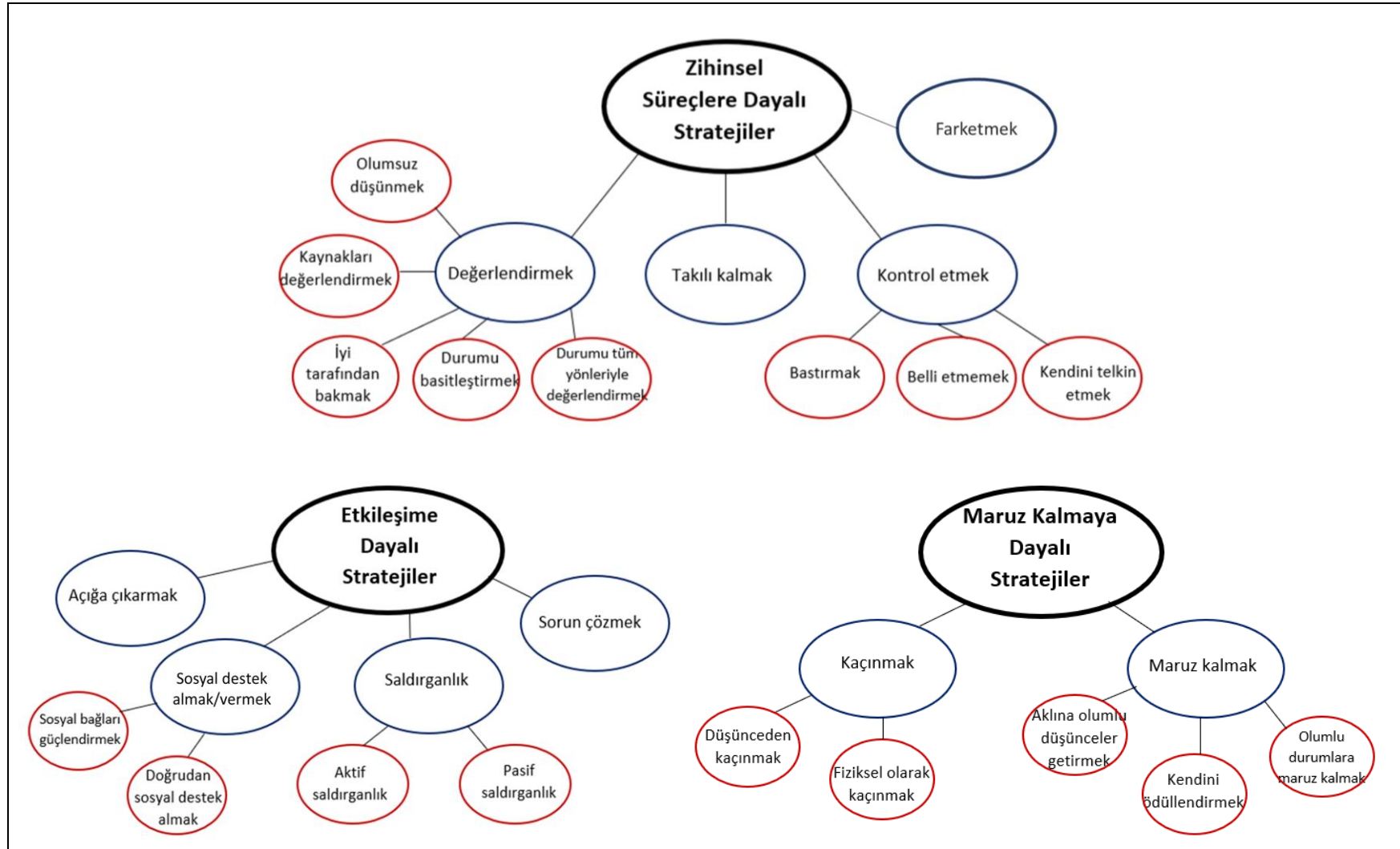
#### ***Zihinsel süreçlere dayalı stratejiler***

Bu ana tema kişilerin kendi içlerinde sürdürdükleri düşünce süreçlerini ifade etmektedir. Bu zihinsel süreçler dört temadan oluşmuştur: Fark etmek, değerlendirmek, takılı kalmak ve kontrol etmek.

Fark etmek teması; duygunun nedenleri, sonuçları, anlamı, zorlukları ve duygu ile yapılabilecekler gibi konuların düşünüldüğü detaylı bir süreci kapsamaktadır. Katılımcılar fark etmek stratejisini genellikle diğer yöntemlerden önce kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Değerlendirmek teması ise beş alt temadan oluşmaktadır: Duruma iyi tarafından bakmak, durumu basitleştirmek, tüm yönleriyle değerlendirmek, olumsuz düşünmek ve kaynakları değerlendirmek. İyi tarafından bakmak, durum olumsuz olsa da olumlu bir yönün bulunmasını ifade etmektedir. Katılımcılar durumu basitleştirmek stratejisinden bahsederken durumun önemsenmemesi, büyütülmemesi gibi ifadeler kullanmışlardır. Tüm yönleriyle değerlendirmek ise iyi tarafından bakmak ve durumu basitleştirmeye göre daha kapsamlı düşünce süreçleri içermektedir. Tüm yönleriyle değerlendirmek; durumu kabullenmek, durumun avantaj ve dezavantajlarını gözden geçirerek yapılacakları, sergilenen davranışları düşünmek ve düşünerek durumu çözmek gibi süreçleri kapsamaktadır. Olumsuz düşünmek ise olumlu duyguları azaltmak, olumsuz duyguları artırmak için kullanılan bir strateji olarak ortaya çıkmaktadır. Kaynakları değerlendirmek, katılımcıların sahip oldukları fiziksel veya zihinsel kaynakların içinde bulunulan durumdan kurtulmak için yeterli olup olmadığının değerlendirilmesini içeren yöntemdir. Kaynaklar kendi içlerinde değerlendirilebildiği gibi diğer kişilerle karşılaştırılarak da düşünülmektedir.

Zihinsel süreçlere dayalı duygu düzenleme stratejileri içinde bir diğer strateji teması takılı kalmaktır. Katılımcılar tekrar tekrar ve sürekli düşünerek duygularla başa çıkmaya çalıştıklarını ve bu stratejinin işlevsiz olduğunu söylemişlerdir. Bu ana tema altındaki son tema olarak kontrol etmek stratejisi; bastırmak, belli etmek ve kendini telkin etmek alt temalarından oluşmaktadır. Daha önce bahsedilen zihinsel süreçlere dayalı yöntemlerde yer alan diğer alt temalar, durum ve ortaya çıkan duygu üzerine düşünme ve değerlendirmeyi kapsamaktadır.



Şekil 1. Katılımcıların Duygu Düzenleme Stratejileri



Fakat kontrol etme stratejilerinde katılımcılar, duygusal deneyimi yaşamayı ya da çoğunlukla dışa vurmaya tamamen engellemeye çalışmaktadır. Bu temaya ait ilk alt tema olan bastırmak özellikle belirli bir duygunun hissedilmesini en baştan tamamen engelleme çabası olarak tarif edilmiştir. Belli etmemek; olumsuz durum esnasında duruma katlanmak ve sonrasında durumu ve ortaya çıkan duyguları çevreye yansıtılmamak, yansıtma eğilimi varsa kendini tutmak stratejisi olarak ifade edilmiştir. Kontrol etmek temasının altında son olarak kendini telkin etmekten bahsedilmektedir. Bu alt tema için katılımcılar, kendilerini başka biri gibi görmeye çalıştıklarından bahsetmiş ve kendi kendilerine konuşarak duygularla başa çıktıklarını söylemişlerdir.

Tablo 1

## Genç Yetişkinlerin Duygu Düzenleme Stratejileri

Ana Tema	Tema	Örnek Alıntılar
Zihinsel süreçlere dayalı stratejiler	Fark etmek	K4: . . . yani eğer bi şekilde bi noktada yoğun bi duygu hissediyosam bununla başa çıkma yöntemim üzerine düşünmek . . . yani, neden bunu hissettim, bu duygunun amacı ne ve hani bu amaçla bu duygu bu şey örtüşüyo mu, bunu hissetmeli miyim acaba sorusu.
	Değerlendirmek	K8: . . . ama ayrıldıktan sonra arkadaşlığımız devam edince iyi ki-hani kalsaydım odada belki kavga edip arkadaşlığımız daha kötü olcağı diye düşündüğüm için, sonrasında da yine olumlu bi duygu yaşadım. <i>(iyi tarafından bakmak)</i> K4: Dünyanın sonu değil düşüncesi daha çok, bu düşünceler temelinde beni rahatlatıyo. <i>(durumu basitleştirmek)</i> K6: Biraz onu aklımda bitiriyorum hani. Olumlu duygu tamam bitti bu kadar, yeter artık. Ya mutlaka onun içinde kötü bi şey vardır gibi, yani tamam sınavdan yüksek aldım, nolcak ki bana hiç-ben istediğimi yine yapamıcam gelecekte . . . tamam çok kurma realist ol, olmıyacak çünkü öyle şeyler falan. <i>(olumsuz düşünmek)</i>
	Takılı kalmak	K7: Karşımdaki belki hiç onu düşünmüyö, ama düşünse düşünse olabildiğince kötü hale getiriyorum, böyle karşımdakinin yapmak istemediği, düşünmediği şeyler geliyo aklıma. O yüzden her zaman işe yaramıyo.
	Kontrol etmek	K2: Farkında olmak işte eskiden değilmişim demek ki hani bunun şeyine varmanın farkına varmanın ben belki de başka bi şeyle bastırıyodum, belki de kendi akademik hayatımla bastırmak istiyordum ki . . . kitap okumaktır, film seyretmektir, bunları sürekli sürekli öne sürmüşüm demek ki bi şekilde kapatabilmişim. <i>(bastırmak)</i> K10: Genellikle dış ortamda çoğunlukla dışarıya yansıtılmaya çalışıyorum, içimde yaşıyorum. <i>(belli etmemek)</i> K13: Sonra da bi noktadan sonra da diyorum ki saçmalıyosun ya artık yani, kendine gel hani. Az önce dedim ya hani ne sıkıntılar var. Bunlarla mı uğraşıyosun ya da birazcık bunları bi bırakmaya çalış falan diye bazen kendimi de çok motive etmeye çalıştığım da oluyo, bu olabilir. <i>(kendini telkin etmek)</i>
Etkileşime dayalı stratejiler	Açığa çıkarmak	K13: Direkt mesela, üzülüyosam direkt yüzüme vuruyo, çöküyorum, mutsuz oluyorum falan. Bu çok belli oluyo, dışa da yansıtıyorum. O yüzden hani bununla galiba böyle başa çıkıyo olabilirim yani, direkt benim modum düştü, şu an kimseye bi şey yapmak istemiyorum gibi olabilir. Böyle bi şey geldi aklıma.
	Sosyal destek almak/vermek	K10: Ya şöyle genelde bi ortama girdiğimde espri yaparak vesaire o ortamı, o ortamdaki insanları mutlu etmeyi seviyorum. Hele de böyle yakın arkadaş çevremde bi insan mutsuzsa devamlı espri yaparak ortamı yumuşatıp insanları mutlu etmeyi seviyorum . . . Mesela bi insan bi insanı mutlu edemediysem, mutsuzsa, onu-bıkaç gün sonra tekrar geliyor, bu sefer işte derdini soruyorum vesaire. <i>(sosyal bağları güçlendirmek)</i> K14: . . . eğer daha önce çok nadir yaşadığım duygularansa arkadaşlarımla paylaşmayı ve arkadaşlarımdan daha önce böyle duygular yaşadığını sorarım. Onlardan bilgi almak isterim. Daha önce yani, daha doğrusu daha önce demiyim de, çok nadir olur mesela hiç beklemediğiniz bi yerden güzel haberler gelir. Bu tip duygularda arkadaşlarımla paylaşırım, onların tepkisini görmek isterim. Daha önce onların başında böyle bi olay gelmiş mi, hani sen o zaman naptın diye sorular sorarım. Böylece hani daha sağlam oturmuş olur. Daha uzun süre o duyguları yaşayabilirim. <i>(doğrudan sosyal destek almak)</i>
	Saldırganlık	K3: . . . ve hani ne kadar doğru olmasa da hani çevremdeki şeylere ya da kendime bi şekilde zarar verebilmek beni biraz daha rahatlatıyo. <i>(aktif saldırganlık)</i> K11: Çok kızgınım belki bulunduğum yerden gidebilirim ondan hariç olarak veya küfür ediyö olabilirim . . . Mesela bu küfredtiğim zaman karşımdaki kişiye değil, onun burda bulunması gerekmiyo mesela hani, ortamda kimse yokken şey yokken küfür edip yine de rahatlayabiliyorum. <i>(pasif saldırganlık)</i>
	Sorun çözmek	K11: . . . veya şey düşüncelerim olmaz benim, mesela hiçbi zaman “bi olay oluyo, bu artık sürekli oluyo, bunu artık böyle kabul etmemiz lazım” bana zor gelen bi düşünce. Bi şekilde artık durumu iletip durumu sorunu çözmek lazım diye düşünüyorum. Hani o zaman artık küfretmek, ben yeterli bulmuyorum böyle durumlarda. Artık konuşma durumuyla başlıyoruz karşıdakine fikrimizi ileterek.
Maruz kalmaya dayalı stratejiler	Kaçınmak	K9: . . . kötü hissettiğim zaman ve başa çıkamadığım zaman intihar düşünceleri çok geliyo aklıma ve hani böyle dürtüsellliği az, çok yüksek değil. O yüzden hani çok teşebbüste bulunamıyorum, ama sürekli düşünüyorum. <i>(düşünceden kaçınmak)</i> K3: Ben genelde hani ortamı terk ediyorum hani böyle bi durumda, çünkü beni de geriyo o yüzden. <i>(fiziksel olarak kaçınmak)</i>
	Maruz kalmak	K5: Aslına bakarsan benim kendimi şımartma günüm olur bazen . . . giderim mesela istediğim bi menüyü alırım, yerim ve hani kendimi ödüllendirdiğim için daha mutlu olurum. Hani mesela bu tarz somut şeyler ya da işte yine derim ki bugün tatilsin, sınav ödev düşünmeden, yani ders çalışmadan bi gün geçireceksin. Mesela dün öyle bi şey yaptım, okula da gitmedim, böyle akşama kadar dinlendim, film izledim. Bu tarz kendimi eğlendirecek şeyleri yapmaya çalışıyorum. <i>(kendini ödüllendirmek)</i> K11: Bazen de o durumu terk edip daha böyle basit bi şekilde mutlu olabileceğim olaylara yönelirim yani şey olarak. Mesela çoğunlukla başarılı olduğum bi oyun vardır, gidip onu oynarım falan. <i>(olumlu durumlara maruz kalmak)</i>

Not: K = Katılımcı. Parantez içinde alıntının ait olduğu alt tema belirtilmektedir.

### ***Etkileşime dayalı stratejiler***

Analizde ortaya çıkan ikinci ana tema etkileşime dayalı stratejilerdir. Bu ana temayı oluşturan yanıtlarında katılımcılar, diğer ana temalardan farklı olarak çevreyi duygunun yaşanması ve düzenlenmesi süreçlerine dahil etmişlerdir. Çevrede herhangi birinin bulunmaması durumunda ise kişiler, karşılarında biri varmışçasına bu stratejileri kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu ana temayı oluşturan dört tema bulunmaktadır: Açığa çıkarmak, sosyal destek almak/vermek, saldırganlık ve sorun çözmek. Açığa çıkarmak teması, duygularla dışarıya yansıtılarak başa çıkılması olarak tanımlanmıştır. Diğer bir deyişle, belli etmemenin tam tersi olarak düşünülmüştür.

Etkileşime dayalı stratejilerin içinde en sık değinilen yöntem olan sosyal destek almak ve vermek, iki alt temadan oluşmuştur: sosyal bağları güçlendirmek ve doğrudan sosyal destek almak. İlk alt tema olan sosyal bağları güçlendirmek stratejisinde katılımcılar, kendi duyguları hakkında konuşmadan ve doğrudan bir sosyal destek beklemeden çevreyle, kendilerine iyi geleceğini düşündükleri türde bir etkileşime geçmektedirler. Bu etkileşim, başkalarıyla vakit geçirmek ve başkalarının duygularını düzenlemek şeklinde görülmektedir. Doğrudan sosyal destek almak ise katılımcıların yaşadıkları duygusal süreçleri çevreyle paylaştıkları ve çoğunlukla bir yardım bekledikleri bir strateji olarak ifade edilmiştir. Ayrıca daha önce de bahsedildiği gibi çevrede kimse bulunmasa dahi destek alma stratejisi kullanılabilir. Örneğin bu destek alma yöntemlerinden biri katılımcılar tarafından dua etmek olarak tanımlanabilmiştir. Bu kapsamda; yaşanan duygusal zorlukları aşmak için kullanılan akıl almak ile olumsuz duyguları azaltma, olumlu duyguları ise artırma ve sürdürme için kullanılan paylaşmak yakın çevredeki aile, arkadaş ve terapist gibi kişilere duygusal deneyimlerin anlatılmasını ve geri bildirimler alınmasını içermektedir. Katılımcılar tarafından bu yöntemler neredeyse her zaman işlevli olarak nitelendirilmiştir.

Saldırganlık stratejisi kapsamında dile getirilen etkileşimler içinde; küfretmek, suçlamak ve eleştirmek gibi doğrudan fiziksel bir müdahale içermeyen ve daha az şiddetli davranışlar kadar kavga etmek, kendine ve çevreye zarar vermek gibi daha şiddetli davranışların da bulunduğu görülmüştür. Bu sebeple bu yöntemler aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılmıştır.

Etkileşime dayalı stratejiler temasına ait son alt tema sorun çözmektir. Olumsuz duyguyu oluşturan durumu, sorun yaşanan kişiyle bir araya gelerek çözmek de katılımcılar tarafından kullanılan stratejilerden biri olmuştur.

### ***Maruz kalmaya dayalı stratejiler***

Analiz sonucu ortaya çıkan üçüncü ve son ana tema maruz kalmayla ilgili başa çıkma stratejileridir. Bu ana temada katılımcılar, olumsuz duyguyu oluşturan durumdan kaçınmak ya da olumlu duyguyu oluşturan duruma maruz kalmak stratejilerini kullanmaktadır. Bu bağlamda bu ana tema iki temaya ayrılmaktadır: Kaçınmak ve maruz kalmak.

Düşüncelerden kaçınma ve fiziksel olarak kaçınma, kaçınmak alt temasını oluşturmuştur. Düşüncelerden kaçınırken katılımcılar dikkati başka yöne çevirmek, düşünmemek ve intiharı düşünmek gibi üç farklı strateji kullandıklarını belirtmişlerdir. Dikkati başka yöne çevirme stratejisini kullanan katılımcılar; aklını dağıtma, kafayı uzaklaştırma ve kafayı yoğun tutma gibi ifadelerle belirli bir duruma odaklanmamaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılara göre düşünmeme stratejisi, olumsuz duygu oluşturan durumdan başka bir konu hakkında düşünmeye gerek duymadan, sadece bu durumu düşünmeme çabasını içermektedir. Bu sebeple dikkati başka yöne çevirme stratejisinden farklılaşmaktadır. Düşüncelerden kaçınmak temasına ait

son strateji intihar düşünceleri olmuştur. Örneğin katılımcı 9, son zamanlarda yaşadığı romantik partnerinden ayrılma olayından bahsetmiş ve sonrasında hissettiği suçluluk ve üzüntü duygularıyla başa çıkmak için ne yaptığı sorulduğunda intihar seçeneğini gözden geçirdiğini söylemiştir. Kaçınmak temasına ait bir diğer alt tema ise fiziksel olarak kaçınmadır. Fiziksel olarak kaçınma ise katılımcıların bedenen belli bir duruma maruz kalmama isteğini içermektedir.

Maruz kalmaya dayalı stratejilerin iki temasından bir diğeri olan maruz kalmak, kişilerin kendilerini olumlu duyguları oluşturacak veya sürdürecektir düşünce ve durumları bilinçli olarak seçmeleri stratejilerini içermektedir. Aklına olumlu düşünceler getirmek, kendini ödüllendirmek, olumlu durumlara maruz kalmak olarak sıralanabilecek üç alt tema maruz kalmak temasını oluşturmuştur. Aklına olumlu düşünceler getirmek, güzel anıların ve mutlu zamanların hatırlanması ve geleceğe dair hayaller kurulması gibi yöntemleri içermiştir. Bu sebeple varolan durumun olumlu düşünülmesi değil, olumlu duygular oluşturacak düşünceleri kapsamaktadır. İkinci alt tema olan kendini ödüllendirme stratejisinde katılımcılar, somut ya da soyut bir ödüle kendilerini maruz bıraktıklarını dile getirmiştir. Bu ödüller; çikolata ve hamburger yemek olabildiği gibi, boş bir gün geçirmek ve sorumluluklarını ertelemek gibi de olabilmektedir. Olumlu duyguları oluşturacak durumlara maruz kalma stratejisi, aşağıdaki örnekte görülebileceği gibi belirli bir ödüle ulaşma amacı olmadan gerçekleştirilen ve daha olumlu hissetme amacı güden davranışları kapsamıştır.

Genç yetişkinlerin gün içinde duygularını nasıl düzenlediklerini anlık olarak kaydettikleri günlük çalışması kapsamında ise yaklaşık iki hafta boyunca toplamda 88 adet günlük doldurulmuştur. Bu günlüklerde katılımcıların zihinsel süreçlere dayalı stratejilere 53 kez, etkileşime dayalı stratejilere 54 kez, maruz kalmaya dayalı stratejilere ise 83 kez başvurduğu belirlenmiştir. Günlüklerin analizi sonucunda, görüşmelerde dile getirilen düzenleme stratejilerine ek olarak, yeni temalar ortaya çıkmamıştır. Fark etmek, olumsuz düşünmek ve intiharı düşünmek stratejilerine ise günlüklerde yer verilmemiştir. Günlüklere verilen yanıtlara göre katılımcıların kullandıklarını belirttikleri her bir stratejinin sıklığı Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2  
Günlüklerden Elde Edilen Veriler

Ana Tema	Tema	Alt Tema	Sıklık	
Zihinsel süreçlere dayalı stratejiler	Fark etmek		0	
		Değerlendirmek		
	Takılı kalmak	Kontrol etmek	İyi tarafından bakmak	6
			Durumu basitleştirmek	2
			Durumu tüm yönleriyle değerlendirmek	15
			Olumsuz düşünmek	0
			Kaynakları değerlendirmek	1
			Bastırmak	14
			Belli etmemek	3
	Kendini telkin etmek	11		
	Etkileşime dayalı stratejiler	Açığa çıkarmak		3
Sosyal destek almak/vermek				
Saldırganlık		Sosyal bağları güçlendirmek	16	
		Doğrudan sosyal destek almak	25	
		Aktif saldırganlık	1	
Sorun çözmek	Pasif saldırganlık	4		
		6		
Maruz kalmaya dayalı stratejiler	Kaçınmak	Düşünceden kaçınmak	29	
		Fiziksel olarak kaçınmak	12	
	Maruz kalmak	Aklına olumlu düşünceler getirmek	16	
		Kendini ödüllendirmek	3	
		Olumlu durumlara maruz kalmak	23	

Nor: Sıklık = Katılımcıların çevrimiçi günlüklerde belirttikleri her bir stratejinin sıklığı

Buna göre katılımcıların günlük hayatlarında zihinsel süreçlere dayalı stratejilerden değerlendirmek ve kontrol etmek, etkileşime dayalı stratejilerden de sosyal destek almak ve vermek öne çıkmaktadır. Günlüklerde en sık

değinilen maruz kalmaya dayalı stratejilerden maruz kalmak ve kaçınmak stratejilerinin ise hemen hemen aynı sıklıkta kullanıldıkları anlaşılmaktadır.

### **Duygu Düzenlemeyi Zorlaştıran ve Kolaylaştıran Etmenler**

Araştırma kapsamında katılımcılara duyguları düzenlerken nelerin zorluk yarattığı ve nelerin yardımcı olduğu da sorulmuştur. Öncelikle zorlaştırmacı etmenler dört ana temada toplanmıştır: Başkaları, kendisi, dış etmenler ve destek alamamak.

Başkaları ana temasında diğer insanların kişilik özellikleri, davranışları ve katılımcılara olumsuz yaklaşımları yer almaktadır. Kendisi ana teması ise eleştirel olma, duyguyu anlayamama, utangaç olma, olumsuz durumlara dayanma gücünün az olması gibi temaları içermektedir. Ayrıca kendisi ana teması aşırı stresli olma ve çok düşünme gibi durumlara yönelik işlevsiz tepkileri de içermektedir. Örneğin katılımcı 9 kendisi ana temasına uygun olarak eleştirel ve mükemmeliyetçi olmasının, katılımcı 11 ise başkaları ana temasında olduğu gibi çevredekilerin olumsuz tepkilerinin zorlaştırmacı olduğundan bahsetmektedir.

Alıntı 2. Katılımcı 9: Benimle ilgili zorlaştırmacı, biraz self kritik eleştirel bi yapım olması, yani biraz mükemmeliyetçilik taşımak, bu da zorlaştırmacı, bunlar.

Alıntı 3. Katılımcı 11: Zorlaştırmacı şeyler çevredekiler olabilir. İnsanların benim herhangi bi ruh halimdeyken başka bir negatif bi şeyle yaklaşmış olması olabilir.

Zorlaştırmacı etmenlere ait üçüncü ana tema olan dış etmenler; duygulara neden olan uyarıcının devam etmesi, yüksek ses ve ışık, olumsuz olaylar temaları gibi somut ve soyut çevre etkenlerini kapsamaktadır. Aşağıdaki alıntıda katılımcı 14 bu etkenlerin birkaçından söz etmektedir.

Alıntı 4. Katılımcı 14: Zorlaştırmacı şeyler çok fazla var. En başta yüksek ses, yüksek ışık. Yüksek ışığa fazla aydınlatılmış bir oda dahil. Fazla ses de olabilir, buna her şeyi söyleyebiliriz, yani ayak sesi diyebiliriz, kapı sesi diyebiliriz. Hatta çok saçma olacak, çamaşır ya da bulaşık makinesinin çalışma sesi diyebiliriz.

Katılımcılar tarafından son olarak destek alamamak zorlaştırmacı bir etken olarak belirtilmiştir. Bu ana tema altında sosyal desteğin az olması, arkadaşların olmaması ve destek amacıyla başvuru alan kişinin destek vermemesi gibi temalar sıralanmıştır.

Alıntı 5. Katılımcı 9: Zorlaştırmacı, duygularla baş ederken, stres, stresim fazlaysa, hani stresi bi duygu olarak mı alıyosun-alımıyo bilmiyorum ama, hani bir-yani duygu mu bilmiyorum. Stresli olmak zorlaştırmacı ve yani ulaşılabilir birinin olmaması, yine sosyal desteğin azlığı diyebiliriz.

Duygu düzenlemeyi kolaylaştıran etmenler de iki ana temadan oluşmaktadır: içsel kaynaklar ve dışsal kaynaklar. İçsel kaynaklar; duyguyu ve durumu anlayabilmek, duyguyu ortaya çıkaran durumu, duyguyu ve duygu düzenlemeyi kontrol edebilmek, mantıklı davranabilmek, kendini motive edebilmek, duyguları nasıl yöneteceğini bilmek ve duyguları dizginleyebilmek gibi temaları içermektedir. Örneğin, aşağıdaki alıntılardan ilkinde katılımcı 11 durumu anlayabilme, ikincisinde ise katılımcı 7 zorluklara dayanabilme becerilerinin kolaylaştırmacı etkisini dile getirmektedir.

Alıntı 6. Katılımcı 11: Ya başa çıkmamda en etkili olan şeyin başkasının niye o şekilde düşündüğünü iyi anlayabildiğimi düşünüyorum hani, senaryolar kuruyorum demişim ya, bi insanın bir durumda ne yapacağını, neden yaptığını, bunu yapmasındaki etkenleri aklımda iyi canlandırabiliyorum . . . hani böyle düşündüğüm zaman, işte karşıdakini veya beni kızdıran olay neyse sebeplerine falan inerek, hani o durumu daha iyi anlayabiliyorum.

Alıntı 7. Katılımcı 7: Bi de bu dayanma gücü meselesi var. Yani bi çok şeyi kaldırabilirim, üstesinden gelebilirim, ama bazen dayanmak istemiyorum ya da ne biliyim böyle işte şarj gibi aynen, az kalmış oluyo. Dayanma gücümün yerinde olması da kolaylaştırmacı bi faktör oluyo benim için.

Kolaylaştırıcı etmenler içinde en sık belirtilen dışsal kaynaklardır. Dışsal kaynaklar neredeyse tüm katılımcılar tarafından aile, arkadaşlar ve bir psikoterapist tarafından verilen sosyal destek olarak ifade edilmiştir.

Alıntı 8. Katılımcı 7: Kolaylaştırıcı bi şey söylüyorum. Aslında annemin yanımda olmaması, yani annemin yanımda olması kolaylaştırıcı bi etken benim için zorluklarla başa çıkmada.

### **Bakım Verenlerin Duygu Düzenleme Stratejileri**

Yarı-yapılandırılmış görüşmede “Sizi kimler yetiştirdi?” sorusuna cevap olarak katılımcılar arasında anne, baba, büyükanne, büyükbaba ve ablayı bakım veren olarak ifade edenler olmuştur. Devamında bu kişilerin duygu düzenleme stratejileri sorulmuş ve analiz edilmiştir. Katılımcılar kendilerinin kullandıkları stratejilerden farklı olarak bakım verenleri için yeni stratejilerden söz etmemiştir. Ancak kendilerinin kullandıklarını belirttikleri halde bakım verenleri için söz etmedikleri stratejiler olmuştur. Bunlar; zihinsel süreçlere dayalı stratejilerden fark etmek, kaynakları değerlendirmek, olumsuz düşünmek; etkileşime dayalı stratejilerden akıl almak ve maruz kalmaya dayalı stratejilerden intihar düşünceleri ve kendini ödüllendirmek olarak tespit edilmiştir. Bu stratejiler haricinde ortaya çıkan diğer temalar iki grup için de aynı olmuştur (Şekil 2).

Zihinsel süreçlere dayalı stratejiler altında bulunan olayı basitleştirme stratejisini katılımcı 1, babasının kullandığından; katılımcı 10 ise ablasının belli etmeme stratejisini kullandığından bahsetmektedir.

Alıntı 9. Katılımcı 1: Babam da yani hiçbi şeye öyle çok şey yapmaz, çok büyütmez hiçbi şeyi . . . büyük bir şey oldu diyelim ki, biz hepimiz şok geçirdik, üzüldük. Babam nasip böyleymiş, oldu, inşallah bundan sonrası daha iyi olur gibi.

Alıntı 10. Katılımcı 10: . . . o şu an aklıma geldi de onun da duygu yönetimi çok güçlü, yani hiç dışarı yansıtmayan bi insan. Öfke kontrolü vesaire onu eklemek istiyorum.

Görüşmede bakım veren olarak büyükanne ve büyükbaba da belirten katılımcılardan biri olan katılımcı 10, ikisinin de etkileşime dayalı stratejilerden biri olan açığa çıkarmayı kullandığını söylemektedir.

Alıntı 11. Katılımcı 10: Her şekilde duygularımı gösterirler. Sinirlenince ya fiziksel olarak ya da ses tonundan vesaire anlayabiliyoruz. Dedem de öyleydi.

Bakım verenlerinin maruz kalmaya dayalı stratejiler kullandıklarını belirten katılımcı 8 annesinin düşüncelerden kaçınarak başka bir durumla ilgilendiğini, katılımcı 11 ise babasının hem fiziksel olarak hem de düşüncelerden kaçındığını söylemektedir.

Alıntı 12. Katılımcı 8: Bi şeye hani sinirlendiği zaman patlıyo demişim ya, o benden daha sakin kalmak için başka bi şeyle uğraşmak, yürümek hani öyle bi şey. Daha farklı bi olayla ilgilenmek.

Alıntı 13. Katılımcı 11: O da bulunduğu yeri terk edebilir, daha çok da terk edebilir, annem gibi değil mesela. Gidip bi dolaşip gelebilir . . . yani çoğunlukla başka bi etkinlik bulup kafasını ona vermeye çalışır. Mesela bi şey düşünmiyim, açyım bi maç buluyum, onu izliyorum, kafam orda olsun diye düşünebilir.

Çalışmanın araştırma sorularından olan “Genç yetişkinlerin bakım verenlerinin kullandıkları stratejilerin kendi kullandıkları stratejilere olan etkisine dair görüşleri nelerdir?” sorusunun cevaplanabilmesi için katılımcılara duygularla başa çıkma açısından bakım verenlerinden öğrendiklerini düşündükleri bir şey olup olmadığı sorulmuştur. Bu soruya verilen cevaplarda katılımcıların bazı stratejileri anne ve babalarından

öğrendiklerini düşündükleri ya da benzer bulduklarını söyledikleri görülmektedir. Katılımcılar diğer bakım verenlerden de öğrendiklerini dile getirmiştir. Tablo 3'te katılımcıların belirttikleri benzerlik ve öğrenme deneyimlerinin özeti görülebilir. Tablodaki detaylı bir şekilde görülebileceği gibi katılımcıların bir kısmı (örn., Katılımcı 6) görüşme sırasında kendisi ve bakım verenleri için kimi ortak stratejiler hakkında konuşmuş olsalar da bu stratejileri anne ve babalarından öğrenmediklerini veya ebeveynlerine benzemediklerini de söyleyebilmiştir.

Tablo 3

*Bakım Verenler ile Benzerlik ve Onlardan Öğrenme Deneyimleri*

	Katılımcılar	Örnek Alıntılar
Anneden öğrenmeme	K1, K2, K4, K6, K7, K10, K11, K14	K6: Yok, yani onlardan öğrendiğim bi şeyler yok ki. Annem şöyle yapıyo ben böyle yapıyım diye bi şey yok. K1: Anneminkiyle zaten hiç benzemediğimi söylemişim. Onunkinin bir etkisi yok.
Anneyle benzerlikler	K1, K3, K4, K5, K6, K9, K10, K12, K13, K14	K6: İşte mesela o da çok fazla dizi izlemeye başladı...Beni arar mesela o da, benle konuşur. K1: Annem önce bi ağlar, ondan sonra o da benim gibi dua eder...Annem de kızınca bağırır, sonra ağlar, sonra sakinleşir. Ben de ağlarım kızınca.
Anneden öğrenme	K3, K5, K8, K9, K12	K8: Annemin sürekli böyle nefes egzersizlerinin önemini anlatması belki hani nefes egzersizlerini çok böyle kaygılı olduğum ya da böyle işte sınav döneminde falan üniversite sınavına hazırlanırken falan uyguladığım yöntemler.
Babadan öğrenmeme	K2, K4, K6, K7, K11, K14	K2: Hayır, yok hayır. Ben onlardan kendim için çok şey öğrendiğimi söyleyemem.
Babayla benzerlikler	K1, K2, K3, K4, K6, K7, K8, K11, K12, K13, K14	K7: O da insanlarla konuşur, eğer konuşabileceği bi şeyse. K8: Hani bazen o da hani çok böyle stres yaptığı bi şey olduğu zaman hani bi tek hani bazen onu belli ediyo çok stres yaparsa bi şeyi. K12: O da bağımlılıklarıyla kendini avutmaya çalışıyo bence.
Babadan öğrenme	K3, K5, K8, K10, K12	K5: Babadan da olaylara kimi zaman birazcık daha mantıkla yaklaşabilme, ama bu birazcık daha dediğim gibi son zamanlarda gelişen bi şey, son zamanlarda ortaya çıkıp öğrendiğim bi şey babam gibi babam da (anlaşılmıyor).
Diğer bakım verenlerden öğrenme	K10	K10: Tarla işi kesinlikle ananemden öğrendiğim bi şey, devam ettiriyorum. Sinirlendiğim zaman toprakla uğraştığımda rahatlattığını düşünüyorum. Ananem de kendisi de öyle düşünüyö.

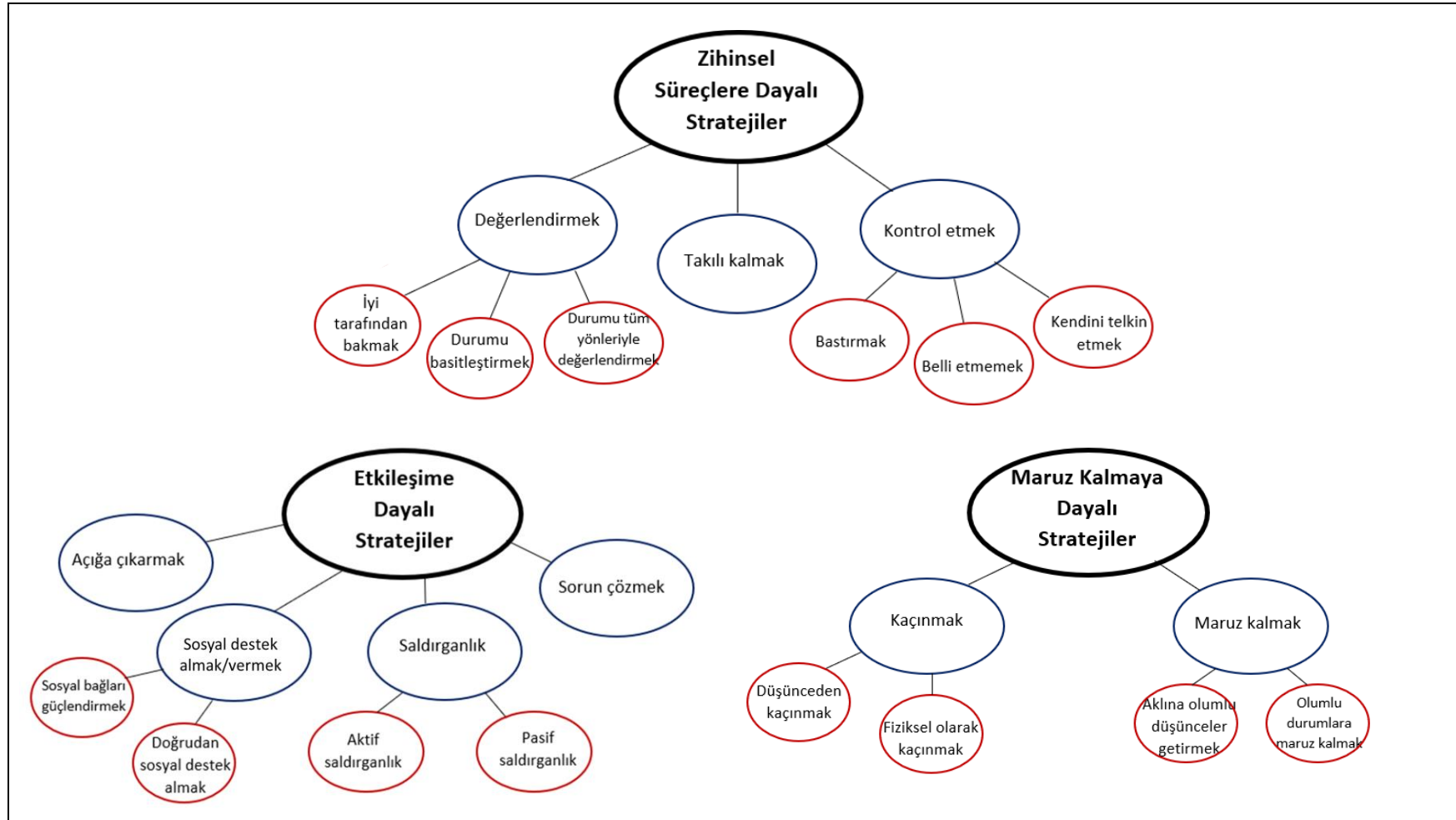
Not: K = Katılımcı

**Strateji Seçimini Etkileyen Etmenler**

Çalışmada katılımcıların strateji kullanımlarına etkisi olan diğer etmenler hakkındaki görüşleri de incelenmek istenmiştir. “Duyularınızla başa çıkarken sizce neden bu yöntemleri kullanıyor olabilirsiniz?” sorusuna verilen yanıtların analizi sonucunda duygu düzenleme stratejilerinin seçilmesinde etkili üç ana tema ortaya çıkmıştır: Diğerleri, kendisi ve yöntemin özellikleri.

Diğerleri ana temasındaki katılımcılar, çevrelerindeki kişileri gözlemlediklerini ve duygu düzenleme stratejilerini onlardan öğrendiklerini ifade etmektedirler. Bu ana tema, aile ve aile dışındakiler olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu temalara uygun olarak örneğin katılımcı 9, hem aileden hem de etrafında gördüğü diğer insanlardan öğrendiğini söylemektedir.

Alıntı 14. Katılımcı 9: Sosyal öğrenme, yani etrafımdaki insanların da aynılarını yaptığını görüyorum. İnsanlar sürekli hani kafelerde oturup arkadaşlarıyla vakit geçiriyö, dışarda eğleniyö. Onların da tarzı bu olduğu için. Bi de tabi aileden, ebeveynlik stiline kaynaklanan, ailede kullanılan tarz neyse o da devam ediyö. Onun etkisi. Bu ikisi . . . hani ailen nası başa çıkmayı öğreniyosa o şekilde yapıyosun.



Şekil 2. Bakım Verenlerin Duygu Düzenleme Stratejileri

Strateji seçimini etkileyen bir diğer etmen ise çevre etkilerinden ziyade kendisi ana teması olarak görülmüştür. Bu ana tema, ayrı temalar olarak kişilerin kendi özelliklerini, deneyimlerini ve duyguların sonuçlarıyla ilgili isteklerini içermektedir. Kendi özellikleri temasına ait aşağıdaki alıntıda olduğu gibi katılımcılar; garantici olma, hareketli olmayı sevme gibi kendilerine ait çeşitli özelliklerini halihazırda kullandıkları stratejiler için bir neden olarak göstermektedir.

Alıntı 15. Katılımcı 1: Garantici olduğum için onu yapıyor olabilirim. Bi de hareketli bi insan zaten olduğum için çocukluğumdan beri, işte yürüyüş demiştik o şekilde, yani sevdiğim bir hobi aslında. Onu o yüzden kullanıyorum.

Deneyimler temasında ise katılımcılar; daha önceki duygu süreçleri, kullandıkları stratejileri ve stratejilerin sonuçlarından yola çıkarak düzenleme stratejilerini şekillendirdiklerini belirtmektedir.

Alıntı 16. Katılımcı 3: Bu yöntemi kullanmamda genelde deneyimlerim etkili olmuştur. Çünkü hayat içinde yani bu yöntemler genelde değişebilir ve bu da hani deneyim sonucunda oluşur. Mesela sınırlı halimde yalnız kalmayı istemem sebebi daha öncesinde yalnız kalmadığımda çevremdeki insanları ister istemez üzdüğüm için. Onun dışında heyecanlıyken biriyle paylaşmamın sebebi hani daha öncesinde tek başıma bunu heyecanıma kapılıp denediğimde yanlış bi deneyim aldığım için. Hani hayat boyunca da bundan yirmi sene sonrasında bu duyguları başa çıkma yöntemlerim değişebilir. Genelde bunları kullanmamın sebebi deneyime bağlıyorum yani.

Kendisi ana temasına ait son tema zarar vermemek/görmemek isteği olarak belirlenmiştir. Bu temada stratejilerin seçilmesinde etkili olan nedenler; duygulardan dolayı yıpranmamak ve yanılmamak, başkalarını üzmemek ve zarar vermeme istekleri olarak sıralanmıştır.

Alıntı 17. Katılımcı 10: Ben de fiziksel olarak zarar vermek istemem hiç kimseye veya kendime. O yüzden yürüyüş yapmak, kimseye hiçbir etkisi olmayacak şeyler yapmak, sadece kendimi etkileyecek şeyler.

Katılımcıların strateji seçimlerini etkileyen etmenlerle ilgili son ana tema yöntemlerin özellikleridir. Yöntemlerin özellikleri ise katılımcılar tarafından üç tema altında ifade edilmiştir: İşe yarar olması, ilgi alanı olması ve ulaşılabilir olması. Yöntemin işe yaraması teması; yöntemin başa çıkmaya yardımcı olması, olumlu duygular uyandırması ve faydalı olması gibi sebeplerle bu stratejinin seçilmesini kapsamaktadır. Örneğin katılımcı 11, pozitif etki ve iyi hislerden bahsetmektedir.

Alıntı 18. Katılımcı 11: Hani daha benim için pozitif etkisi olduğuna inandığım bir şey olursa yönelirim, ama şu anda kendimi iyi hissettirdiğini düşündüğüm şeyler bunlar olduğu için bunları kullanıyorum.

Stratejilerin ilgi alanlarından kaynaklanması da seçimi etkileyen etmenlerden biri olarak görülmektedir. Yöntemlerin ulaşılabilir olması ise strateji seçimini belirleyen etmenlerden sonuncusu olarak dile getirilmiştir.

Alıntı 19. Katılımcı 12: Hani yazmak ve müzik dinlemek hani benim tamamen kendi ilgi alanım olduğu için, zaten normalde de yaptığım şeyler ve duygularım yoğun olduğunda da yapıyorum.

Alıntı 20. Katılımcı 10: Şimdi şöyle eğer bi kum torbam olsaydı kum torbamı yumruklardım. Ama o yok.

## Tartışma

Psikoloji alan yazınında ebeveyn depresyonu (Silk ve ark., 2006), katı ebeveynlik [harsh parenting] (Chang ve ark., 2003), bağlanma biçimleri (Ahmetoğlu ve ark., 2017) ve algılanan ebeveyn bakımı (Jaffe ve ark., 2010) gibi pek çok özelliğin bireyin duygu düzenlemesi ile ilişkisi kapsamlı olarak araştırılmıştır. Baba ve diğer bakım verenlerin dahil edildiği, ebeveyn-çocuk duygu düzenleme süreçlerini anlamayı hedefleyen, genç yetişkinlik dönemini kapsayan ve genç yetişkinlerin kendi duygu düzenlemelerine ve strateji kullanımlarını etkileyen etmenlere dair görüşlerinin alındığı çalışmaların ise sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışma, bilindiği kadarıyla Türkiye’de ilk defa, genç yetişkinlerin kendi duygu



düzenleme stratejilerine, bakım verenlerinin duygu düzenleme stratejilerine ve bakım verenleri ve diğer etmenlerin duygularını düzenlemeleri üzerindeki etkilerine dair bakış açılarını nitel bir araştırmayla ele almayı amaçlamıştır.

Öncelikle bu araştırmada katılımcılar duyguları, duygu alan yazınındaki gibi bir tepki (Keltner ve Shiota, 2003), durum/hâl ve his (Izard, 2010) olarak adlandırmıştır. Ayrıca duyguyu; sebep ve sonuçları olan (Weiss ve Cropanzano, 1996), yoğun (Cabanac, 2002), aniden değişen ya da sabit kalan (Cabanac, 2002) ve gösterilen ya da gizlenen (Gross ve Levenson, 1997) bir deneyim olarak tarif etmişlerdir. Bunun yanı sıra katılımcılar, Shiota ve Kalat'ın (2011) da bahsettiği gibi, belirli duyguları adlandırmış ve temel-karmaşık ya da olumlu-olumsuz duygular olarak duyguları sınıflandırmıştır.

Katılımcıların kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini genel olarak özetlemek gerekirse; katılımcılar kendileri için dikkat çekici, olumlu ya da olumsuz duygular yaşadıklarında zihinsel süreçlere dayalı, etkileşime dayalı ve maruz kalmaya dayalı stratejilere başvurarak bu duyguları azaltmaya, artırmaya ya da sürdürmeye çalıştıklarını iletmişlerdir. Bir diğer deyişle, duygusal deneyimler karşısında temel olarak bir şey düşünmekte, bir şey yapmakta ya da duyguları ortaya çıkaran durumlarla olan ilişkilerini (o durumlara yaklaşılarak ya da uzaklaşılarak) yeniden düzenlemektedirler. Çoğunluğu görüşmeler aracılığıyla ifade edilen bu stratejiler, katılımcıların günlük duygusal deneyim kayıtları tarafından da doğrulanmıştır.

Zihinsel süreçlere dayalı, etkileşime dayalı ve maruz kalmaya dayalı olarak ifade edilen duygu düzenleme stratejilerinin alan yazında birtakım kavramsal karşılıklarının olduğu görülmektedir. İlk olarak zihinsel süreçlere dayalı stratejiler kapsamlı düşünce süreçlerini içermesi bakımından alan yazında genellikle bilişsel düzenleme [cognitive regulation] olarak ele alınmaktadır. Yeniden değerlendirme, kabullenme [acceptance], olumluya odaklanma [positive refocusing], tekrarlayan düşünceler [rumination] gibi çeşitli stratejileri kapsayan bilişsel düzenleme, duyguyu oluşturan bilgilerin bilinçli olarak düzenlenmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Garnefski ve ark., 2001; Gross, 2002; Thompson, 1991). Etkileşime dayalı stratejilerin ise kişilerarası ilişkileri temel alan herhangi bir stratejiyi içeren kişilerarası duygu düzenleme [interpersonal emotion regulation] (Zaki ve Williams, 2013) ile benzer olduğu görülmüştür. Kişilerarası duygu düzenleme, hem kişinin kendi duygularını düzenlemeyi hem de çevresindeki kişilerin duygularını düzenlemeyi hedef alabilmektedir (Zaki ve Williams, 2013). Ayrıca etkileşime dayalı stratejiler içinde olumsuz duyguları oluşturan durumu ortadan kaldırma amacı taşıyan sorun çözmenin, sorun odaklı başa çıkma [problem-focused coping] (Lazarus ve Folkman, 1984) olarak ele alındığı; sosyal destek almak ve saldırganlık stratejilerinin sorundan ziyade ortaya çıkan duyguları hedeflemesi bakımından duygu odaklı başa çıkma [emotion-focused coping] (Lazarus ve Folkman, 1984) olarak yorumlanabileceği görülmektedir. Son olarak maruz kalmaya dayalı stratejilerin olumsuz duyguları oluşturan durumdan kaçınma ve çeşitli durumları seçme bakımından alan yazında yaklaşımçı başa çıkma [approach coping] ve kaçınmacı başa çıkma [avoidance coping] (Herman-Stahl ve ark., 1995), keyif verici aktivitelere yönelme ve dikkati dağıtma [seeking pleasurable activities and distraction] (Thayer ve ark., 1994) ve durum odaklı duygu düzenleme [situation-focused emotion regulation] (Gross, 2002; Shiota ve Kalat, 2011) olarak adlandırıldığı görülmektedir.

Zihinsel süreçlere dayalı, etkileşime dayalı ve maruz kalmaya dayalı stratejilerde olduğu gibi bu ana temalara ait alt temalar kapsamında belirlenen stratejilerin de alan yazında yer alan duygu düzenleme ile ilgili çeşitli kavramlara karşılık geldiği görülmektedir. Bu çalışmanın stratejileri ile alan yazındaki kavramların karşılaştırılması Ek C'de yer alan tabloda görülebilir. Tabloda da detaylı olarak incelenebileceği gibi bu çalışmada belirlenen stratejiler duygulara yönelik birden fazla farklı kuramla açıklanabilmekte; bilişsel davranışçı terapi, şema terapisi ve bilinçli farkındalık odaklı müdahaleleri içeren çeşitli yaklaşımlarda

psikolojik işlevselliğin değerlendirilmesi ve geliştirilmesinde kullanılmaktadır. Bu durum, klinik psikoloji içinde duygu düzenlemesinin tanılar-üstü bir rol oynadığı yaklaşımı ile de tutarlıdır. Bu yaklaşıma göre psikolojik sorunların sınıflandırılmasında ve terapötik müdahalelerin geliştirilmesinde tek tek semptom ve sendromlardansa ortak mekanizmaların belirlenmesi önemli bulunmakta, duygu düzenleme süreçleri de bu mekanizmaların başında gelmektedir (Aldao ve ark., 2010; Kring ve Sloan, 2009). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki katılımcıların da yer aldığı pek çok ampirik araştırmada duygu düzenleme becerileri ile psikolojik işlevsellik arasında güçlü bir ilişki olduğu gösterilmekte, bu bulgular duygu düzenlemenin tanılar-üstü rolüne dair kanıt niteliği taşımaktadır (örn., Cludius ve ark., 2020; Naumann ve ark., 2015; Poon ve ark., 2015). Bu açıardan bakıldığında bu çalışma, bütünüyle psikolojik bozuklukları bulunan bireylerle ya da bir psikoterapi süreci kapsamında gerçekleştirilmemiş olsa da elde edilen bulgular duygu düzenleme süreçleri ile ilgili farklı kavramlar ve kuramsal yaklaşımların bir bütün olarak bireylerin günlük yaşamlarında geçerli bir karşılığı olduğunu göstermesi açısından önemlidir.

Katılımcıların iletildiği duygu düzenleme deneyimleri ile alan yazındaki tanımlamalar arasında benzerlikler olduğu kadar birtakım farklılıklar da görülmüştür. Bu bulgular, alan yazında tanımlanmış ve detaylı şekilde araştırılmış olan duygu düzenleme stratejilerine ek olarak katılımcıların duygularını düzenlerken daha çeşitli stratejiler kullandıklarını belirtmeleri açısından dikkat çekici bulunmaktadır. Çünkü güncel duygu düzenleme alan yazınında çoğunlukla değerlendirilen düzenleyici stratejilerin sayısı ve çeşitliliğinin sınırlı olduğuna dair görüşler dikkat çekmektedir (Aldao ve ark., 2010; Heiy ve Cheavens, 2014; Naragon-Gainey ve ark., 2017). Aldao (2013) kısıtlı stratejileri inceleyen bu araştırmaların; doğal olmayan ortamlarda yapılması nedeniyle duyguyu oluşturan uyarıcı, ortaya çıkan duygu, duygunun zamanı ve ortamdaki diğer kişilerin varlığı gibi bağlama özgü unsurları incelemekte de yetersiz olacağını ileri sürmektedir. Mevcut çalışmada duygu düzenlemenin katılımcıların günlük hayatlarına dair öznel bakış açılarıyla ele alınması, alandaki çoğu araştırmada olduğu gibi araştırmacılar tarafından önceden belirlenmiş kategorileri doğrulamak yerine bu kavramların bireylerin gerçek yaşamlarında çeşitli farklılıklarla kendilerine özgü şekilde nasıl deneyimlendiğini anlamaya izin vermektedir.

Öncelikle, bu araştırmada ifade edilen bastırma stratejisinin alan yazında bireylerin duygu hakkındaki bedensel duyumları ve ifade edici davranışları göstermemesi (Niedenthal ve ark., 2006) ya da duygunun yaşandığını çevreye göstermeme (Gross ve Thompson, 2007) olarak ifade edilen bastırma stratejisinden farklı olduğu görülmektedir. Ayrıca belirli bir konu hakkında bilinçli bir şekilde düşünmeyi durdurmaya çalışma olarak ifade edilen düşünceyi bastırma [thought suppression] (Roemer ve Borkovec, 1994) stratejisinden de farklılaşmaktadır. Alan yazında düşünceyi bastırma olarak bahsedilen strateji, bu araştırmada düşünmeme teması olarak ortaya çıkmıştır. Düşünmeme stratejisinde, alan yazına benzer olarak, katılımcılar duygu oluştuktan sonra duygu düzenleme stratejisi kullanmaktadırlar. Fakat bastırma olarak ifade edilen strateji, duygunun gösterilmemesinden ya da duygu üzerine düşünülmemesinden ziyade duygunun ortaya çıkmasından önce kullanılan ve yaşanmasını tamamen engelleyici bir düzenleme sürecidir. Bu sebeple mevcut araştırmada bahsedilen bastırma stratejisi, alan yazında duygu deneyiminin bastırılması [suppression of the experience of emotion] olarak ifade edilen stratejiye daha uygun görülmektedir (Webb ve ark., 2012). Webb ve arkadaşlarının (2012) bu tanımına göre katılımcılardan, duyguyu ortaya çıkartan durum henüz ortaya çıkmadan (örneğin üzüntü uyandıran kısa film izletilmeden) duygu deneyimini kontrol etmeleri ve deneyimin yaşanmasına izin vermemeleri istenmektedir. Fakat bu bastırma stratejisinin alan yazındaki diğer tanımlardan nadiren ayrıştırılması ve birbirinden farklı olan bastırma stratejilerinin birbiri yerine kullanılması sebebiyle gelecekte bu strateji üzerine yeni araştırmaların yapılması faydalı olacaktır.

Alan yazın ile bu araştırmada belirlenen stratejiler arasındaki farklılıklardan bir diğeri intihar düşünceleri hakkındaki ifadeler olmuştur. Bu çalışmada katılımcıların bir kısmı, görüşmede sorulan “Olumsuz duyguları azaltmak için ne yaparsınız?” sorusuna yanıt olarak zaman zaman hayatlarına son verme düşüncelerinin oluştuğundan söz etmiştir. Bu durum; olumsuz duygulanım yaşayan ve işlevsel stratejileri kullanamayan bireylerin, dayanılamayacak düzeydeki duygusal yüklerden kaçış olarak intiharı düşündükleri bulgularıyla tutarlıdır (Al-Dajani ve ark., 2019; Miranda ve ark., 2013; Neacsiu ve ark., 2018). Bu araştırmalarda intihar düşüncelerinin düzenleme stratejisi olarak değıl, olumsuz duygulanım sonrası duyguları düzenleyememenin ve işlevsel stratejileri kullanamamanın bir sonucu olarak görüldüğü fark edilmiştir. Katılımcılar, duygularla nasıl başa çıktıkları sorusuna yanıt olarak işlevsiz buldukları halde intiharı düşünebildiklerini dile getirmiş olsalar da bu bulgu alan yazın ışığında yeniden değıerlendirildiğinde başa çıkma stratejilerinin başarısız kalmasının bir sonucu olarak yorumlanabilir. Katılımcıların intiharı neden bir düzenleme stratejisi olarak gördükleri gelecekte daha detaylı şekilde incelenebilecek bir bulgu olarak da düşünülebilir.

Mevcut çalışmaya özgü bir başka bulgu ise strateji kullanımının günlük hayattaki kullanımları ile ilgilidir. Bu araştırmada günlük yoluyla elde edilen verilerle maruz kalmaya dayalı stratejilerin iki haftada 83 kez olmak üzere en fazla kullanılan duygu düzenleme yöntemi olduğı görülmüştür. Zihinsel süreçlere, etkileşime ve maruz kalmaya dayalı stratejilere ait her bir temaya bakıldığında ise en sık olarak maruz kalmak (42 kez), kaçınmak (41 kez) ve sosyal destek almak (41 kez) temalarına ait stratejilerin rapor edildiğı fark edilmiştir. Alan yazında genç yetişkinlerle yapılan çalışmalarda ise günlük hayatta kullanılan stratejilerin sıklığı ile ilgili farklı bulgular göze çarpmaktadır. Örneğın; Brans ve arkadaşlarının (2013) araştırmasına göre dikkatini dağıtma ve bastırma, yeniden değıerlendirme ve başkalarıyla paylaşmaya [social sharing] kıyasla daha çok kullanılmaktadır. Nezlek ve Kuppens (2008) araştırmasına göre ise yeniden değıerlendirmenin, bastırmaya göre kullanımı daha sıktır. Heiy ve Cheavens’a (2014) göre 40 strateji içerisinden en sık kullanılanlar kabullenme, dikkat dağıtıcı etkinliklerle uğraşma ve tekrarlayan düşüncelerdir ve sosyal destek arama, bastırmaya göre daha çok kullanılmaktadır. Ayrıca pek çok çalışmada günlük hayatta kullanılan strateji sıklıklarının yorumlanmasında yaşanan olayların olumlu ya da olumsuz olması (Newman ve Nezlek, 2021), ortamda başka kişilerin bulunması ve duygu düzenlemenin hedefinin farklılaşması (English ve ark., 2017) ve duygu yoğunluğı (Wilms ve ark., 2020) gibi bağlama özgü faktörlerin göz önüne alınması gerektiğı ifade edilmiştir. Stratejilerin etkililiğinde; duyguyu ortaya çıkaran durum (Rottweiler ve ark., 2018), duygu düzenlemenin hedefi (McRae ve ark., 2012), olumsuz duygulanımın süresi (Kross ve Ayduk, 2008) ve duygu yoğunluğı (Sheppes ve Meiran, 2007) gibi unsurların da etkili olabileceğı ortaya konmuştur. Bu araştırmada da kimi stratejiler katılımcılar tarafından işe yarar ya da işe yaramaz şeklinde sınıflandırılırken kimileri de duruma göre hem işlevli hem de işlevsiz olarak değıerlendirilmiştir. Bu açıdan bakıldığında herhangi bir strateji, duyguları düzenlemede her zaman etkili olmayabilir ve işlevselliğın değışebilir olması duygu düzenleme araştırmaları yapılırken göz önüne alınmalıdır (Aldao, 2013; Webb ve ark., 2012).

Araştırmanın bir diğeri önemli bulgusu; katılımcıların, bakım verenleri ile kullandıkları stratejiler bakımından benzerlikler belirtmeleridir. Mevcut araştırmanın yöntemi gereğı nedensel bir ilişki kurmak mümkün olmasa da çalışmadaki katılımcıların söylemleri ebeveyn-çocuk strateji kullanımını inceleyen önceki araştırmalarda elde edilen anne ve çocuğın bastırma ve yeniden değıerlendirme stratejisi kullanımının ilişkili olduğına dair bulguları (Bariola ve ark., 2012; Silva ve ark., 2018; Wald ve ark., 2020) destekler niteliktedir. Diğeri yandan, alan yazında babalar ve çocukların bastırma ve yeniden değıerlendirme stratejilerini kullanmaları bakımından bir ilişki olmadığı bulunmasına rağmen (Bariola ve ark., 2012; Silva ve ark., 2018) mevcut araştırmada katılımcılar duygularını düzenlerken kullandıkları yöntemlerin bir kısmını

babalarından öğrendiklerini ya da babaları ile ortak noktalar bulunduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Chen'in (2015) araştırmasında çocukların kullandığı beş stratejiden dördünün ebeveynle ortak olması gibi bu çalışmada da ebeveyn stratejileriyle benzerlikler belirtme durumu birçok stratejiyi (örn., değerlendirmek, saldırganlık, olumlu düşünmek, paylaşmak) kapsamaktadır. Buna rağmen, mevcut çalışmada dikkat çekici olarak, katılımcıların bir kısmı (örn., Katılımcı 6) hem kendi hem de bakım verenleri için bazı ortak stratejilerden söz etmiş olsalar da duygu düzenleme stratejilerini anne ve babalarından öğrenmediklerini veya ebeveynlerine benzemediklerini de söyleyebilmiştir (bkz. Tablo 3). Bu durum bireyin bakım vereninden ayrışması ve ayrılmış benliğinin farklılaşması olarak tanımlanan ayrışma ve bireyleşme dönemlerini düşündürmüştür (Blos, 1967; Buhl, 2008; Mahler ve ark., 1975). Mahler ve arkadaşlarına (1975) göre ayrışma ve bireyleşme dönemi esasen bebeğin doğumundan sonraki ilk 36 ayda gerçekleşmektedir ve tamamlandığında bebekte bakım vereninden ayrılmış, farklı bir kişilik oluşmaktadır. Blos (1967) ise Mahler ve arkadaşlarının (1975) öne sürdüğü bireyleşme döneminin bir ilk olmasıyla beraber ergenlikte ikinci bireyleşme döneminin ortaya çıktığını ifade etmektedir. Blos'a (1967) göre ergene yüklenen sorumluluklarla birlikte ergen, bakım verenleriyle rekabet etmeye ve onlardan daha ileriye gitmeye çalışmaktadır. İkinci bireyleşme döneminde ergenin, ebeveynlerinden ayrılarak özerk ve farklı olma ve gelişimsel olarak aileden kopma isteğine sahip olduğu düşünülmektedir (Blos, 1967). Özerklik olarak da ifade edilebilen bireyleşme dönemi, Buhl'a (2008) göre ise genç yetişkinlik dönemine de uzanmaktadır ve bakım verenlerden sağlıklı bir şekilde ayrışma ve bireyleşme ile birlikte duygusal ve bilişsel bağlanmanın olması tatmin edici bir ilişki için gereklidir. Dolayısıyla, genç yetişkinlerin belirli bir oranda hem bakım verenlerinden özerk hem de bakım verenlerine bağlı durumda oldukları ifade edilmiştir (Buhl, 2008). Türkiye'de yakın zamanda yapılan bir çalışma da özerkliğin erken yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal roller ve bireysel ihtiyaçlar açısından ne kadar memnun olduklarını değerlendirmede önemli bir etmen olduğunu göstermektedir (Pekel-Uludağlı ve Akbaş, 2019). Bu bakımdan katılımcıların duygu düzenleme stratejilerini bakım verenleriyle hem benzer hem de farklı olarak nitelendirmeleri, genç yetişkinlik döneminin bahsedilen gelişimsel özelliklerinin yansımaları olarak değerlendirilebilir.

Bu araştırmanın önemli bulgularından bir diğeri katılımcıların kullandıkları stratejileri ebeveynler haricindeki bakım verenlerinden de öğrendiklerini belirtmiş olmalarıdır. Alan yazında büyükanne ve büyükbabaların, çocukların duygu düzenlemesine dolaylı yoldan etkili oldukları görüldüğü de (Li ve ark., 2018) bu makalede Katılımcı 10 doğrudan büyükannesinin stratejilerinden faydalandığını belirtmiştir. Bu açıdan bakıldığında katılımcıların bakım verenlerin stratejileri ile benzerlikler belirtmesi, genç yetişkinlik döneminde de bireyler için ebeveyn ve büyükanneler gibi diğer bakım verenlerinin duygu düzenleme süreçlerindeki etkin rolüne dair izlenimler uyandırmaktadır.

Katılımcılar belirttikleri stratejileri kullanmalarında çekirdek ve büyük aile üyelerinin yanı sıra başka birtakım etmenlere değinmiştir. Bunların başında; aile dışındakiler, kendi özellikleri, deneyimler, zarar vermemek/görmemek isteği ve yöntemlerin özellikleri gelmektedir. Morris ve arkadaşları (2007) kişilerin gözleyerek, modelleme ve sosyal referans ile duygu düzenlemeyi öğrendiklerini vurgulayarak katılımcıların dile getirdiği gibi diğer kişilerin duygu düzenleme stratejilerinin kullanımıyla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde kişilik özelliklerinin (Gross ve John, 2003; Purnamaningsih, 2017), yaşın (Martins ve ark., 2016; Scheibe ve ark., 2015), kişilerin halihazırda kullandıkları stratejilerin (Suri ve ark., 2015) ve kişinin uzun vadeli hedef ve isteklerinin (Sheppes, 2014) strateji seçiminde etkili olduğu yönündeki bulgular, katılımcıların kendi özelliklerinin de etkili olabileceği düşüncesi ile uyumaktadır. Ayrıca katılımcılar geçmiş araştırmalarla tutarlı şekilde (Eldesouky ve English, 2019; Thompson, 1994); yöntemlerin, hedefleri gerçekleştirilmede yararlı olmaları sebebiyle tercih edilmesi gibi yöntem özelliklerinden de bahsetmişlerdir.

Ancak duygu düzenleme alan yazınında strateji seçimini belirleyen etmenlerle ilgili araştırmaların kısıtlılığı (Suri ve ark., 2018; Young ve Suri, 2020) göz önüne alındığında bu araştırmada dile getirilen zarar vermemek/görmemek isteği, yöntemlerin ilgi alanında ve ulaşılabilir olması gibi etmenlerin de gelecek araştırmalarda incelenebileceği düşünölmektedir.

Duygu düzenlemeyi kolaylaştıran ya da zorlaştıran etmenler için de geçmiş araştırmalarda kesin bir ayırım yapıldığı görölmemektedir. Bu alışma bu etmenleri derinlemesine anlamayı hedeflemiştir ve mevcut çalışmada katılımcılar kolaylaştırıcı olarak kişiisel özellikler, beceriler ve sosyal destekten; zorlaştırıcı olarak ise başkalarının olumsuz özellikleri ve tepkileri, kişinin kendi olumsuz özellikleri ve tepkileri, çevresel etkiler ve sosyal desteğin eksikliğinden söz etmişlerdir. Bahsedilen bu etmenlerin pek çoğunun duygu düzenlemeyi etkilediğine dair çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin; kişiinin çevreyi ve kendini kontrol etme yeterliliği olduğuna dair inançlarının ve gerçekten kontrol etme becerisinin olması (Tamir ve Mauss, 2011) ve algılanan sosyal destek (d'Arbeloff ve ark., 2018) duygu düzenlemeyi olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca ifade edilen zorlaştırıcı etmenlere benzer olarak, kişiinin işlevsiz tepkilerinden tekrarlayan düşünceler (Amiri ve Navab, 2018), stres (Kinner ve ark., 2014) ve algılanan yalnızlığın (Eres ve ark., 2020) duygu düzenlemeyi güçleştirdiği görölmektedir. Ayrıca kişilik özelliklerinin (Hughes ve ark., 2020), ortamda bulunan diğer kişilerin ve tepkilerinin (Fischer ve ark., 2003) duygu düzenlemeyi hem olumlu yönde hem de olumsuz yönde etkileyebileceği fark edilmiştir.

Makale boyunca bahsedilen ve duygu düzenleme stratejilerinin ebeveynlerin düzenleme stratejileri ile ilişkisini araştıran hiçbir çalışmanın Türkiye'de yapılmadığı görölmektedir. Bu alışmanın Türkiye'de yapılması nedeniyle bulgular incelenirken kültürel özelliklerin de göz önüne alınması gerektiği söylenebilir. Araştırmalar, çeşitli kültürlerde duygulara yönelik faydalı ya da zararlı gibi tutumların değişkenlik gösterebileceğini ve kültürün kişilerin duygu düzenleme süreçlerini şekillendirdiğini göstermektedir (De Leersnyder ve ark., 2013; Ford ve Mauss, 2015; Gross ve ark., 2006). Kültürler arası duygu araştırmalarında kültürel özellikler yaygın olarak toplulukçu ya da bireyci olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Gürcan Yıldırım, 2020). Dünyanın doğusunda bulunan ölkelerin genellikle toplulukçu, batısında bulunan ölkelerin ise genellikle bireyci kültüre sahip olduğu varsayımıyla yapılan çalışmaların bulgularında da toplulukçu ve bireyci kültürler arasında duygu düzenlemede farklılıklar bulunmuştur (örn., Novin ve ark., 2009; Soto ve ark., 2011). Fakat alan yazında Türkiye'nin ağırlıklı olarak toplulukçu ya da bireyci bir kültüre sahip olup olmadığı hakkında net bir kanının olmadığı fark edilmektedir (örn., Göregenli, 1995; Wasti ve Erdil, 2007). Son yıllarda yapılan araştırmalarda ise Y kuşağı olarak ifade edilen genç yetişkinlerde toplulukçu özelliklerin önemli ölçüde azaldığı; kendini geliştirme, belirsizlikten kaçınmama gibi bireyci özelliklerin giderek arttığı gözlenmiştir (Marcus ve ark., 2017; Taras ve ark., 2012). Fakat Türkiye'deki genç yetişkinlerin diğer ölkelerdeki genç yetişkinlere kıyasla hala toplulukçu kültür etkilerini gösterdiklerine de rastlanmıştır (örn., Hatiboğlu Altunna ve Habermas, 2018; Sümer ve ark., 2019). Bu bakımdan mevcut çalışmada katılımcıların hem toplulukçu hem de bireyci özellikler taşımaları beklenebilir. Gerçekten de katılımcılar, toplulukçu kültürlerde daha çok göröldüğü düşünölen aileden destek alma ve yaşlı aile büyüklerinin ve atalarının başa çıkma tipine güvendiklerini (Heppner ve ark., 2006) ve dini başa ıkma (Altun, 2020) gibi stratejileri sıklıkla kullandıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda katılımcıların başkalarına zarar vermemek için duygularını düzenlediklerini ifade etmeleri alan yazında toplulukçu kültür özellikleriyle ilişkilendirilmiştir (Chun ve ark., 2006). Bunlara ek olarak; Chun ve arkadaşlarına (2006) göre, bireyci kültürlerde kişilerin düzenleme hedeflerini gerçekleştirebilmek için yaklaşımcı ve davranışsal başa çıkma stratejilerini, toplulukçu kültürlerde ise kaçınmacı ve bilişsel başa çıkma stratejilerini daha sık kullanmaları beklenmektedir. Mevcut araştırmada da katılımcıların, olumlu duygular hissetme amacını gerçekleştirebilmek için kendilerini ödüllendirdikleri ve

olumlu durumlara kendilerini maruz bıraktıkları maruz bırakma temasına ait stratejiler ile özellikle bilişsel olarak olumsuz duygu oluşturan durumlardan kaçınmalarını içeren kaçınmak temasına ait stratejilerin neredeyse eşit sıklıkta kullanıldığı fark edilmiştir. Yani katılımcıların Chun ve arkadaşlarının (2006) tanımına göre hem toplulukçu hem de bireyci başa çıkma stratejilerini sıklıkla kullandığı belirlenmiştir. Sonuç olarak; aile ve diğer insanlarla olan bağların önemsenmesi ve kaçınmacı stratejilerin sıklıkla kullanılması açılarından toplulukçu, kişisel hedefleri gerçekleştirmek adına yaklaşımcı stratejilerin sıklıkla kullanılması genç yetişkinlerin giderek bireyci olmaları ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın alan yazına önemli katkıları ve bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, araştırmanın katılımcısı olan genç yetişkinlerin tamamı tek bir vakıf üniversitesinin öğrencilerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla bulguları değerlendirirken üniversite eğitimi almayan ve alsa da farklı sosyoekonomik koşullarda eğitim gören genç yetişkinlerin deneyimlerinin tam olarak kapsanamamış olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Buna ek olarak, katılımcıların bir kısmının psikolojik bozukluk ve bu bozukluklara ilişkin tedavi geçmişi bulunduğu görülmektedir. Veri toplama sürecine başladıktan sonra Türkiye’de görülen Covid-19 vaka sayısının giderek artış göstermesi sonucu katılımcıların duygu düzenleme stratejilerinin salgına özgü koşullar nedeniyle etkilenebileceği düşünüldüğü ve veri doygunluğuna erişildiği görüldüğü için araştırmaya yeni katılımcılar dahil edilmemiştir. Ayrıca örneklemin kendine özgü bu özelliğine rağmen analiz sonucunda ortaya çıkan temaların geneli incelendiğinde tanı almış ve almamış katılımcılar arasında bir farklılık gözlemlenmemiştir. Dolayısıyla veri kaybetmemek adına psikolojik bozukluk ve tedavi geçmişi olan katılımcılardan elde edilen veri tema analizine dahil edilmiştir. Yine de bu çalışmada, alan yazından farklı olarak, ortaya çıkan intihar düşünceleri teması katılımcıların bir kısmının psikolojik sıkıntılar yaşamış ya da yaşıyor olması ile ilişkili olabilir. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda psikolojik tanı sahibi olma/olmama durumunun araştırma deseni tasarımında dikkate alınması önerilmektedir. Ayrıca veri toplama yöntemi olarak tercih edilen görüşmelerde katılımcıların duygu düzenleme süreçlerini geriye dönük şekilde ve öz bildirimine dayalı şekilde aktarmaları hatırlama zorlukları ve yanlılıkları ile sosyal istenirlik gibi kısıtlılıkları ortaya çıkarmış olabilir. Araştırma, bakım verenlerin de duygu düzenleme süreçlerine dair sorular içermekle birlikte bu sorular katılımcıların bakım verenleri tarafından yanıtlanmamıştır. Bakım verenlerin duygu düzenleme stratejilerine dair bilgilerin katılımcıların bildirimlerine dayalı olması da bu araştırmaya ait bir başka yanlılık olarak düşünülebilir. Katılımcıların bakım verenleri ile ilgili fark edemedikleri veya bahsetmedikleri stratejilerin söz konusu olması kuvvetle muhtemeldir. Bu nedenle gelecek çalışmaların bakım verenlerin kendilerini de dahil etmesi önerilebilir.

Diğer yandan bu araştırmada nitel araştırmalarda tercih edildiği şekilde veri üçgenlemesi kullanılmış (Patton, 2002), hem yarı-yapılandırılmış görüşmeler hem de günlükler aracılığıyla veri elde edilerek çalışmanın geçerliliği ile ilişkili olabilecek kısıtlılıkların giderilmesi hedeflenmiştir. Bu araştırmada ayrıca psikoloji alanında lisans eğitimini tamamlamak üzere olan bir araştırmacı ile klinik psikoloji alanında uzmanlaşmış bir akademisyen rol almıştır. Charmaz’ın (2014) altını çizdiği gibi bu çalışmada da araştırma tasarımı, görüşmelerin yürütülmesi ve temaların adlandırılması sürecinde araştırmacıların psikoloji alanındaki önceki araştırmalara ve kuramlara dair bilgileri ile mesleki deneyimlerinin etkili olabileceği göz önüne alınmalıdır. Buradan yola çıkarak Maxwell’in (2012) önerileri doğrultusunda veri toplama ve tematik analiz süreçlerinde kişisel ve kuramsal varsayımların paranteze alınması, kodlamalarının ayrı ayrı şekilde gerçekleştirilip karşılıklı tartışmalarla son haline getirilmesi ve görüşme sorularının tasarlanması sürecinde bağımsız bir uzmanın önerilerinin alınması yöntemlerine başvurulmuştur.

Sonuç olarak bu araştırma genç yetişkinlerin duygu düzenleme süreçlerine dair çok yönlü bir inceleme niteliği taşımaktadır. Türkiye’de bilindiği kadarıyla ilk defa genç yetişkinleri ve duygu düzenleme deneyimleri ile ilgili öznel bakış açılarını ele alan bu çalışmanın genç yetişkinlerle çalışan araştırmacılar ve uygulayıcılar için dikkate değer katkıları bulunmaktadır. Önceki bölümlerde detaylı şekilde açıklandığı üzere alan yazında erken çocukluk ve ergenlikte kullanılan stratejilerin ebeveynlerin stratejileriyle benzer olduğu görülmektedir. Bu çalışma ile genç yetişkinlerin de stratejilerinin anne, baba ve diğer bakım verenlerin stratejilerinden etkilenebildiği yorumu yapılabilmektedir. Ayrıca katılımcıların duygu düzenleme için kullandıkları stratejileri kendilerinin nasıl tanımladığı ve bu stratejileri seçerken ne gibi etmenleri göz önüne aldıkları, bu noktada içinde yaşanan kültürün olası etkileri genç yetişkinlerle çalışan uzmanların faydalanabileceği çeşitli ipuçları sunmaktadır. Özellikle bireylerin bastırma ve intihar düşüncelerinin duygu düzenlemedeki işlevlerine dair kendine özgü düşünceleri ve maruz kalmaya dayalı stratejilerinin kullanımının öne çıkmış olması bu noktada tekrar vurgulanabilir.

### Kaynaklar

- Abela, J. R. Z. ve Hankin, B. L. (2011). Rumination as a vulnerability factor to depression during the transition from early to middle adolescence: A multiwave longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(2), 259-271. <https://doi.org/10.1037/a0022796>
- Ahmetoğlu, E., İlhan İldiz, G., Acar, İ. ve Encinger, A. (2017). Children’s emotion regulation and attachment to parents: Parental emotion socialization as moderator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(6), 969-984. <https://doi.org/10.2224/sbp.6795>
- Al-Dajani, N., Uliaszek, A. A. ve Hamdullahpur, K. (2019). It’s the thought that counts: Belief in suicide as an escape moderates the relationship between emotion dysregulation and suicidal ideation cross-sectionally and longitudinally. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 6(16). <https://doi.org/10.1186/s40479-019-0112-5>
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Altun, F. (2020). Traumatic experiences and collectivist coping styles of university students in Turkey. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 85-97. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.02.008>
- Amiri, S. ve Navab, A. (2018). The association between the adaptive/maladaptive personality dimensions and emotional regulation. *Neuropsychiatry I Neuropsychologia*, 13(1), 1-8. <https://doi.org/10.5114/nan.2018.77448>
- Asbrand, J., Svaldi, J., Krämer, M., Breuninger, C. ve Tuschen-Caffier, B. (2016). Familial accumulation of social anxiety symptoms and maladaptive emotion regulation. *PloS one*, 11(4), e0153153. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153153>
- Atieno, O. (2009). An analysis of the strengths and limitation of qualitative and quantitative research paradigms. *Problems of Education in the 21st Century*, 13, 13-18. [http://www.scientiasocialis.lt/pec/files/pdf/Atieno\\_Vol.13.pdf](http://www.scientiasocialis.lt/pec/files/pdf/Atieno_Vol.13.pdf) (Son Erişim Tarihi: 06.04.2021)
- Bariola, E. J., Gullone, E. ve Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 198-212. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0092-5>

- Bariola, E. J., Hughes, E. K. ve Gullone, E. (2012). Relationships between parent and child emotion regulation strategy use: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 21(3), 443-448. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9497-5>
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162-186. <https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>
- Bolger, N., Davis, A. ve Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 579-616. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145030>
- Borecka-Biernat, D. (2018). Aggressive coping strategy in situations of social conflict. An attempt to determine personality predictors. *Journal of Educational Sciences*, 38(2), 55-70. <https://doi.org/10.35923/JES.2018.2.05>
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L. ve Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926-939. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brumariu, L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 148, 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>
- Buhl, H. M. (2008). Significance of individuation in adult child-parent relationships. *Journal of Family Issues*, 29(2), 262-281. <https://doi.org/10.1177/0192513X07304272>
- Cabanac, M. (2002). What is emotion?. *Behavioural Processes*, 60(2), 69-83. [https://doi.org/10.1016/s0376-6357\(02\)00078-5](https://doi.org/10.1016/s0376-6357(02)00078-5)
- Cameron, L. ve Overall, N. (2017). Suppression and expression as distinct emotion-regulation processes in daily interactions: Longitudinal and meta-analyses. *Emotion*, 18(4), 465-480. <https://doi.org/10.1037/emo0000334>
- Carpenter, R. W. ve Trull, T. J. (2013). Components of emotion dysregulation in borderline personality disorder: A review. *Current Psychiatry Reports*, 15(1), 335. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0335-2>
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A. ve McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 17(4), 598-606. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.4.598>
- Charmaz, K. (2014). Grounded theory in global perspective: Reviews by international researchers. *Qualitative Inquiry*, 20(9), 1074-1084. <https://doi.org/10.1177/1077800414545235>
- Chen, F. (2015). Parents' and childrens' emotion regulation strategies in emotionally situated zones: A cultural-historical perspective. *Australasian Journal of Early Childhood*, 40(2), 107-116. <https://doi.org/10.1177/183693911504000213>
- Chun, C.-A., Moos, R. H. ve Cronkite, R. C. (2006). Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. P. T. P. Wong ve L. C. J. Wong (Ed.), *International and Cultural Psychology Series. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* içinde (s.29-53). Spring Publications. [https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5\\_2](https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_2)
- Clarke, V. ve Braun, V. (2013). *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*. Sage Publications.
- Cludius, B., Mennin, D. ve Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(1), 37-42. <https://doi.org/10.1037/emo0000646>



- Crespo, L. M., Trentacosta, C. J., Aikins, D. ve Wargo-Aikins, J. (2017). Maternal emotion regulation and children's behavior problems: The mediating role of child emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2797-2809. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0791-8>
- d'Arbeloff, T. C., Freedy, K. R., Knodt, A. R., Radtke, S. R., Brigidi, B. D. ve Hariri, A. R. (2018). Emotion regulation and the experience of future negative mood: The importance of assessing social support. *Frontiers in Psychology*, 9, 2287. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02287>
- DeJonckheere, M. ve Vaughn, L. M. (2019). Semistructured interviewing in primary care research: A balance of relationship and rigour. *Family Medicine and Community Health*, 7(2). <http://doi.org/10.1136/fmch-2018-000057>
- De Leersnyder, J., Boiger, M. ve Mesquita, B. (2013). Cultural regulation of emotion: individual, relational, and structural sources. *Frontiers in Psychology*, 4, 55. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00055>
- Eldesouky, L. ve English, T. (2019). Regulating for a reason: Emotion regulation goals are linked to spontaneous strategy use. *Journal of Personality*, 87(5), 948-961. <https://doi.org/10.1111/jopy.12447>
- English, T., Lee, I. A., John, O. P. ve Gross, J. J. (2017). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and Emotion*, 41(2), 230-242. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9597-z>
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C. ve Bates, G. (2020). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12296>
- Finfgeld-Connett, D. (2005). Clarification of social support. *Journal of Nursing Scholarship*, 37, 4-9. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2005.00004.x>
- Fischer, A. H., Manstead, A. S. R. ve Zaalberg, R. (2003). Social influences on the emotion process. *European Review of Social Psychology*, 14(1), 171-201. <https://doi.org/10.1080/10463280340000054>
- Ford, B. Q. ve Mauss, I. B. (2015). Culture and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.004>
- Garber, J., Braafladt, N. ve Zeman, J. (1991). The regulation of sad affect: An information-processing perspective. J. Garber ve K. Dodge (Ed.), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* içinde (s. 208-240). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511663963.011>
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319950000m000286.pdf> (Son Erişim Tarihi: 21.02.2021)
- Graneist, A. ve Habermas, T. (2019). Beyond the text given: Studying the scaffolding of narrative emotion regulation as a contribution to Bruner and Feldman's cultural cognitive developmental psychology. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 53, 644-660. <https://doi.org/10.1007/s12124-019-9474-x>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. T. ve Cassidy, J. (2019). Expressive suppression of negative emotions in children and adolescents: Theory, data, and a guide for future research. *Developmental Psychology*, 55(9), 1938-1950. <https://doi.org/10.1037/dev0000722>
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J., Richards, J. M. ve John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. D. K. Snyder, J. Simpson ve J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* içinde (s. 13-35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (s. 3-24). The Guilford Press.
- Gürcan Yıldırım, D. (2020). Kültür ve Duygu Düzenleme. G. Cesur Soysal ve E. Öncel Sarı (Ed.), *Duygu Düzenleme* içinde (s. 241-257). Nobel Yayın Grubu.
- Hatiboğlu Altunнар, N. H. ve Habermas, T. (2018). Life narratives are more other-centered, more negative, and less coherent in Turkey than in Germany: Comparing provincial-Turkish, Metropolitan-Turkish, Turkish-German, and native German educated young adults. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02466>
- Heiy, J. E. ve Cheavens, J. S. (2014). Back to basics: A naturalistic assessment of the experience and regulation of emotion. *Emotion*, 14(5), 878-891. <https://doi.org/10.1037/a0037231>
- Heppner, P. P., Heppner, M. J., Lee, D. G., Wang, Y. W., Park, H. J. ve Wang, L. F. (2006). Development and validation of a collectivist coping styles inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 107-125. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.107>
- Herman-Stahl, M. A., Stemmler, M. ve Petersen, A. C. (1995). Approach and avoidant coping: Implications for adolescent mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(6), 649-665. <https://doi.org/10.1007/BF01536949>
- Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K. ve Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. *Emotion*, 20(1), 63-67. <https://doi.org/10.1037/emo000064>
- Iida, M., Shrout, P. E., Laurenceau, J. ve Bolger, N. (2012). Using diary methods in psychological research. *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 1. Foundations, planning, measures, and psychometrics* içinde (s. 277-305). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13619-016>
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*. 2. 363-370. <https://doi.org/10.1177/1754073910374661>
- Jaffe, M., Gullone, E. ve Hughes, E. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 31. 47-59. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2009.07.008>

- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R. ve Gross, J. J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Current Psychiatry Reports*, 17(1). <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0531-3>
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Keltner, D. ve Shiota, M. N. (2003). New displays and new emotions: A commentary on Rozin and Cohen (2003). *Emotion*, 3(1), 86-91. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.86>
- Kim, H. K., Pears, K. C., Capaldi, D. M. ve Owen, L. D. (2009). Emotion dysregulation in the intergenerational transmission of romantic relationship conflict. *Journal of Family Psychology*, 23(4), 585-595. <https://doi.org/10.1037/a0015935>
- Kinner, V. L., Het, S. ve Wolf, O. T. (2014). Emotion regulation: Exploring the impact of stress and sex. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8, 397. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2014.00397>
- Klimes-Dougan, B., Brand, A. E., Zahn-Waxler, C., Usher, B., Hastings, P. D., Kendziora, K. ve Garside, R. B. (2007). Parental emotion socialization in adolescence: Differences in sex, age and problem status. *Social Development*, 16(2), 326-342. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00387.x>
- Kring, A. M. ve Sloan, D. M. (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- Kross, E. ve Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 34(7), 924-938. <https://doi.org/10.1177/0146167208315938>
- Larsen, R. J. ve Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. M. Eid & R. J. Larsen (Ed.), *The science of subjective well-being* içinde (s. 258-289). Guilford Press.
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Gordon, K. H., Kaye, W. H. ve Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 40, 111-122. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.05.010>
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Li, J., Ahemaitijiang, N., Han, Z. R. ve Jin, Z. (2018). Grandparents' parenting on children's internalizing symptoms: The serial mediation of parents' psychological control and children's emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 39(17), 3996-4018. <https://doi.org/10.1177/0192513X18804284>
- Livingstone, K. M. ve Isaacowitz, D. M. (2015). Situation selection and modification for emotion regulation in younger and older adults. *Social Psychological and Personality Science*, 6(8), 904-910. <https://doi.org/10.1177/1948550615593148>
- Mahler, M. S., Pine, F. ve Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. Basic Books.
- Marcus, J., Ceylan, S. ve Ergin, C. (2017). Not so "Traditional" anymore? Generational shifts on Schwartz Values in Turkey. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(1), 58-74. <https://doi.org/10.1177/0022022116673909>
- Martins, B., Sheppes, G., Gross, J. J. ve Mather, M. (2016). Age differences in emotion regulation choice: Older adults use distraction less than younger adults in high-intensity positive contexts. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 73(4), 603-611. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw028>
- Mathis, E. T. B. ve Bierman, K. L. (2015). Dimensions of parenting associated with child prekindergarten emotion regulation and attention control in low-income families. *Social Development*, 24(3), 601-620. <https://doi.org/10.1111/sode.12112>

- Maxwell, J. A. (2012). *Qualitative research design: An interactive approach* (3. baskı). Sage Publications.
- McRae, K., Ciesielski, B. ve Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: Goals, tactics and outcomes. *Emotion*, 12, 250-255. <https://doi.org/10.1037/a0026351>
- McRae, K., Rhee, S. H., Gatt, J. M., Godinez, D., Williams, L. M. ve Gross, J. J. (2017). Genetic and environmental influences on emotion regulation: A twin study of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Emotion*, 17(5), 772-777. <https://doi.org/10.1037/emo0000300>
- Miranda, R., Tsypes, A., Gallagher, M. ve Rajappa, K. (2013). Rumination and hopelessness as mediators of the relation between perceived emotion dysregulation and suicidal ideation. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 786-795. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9524-5>
- Morelen, D., Shaffer, A. ve Suveg, C. (2016). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916. <https://doi.org/10.1177/0192513X14546720>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T. ve Chacko, T. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384-427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- Naumann, E., Tuschen-Caffier, B., Voderholzer, U. ve Svaldi, J. (2015). Spontaneous emotion regulation in anorexia and bulimia nervosa. *Cognitive Therapy & Research*, 40, 304-313. doi:10.1007/s10608-015-9723-3.
- Neacsiu, A. D., Fang, C. M., Rodriguez, M. ve Rosenthal, M. Z. (2018). Suicidal behavior and problems with emotion regulation. *Suicide & Life-threatening Behavior*, 48(1), 52-74. <https://doi.org/10.1111/sltb.12335>
- Newman, D. B. ve Nezlek, J. B. (2021). The influence of daily events on emotion regulation and well-being in daily life. *Personality and Social Psychology Bulletin*. <https://doi.org/10.1177/0146167220980882>
- Nezlek, J. B. ve Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561-580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>
- Niedenthal, P. M., Krauth-Gruber, S. ve Ric, F. (2006). *Psychology of emotion: Interpersonal, experiential, and cognitive approaches*. Psychology Press.
- Norem, J. K. ve Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1208-1217. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1208>
- Novin, S., Banerjee, R., Dadkhah, A. ve Rieffe, C. (2009). Self-reported use of emotional display rules in the Netherlands and Iran: Evidence for sociocultural influence. *Social Development*, 18(2), 397-411. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00485.x>
- Parkinson, B. ve Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303. <https://doi.org/10.1080/026999399379285>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluation and research methods* (3. baskı). Sage Publications, Inc.
- Pekel-Uludağlı, N. ve Akbaş, G. (2019). Young adults' perceptions of social clock and adulthood roles in the Turkish population. *Journal of Adult Development*, 26(2), 105-115. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9298-9>
- Poon, J. A., Turpyn, C. C., Hansen, A., Jacangelo, J. ve Chaplin, T. M. (2015). Adolescent substance use and psychopathology: Interactive effects of cortisol reactivity and emotion regulation. *Cognitive Therapy & Research*, 40, 368-380. doi:10.1007/s10608-015-9729-x.

- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60. <https://doi.org/10.21500/20112084.2040>
- Rahman, M. S. (2016). The advantages and disadvantages of using qualitative and quantitative approaches and methods in language “testing and assessment” research: A literature review. *Journal of Education and Learning*, 6(1), 102-112. <https://doi.org/10.5539/jel.v6n1p102>
- Roemer, L. ve Borkovec, T. D. (1994). Effects of suppressing thoughts about emotional material. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(3), 467-474. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.103.3.467>
- Rottweiler, A. L., Taxer, J. L. ve Nett, U. E. (2018). Context matters in the effectiveness of emotion regulation strategies. *AERA Open*, 4. <https://doi.org/10.1177/2332858418778849>
- Sarıtaş, D., Grusec, J. E. ve Gençöz, T. (2013). Warm and harsh parenting as mediators of the relation between maternal and adolescent emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1093-1101. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.015>
- Scheibe, S. ve Moghimi, D. (2019). Age and context effects in daily emotion regulation and well-being at work. *Work, Aging and Retirement*, 7(1), 31-45. <https://doi.org/10.1093/workar/waz014>
- Scheibe, S., Sheppes, G. ve Staudinger, U. (2015). Distract or reappraise? Age-related differences in emotion-regulation choice. *Emotion*, 15(6), 677-681. <https://doi.org/10.1037/a0039246>
- Sharp, S. (2010). How does prayer help manage emotions? *Social Psychology Quarterly*, 73(4), 417-437. <https://doi.org/10.1177/0190272510389129>
- Sheppes, G. (2014). Emotion regulation choice: Theory and findings. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (s. 126-139). The Guilford Press.
- Sheppes, G. ve Meiran, N. (2007). Better late than never? On the dynamics of online regulation of sadness using distraction and cognitive reappraisal. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 33(11), 1518-1532. <https://doi.org/10.1177/0146167207305537>
- Shewark, E. A. ve Blandon, A. Y. (2014). Mothers and fathers’ emotion socialization and childrens’ emotion regulation: A within-family model. *Social Development*, 24(2), 266-284. <https://doi.org/10.1111/sode.12095>
- Shiota, M. N. ve Kalat, J. W. (2011). *Emotion* (2. baskı). Wadsworth Cengage Learning.
- Silk, J. S., Shaw, D. S., Skuban, E. M., Oland, A. A. ve Kovács, M. (2006). Emotion regulation strategies in offspring of childhood-onset depressed mothers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, (47)1, 69-78. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.01440.x>
- Silva, E., Freire, T. ve Faria, S. (2018). The emotion regulation strategies of adolescents and their parents: An experience sampling study. *Journal of Child and Family Studies*, 27(6), 1774-1785. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1015-6>
- Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y. H., Lee, E. A. ve Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11(6), 1450-1455. <https://doi.org/10.1037/a0023340>
- Suri, G., Sheppes, G., Young, G., Abraham, D., McRae, K. ve Gross, J. J. (2018). Emotion regulation choice: The role of environmental affordances. *Cognition and Emotion*, 32(5), 963-971. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1371003>
- Suri, G., Whittaker, K. ve Gross, J. J. (2015). Launching reappraisal: It’s less common than you might think. *Emotion*, 15(1), 73-77. <https://doi.org/10.1037/emo0000011>
- Sümer, N., Pauknerova, D., Vancea, M. ve Manuoğlu, E. (2019). Intergenerational transmission of work values in Czech Republic, Spain, and Turkey: Parent-child similarity and the moderating role of parenting behaviors. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 682. 86-105. <https://doi.org/10.1177/0002716219830953>.

- Tamir, M. ve Mauss, I. B. (2011). Social cognitive factors in emotion regulation: Implications for well-being. I. Nykliček, A. Vingerhoets, M. Zeelenberg (Ed.), *Emotion regulation and well-being* içinde (s. 31-47). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_3)
- Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601\\_1](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1)
- Taras, V., Steel, P. ve Kirkman, B. L. (2012). Improving national cultural indices using a longitudinal meta-analysis of Hofstede's dimensions. *Journal of World Business*, 47, 329-341. <https://doi.org/10.1016/j.jwb.2011.05.001>
- Thayer, R. E., Newman, J. R. ve McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.5.910>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Wald, N., Tadmor-Zisman, Y., Shenaar-Golan, V., Yatzkar, U., Carthy, T. ve Apter, A. (2020). Child-mother reappraisal and child's anxiety among anxious and non-clinical groups. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 1642-1648. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01598-z>
- Wasti, S. A. ve Erdil, S. (2007) Bireycilik ve toplulukçuluk değerlerinin ölçülmesi: Benlik kurgusu ve INDCOL ölçeklerinin Türkçe geçerlemesi. *Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 7(1-2), 39-66. [http://yad.baskent.edu.tr/files/2007\\_cilt\\_7\\_2.pdf](http://yad.baskent.edu.tr/files/2007_cilt_7_2.pdf) (Son Erişim Tarihi: 06.04.2021)
- Webb, T. L., Miles, E. ve Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Weiss, H. M. ve Cropanzano, R. (1996). Affective Events Theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. B. M. Staw ve L. L. Cummings (Ed.), *Research in organizational behavior: An annual series of analytical essays and critical reviews*, Vol. 18 içinde (s. 1-74). Elsevier Science/JAI Press.
- Wilms, R., Lanwehr, R. ve Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of goals and situational factors. *Frontiers in Psychology*, 11, 877. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00877>
- Xu, X., Spinrad, T. L., Cookston, J. T. ve Matsumoto, D. (2020). The relations of parental emotion dysregulation and emotion socialization to young adults' emotion dysregulation. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 725-737. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01619-x>
- Young, J. E. (1999). *Practitioner's resource series. Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach* (3. baskı). Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Young, G. ve Suri, G. (2020). Emotion regulation choice: A broad examination of external factors. *Cognition and Emotion*, 34(2), 242-261. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1611544>
- Zaki, J. ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803-810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A. ve Bazinet, A. (2011). Emotion regulation profiles, temperament, and adjustment problems in preadolescents. *Child Development*, 82(3), 951-966. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2011.01575.x>

## Ekler

### Ek A

#### Yarı-yapılandırılmış Görüşme Soruları

A) Sizi bu çalışmaya katılmaya iten sebepler nelerdir?

B) Katılımcının duygu düzenleme strateji kullanımına dair sorular:

1. Duygu deyince aklınıza neler geliyor?

Gündelik hayatta neler hissediyorsunuz?

2. Dikkatinizi çeken, önemli duygular nelerdir? Bazen kimi duygularımız bize rahatsızlık verebilir, çok fazla ya da çok az olabilir ve bizi zorlayabilirler. Bu gibi zamanlarda genel olarak duygularınızla nasıl başa çıkarsınız?

3. Her farklı yöntem için:

Yakın zamanda böyle . . . yaptığımız bir örnekten bahsedebilir misiniz?

- Ne oldu? Ne hissettiniz?
- Bu duyguların üstesinden gelmek için neler yaptınız?
- Bu duyguyu artırmak ya da azaltmak için neler yaptınız?
- Artırmak ya da azaltmak için kullandığımız bu yöntemler etkili oldu mu?
- Bu duygularınızın üstesinden gelmeye çalıştıktan sonra neler oldu? Nasıl hissetmeye başladınız?
- Her zaman bu yöntem işe yarıyor mu? Neden yarıyor? Neden yaramıyor?

4. Duygularınızla başka nasıl başa çıkmaya çalışıyorsunuz? (Yalnızca olumlu durumlardan bahsediliyorsa olumsuz, yalnızca olumsuz durumlardan bahsediliyorsa olumlu bir durum da örneklendirmesi istenecektir.)

5. Duygularınızla başa çıkmanızda kolaylaştırıcı ya da zorlayıcı neler olabilir? Sizinle ilgili ya da sizin dışınızda neler etkili olabilir?

6. Duygularınızla başa çıkarken sizce neden bu yöntemleri kullanıyor olabilirsiniz? Bu yöntemleri kullanmanızda neler etkili olmuş olabilir?

B) Bakım verenin duygu düzenleme strateji kullanımına dair sorular:

1. Sizin duygularınızdan ve onlarla nasıl başa çıktığımızdan bahsettik. Biraz da sizi büyüten ve yetiştiren kişilere dair bilgi almak istiyorum.

Sizi yetiştiren kimler oldu?

2. Size bakım verenin neler hissettiğini fark ediyor musunuz? (Önceki sorunun yanıtına bağlı olarak tek tek bakım verenler ile ilgili sorular yöneltilmiştir.)

Çevresindeki olaylara genel olarak hangi duygularla tepki verir?

Yaşadığı önemli olaylara karşı verdiği tepkiler nelerdir?

3. Bu duygusal tepkilerle başa çıkmak için neler yapar?

Bu duyguları azaltmak ya da artırmak için neler yapar?

4. Duygularıyla başa çıkmak için kullandığı bu yöntemlerin ne kadar işe yaradığını düşünüyorsunuz?

5. Ebeveynleriniz ve kendinizi duygularınızla başa çıkma açısından birlikte düşündüğünüzde onlardan öğrendiğinizi düşündüğünüz bir şey var mı?

## Ek B

### Günlük Soruları

A) Olumlu durumları kapsayan sorular:

1. Bugün ve dün yaşadığımız olumlu durum/lar neydi?
2. Bu durum sonucunda neler hissettiniz?
3. Bu duygu/ları sürdürmek için neler yaptınız?
4. Eklemek istedikleriniz:

B) Olumsuz durumları kapsayan sorular:

1. Bugün ve dün yaşadığımız olumsuz durum/lar neydi?
2. Bu durum sonucunda neler hissettiniz?
3. Bu duygu/ları azaltmak ya da artırmak için neler yaptınız?
4. Eklemek istedikleriniz:



## Ek C

## Alan Yazın ile Çalışma Kapsamında Belirtilen Stratejilerin Karşılaştırılması

Stratejiler	Alan yazındaki kavramlar	Tanım
Fark etmek	Bilinçli farkındalık [mindfulness]	Değerlendirme yapmadan içinde bulunulan anı fark etmek (Naragon-Gainey ve ark., 2017)
İyi tarafından bakmak Durumu basitleştirmek Durumu tüm yönleriyle değerlendirmek Kaynakları değerlendirmek	Yeniden değerlendirme [reappraisal]	Duygu oluşturan durumun duygulara etkisini değiştirebilmek için yeniden yorumlanması (Gross ve Thompson, 2007)
Olumsuz düşünmek	Savunmacı kötümserlik [defensive pessimism]	Olası başarısızlıklara hazırlanmak ve önlemek için gerçekçi olmayan beklentiler belirlenmesi (Norem ve Cantor, 1986)
Takılı kalmak	Ruminasyon [rumination]	Olumsuz durum veya duygu hakkında tekrar eden düşünme (Abela ve Hankin, 2011)
Belli etmemek	Bastırma [suppression]	Duyguyu saklayarak çevreye duygunun yaşandığını göstermemek (Gross ve Thompson, 2007)
Kendini telkin etmek	İç konuşmalar [self-talk]	Mevcut durumla başa çıkılabileceğine dair güvence veren iç konuşmalar yapmak (Tamres ve ark., 2002)
Açığa çıkarmak	İfade etmek [expression]	Duyguları başkalarıyla paylaşma amacı güden ifade çabaları (Cameron ve Overall, 2017)
Başkalarıyla vakit geçirmek Akıl almak Paylaşmak	Sosyal destek [social support]	Duyguları paylaşmak ve başkalarından tavsiye istemek (Finfgeld-Connett, 2005)
Saldırganlık	Agresif başa çıkma [aggressive coping]	Sorunu çözmeye yerine fiziksel ya da sözlü agresyon gösterme (Borecka-Biernat, 2018)
Dua etmek	Dua etmek [prayer]	Daha büyük bir güç ile hayali bir sosyal etkileşime girmek (Sharp, 2010)
Başkasının duygusunu düzenlemek	Kişiler arası duygu düzenleme [interpersonal emotion regulation]	Kişinin, kendisinin veya başkasının duygularını değiştirmek için kişilerarası bir düzenleme kullanması (Zaki ve Williams, 2013)
Sorun çözmek	Sorun çözmek [problem solving]	Sıkıntıyı gidermek için bilinçli olarak durumu değiştirme girişimleri (Aldao ve ark., 2010)
Dikkati başka yöne çevirmek	Dikkat dağıtmak [distraction]	Dikkati uyarıcıdan uzaklaştırarak durumla alakasız bir şeye kaydırmak (Gross, 2015)
Düşünmemek	Düşünmeyi durdurmaya çalışma [thought suppression]	Belirli bir konu hakkında düşünmeyi durdurmaya çalışma (Roemer ve Borkovec, 1994)
Fiziksel olarak kaçınmak	Kaçınmak [disengagement] Kaçınmak [avoidance]	Durumdan ya da durum hakkında düşünmekten kaçınmak (Parkinson ve Totterdell, 1999) Kişilerin şemaları tetikleyen ve olumsuz duygular oluşturan durumlardan kaçınması (Young, 1999)
İntihar düşünceleri	İntihar [suicide]	Duygusal acıdan kaçış olarak intihar etmeyi düşünme (Al-Dajani ve ark., 2019)
Aklıma olumlu düşünceler getirmek	Olumluya odaklanma [positive refocusing]	Durumu düşünmek yerine daha neşeli konular hakkında düşünmek (Garnefski ve ark., 2001)
Kendini ödüllendirmek	Kendini ödüllendirmek [self-rewarding]	Olumsuz duygulanımı düzenlemek için gerçekte ya da zihinde alternatif ödüller aramak (Larsen ve Prizmic, 2008)
Olumlu durumlara maruz kalmak	Durum seçmek [situation selection] Uğraş [Engagement]	Olumsuz etkiye neden olabilecek durumlardan kaçınmak veya olumlu durum türlerini seçmek (Gross, 1998a) Duygu oluşturan deneyime yakınlaşmak ya da hakkında düşünmek (Parkinson ve Totterdell, 1999)