

## Duygu Regülasyonu (Düzenleme)

Lazarus ve arkadaşlarının ortaya attığı “duygu odaklı başa çıkma” kavramı duygu düzenleme kavramının ortaya çıkması için zemin hazırlamıştır (Gross, 1999). Duygu düzenleme ve baş etme birbirlerine çok yakın iki kavramdır ancak baş etme bireyin çevresiyle olan ilişkilerini ve tepki verme yeteneğini anlatırken, duygu düzenleme herhangi bir bağlamda ortaya çıkabilecek duyguları ele alır (Gross vd., 2006).

Duygu düzenlemenin üç temel özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki bireyler duygularını pozitif veya negatif yönde düzenleyebilecek olmalarıdır. İkincisi duyguyu düzenleyen etmenlerin başta bilinçli olarak var olduğunu sonradan bilinçsiz geliştiğidir. Üçüncü olarak ise duygu düzenleme süreci ayrımının bireye pozitif veya negatif etkileri göz önünde bulundurularak yapılması gerektiğidir (Gross & Thompson, 2007).

Duygular zaman içinde ortaya çıkan çok bileşenli süreçler olduğu için, duygu düzenlemesi, duygu dinamiklerindeki veya davranışsal, deneyimsel veya fizyolojik alanlardaki tepkilerin gecikmesi, yükselme süresi, büyüklüğü, süresi ve dengeye gelmesindeki değişiklikleri içerir (Thompson, 1990; Gross, 2002). Duygu düzenleme süreçleri bilinçli veya bilinçsiz, otomatik veya çaba gerektiren, duygusal deneyimleri ve ifadeleri modüle etmeye, engellemeye ve geliştirmeye hizmet eden davranışlar, beceriler ve stratejiler olarak kavramsallaştırılabilir (Eisenberg vd., 2007; Gross & Thompson, 2007). Bireylerin duygu durumlarını düzenleyebilmek, değerlendirebilmek ve yönetebilmek için yaptıkları içsel ve dışsal tepki süreçlerini içerir (Lazarus, 1991; Thompson, 1994; Gross, 1999; Koole, 2009).

Yaşam boyu gelişimsel başarıda rol oynayan duygusal tepkisellik ve duygu kontrolü çocuğun işlevselliğinin önemli bir göstergesi olmasının yanı sıra çeşitli psikopatolojilerin gelişiminde de kritik faktörlerdir (Calkins & Perry, 2016).

Duygu düzenleme sadece duyguları kontrol etme anlamına gelmemekte aynı zamanda bireyin amacı doğrultusunda tepkilerini, duygusal ifadelerini değiştirmesini ve gizlemesini de ifade etmektedir (Gross, 1998). Duygu düzenleme, aynı zamanda duygu ortaya çıktıkça tepki bileşenlerinin birbiriyle nasıl ilişkili olduğuyla ilgili değişiklikleri de içerir (Gross, 2002). İnsanlar dışarıdan gelen bir uyarıcıya karşı duygularını tetikleyen bir durum ile karşılaşmalar bile nadir olarak tepkiler vermeleri, bireylerin duygularını düzenleyebildiklerinin göstergesidir. Örneğin, bireyler sinirli oldukları bir anda karşısındaki kişiye vurmak yerine, içindeki duyguya hakim olarak, yakınındaki bir nesneye zarar verebilmektedir (Gross, 1998). Bu bağlamda duygu düzenleme becerisi gelişmiş olan bireylerin sosyal çevresi ile olan ilişkilerinin daha sağlam olabileceği belirlenmiştir (Gross & Thompson, 2007).

Gross‘ a göre (1999), duygu düzenleme süreçleri ruh sağlığı için önemlidir ve aşamalı bir şekilde oluşur. Bu aşamalar beşe ayrılmış ve şu şekilde tanımlanmıştır. 1) Durum seçimi, 2) Durum değişikliği, 3) Dikkat yayılımı, 4) Bilişsel değişim, 5) Tepkilerin ayarlanması.

Bu süreç modeline göre, kişinin duygularını aktif hale getirecek deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik bir tetikleyiciyle karşılaşması ile duygu düzenleme başlamış olur. Duygular bazen otomatik olarak bazen de önemli bir anlam analizinden sonra ortaya çıkabilir. (Gross, 2002).

Duygu düzenlemenin doğuştan bireyde var olmadığı, gelişimin erken süreçlerinde öğrenildiği ifade edilmiştir (Dodge & Garber, 1991). Bu becerinin oluşumu ilk olarak bebeklik döneminde anne ile bebek arasındaki ilişkinin nasıl olduğu ile alakalıdır. Anne bebeğine onu sevdiğini hissettirmesi, bebeğe duygularını yansıtması ile bebek bu durumu içselleştirir ve ileri dönemlerde kullanır (Bowlby, 2008). Bebek duygularını dışsal mekanizmalarla düzenleyebilirken büyüdükçe dışsal mekanizmalar yerini içsel mekanizmalara bırakır. Bu bağlamda çocuk negatif duyguları ile tek başına baş etmeyi öğrenmeye başlar (Atalar & Atalay, 2018). Ergenlik döneminde ebeveynlerin tutumları, yaşanan toplum ve çevre ergenin duygu düzenleme durumunu etkileyebilmektedir (MacKlem, 2008). Duygu düzenleme konusunda çocuğun ebeveynlerinden etkilenmesi, hangi yaşta olduğuna göre değişir. Ebeveynlerin olaylar karşısında verdiği tepkilerden duygu düzenleme durumu etkilenebilir (Atalar & Atalay, 2018).

Atalay, D., Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim*. 50(230): 815-834.

Bowlby, J. (2008). *Attachment*. Basic Books.

Dodge, K. , & Garber, J. (1991). The development of emotion regulation and sysregulation. 3-14.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. 2, 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. 13(5), 551-573.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood:Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/14678721.00152>

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. (2011). *Handbook of emotion regulation*.