



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**EVLİLİKTE DUYGU DÜZENLEME: KADINLARIN DUYGU
DÜZENLEMELERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ**

Kübra Nur KILIÇ
ORCID: 0000-0001-5670-8575

Danışman
Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN
ORCID: 0000-0002-3516-4895

Konya – 2023

ÖN SÖZ

Lisans ve yüksek lisans eğitim hayatımda derslerime girerek mesleki gelişimime katkı sunan, aynı zamanda çalışmamın planlanıp sonuçlandırılmasına kadar geçen her evresinde kıymetli bilgilerini benimle paylaşan, bana yol gösteren, birlikte çalışmaktan mutluluk duyduğum kıymetli danışmanım Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN'a teşekkür ederim.

Çalışmama katılmaya gönüllü olan tüm katılımcılara başta bana ayırdıkları vakit için, sonrasında ise bu çalışmanın sonuçlanmasına katkı sunan kıymetli paylaşımları için teşekkür ederim. Bu zorlu sürecin stresini paylaştığım yakınlarıma destekleri için teşekkür ederim. Hayatıma çeşitli şekillerde dokunmuş ve bu fâni hayat yolculuğunda bana farkındalık katanlara; kattıkları her farkındalık için teşekkür ederim.

En büyük teşekkürüm ve vefa'm beni bu yaşıma dek yetiştiren ve yetiştirmeye devam eden, hayatımın her döneminde aldığım kararları destekleyip hep yanımda olan, bütün imkanlarını benim ve kardeşlerimin daha rahat bir yaşam sürmemiz için seferber eden, şanslı bir evlat olduğumu hissettiren fedakarlıklarına minnet duyduğum, varlıklarına daima şükrettiğim canım annem ve canım babama; hayatımın bir parçası olan kardeşlerime sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Sizin varlığınız bana güç veriyor, iyi ki varsınız. Bugün şükredebildiğim her şeyi benim için var kılan Rabb'ime de sonsuz şükürler olsun. Son olarak; bu zorlu süreçte vazgeçmeyip emekle dolu geçen süreci neticelendirmeyi başarabilen kendime teşekkür ederim...

Kübra Nur KILIÇ

Mayıs 2023

Uğruna mücadeleyi her ne koşulda olursa olsun, her şekilde veren; verirken de başka yerlerden fedakârlık yapan ama bu durumdan hiç gocunmayan o adanmış ruhlara hayranım.

Adanmışlardan olabilmek dileğiyle...

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iv
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Sayıtlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar	5
2. ALAN YAZIN	6
2.1. DUYGU.....	6
2.2. DUYGU DÜZENLEME	8
2.3. DUYGU DÜZENLEME MODELLERİ	12
2.3.1. Modal Duygu Modeli	12
2.3.2. Duygu Düzenleme Süreci Modeli	13
2.3.3. Gratz ve Roemer'ın Duygu Düzenleme Modeli.....	19
2.3.4. Kişilerarası Stratejilerin Bir Süreç Modeli	20
2.3.5. Hofmann Kişilerarası Duygu Düzenleme Modeli.....	22
2.4. EVLİLİKTE DUYGU DÜZENLEME	23
2.5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	27
3. YÖNTEM	30
3.1. Araştırmanın Modeli	30
3.2. Katılımcılar.....	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	32
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	32
3.3.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	32
3.4. Verilerin Toplanması.....	33
3.5. Verilerin Analizi.....	33
3.5.1. Geçerlik ve Güvenirlik	35
3.5.2. Nitel Araştırmada Etik.....	37
3.5.3. Araştırmacının Rolü	37

4. BULGULAR	38
4.1. Duyguların Deneyimlenmesi.....	38
4.1.1. Olumlu Duygular.....	38
4.1.2. Olumsuz Duygular	39
4.2. Duyguların İfade Edilmesi	42
4.2.1. Duygunun İfadesi	42
4.2.2. Duygu İfadesine Eşin Yanıtı	46
4.3. Duyguları Düzenleme Stratejileri.....	49
4.4. Dışsal Düzenleme Stratejileri.....	54
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	57
5.1. Tartışma.....	57
5.2. Sonuç	62
5.3. Öneriler.....	63
KAYNAKLAR.....	64
EKLER.....	78

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Evlilikte Duygu Düzenleme: Kadınların Duygu Düzenlemelerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam 72 sayfalık kısmına ilişkin, 5/06/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %4 olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

6/06/2023

Kübra Nur KILIÇ

Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

6/06/2023

Kübra Nur KILIÇ

SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

Akt: Aktaran

TDK: Türk Dil Kurumu



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

EVLİLİKTE DUYGU DÜZENLEME: KADINLARIN DUYGU DÜZENLEMELERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

Kübra Nur KILIÇ

Bu çalışmada, kadınların eşleriyle ilişkilerinde yaşadıkları problemlerde duygularını düzenlemelerine ilişkin görüşlerini derinlemesine incelemek amaçlanmıştır. Çalışma evliliğinde problem yaşadığını ifade eden 30 kadınla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında yarı yapılandırılmış görüşme formundan faydalanılmıştır. Verilerin analizinde, yaklaşımına göre nitel içerik analizinden; sürecine göre ise hem tümdengelimli hem de tümevarımsal içerik analizinden faydalanılmıştır. "MAXQDA 2022" yazılım paketi kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Verilerin analiziyle 4 tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar; duyguların deneyimlenmesi, duyguların ifade edilmesi, duyguları düzenleme stratejileri ve dışsal düzenleme stratejileridir. Araştırma sonucuna göre kadınlar eşleriyle ilişkilerinde; mutluluk, sevgi, güven, saygı, değerlilik gibi çeşitli olumlu duygular deneyimlemiştir. Kadınlar eşleriyle problem yaşadıklarında ise sınırlılık, üzüntü, kırgınlık, hayal kırıklığı, nefret, incinmişlik gibi çeşitli olumsuz duygular deneyimlemiştir. Kadınlar eşlerine duygularını çoğunlukla sözel yolla ifade etmişlerdir. Eşleri kadınların duygu ifadelerine ise çoğunlukla davranışsal olarak yanıt vermişlerdir. Kadınlar duygularını düzenlemek için durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim gibi stratejiler kullanmışlardır. Eşleri ise kadınların duygularını düzenlemek için gönül alma, bastırma, sözel etkileşim, alttan alma gibi stratejiler kullanmışlardır.

Anahtar Kelimeler: Duygu, Duygu Düzenleme, Evlilik.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

EMOTION REGULATION IN MARRIAGE: EXAMINING THE VIEWS OF WOMEN ABOUT EMOTION REGULATION

Kübra Nur KILIÇ

In this study, it is aimed to examine in depth the views of women on regulating their emotions in the problems they experience in their relationships with their spouses. The study was carried out with 30 women who had problems in their marriage. In the study, phenomenological design, one of the qualitative research methods, was used. A semi-structured interview form was used to collect data. In the analysis of the data, qualitative content analysis was used according to its approach. According to the process, both deductive and inductive content analysis were used. Data were analyzed using the "MAXQDA 2022" software package. With the analysis of the data, 4 themes emerged. These themes are; experiencing emotions, expressing emotions, emotion regulation strategies, and external regulation strategies. According to the results of the research, women in their relations with their husbands; They experienced various positive emotions such as happiness, love, trust, respect, and worthiness. When women had problems with their spouses, they experienced various negative emotions such as irritability, sadness, resentment, disappointment, hatred, and hurt. Women expressed their feelings to their spouses mostly verbally. Their spouses mostly responded behaviorally to women's emotional expressions. Women used strategies such as situation selection, situation modification, attentional deployment, and cognitive change to regulate their emotions. Their spouses, on the other hand, used strategies such as taking heart, suppression, verbal interaction, and getting from the bottom to regulate women's emotions.

Keywords: Emotion, Emotion Regulation, Marriage

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Duygular; değerlendirmeler, fizyolojik süreçler, ifadeler, eylem eğilimleri, araçsal davranışlar ve sübjektif algıları içeren karmaşık bir süreçtir (Fischer vd., 1990). Duygular, deneyimlere anlam katıp hızlı yanıt vermeyi sağlar. Başka bir deyişle, deneyimleri değerlendirip durumlar üzerinde eyleme geçmeyi sağlayan araçlardır. Yine duygular, olumlu durumların sürdürülmesinde ve olumsuz durumlarla başa çıkmada aynı şekilde hızlı işleyen biyolojik bir süreçtir (Cole vd., 2004). Duygusal tepkileri biyolojik faktörler kadar, psikolojik ve çevresel faktörler de etkiler (Gross ve Muñoz, 1995).

Duygu düzenleme, duygu ve duygusal gelişim alanlarında çalışmanın ana odaklarından biridir (Campos vd., 2011). Duygu düzenleme, bireylerin duygu durumlarını yönetebilmek için etkin girişimlerde bulunmasıdır. Bireylerin ruhsal durumları, olumlu-olumsuz duygu durumları gibi duygusal durumlarının tümünün düzenlenmesini içerir. Özetle, duygusal tepkinin dengesini saptar (Koole, 2009). Duygu düzenleme, bağlama ve duruma bağlı olarak istenmedik duygu yoğunluğunu dengelemek için başa çıkma stratejilerinin işe koşulmasıdır (Leahy vd., 2011). Bireyler kendilerinin ve etkileşim içinde olduğu kimselerin duygularını düzenlerler ve duygular aracılığıyla yaşamlarına anlam katarlar (Greenberg, 2004). Dolayısıyla duygular, bireyin çevresindeki durumlarla olan ilişkisinden bağımsız düşünülemez (Cole vd., 2004). Bağlama bağlı olarak pek çok şekilde duygular düzenlenebilir. Örneğin, içsel -kişinin kendi duygularını düzenlemesi yoluyla- olabileceği gibi dışsal -başkalarının duygularının düzenlenmesi yoluyla- da olabilir (Gross ve Jazaieri, 2014). İçsel duygu düzenlemeye, bireyin kendisine yatıştırıcı/teskin edici ifadeler kullanması örnek verilebilir. Dışsal duygu düzenlemeye ise arkadaşının bireyi teskin etmek için kullandığı ifadeler örnek verilebilir.

Bireyler ve toplumlar, çok çeşitli duygu düzenleme stratejilerini işe koşarlar. Duyguyu düzenlemede araştırmacıların ileri sürdüğü stratejilerden en bilineni Gross' un (1998a) duygu düzenleme süreci modelidir. Bu modelde stratejiler 2 başlıkta ele alınabilir: (1) öncül odaklı stratejiler (durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim). (2) tepki odaklı stratejiler (tepki modülasyonu). Duygu düzenleme süreçleri ise; bilişsel değerlendirme ve

bastırma olarak ikiye ayrılır. Zaki ve Williams (2013) kişilerarası düzenleyici stratejilerin süreç modelini ileri sürmüşlerdir. Bireylerin hem tepkiye bağlı hem de tepkiden bağımsız süreçler aracılığıyla içsel ve dışsal düzenleyici stratejiler kullandıklarından bahsetmişlerdir. Hofmann ve diğerleri (2016) içsel kişilerarası duygu düzenlemeye odaklanmışlar ve olumlu etkiyi artırmak, perspektif alma, yatıştırıcı, sosyal modelleme olmak üzere dört stratejiden bahsetmişlerdir.

Farklı çevresel bağlamlar ve bireysel ve gruplar arasındaki farklılıklar, farklı duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını gerektirir. Bazı duygu düzenleme stratejileri bireye ve topluma fayda sağlarken, bazıları hem bireysel hem toplumsal ruh sağlığını olumsuz etkiler (Gross ve Muñoz, 1995). Örneğin; bastırma, hem olumsuz hem olumlu duygu ifade davranışını azaltır. Bastırma aynı zamanda bilişsel kaynakları tüketip hafızayı da zayıflatır. Bastırmanın sosyal yaşamda da olumsuz sonuçları vardır. Bireylerin duygusal paylaşımını azaltır ve bunun neticesinde sosyal desteği zayıflatır (Gross, 2002).

İnsanlar çoğunlukla olumsuz duyguları (özellikle öfke, üzüntü ve kaygı gibi) olumlu duygulardan çok daha sık düzenlemeye çalışırlar. Aynı zamanda duyguların da hem deneyimsel hem de davranışsal yönlerini düzenlemeye odaklanırlar (Gross vd., 2006). Çünkü olumsuz duygunun sürmesi, bireylerin pasiflik ve eylemsizlik riskiyle karşılaşmalarına neden olabilir (Koole ve Rothermund, 2011). Olumsuz duyguların bilişsel ve sosyal sonuçları da vardır. Olumsuz duygular bilişsel uyumsuzluklara sebebiyet verir. Çeşitli nedenlerden dolayı ise sosyal etkileşimi destekler. Bireyler duygusal destek arayışı içerisine girerler (Rimé, 2009). Olumsuz duyguların düzenlenmesi gerekliliği kadar olumlu duygular da düzenlenmelidir (Gross, 1998b).

Bireyler duygusal yaşamlarının şekillenmesinde, duygularını anlamada ve düzenlemede başkalarının yardımına ihtiyaç duyarlar (Zaki ve Williams, 2013). Arkadaşlıklar ve yakın ilişkiler karşılıklı şekilde duygu içerir ve duyguların alınmasını sağlar. Sıklıkla bireyler kendilerinin ve başkalarının duygularını düzenleme eğilimindedirler. Bunu; şakalar yaparak, acı veren olaylar üzerinde düşünmekten kaçınarak, yalnız kalma isteği duyarak veya çevreyle seçici etkileşimlerde bulunma gibi çeşitli yollarla yaparlar. Kişilerarası ilişkilerde duygu düzenleme, sağlıklı uyum için önemli bir rol oynar (Gross ve Muñoz, 1995).

Evlilik bireyler arasında özel bir sözleşmenin olduğu, karmaşık ve çok boyutlu bir süreçtir. Yakın kişisel ilişkileri içerir ve aynı zamanda sosyal bir kurumdur (Ponzetti ve Mutch, 2006). Yakın ilişkilerde tümüyle olumsuz bir ilişkinin istenmemesi kadar tümüyle olumlu bir

ilişki de istenen bir durum değildir (Gottman, 1993). İlişkilerde zaman zaman olumsuz etkileşimlerin yaşanması olağandır. Önemli olan ise bu ilişkiyi sürekli olumsuzluk üzerinde şekillendirmemektir. Evlilikte yaşanan problemler evlilik doyumunu olumsuz etkiler. Eşlerin kolay sinirlenmesi, kolay incinme hissi yaşamaları, kıskançlıkları, baskıcı, eleştirel ve karamsar olmaları, çevreyle iletişim kurmaktan kaçınmaları gibi kişisel özellik ve davranışlara sahip olmaları eşler arası problemlerin yaşanmasına yol açabilmektedir (Johnson vd., 1992). Evli bireyler arasında yaşanan problemler duygusal anlamda bireyleri zorlar. Bundan dolayı duyguların düzenlenmesi önem taşır (Greenberg ve Goldman, 2008). Eşler çeşitli zorlayıcı durumlarla (örneğin; maddi yetersizlik, aile içi çatışmalar vb.) baş etmede birbirlerine destek olarak, hem ruh hem de beden sağlıklarının korunmasında etkili olabilirler (Yıldırım, 2004). Evlilik ilişkilerinin kalitesinde ve sürdürülmesinde, eş desteği önemli bir rol oynamaktadır. Eş desteği, evlilik ilişkisini zedeleyebilecek duygusal geri çekilme ve izolasyonu aynı zamanda eşler arasında çıkan çatışmaların yıkıcı bir hale gelmesini önler. Eşler arasındaki bağın kuvvetlenmesini sağlayan duygusal yakınlıklar, destekleyici iletişimi kolaylaştırır (Cutrona, 1996).

Aile içi ilişkilerde, uyum ve anlaşmazlıkların yaşanılması kaçınılmazdır. Uyumu ve anlaşmazlığı belirleyici rol oynayan faktör ise iletişimdir. Duygu, düşünce, tutum ve davranışların ilişki içerisinde olunan kimselere iletilmesi ve onlar tarafından bu durumların anlamlı sembollere dönüştürülmesiyle ortak bir paylaşım sağlanır. Duygu, düşünce, tutum gibi durumların anlaşılmasında ise açık iletişim kurulması bir ön koşuldur (Güngör Baran, 2004). Duyguların ifade edilmesi çatışmaların yönetilebilmesinde önem taşımaktadır (Coats ve Feldman, 1996). Diğer bir açıdan ise bireyler, kendilerinin ve başkalarının hem duygularını hem duyguların ifade edilmesini etkilerler. Duygular bilişsel süreçler (ör: karar verme) ve davranışlar (ör: yardım etme) üzerinde etkilidir. Duyguların ifadesinde, sosyal ilişkilerin önemli bir rolü vardır. Bireyler duygularının etkileşim içerisinde olduğu kimseler tarafından önemsendiğini düşünüyorsa duygularını paylaşma konusunda isteklilik gösterecektir (Yalçın, 2010). Duyguların sosyal paylaşımı, sosyal bağları korumada, yenilemede ve güçlendirmede etkilidir (Levenson vd., 2014). Bu duyguların paylaşımı, zorlu yaşam olayları sonrası gerçekleşebileceği gibi günlük olumlu ve olumsuz duygusal durumlardan sonra da gerçekleşebilir (Rimé, 2007).

Bahsedilen çalışmalardan hareketle, insan yaşamı boyunca çeşitli duygular deneyimler. Bu duyguları dış çevreden bağımsız olarak deneyimlemez. Kadınlar evlilik ilişkisi içerisinde

eşleriyle sürekli etkileşim halindedirler. Bu etkileşimde problemler yaşayabilmekteler ve bu problemler çeşitli duygulara yol açabilmektedir. Bu çalışmada, evli kadınların eşleriyle etkileşimlerinde yaşadıkları problemlerde deneyimledikleri duyguları düzenlenmelerine odaklanılmıştır ve “Evli kadınların duygu düzenlemelerine ilişkin görüşleri nelerdir?” sorusuna yanıt aranmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Duyguların düzenlenmesinde; duyguların deneyimlenmesi, ifade edilmesi ve duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışmada, evli kadınların duygularını düzenlemelerine ilişkin görüşlerini incelemek amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Evli kadınların duyguları deneyimlemelerine ilişkin görüşleri nelerdir?
2. Evli kadınların duyguların ifade edilmesine ilişkin görüşleri nelerdir?
3. Evli kadınların duyguları düzenleme stratejilerine ilişkin görüşleri nelerdir?
4. Evli kadınların dışsal düzenleme stratejilerine ilişkin görüşleri nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsanlar yakın ilişkileri çeşitli nedenlerle isterler. Yakınlık bir insanın hayatına anlam katabileceği en zengin deneyimlerdenidir. İnsanlar yakınlık kurarak güvende, değerli ve sevildiğini hissederler (Woldarsky Meneses ve Mckinnon, 2019). Bireyler aynı zamanda duygusal bağ kurma eğilimindedirler. Bu eğilimle beraber duygusal ilişkiler kurulup sürdürülmek istenir. Yaşamda bu eğilim çok çeşitli yollarla karşılanır. Evlilik bunlardan bir tanesidir. Ancak her evlilik içerisinde problem yaşanması ve bu gibi problem durumlarında çiftlerin bazı duyguları deneyimlemesi olağandır. Deneyimlenen bu duyguların düzenlenmesi de eş ilişkilerinin işlevselliğinde önem taşımaktadır.

Alan yazında evlilerde duygu düzenleme çalışmaları sınırlıdır. Evli bireyler üzerinde nispeten çalışmalar vardır ve bu çalışmalar çoğunlukla niceldir (Ata ve Alkar, 2020; Karadoğan ve Tagay, 2022; Taşkireç ve Solmazer, 2022; Tepeli Temiz, 2022). Aynı zamanda, duygu düzenlemeye ilişkin Türkiye’de yapılan nicel çalışmalar oldukça fazlayken nitel çalışmalar ise sınırlıdır (Bintaş Zörer, 2022).

Goubet ve Chryssikou (2019) yaptıkları araştırmada, kadınların sürekli olarak erkeklerden daha çok duygu düzenleme stratejisi kullandıkları ve bu stratejilerin uygulanmasında daha esnek olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu çalışma da evli kadınlar üzerinde gerçekleştirilmiş ve duygularını nasıl düzenledikleri hakkında derinlemesine bilgi elde etme gereksinimi bu çalışmanın ortaya çıkmasında bir etken olmuştur.

Ayrıca duygular evrensel olarak her bireyde deneyimlenen ancak kültüre ve bireye özgü şekilde gösterilen tepkilerdir (Ekman ve Cordaro, 2011). Duygular ve bireylerin duygu düzenlemeleri kültürel etmenlerden etkilenir (Sutton, 2004; Ulaşan zgle ve Sümer, 2017). Bu çalışmadan elde edilen bulgular; farklı kültürlerde de benzer çalışmalar yapılarak kültürlerarası karşılaştırmalar yapmaya olanak sağlayabilecektir.

Eşlerin ilişkilerinin şekillenmesinde temel belirleyici noktalardan biri duygulardır. Deneyimlenen bu duyguları düzenleme stratejilerinin kullanımının ise ilişkilere olumlu yansıtacağı düşünülmektedir. Evli kadınların duygu düzenleme stratejilerini kullanma biçimleri aile ve çift terapistleri için de faydalı olabilir. Aynı zamanda çalışmadan elde edilecek sonuçlar, yakın ilişki ve duygu düzenleme çalışan araştırmacıların eş ilişkilerine yönelik duygu düzenleme müdahale programları geliştirebilmelerine ışık tutabilir.

1.4. Sayılılar

1. Katılımcıların kendilerine yöneltilen soruları içten bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan evli kadınların deneyimleriyle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Duygu: “Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” (Türk Dil Kurumu, 2021).

Duygu Düzenleme: Bireyin duygusal tepkilerinin özellikle yoğun ve geçici özelliklerinin izlenmesi, değerlendirilmesi, değiştirilmesinden sorumlu ve hedeflere ulaşmayı sağlayan içsel veya dışsal süreçlerdir (Thompson ve Calkins, 1996).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde duygu ve duygu düzenleme ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. DUYGU

Duygu; bir hissiyat ve bu hissiyata özgü bilişler, psikolojik ve biyolojik durumlar ve davranışsal eğilimlerdir (Goleman, 2011). Duygu; deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik sistemleri kapsayan belirli bir içsel veya dışsal uyarıcıya karşılık vermeyi sağlayan bir duygu durumudur (Greenberg, 2016). Duygu, fiziksel veya bilişsel anlamda etkisi olan bir duruma önem atfedilmesidir (Campos vd., 2004). Önem atfedilmeyen şeyler bireylerde duygusal tepki oluşturmaz. Bireylerin sahip oldukları değerler, benimsedikleri durumlar ve hedefleri duygusal tepki ortaya çıkartır (Lazarus, 1991). Bir durumun bireylerdeki önem derecesi ise duygusal tepkinin büyüklüğünü belirler (Campos vd., 2004).

Duygusal tepkiler çeşitlilik gösterir. Örneğin; trafiğe takılmaktan rahatsızlık duyma, borsanın düşüşünden korkma, dram türünde bir film izlendiğinde üzülme, meslektaşın etik olmayan bir davranışından utanma gibi durumlara, çok çeşitli duygusal tepkiler gösterilebilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Bireyler duygusal tepkilerinin yoğunluğu, kalıcılığı, başlangıç ve yükselme süresi gibi faktörler; bu faktörlerden arınma açısından farklılıklar gösterir (Thompson, 1994). Aynı zamanda duygular karmaşık olgulardır (Thompson ve Calkins, 1996).

Öfke, korku, mutluluk, üzüntü gibi duygular, birey bir duruma müdahale ettiğinde ve bu durumun hedefleriyle ilgili olduğu değerlendirilmesini yaptığında ortaya çıkar (Gross ve Jazaieri, 2014). Bireyler hedeflerine ulaşmak için ilerleme kaydettiklerinde ve hedefe beklediklerinden hızlı ulaştıklarında olumlu duygular yaşarlar. Bireylerin hedefleri farklılık gösterir. Bazı hedefler; iyi ebeveyn olmak, sağlam ilişkiler geliştirip sürdürmek, önemsedığımız insanın mutluluğunu paylaşmak, verimli bir yaşam sürmek gibi. Hedeflerin bireylerdeki önem derecesi ise bireylerin hedeflerine ulaşmak için erken ve hızlı yol almasını sağlayacaktır (Carver ve Scheier, 1990).

İki kişi aynı durumla karşı karşıya kaldığında farklı hedefleri olabileceğinden, aynı durumu farklı şekilde anlamlandırıp değerlendirebilirler. Örneğin; bir yönetici, iki çalışana yaptıkları ayrı sunumlarla ilgili “İkinci sunumunuzda ilk sunumdan daha iyi bir sunum

yapabileceğinize inanıyorum.” geri bildirimini verdiğinde, A çalışanı desteklendiğini hissedebilir. B çalışanı ise bu durumu eleştirel algılayabilir, ilk sunumu yeterince iyi olmadığı için de bunalıma girmiş olabilir. Bu durumda iki çalışan arasındaki fark; hedefleri ve sonraki yaptıkları değerlendirmelerdir. A çalışanın hedefi sunum becerilerini geliştirmektir. Dolayısıyla, verilen geri bildirimleri hedefleri doğrultusunda değerlendirip olumlu bir duygulanım yaşayabilir. B çalışanı ise ilk denemesinde mükemmel performans göstermeyi hedeflemiştir ve yöneticinin verdiği geri bildirim onun bu hedefine ulaşamadığını gösterir. Bu nedenle, olumsuz duygular katalize edilir. Burada, verilen geri bildirim kişinin hedefine ulaşmasında katkı sağlayacağı değerlendirilmiştise süreçte olumlu duygulanım yaşamak mümkündür. Fakat aynı durumda farklı hedef söz konusuysa ve verilen geri bildirim hedefe aykırı olarak değerlendiriliyorsa olumsuz duygulanım yaşamak mümkündür (Werner ve Gross, 2010).

Bağlama bağlı olarak duygular yararlı ve zararlı olabilir. Öfke duygusu önemseydiğimiz durumlar için mücadele etme, mutluluk duygusu arkadaşlık ilişkilerini kuvvetlendirme, korku duygusu ise tehlikeli bir durumdan kaçınma noktasında yararlıdır. Fakat öfke duygusu bireyin kendisine veya çevresine zarar vermesine, mutluluk duygusu başkasına uygunsuz eylemlerde bulunmaya bağlı ise ve endişe duygusu sosyal veya iş yaşamında bireyin kendisini geri çekmesine yol açıyorsa zararlıdır (Gross, 2015). Psikopatolojiye sahip bireyler; duygusal yoğunlukları, duygularının süresi, sıklığı veya türünde uyumsuz özellikler gösterebilirler. Bu bireylerin duyguları zararlı bir şekilde deneyimlemeleri de daha olasıdır (Gross ve Jazaieri, 2014).

Duygular evrensel olarak her bireyde deneyimlenir fakat kültüre ve bireye özgü şekilde gösterilirler (Ekman ve Cordaro, 2011). Zamanla kişiler, durumlar ve bunların bireydeki anlamı değişebileceğinden, duygular da değişebilecektir (Werner ve Gross, 2010).

2.2. DUYGU DÜZENLEME

Duygu düzenleme, hangi duyguların ne zaman ne şekilde deneyimlenip bireyler tarafından nasıl ifade edildiğini etkileyen süreçleri kapsar. Duygu düzenleyici süreçler otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilir ve duygu üretme sürecinde bir veya birden fazla noktada etkileri olabilir (Gross, 1998b). Duygu düzenleme, duygusal deneyimi izleme, değerlendirme ve onu değiştirmeyi kapsar. Bu anlamda; bireyin duygusal durumunun değerlendirilmesi ve bu değerlendirmeye verilen tepkiler, duygu düzenleme aşamasının bir kısmını oluşturur (Thompson ve Calkins, 1996). Duygu düzenleme; duyguları tanımlama, duyguları etiketleme, duygulara izin verme, duyguları tolere etme, kendini yatıştırma, olumlu duyguları artırma, olumsuz duygulara karşı ise savunmasızlığı azaltma gibi eylemleri içerir (Greenberg, 2004).

Duygu düzenleme; yeni veya sürmekte olan duygusal tepkilerin, düzenleyici süreçlerin işe koşulması yoluyla değiştirilmesidir. Duyguları düzenleyen mekanizmaları kavrayabilmenin önemli yolu, duyguları üreten süreçlerin ayırt edici özelliklerini ortaya koyabilmektir (Ochsner ve Gross, 2005). Duygu düzenleme sadece duygunun azaltılmasını değil, duygunun korunması ve artırılmasını da içerir (Greenberg, 2004). Cole ve diğerlerine (1994) göre duygu düzenleme, duygusal tepki verme ve bireyin duygu deneyiminin ve ifadesinin yaşamın gelgitlerine uyum sağlamasıdır. Bireyin işlevselliğine katkı sunan, hem anlık hem de devam etmekte olan yaşamsal koşullara uyumu teşvik eder. Duygu düzenleme yalnızca durumların sıklığının (zihinsel geviş getirme gibi) ve yoğunluğunun (anksiyete yoğunluğu gibi) azaltılması değil aynı zamanda duygu üretip sürdürme becerisidir. Bilişsel ve sosyal gelişimle beraber duygu düzenlemesinde de gelişim gerçekleşir. Yaşanan gelişimle beraber ilerleyen süreçte bireyler duygu geçişleri üzerinde kontrol sahibi olurlar ve içsel kaynakları işe koşmaya başlarlar. İyi uyum sağlayan bireyler genelde duygularını düzenlemede de iyidirler. Duygularının yoğunluğunu ve süresini gerektiği ölçüde azaltıp güçlendirebilirler veya genişletebilirler.

Koole'a (2009) göre duygu düzenleme; bireylerin üzüntü, mutluluk, kızgınlık gibi duygu durumlarını deneyimlemeleriyle değil, bireylerin duygusal durumlarını yaklaşıma-kaçınma, uyarılma, değerlilik gibi boyutları değiştirmeye ilgilendirir. Deneyimlenen duygular, davranışlar üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Aynı zamanda, bireylerin deneyimledikleri duygu durumu 'dikkat' algılarını etkiler. Bireyler duygularını kontrol edebilecek güce de sahiptirler. Duyguların düzenlenmesinin temel noktası, durumun değerlendirmesinin değiştirilmesidir. Durum değerlendirmeleri bilinçli gerçekleşmez. Aynı zamanda kişisel

inançlar devreye girer. İnancı ve değerlendirmeyi değiştirmeye yönelik kasıtlı girişimler sınırlı başarıya sahiptir. Birey “Bunu kendime, kendimi teselli etmek için söylüyorum.” şeklinde düşünerek kendini inandıramadığı tam tersine kandırmaya çalıştığı çıkarımı yapacaktır. Değerlendirmenin kişisel inanca dönüşebilmesi için kasıtlı girişimlerden ziyade örtük ve bilinçsiz süreçler devreye girebilir (Koole ve Rothermund, 2011).

Duygu düzenleme “uyumsuz” duyguları ortadan kaldırıp onları “uyarlanabilir” olanlarla değiştirmek değil, çevreye uyarlanabilir etkili yanıtlar verebilmek için duyguların dinamiklerini etkilemektir. Duygu düzenleyici süreç, duygu dinamiğinin uygun seviyelere ulaşmasını sağlamayı hedefler. Böylelikle duygular çevreye etkili yanıt vermeyi sağlar (Aldao, 2013). Başka bir deyişle; bir durumda aşırı uyarılma veya yetersiz uyarılma etkin işlevde bulunmayı engeller. Aşırı uyarılma ve yetersiz uyarılma arasındaki denge sağlandığında ise bireyler çevreye işlevsel yanıtlar verebilirler. Bu bağlamda; aşırı duygulanım veya yetersiz duygulanımla çevreye etkin yanıtlar verilmesi mümkün gözükmemektedir. Optimal duygu dinamiği işe koşulmalıdır.

Uyarlanabilir düzenleme için üç faktör -farkındalık, hedefler ve stratejiler- önem taşır. Duygu düzenleme açık veya gizli olabilse de *duygusal farkındalık* uygulamaya koyulan stratejilerin kapsamını ve uygulamacının esnekliğini etkileyici bir işlev görür. Duygu deneyimini, ifadesini veya fizyolojisinin büyüklüğünü veya yoğunluğunu arttırmayı veya azaltmayı içeren faktör *hedefler*dir. Duygu düzenleme hedefine ulaşmak için uygulamaya koyulan, süreci etkileyen faktörse *stratejiler*dir. Bu bakımdan, uyarlanabilir duygu düzenleme için hedefler bir amaç; stratejiler ise bir araçtır (Gross ve Jazaieri, 2014).

Gross (1998a) duygu dinamiklerini ve bu dinamiklere sebebiyet veren durumları değiştirmek için duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını vurgular. Çok sayıda duygu düzenleme stratejisi vardır. Ancak en yaygın olarak kullanılan iki strateji *bilişsel yeniden değerlendirme* ve *dışavurumsal bastırma*dır. Bastırmayı daha sık kullanan bireyler uzun vadede; duygusal, kişilerarası ve iyi-oluş alanlarında daha az işlevsellik gösterirler (Gross vd., 2006).

Cheng (2001) yaptığı çalışmada; farklı durumların bireylerin duygu düzenleme stratejilerini etkileyebileceği bulgusuna ulaşmıştır. Sık sık bireyler kendilerinin ve başkalarının duygularını düzenleme girişimlerinde bulunurlar. Örneğin; şakalar yapmak, acı veren konular üzerinde düşünmekten kaçınmak, odağı dağıtmak için başkalarıyla zaman geçirmek gibi (Gross

ve Muoz, 1995). Başka bir örnek; ebeveynler, çocuklarının duygularına tepki göstererek duygu düzenlemeyi ğretebilecekleri gibi kasıtlı olarak duygu düzenleme stratejilerini öğreterek de duygu düzenlemeyi öğrenmelerini sağlayabilirler -ebeveynler, çocuklarının olumsuz duygularla başa çıkmalarını sağlamak için bazı önerilerde bulunur (derin bir şekilde nefes al, güzel şeyler düşün vb.), aynı zamanda yeniden erevelendirme çabaları, çocuğun dikkatini başka yöne yönlendirme girişimleri- (Morris vd., 2017).

Duyguların düzenlenmesi yaşam dönemlerindeki gelişimle beraber değişim gösterir. Duygular yaşamın erken dönemlerinde başkalarının yardımıyla düzenlenir (Thompson, 1991). Bebekler ve çocuklar, daha büyük çocuklara göre hızlı ve sık duygu değişimi yaşarlar (Cole vd., 1994). Bakım veren-ocuk ilişkisi ve sosyal destek ağları duygu düzenleme sürecini etkiler (Thompson, 1994). Bebeğin ağlarken odağı dağıtılıp bir anda mutlu duygu durumu yaşaması gibi (Cole vd., 1994). Burada bebeğin odağı dışsal kaynaklarla değiştirilir yani bakım veren duyguya müdahale etmiştir. Duygu değişimi/geçişleri yaşla beraber azalır (Cole vd., 1994). Çocukların gelişimle beraber, giderek artan bir şekilde duygu düzenleyici becerileri gelişmektedir. Bu sayede, duygusal bağlamalarda eylemlerini daha verimli ve etkili şekilde düzenleyebilmektedirler (Zuddas, 2012). Aynı zamanda Bariola ve diğerlerinin (2012) yaptıkları çalışmada, çocukların duygu düzenlemelerinin babalarından çok annelerinin duygu düzenlemesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Örneğin; bastırma stratejisini kullanan annelerin, çocuklarının da bastırma stratejisini kullandığı ancak babaların kullandığı duygu düzenleme stratejilerinin çocukların düzenleme stratejileriyle ilgisiz olduğu saptanmıştır.

Nörofizyolojik gelişim, bilişsel gelişim, dil becerilerinin gelişmesi, bireyin kendini ve duygularını anlamada gelişimin yaşanmasıyla birey kendi duygularını düzenleyebilir hale gelir. Bir bebek kontrolsüz şekilde ağlarken, yeni yürümeye başlayan bir ocuk yardım isteyebilir. Okul ncesi ocuk duyguları hakkında düşünebilir ve konuşabilir. Okul ağındaki ocuk duygularını düzenleyebilmek için dikkatini farklı şeylere yönlendirip dikkatini dağıtabilir, sıkıntısını azaltmak için kasıtlı stratejileri işe koşabilir. Ergen daha kişisel ve kendine özgü düzenleme stratejileri geliştirebilecek, yeterli öz anlayışa sahip hale gelir. Bu gelişimsel değişimler, duygusal dengeyi sağlamaya yardımcı olur ve bireyin sosyal ve sosyal olmayan çevresiyle ilişkilerinde duygularını daha etkili kullanmasına yardım eder (Thompson, 2011).

Bireylerin duygularını düzenlemede birincil evre olan aile ve sosyal destek ağları kadar genetik faktörleri de bu srekte etkili olabilmektedir. Aynı zamanda bireyin bireysel, ailesel ve toplumsal risk faktörleri de fizyolojik ve davranışsal gelişim kadar duygusal gelişimde etkilidir.

Genetik faktörlerin yaşamın işlevsel sürdürülebilmesinde önemi vardır. Genetik faktörlerin; fizyolojik tepkisellik, duygu işleme ve sosyal uyum becerileri üzerinde etkileri olabilir. Olumsuz iklimin olduğu ailelerde bireylerin genetik yatkınlıkları tetiklenebilir. Tam tersine olumlu iklimin hâkim olduğu ailelerde bireylerin genetik yatkınlıkları oluşmayabilir veya gecikebilir. Örneğin, duygu düzenleme konusunda etkili ve tutarlı bir şekilde çocuklara rehber olan bakım verenler, çocukların akran ilişkilerinde ve sosyal uyumunda yaşanabilecek, artabilmesi muhtemel fizyolojik ve duygusal tepkiselliği önleyebilir (Repetti vd., 2002).

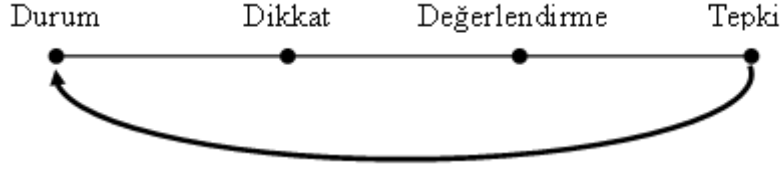
Duyguları düzenlemede, duyguların ifadesi önem taşımaktadır. Etkileşimler sırasında diğer bireylere etkili yanıt verebilmede duyguları ifade etmek önemli bir ipucu niteliği taşır. Örneğin; birisini istemeden kızdırdığını fark edebilmenin yolu, karşıdaki kişinin kızgın ifadesidir. Bu sayede düzeltici davranışlar -özür dileme gibi- sergileyerek hatalı davranış telafi edilmeye çalışılır. Ancak, kişi kızdığını belli etmeyip dışavurumcu davranışı bastırırsa, diğer kişi sorunun farkında olmayacak ve hatalı davranışı değiştirme olasılığı daha düşük olacaktır. Bununla beraber de bastırma stratejisini kullanan bireyin olumsuz duygusal tepkileri devam edebilir ve belki de bu duyguyu yüksek yoğunluk seviyelerinde ve giderek artan sıklıkta yaşayabilir. Dolayısıyla bireylerin duygularını bastırması daha iyi hissetmeyi sağlamanın önünde bir engeldir. Duygusal iletişimsizlik de pek çok davranış problemlerinin yordayıcısı olabilir (Gross ve Levenson, 1997). Eisenberg ve diğerlerinin (1998) yaptığı araştırmada, ebeveynlerin olumsuz duygu durumu ve çocuğun duygularına olumsuz yaklaşımı, çocukların olumsuz duygu durumuyla ve düşük sosyal yeterlik ile ilişkili bulunmuştur. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik olumlu duygu ifadeleri ise daha iyi bir sosyal gelişimle ilişkili bulunmuştur (Green ve Baker, 2011). Bu durum ebeveynlerin olumlu ve olumsuz duygularının farkında olmalarını ve çocuklarıyla etkileşimlerinde daha dikkatli olmalarını gerektirir.

Duygu düzenlemenin önemli bir yönü, bireylerin kendi kendilerini yatıştırma becerilerini geliştirmeleridir. Tetikleyicileri belirleme, tetikleyicilerden kaçınma, duyguları tanımlama ve etiketleme, duygulara izin verme ve hoşgörü gösterme, duygularını tolere etmeleri ve kendi kendilerini sakinleştirmeleri, gevşeme, olumlu kendi kendine konuşma, olumlu duyguları artırma, olumsuz duygulara karşı savunmasızlığı azaltma, kendini yatıştırma, dikkatin dağılması gibi faktörler duygu düzenlemeyi geliştirir (Greenberg, 2010).

2.3. DUYGU DÜZENLEME MODELLERİ

2.3.1. Modal Duygu Modeli

Modal modeline göre duygular; dikkati güçleştiren, hedefler doğrultusunda birey için anlamlı, kişi-durum etkileşimini değiştiren koordineli aynı zamanda esnek çoklu sistem tepkilerine sebebiyet veren kişi-durum işlemleridir (Gross, 2014; Gross ve Thompson, 2007).

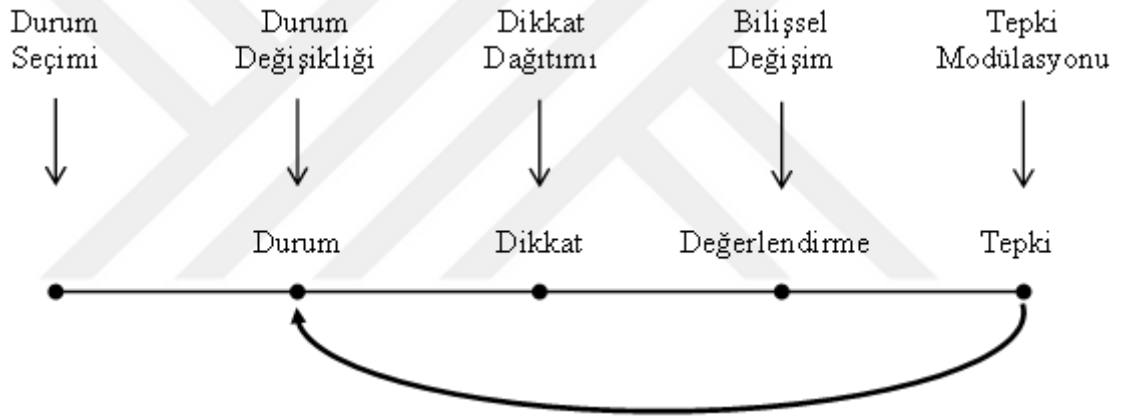


Şekil 2.1. Modal duygu modeli (Gross ve Thompson, 2007).

Modal duygu modeli, durum-dikkat-değerlendirme-tepki dizisinden bahseder (Gross, 2014). Bunların her biri düzenleme için potansiyel bir hedef olan duygu oluşumunda yer alan bir dizi süreci içerir (Gross ve Thompson, 2007). Bu dizi genellikle dışsal olarak belirlenebilmekle beraber içsel de olabilen, psikolojik olarak ilgili bir *durumla* başlar (Gross, 2014; Gross ve Thompson, 2007). İçsel veya dışsal fark etmeksizin durumlara çeşitli şekillerde *dikkat* edilir. İlgili hedefler (durumun aşinalığı, değerliliği ve değer uygunluğu) doğrultusunda ise bireyler çeşitli *değerlendirmelerde* bulunur (Ellsworth ve Scherer, 2003). Değerlendirmelerin ürettiği duygusal *tepkiler*, deneyimsel, davranışsal ve nörobiyolojik tepki sistemlerindeki değişiklikleri içerir. Diğer birçok tepki gibi, duygusal bir tepki de çoğunlukla tepkiye yol açan durumu değiştirir. Şekil 2.1., tepkinin duyguya yol açan duruma geri dönmesini ve değiştirilmesini göstererek duygunun bu yönünü göstermektedir. Duygusal tepkiler, genellikle etkileşim içerisinde bulunan kişilerin mevcut duygularını değiştirmeye neden olur (Gross, 2014; Gross ve Thompson, 2007). Annesinin sözünü dinlemediği için başına talihsiz bir iş gelen çocuk, annesi henüz kızmadan ağlamaya başlar. Bu duygusal tepki, kişilerarası durumu değiştirir. Bu yeni durum annenin yeni bir tepki vermesine neden olur – artık kızgın değil, şefkatli bir duygu-. Bu şefkatli tepkinin kendisi, kişilerarası durumu daha da değiştirerek, her birinde başka duygulara yol açar.

2.3.2. Duygu Düzenleme Süreci Modeli

Duygu düzenlemenin süreci modeli, modal modeli üzerine kuruludur. Modal modelde tanımlanan duygu üretici s reciindeki her bir adımı düzenleme için potansiyel bir hedef olarak ele alır. Şekil 2.2. 'de, bireylerin duygularını düzenleyebilecekleri beş nokta vurgulanmıŐtır. Bu noktalar duygu düzenleme sürecinin beş ailesini temsil eder: *durum seçimi*, *durum değişikliği*, *dikkat dağıtımı*, *bilişsel değişim* ve *tepki modülasyonu* (Gross, 1998b). Bu aileler, birincil etkilerinin olduğu duygu üretici sürecindeki nokta ile ayırt edilirler (Gross, 2014; Gross ve Thompson, 2007). Duygular zamanla ortaya çıkar. Duygu üretiminin her d ngs nde verilen yanıtlar sonraki yanıtları etkiler (Gross ve Thompson, 2007). Şekil 2.2. 'de soldan sağa belirli bir durum seçilir, deėiŐtirilir, ilgilenilir, değerlendirilir ve belirli bir duygusal tepkiler dizisi oluşur. Bununla beraber, duygu üretimi devam eden bir sürecidir. Bu durum, Şekil 2.2. 'deki geri bildirim oku ile gösterilir (Gross, 2014).



Şekil 2.2. Duygu düzenleme süreci modeli (Gross ve Thompson, 2007).

Süreci odaklı yaklaşım; duyguların nedenlerini, sonuçlarını ve altında yatan mekanizmalarını anlamada yardımcı olabilir (Gross, 1998b). Gross'un (1998a) süreci modeline göre, duygu düzenleme stratejileri duyguyu ortaya çıkaran süreci sırasındaki zamanlamaya bağlı olarak 2 başlıkta ele alınabilir: (1)  nc l odaklı stratejiler (antecedent-focused), (2) tepki odaklı stratejiler (response-focused).  nc l odaklı stratejiler kendi içerisinde; (a) durum seçimi (situation selection), (b) durum değişikliği (situation modification), (c) dikkat dağıtımı (attentional deployment), (d) bilişsel değişim (cognitive change) alt baŐlıklarına ayrılır. Tepki odaklı strateji ise; tepki modülasyonu (response modulation)' nu kapsar.

 nc l odaklı stratejiler, bir olay/durum karşısında duygu tepki eğilimleri tam anlamıyla oluŐmadan ve deneyimler, davranışlar ve fizyolojik tepkiler değişmeden ortaya çıkan stratejilerdir (Gross, 1998a, 2002; Gross ve John, 2003). Örneğin; kayınvalidesiyle konuŐurken

sık sık sinirlendiğinin farkında olan gelin, kayınvalidesini aramadan önce “İyi niyetli ve yardım etmeye çalışıyor” şeklinde düşünerek duyguyu deneyimlemeden (sinirlenmeden) düzenleyebilir (öncül odaklı) (Butler, 2011). Tepki odaklı stratejiler, duygusal tepki oluştuktan sonra ortaya çıkar. Bir duygusal tepkiyi işlevsel olan veya olmayan çeşitli yollarla ele alır (Gross, 1998a, 2002; Gross ve John, 2003). Örneğin; kayınvalide gelinini arayıp ebeveynliğini eleştirirse, gelin ya sinirlenecektir ya da tartışmamak için bu duyguyu saklayacaktır (tepki odaklı) (Butler, 2011). Duygu düzenleme süreçleri ise; bilişsel değerlendirme (cognitive reappraisal) ve bastırma (expressive suppression) olarak 2’ye ayrılır. Bilişsel değerlendirme, öncül odaklı duygu düzenleme süreciyken; bastırma, tepki odaklı duygu düzenleme sürecidir (Gross, 1998a).

Aşağıda öncül odaklı stratejiler detaylandırılarak açıklanmıştır;

a. Durum Seçimi

Durum seçimi, duygunun düzenlenmesi amacıyla belirli kişilere, yerlere veya şeylere yaklaşma veya bunlardan kaçınmadır (Gross, 2002). Yani istendik duyguyu oluşturması beklenen bir duruma yakınlaşılması, istenmedik duyguya sebebiyet vermesi muhtemel durumdan ise kaçınılmasıdır. Örneğin; kötü geçen bir günün ardından komedi filmi izlemek (istenmedik duygudan kaçınma), birlikte dertleşip ağlayabilecek bir dost edinmek (istendik duyguya yakınlaşma) (Gross, 2014). Başka bir örnek; boşanmış ebeveynler, eski eşin katılacağını biliyorlarsa çatışma riski nedeniyle, veli görüşmelerinden kaçınabilirler. Ya da boşanmış ebeveynler, veli görüşmelerine katılmayı gerekli gördükleri takdirde, eski eş katılacak olsa bile görüşmelere katılabilir. Bu seçimle beraber, boşanmış ebeveyn, arzu edilen bir amaca ulaşmak için duygusal olarak üzülme riskini göze alır (Willén, 2015).

İki durum seçme stratejisi vardır: Yüzleşme ve kaçınma. *Yüzleşme*, ortaya çıkması muhtemel olumsuz duygulara rağmen durumla yüzleşmeyi içerir. Durum uzun vadeli faydalar getirecekse özellikle etkili bir stratejidir. *Kaçınma*, durumdan kaçmaktır. Bir durumun gelecekte fayda sağlama ihtimali düşük veya durumun yararlı etkilerinden daha çok zararlı etkileri varsa bu stratejinin kullanılması etkilidir (Peña-Sarrionandia vd., 2015). Durum seçiminde kısa ve uzun vadeli duygusal yararlar karmaşık ödünleşmelere sebebiyet verir. Örneğin; çekingen bir bireyin sosyal ortamlardan kendini geri çekerek kısa vadede rahatlama sağlaması ancak uzun vadede sosyal izolasyonun olumsuz yönleriyle karşı karşıya kalması durumu söz konusudur. Çocuklar bu karmaşık ödünleşimlerin kısa ve uzun vadede sebebiyet

vereceği durumların yeterince bilincinde değildirler. Bundan dolayı durum seçimi, ebeveyn ve terapist gibi pek çok kimsenin bakış açısını gerekli kılar (Gross ve Thompson, 2007).

b. Durum Değişikliği

Duygusal etkisini değiştirmek için durumu değiştirme çabalarıdır (Gross, 2015). Başka bir ifadeyle, olumsuz duygusal etkisini azaltmak için bir durumu uyarlamak veya değiştirmektir (John ve Gross, 2007). ‘Durum’ kavramının muğlak oluşu dikkate alındığında, durum seçimi ve durum değişikliği arasında net bir ayırım yapmak zordur. Çünkü bir durumu değiştirme uğraşları, yeni bir durumu ortaya çıkarabilmektedir. Durumlar içsel veya dışsal olabilir ancak durum değişikliği/modifikasyonu dışsal yani fiziksel çevreyi değiştirmekle ilgilidir (Gross ve Thompson, 2007). Örneğin; boşanmış ebeveynler, çocuklarının kendilerinde kaldıkları zaman dilimlerinde çocukları için ortak kuralları tartışabilirler -uyku saati, bilgisayar oynama gibi- (Willén, 2015). Yine; bir tartışma esnasında partnerlerden birinin üzgün yüz ifadesi, diğer bireyin geri adım atıp duraksamasına neden olabilir. Bu durum, tartışmanın gidişatını olumlu yönde değiştirebilir. Başka bir örnek; problem sorusunu çözemediği için gerginleşen öğrenciye, ebeveynin sorunun çözümünde yardım ederek gerginliğe sebebiyet veren problem çözülerek olumsuzluk ortadan kaldırılabilir.

Üç durum değişikliği stratejisinden bahsedilebilir: Doğrudan durum değişikliği, destek arama ve çatışma çözümü. *Doğrudan durum değişikliği*, durum üzerinde doğrudan etkili olan pratik eylemlerde bulunmaktır (örn. bozuk yazıyı onarmak; sunum için prova yapmak). *Yardım/destek arama*, durumu değiştirmek için başkalarının yardımına başvurmaktır (örn. teslim tarihine az bir zaman kalan ödev için öğrencinin arkadaşından yardım istemesi; zor çocuklarla başa çıkabilmek için psikolojik danışmana başvurmak). *Çatışma çözümü*, çatışma yaratan durumla ilgili adımlar atarak durumu değiştirmektir (Peña-Sarrionandia vd., 2015).

c. Dikkat Dağıtımı

Durum seçimi ve durum değişikliği, bireylerin durumunu şekillendirir ancak ortamı değiştirmeden de duygular düzenlenebilmektedir. Durumlar çok yönlüdür ve dikkat dağıtımı yoluyla ortam değiştirilmeden belli bir durumda bireylerin dikkatlerini yönlendirerek duygularını etkilemeyi içerir (Werner ve Gross, 2010). Durumların daha az olumsuz yönlerine odaklanmak için kullanılabilir (John ve Gross, 2007). Örneğin; boşanmış bir ebeveyn, eski eşinin bakımından memnun olmamasına rağmen eski eşinin eksikliklerine odaklanmak yerine,

çocuklarının eski eşiyle birlikte vakit geçiriyor olmasından ötürü mutluluk duyabilir (Willén, 2015).

Dikkat dağıtımında üç stratejiden bahsedilebilir: Dikkatin dağılması, ruminasyon ve farkındalık. *Dikkatin dağılması*, durumdan dikkatin tamamen uzaklaştırılması veya durumun duygusal yönlerinden uzaklaşmaktır (örn. ağır yaralananların vücutlarını görmelerinin engellenmesi; başka bir şey düşünmek). *Ruminasyon*, problemleri çözmek yerine olumsuz durumların olası neden ve sonuçlarına ve bu durumların yol açtığı hislere takılıp kalmayı ifade eder. (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Bu bireyler olumsuz nedenler ve sonuçlar üzerine yoğunlaştıklarının farkında olmayabilirler. Dolayısıyla bir sorunu çözmekle uğraştıklarını zannedebilirler (Greenberg ve Goldman, 2008). Ruminasyon, bir tür zihinsel geviş getirmedir. *Farkındalık*, içsel (düşünceler, duygular, bedensel duyumlar vb.) veya dışsal (kişinin neler yaptığı vb.) faktörlere kasıtlı bir şekilde yargılayıcı olmayacak şekilde şimdiki anda dikkat etmektir (Peña-Sarrionandia vd., 2015).

d. Bilişsel Değişim

Bireyin duygularını değiştirecek şekilde bilişlerini yeniden yapılandırarak içinde bulunduğu durumu yönetme kapasitesidir (Gross, 1998a). Bireyin içinde bulunduğu durumu olumsuz değerlendirmesi, olumsuz duygulanımı tetikleyecektir ya da olumlu bir değerlendirme olumlu duygulanımı ortaya çıkartacaktır. Başka bir ifadeyle, bir durum hakkında bireylerin düşünme sürecini değiştirme veya ortaya çıkan talepleri yönetebilme kapasitesi değiştirilerek, içinde bulunulan durumu farklı şekilde değerlendirerek durumun duygusal önemini değiştirmedir (Gross ve Thompson, 2007). Örneğin; bir konferansta konuşmacı olan bireyin, sunum esnasında bir katılımcı esnediğinde “Onu sıktım, ben sıkıcı biriyim.” diye düşünerek olumsuz duygulanım yaşaması yerine, “Dün gece geç uyumuş, bu yüzden de uykusunu alamamış olabilir.” alternatif düşüncesi süreçteki duygu durumunda daha istendik sonuçlara ulaşmayı mümkün kılacaktır.

Bilişsel değişim daha çok duygusal tepkiyi azaltmak için kullanılmakla birlikte, duygusal tepkiyi büyütmek veya duygunun kendisini değiştirmek amacıyla da kullanılabilir. Örneğin; zorba bir bireye öfkelenmek yerine onun durumuna acımak. Duruma atfedilen kişisel anlam büyük öneme sahiptir. Çünkü hangi deneysel, davranışsal ve fizyolojik tepki eğilimlerinin üretileceğini bu anlam belirler (Gross, 2002).

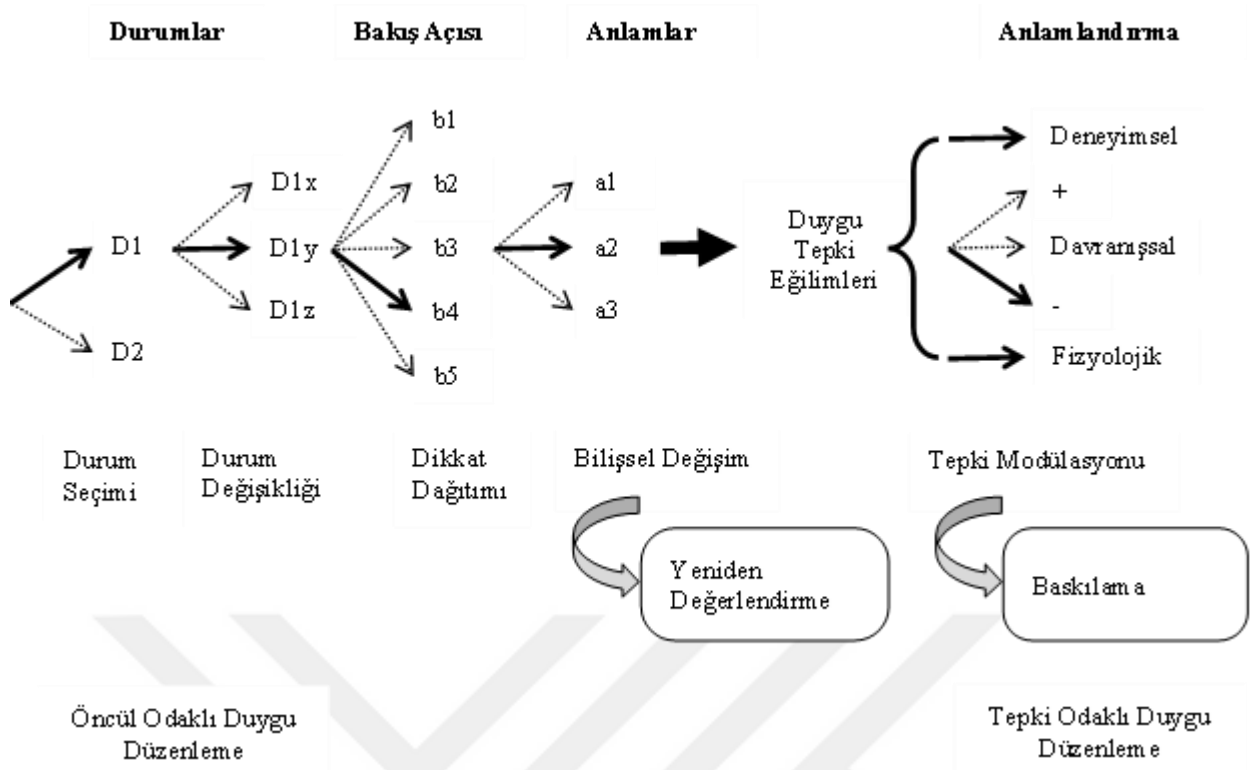
Toplumsal yaşantıda, sosyal karşılaştırma yoluyla yapılan bilişsel değişim *aşağı doğru karşılaştırma* ile ifade edilebilir. Aşağı doğru karşılaştırmada, birey kendisinden daha az yeterliğe sahip olanların varlığıyla kendisini yeterli algılama bakımından iyi hissedecektir. Bu da olumlu duygulanımı etkileyip bireylerin kendi öznel iyi oluşlarını geliştirmelerini sağlayacaktır (Wills, 1981). Örneğin; harf notu DC olan üniversite öğrencisinin dersten kalan arkadaşlarıyla kendini karşılaştırması.

Tepki odaklı stratejiler duygusal tepki eğilimleri oluşuktan sonra bu eğilimlerin nasıl modüle edildiği ile ilgilenir (Gross, 2002). Aşağıda tepki odaklı strateji açıklanmıştır:

Tepki Modülasyonu

Tepki odaklı yaklaşımda, duygusal tepki eğilimlerini oluşturan şey uyarıların önemli olarak değerlendirilmesidir. Duygusal tepki eğilimleri çeşitli yollarla değiştirilebilir ve tepki modülasyonu duygu tepki eğilimi oluşuktan sonra gerçekleşir (Gross, 1998b). Tepki odaklı duygu düzenleme, duygusal tepki eğilimlerini engellemeye çalışır (Gross, 2001).

Duygu paylaşımı, saldırganlık, madde kötüye kullanımı ve dışavurumsal bastırma tepki modülasyon stratejilerinden bazılarıdır. *Duygu paylaşımı*, bireyi duygusal olarak etkileyen yaşadığı veya tanık olduğu olayı ifade etmesidir. *Sözlü/fiziksel saldırganlık*, sosyal ilişkileri zedeleyen duygusal bir durumdan ötürü bedensel gerilimi azaltmak için kullanılır. *Madde kullanımı*, düşünceleri, duyguları veya fizyolojik uyarılmaları uyuşturmak için bağımlılık yapıcı maddelerin aşırı kullanımınıdır (Peña-Sarrionandia vd., 2015). Duygu durumunun davranışsal yönünü düzenlemek için kullanılan *dışavurumsal bastırma*, devam etmekte olan duygu ifade edici davranışı engellemektir. Bastırma hem olumsuz hem olumlu duygu ifade davranışını azaltır. Olumlu duygu deneyimini azaltmada etkili iken olumsuz duygu üzerindeki etkisi çok azdır, bu istenmedik bir durumdur. Bireylerin duygusal paylaşımını azaltır ve bunun neticesinde sosyal desteği zayıflatır. Bu bağlamda, yeniden değerlendirme bastırmaya nazaran tercih sebebi olarak görülebilir. Ancak yeniden değerlendirmenin güç olduğu durumlarda bastırma, olumsuz duyguları düzenlemenin tek yoludur (Gross, 2002).



Şekil 2.3. Duygu düzenleme süreç modeli II (Gross, 2001).

Şekil 2.3.'te, 2 Durumdan (D1 ve D2); Durum 2 (D2) yerine Durum 1'e (D1) işaret eden düz okla gösterilen durum seçimidir. Örneğin; ertesi gün önemli bir sınav var. Diğer stresli öğrencilerle (D2) hızlandırılmış bir ders kampı yapmak yerine; (D1) eğlenceli olan arkadaşla akşam yemeği yemeyi seçmek. Bir durum seçildikten sonra duygusal etkisini değiştirecek şekilde uyarlanabilir (Şekil 2.3.'te D1x, D1y ve D1z). Bu, durum değişikliğini gösterir. Örneğin; akşam yemeğinde arkadaşınız ertesi günkü sınava hazır olup olmadığını sorduğunda, başka bir konu hakkında konuşmak istediğinizi belirtebilirsiniz. Durumların farklı yönleri vardır (Şekil 2.3.'te b1 – b5) ve durumun hangi yönüne odaklanılacağını seçmek için dikkati dağıtım kullanılır. Örneğin; tavan döşemelerini sayarak sizi üzen bir konuşmadan kendinizi uzaklaştırmanız. Durumun belirli bir yönüne odaklandıktan sonra, bilişsel değişim birçok olası anlamdan (Şekil 2.3.'te a1 – a3) hangisini o yöne atayacağınızı seçmeyi ifade eder. Örneğin; akşam yemeğinde yaklaşan sınavınızdan bahsedilirse, sınavı sizin değerinizin bir ölçüsü olarak görmek yerine kendinize "bunun yalnızca bir sınav olduğunu" hatırlatabilirsiniz (Gross, 2001).

Tepki modülasyonu, duygu tepki eğilimleri ortaya çıktıktan sonra duygusal tepkinin; deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik bileşenlerinin etkilenmesidir. Olumsuz bir duygu durumunda duygunun fizyolojik etkisini azaltmak amacıyla egzersiz yapma, gevşeme tekniklerinin kullanılması; deneyimsel yönünü değiştirmek içinse sigara, uyuşturucu vb. zararlı

maddelere başvurmak örnek olarak verilebilir. Bir duygu durumunun davranışsal yönünü düzenlemek içinse olumsuz veya olumlu duygu ifade davranışı, bastırma yoluyla engellenmeye çalışılır (Gross, 2014). Örneğin; sınav sonucunun iyi olmadığını öğrenen bireyin üzüntüsünü gizlemesi (Gross, 2002).

Duyguyu azaltmak için 2 strateji kullanılır; yeniden değerlendirme ve bastırma. Yeniden değerlendirme, potansiyel duyguyu üreten durumun duygusal etkisini azaltmayı sağlayan terimler kullanılarak, durumun bilişsel anlamda yeniden değerlendirilmesidir. Bu sayede deneyimsel, fizyolojik ve davranışsal tepki azaltılır. Yeniden değerlendirme, öncül odaklıdır ve duygu üretme sürecinin başlarında tam anlamıyla duygu yoğunluğu yaşanmadan gerçekleşir. Bunun aksine bastırma, duygu üretimi tam anlamıyla gerçekleştikten sonra duygu ifade edici davranışın aktif şekilde engellenmesidir (Gross, 2001).

Gross (2001) yaptığı araştırmada, duygu üretimi sürecinin erken safhalarında gerçekleştirilen ayarlamaların, duygu üretimi tam anlamıyla gerçekleştikten sonra yapılan ayarlamalardan daha etkili olduğu sonucuna varmıştır. Yine aynı araştırmasında yeniden değerlendirmenin, duygu deneyimini ve davranışsal olarak ifadesini azalttığını, fizyolojik tepkiyi ve hafızayı olumsuz etkilemediğini; bastırmanın duygu deneyimi üzerinde etkisinin olmadığını, hafızayı bozduğunu ve bireyin fizyolojik tepkisini artırdığını bulmuştur.

2.3.3. Gratz ve Roemer'in Duygu Düzenleme Modeli

Gratz ve Roemer (2004) bütüncül bir duygu düzenlemesi kavramsallaştırması önerir ve aşağıdaki beceriler üzerinde durmuşlardır;

- duyguları fark etme ve anlama
- duyguları kabul etme
- olumsuz duygular deneyimlendiği sırada dürtüsel davranışlardan kaçınma ve istenen hedeflere uygun davranma
- etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerini kullanma

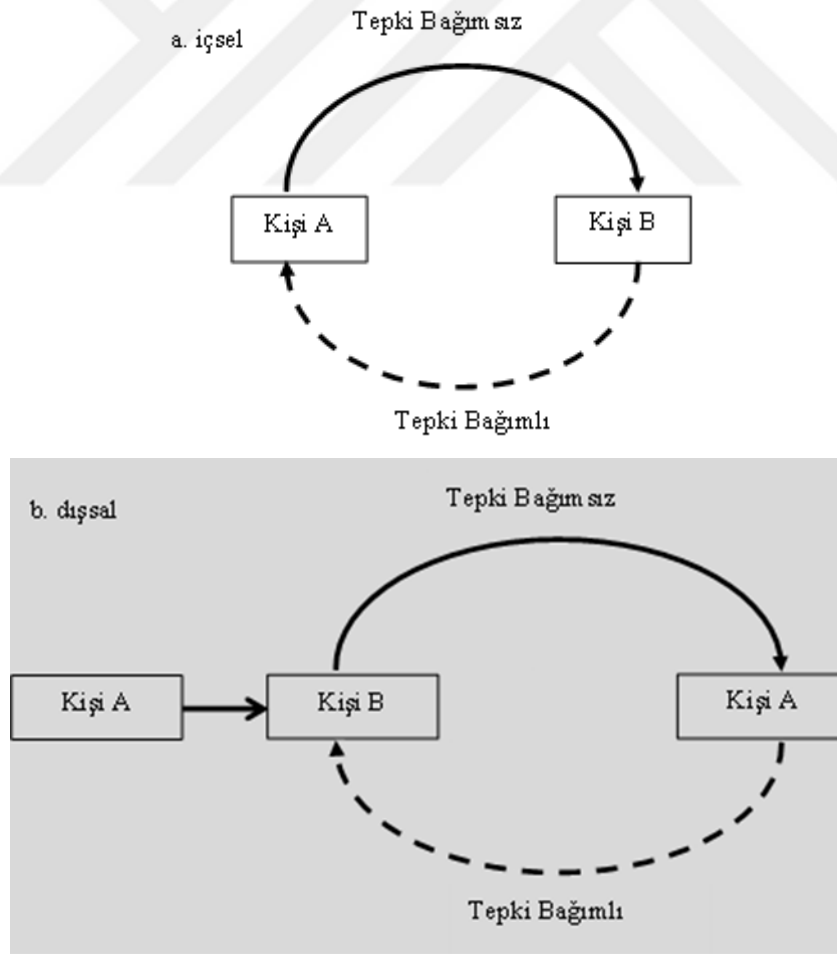
Bu yeteneklerden birisinin veya görece hepsinin yokluğu duygusal düzensizliğin yaşandığına ve duygu düzenlemedeki zorluklara işaretir.

Gratz ve Roemer (2004) "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği" geliştirmişlerdir. Bu ölçek altı boyuttan oluşmaktadır. Olumsuz duygulara olumsuz ikincil duygusal tepkiler verme eğilimi veya bireyin sıkıntısını kabul etmeyen tepkiler; *kabul etmeme*. Olumsuz duygular

deneyimlenirken odaklanma ve görevleri yerine getirme güçlüğü; *hedefler*. Olumsuz duygular yaşanırken davranışları kontrol etme güçlüğü; *dürtü*. Duygulara katılma ve duyguları kabul etme; *farkındalık*. Duyguları düzenlemek için yapılabilecek şeylerin sınırlı olduğu inancı; *stratejiler*. Bireyin duygularını ne derece bildiği; *netlik*.

2.3.4. Kişilerarası Stratejilerin Bir Süreç Modeli

Bireyler duygusal deneyimlerini şekillendirirken çoğunlukla başkalarının yardımına ihtiyaç duyarlar. Kişilerarası düzenleme modeli için ilk husus, bir düzenleme döneminin ne zaman kişilerarası olup ne zaman kişilerarası olmadığını tespit edilmesidir. Birey hem *tepkiye bağlı* hem de *tepkiden bağımsız* süreçler aracılığıyla *içsel* ve *dışsal* düzenleyici stratejiler kullanabilir. Kişilerarası düzenlemeyi destekleyebilen, tepkiye bağlı -bir muhatabın geri bildirimine dayanan- veya tepkiden bağımsız -sosyal bağlamlarda meydana gelen, ancak kişinin etkileşim ortağından belirli bir tepki gerektirmeyen süreçleri ifade eder (Zaki ve Williams, 2013).



Şekil 2.4. A ve B kişilerinin perspektifinden kişilerarası düzenleyici süreçler (Zaki ve Williams, 2013).

Sağlık için endişelenildiğinde, eşle tartışıldığında gibi pek çok durumda deneyimlenen duyguları iyileştirmek için düzenleyici süreçler işe koşulur (Zaki ve Williams, 2013). Kişilerarası duygu düzenleme eğilimi ve etkinliği yüksek bireyler daha dışavurumcu, empatik özellikler gösterirler ve sosyal etkileşimlere bağlıdırlar. Bu bireyler için tetiklenen duygularını başkalarıyla etkileşime girerek düzenlemek önemlidir (Williams vd., 2018). Şekil 2.4.'te kişilerarası düzenleyici stratejilerin süreç modelinden bahsedilmiştir ve aşağıda detaylandırılarak açıklanmıştır:

İçsel Kişilerarası Düzenleme

İçsel kişilerarası düzenleme, bireyin duygusal deneyimini düzenlemek için sosyal temas içerisinde olmasıdır. Başka bir ifadeyle, bireyin duygularını düzenlemek için başkalarına başvurmasıdır. Şekil 2.4.a.'ya göre; A: A kişisi içsel kişilerarası düzenlemeye örnektir. Kendisi bir duygu deneyimler ve bu duyguyu kontrol etmek için bir güdü üretir. Bu güdüyle beraber B kişisiyle temas kurar ve duygularını ifade eder. Kişilerarası paylaşım, tepkiye bağlı veya tepkiden bağımsız süreçler yoluyla A kişinin etkisini düzenleyebilir. A kişinin B kişisine olan ifadeleri A kişinin içsel düzenleyici amacına hizmet edebilir, bu tepkiden bağımsız bir yoldur. Başka bir durumda ise, diğer düzenleyici mekanizmalar, B kişisinden geri bildirim almayı gerekli kılar, bu ise tepkiye bağımlıdır (Zaki ve Williams, 2013). Örneğin; işten canı sıkkın dönen eş (Erkek), neler olduğu, ne hissettiği hakkında eşyle (Kadın) konuşur. Diğer eş (Kadın) onun kendini daha iyi hissetmesi için onu teselli eder. Bu örnekte, "işten canı sıkkın dönüp neler olduğu ve ne hissettiği hakkında konuşan eş (Erkek)" içsel kişilerarası düzenlemeyi işe koşturmuşur. Kadın eşini teselli ederek tepkiye bağımlı süreç yoluyla etkileşimi sürdürmüştür.

Dışsal Kişilerarası Düzenleme

Dışsal kişilerarası düzenleme, bir bireyin başka bir bireyin duygularını düzenlemeye çalışmasıdır. Şekil 2.4.b.'ye göre; B: B kişisi dışsal kişilerarası düzenlemeye örnektir. A kişinin duygu ifadesi, B kişinin A kişinin etkisini düzenleme hedefi için girdi işlevi görür. B kişisi bu amacı, kendi davranışı yoluyla tepkiden bağımsız yollarla veya A kişisinden geri bildirim gerektiren tepkiye bağlı süreçler yoluyla gerçekleştirebilir (Zaki ve Williams, 2013). Yukarıdaki örnekte; işten canı sıkkın dönen eşinin kendini daha iyi hissetmesi için teselli eden diğer eş (Kadın), dışsal kişilerarası düzenlemeyi işe koşturmuşur.

Tepkiye Bağlı Süreçler

Tepkiye bağlı süreçler, başka bir kişinin geri bildirimine dayanır. A kişisi B kişinin verdiği cevaba bağlı olarak ya daha iyi hisseder ya da daha az iyi hisseder. Dolayısıyla, A kişinin geri bildirimini belirsizlik taşır. Şekil 2.4.a.' da bu durum kesikli çizgi ile gösterilmektedir. Tepkiye bağlı süreçte, B kişinin destekleyici davranışları, A kişinin duygularını ortaya çıkaran durumları yeniden değerlendirmesini sağlayabilir. Böylelikle, B kişinin verdiği destekleyici yanıt, A kişinin olumsuz durumla tek başına yüzleşmek zorunda olmadığını gösterir. Şekil 2.4.b.'de B kişisi A kişinin duygularını düzenlemeye çalışır. B kişisi, düzenleyici hedefini ancak A kişisinden kendisine gerçekten yardım edildiğine dair bir geri bildirim alarak gerçekleştirebilir. Şekil 2.3.b.'de bu durum kesikli çizgi ile gösterilmiştir (Zaki ve Williams, 2013).

Tepkiden Bağımsız Süreçler

Tepkiden bağımsız süreçler, sosyal etkileşimlerle ortaya çıkar. Başka bir kişinin tepki vermesini gerektirmez. İçsel kişilerarası düzenleme, izleyicinin belirli tepkisinden bağımsız süreçler aracılığıyla da çalışabilir. B kişinin tepkisinin yokluğunda dahi A kişisi, dışsal düzenleyici hedefleri gerçekleştirebilir (Zaki ve Williams, 2013). Örneğin; bir kişinin sadece bir dinleyici işlevi görsün diye duygularını diğer kişiyle paylaşırken diğerinin herhangi bir tepki vermesine gerek kalmaması.

2.3.5. Hofmann Kişilerarası Duygu Düzenleme Modeli

Hofmann (2014), Zaki ve Williams'ın (2013) kişilerarası duygu düzenleme modelini, kaygı ve duygudurum bozukluklarının başkaları aracılığıyla nasıl düzenlendiğini ve sürdürüldüğünü ortaya koymak amacıyla kişilerarası bir duygu düzenleme modeline uyarlamıştır. Hofmann (2014) kişilerarası duygu düzenleme modelinde sosyal etkenlerin sadece modelin girdisi veya düzenleyici değişkenleri olarak işlev görmediğini ele alır. Duyguların sosyal bir bağlamının olduğunu ve nispeten diğer insanlarla etkileşim kurarak düzenlendiğini ileri sürer.

Duyguların deneyimlenmesi ve düzenlenmesi temel insan özelliklerindedir (Hofmann, 2014). Birey hem kendini hem de duygularını düzenlemek için gelişimiyle beraber çeşitli stratejiler geliştirir. Düzenleme stratejilerinin yetersiz olması ise duygusal sıkıntıları beraberinde getirebilir (Hofmann vd., 2016). Duygu düzenleme araştırmacıları belirli olumlu ve olumsuz duygularla başa çıkmak için bireylerin sahip olduğu stratejileri inceler. Çağdaş

duygu düzenleme modelleri duyguların düzenlenmesinde, içsel süreçlere odaklanmış duyguların deneyimlenmesinde ve ifade edilmesinde önemli olan sosyal süreçleri ise göz ardı etmiştir (Hofmann, 2014). Hofmann ve diğerleri (2016) kişilerarası duygu düzenleme üzerine araştırmaların pek çoğunun bireylerin başkalarının duygularını nasıl düzenlediğini ele aldığını ifade etmişlerdir. Ancak kendileri başkalarını kullanarak bireylerin kendi duygularını düzenlemesi üzerinde durmuşlardır. Başka bir deyişle, bireyin kendi çabası olmadan duygularının başkaları tarafından nasıl düzenlendiğine odaklanmışlardır.

Hofmann ve diğerleri (2016) geliştirdikleri “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği”ni; içsel kişilerarası duygu düzenlemeyle sınırlandırmışlardır. Bireylerin duygularını, etkileşimde buldukları insanlardan yardım alarak nasıl düzenlediğini ele almışlardır. Ölçek 4 faktörden oluşur. *Olumlu etkiyi artırmak*; mutluluk ve neşe gibi duyguları paylaşmak ve bu duyguları artırmak için başkalarını arama eğilimidir. *Perspektif alma*; üzgün hissedildiğinde yaşanan durumdan daha kötü bir durumun yaşanmadığının başkaları aracılığıyla hatırlatılmasını ve endişe verici bir durumda da sakinleştirici telkinlerin verilmesini içerir. *Yatıştırıcı*; üzgün hissetmek gibi duygular deneyimlendiğinde başkalarının teskin etmesine ihtiyaç duymayı içerir. *Sosyal modelleme*; belirli bir durumla başa çıkmak için başkalarını gözlemlemeyi içerir.

2.4. EVLİLİKTE DUYGU DÜZENLEME

İlişki memnuniyetini etkileyen potansiyel bir faktör, duygu düzenlemedir (Rick vd., 2017). Hem diğer insanlarla olan etkileşimde hem de romantik ilişki içerisinde olunan etkileşimde duyguların etkili bir şekilde düzenlenmesi, sağlık ve iyi oluşu kolaylaştırmada önemlidir (Reed vd., 2015). Duygu düzenlemede yaşanan sorun ise, özellikle yakın ilişkilerde ilişkilerin kalitesi için bir risk faktörüdür (Tani vd., 2015). Her iki çift durumlar karşısında çeşitli duygular deneyimler. Ancak, kadınlar erkeklere göre duyguları daha yoğun olarak deneyimlemektedirler (Fujita vd., 1991).

Ruh sağlığının temel bir özelliği duyguların düzenlenmesidir (Gross ve Muñoz, 1995). Evlilikte yaşanan çatışmalar duygusal olarak zorlayıcıdır. Aynı zamanda, duygular çatışmaların daha da artmasına neden olabilir. Bu nedenle çiftlerin olumsuz etkileşimlerini kuvvetlendiren birincil (bir duruma tepki olarak kişinin ilk içgüdüsel tepkisi) duygularına ulaşmaları ve bu duyguları işlevsel olanlarla değiştirmeleri önemlidir (Greenberg ve Goldman, 2008). En tatmin edici romantik ilişkilerde bile ara sıra anlaşmazlık yaşanması doğaldır. Bu anlaşmazlıkların bazıları sıradan sebeplerden kaynaklanır. Örneğin; eşlerden biri yemeği evde yemek isterken diğeri dışarıda yemek isteyebilir. Bazı anlaşmazlıklar/çatışmalar ise önemlidir. Örneğin;

Eşlerden biri çocuk sahibi olmak isterken diğeri ebeveyn olmaya hazır hissetmiyor olabilir (Richards vd., 2003). Bu gibi durumlarda eşlerin olası çatışma durumlarında, birbirlerini desteklemeleri önemlidir. Eş desteği, bilişsel ve duygusal durumları içeren olaylarda ilişkinin güçlenmesine de katkı sağlamaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Eşler arasında yaşanan çatışmaların çözümündeki eksiklikler, diğeri önemli bağlamlardaki işleyişi de olumsuz etkiler (Greenberg ve Goldman, 2008). Bu nedenle, ilişkideki çatışmalar ve anlaşmazlıklar hakkında konuşmak, onları çözenin ilk adımıdır. Çiftler yakınlık, harcamalar, çocuk yetiştirme gibi konularda endişelerini dile getirdikçe ilişkide olumlu değişim ve gelişmiş anlayış söz konusu olacaktır. Ancak ilişkideki sorunların, sadece onlar hakkında konuşarak çözülmesi pek mümkün değildir. Hassas ilişki konularıyla ilgili konuşmaların faydalarının, her iki tarafça paylaşılan düşünce ve duyguların konuşma sonrası işlenmesine büyük ölçüde bağlı olması mantıklıdır (Richards vd., 2003). Olumlu mizahın hem kişi içi hem de kişiler arası faydaları vardır. Eşlerin ruh halini ele almak için sergilenen olumlu mizah, kadınlarda erkeklere göre kendilerini eşe daha yakın hissetme ile ilişkilidir (Horn vd., 2019). Tatmin edici yakın ilişkilerin gelişimini kolaylaştıran önemli faktörlerden biri duyarlılıktır. Birbirlerine duyarlılık gösteren eşler sadece kendilerinin değil eşlerinin de yakınlık duygularını tatmin ederler. Başka bir ifadeyle duyarlı bir eş olarak algılanmak, eşlerin birbirlerine olan yakınlık hislerinin artmasına yardımcı olur (Debrot vd., 2012).

Sanford (2007) iki tür olumsuz duygudan bahsetmiştir. *Sert duygu*, kızgın veya sinirlenmiş hissetmeyi içerir. *Yumuşak duygu* ise üzgün veya incinmiş hissetmeyi içerir. Farklı olumsuz duygular farklı işlevlere sahiptir. Sert duygu, olumsuz iletişimdeki artışlara yol açabilir. Bunun nedeni, sert duygu ifadesi potansiyel bir saldırıya işaret edebilir. Dolayısıyla, yıkıcı bir iletişime sebep olabilir. Yumuşak duygu, kişinin kendi olumlu iletişimindeki artışla beraber partnerin olumsuz iletişiminde azalma sağlayabilmekte ve daha iyi iletişim kurulmasının önünü açabilmektedir. Özetle, eşler arasında bir çatışma durumunda, eşlerin birbirlerine yakınlık düzeylerine bağlı olarak sert duygu yerine yumuşak duygu tanımlamaları ve ifade etmeleri, çatışmanın çözümünü daha mümkün hale getirir.

Sanford ve Rowatt (2004) olumsuz duygulara bir yenisini eklemişler ve üç tür olumsuz duyguyu ele almışlardır: *Sert duygu* (öfke duyma veya kızgınlık), *yumuşak duygu* (üzgün olma veya incinme) ve *korkuya dayalı duygu* (kaygı duyma). Olumsuz duygu türlerinin her biri farklı işleve sahiptir. Örneğin; bu araştırmanın sonuçlarına göre, yumuşak duygu pozitif ilişki işleyişiyle ilişkili bulunmuştur -yüksek doyum, düşük çatışma ve düşük kaçınma-. Sert duygu

negatif ilişki işleyişiyle ilişkilendirilmiştir -düşük doyum, yüksek çatışma ve yüksek kaçınma-. Korku temelli duygu ise, güçlü ilişki kaygısı ile ilişkilendirilmiştir. Bu üç tür olumsuz duygunun, çatışmalarda olumsuz duygular yoğun olarak yaşanıyorsa aynı anda belli ölçüde deneyimlenmesi de olasıdır. Sert duygu fiziksel şiddete ve hor görmeye neden olabilecek şekilde aşırı bir tepkiye de yol açabilir. Çiftler arasında yaşanan bir çatışmada yumuşak duygudan üzüntü duygusunun ifadesi eşlerde empati ve anlayış uyandırabilir. Diğer eşin vermesi muhtemel sert bir tepkiyi ortadan kaldırabilir. Böylelikle çatışma sürecinin işlevsel bir duruma dönüşmesini sağlayabilir. Örneğin; koca dışarıda çok fazla zaman geçirebilir. Diğer eş bundan dolayı üzgün veya incinmiş hissedebilir. Eş, bu olumsuz duygularını kocasına ifade ettiğinde çatışma yaşansa dahi eşler arasında anlayış artabilir. Kocasını bu sayede evde daha fazla zaman geçirmeye özen gösterebilir (Sanford ve Rowatt, 2004). Burada dikkat edilmesi gereken bir diğer husus ise yumuşak duygu bir alışkanlık haline gelmemelidir (Sanford, 2007). Çünkü belli bir süre sonra sürekli anlayış gösteren taraf bundan olumsuz etkilenmeye başlayabilir. İlişki de hep kendisinin alttan alan taraf olduğu düşüncesine kapılabilir. Bu durum ise, başka çatışmalara kapı aralayabilir. Partnerlerden biri diğerinin davranışlarının belirli yönlerinden ve ilişkinin dinamiklerinden memnun olmadığını söyleyebilir. Bu gibi durumlarda, kişi sahip olmayı tercih etmeyeceği düşünceler, duyular ve dışavurumcu davranışlar üreten utanç, öfke ve üzüntü gibi güçlü duygular yaşayabilir (Richards vd., 2003). Bu ve benzeri durumlar duygu düzenleme stratejilerinin işe koşulmasını gerektirebilir.

Eşler duygularını düzenlemek için çeşitli stratejileri kullanabilirler. Örneğin, mizah ve duygulanım arasında doğrudan bir ilişki vardır. *Olumlu mizah*, uyarlanabilir bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılabilir (Horn vd., 2019; Lefcourt vd., 1995; Samson vd., 2014; Vaillant, 2000). İnsanlar sosyal etkileşimlerinde gerginlik yaşadıklarında bu duyguları düzenlerler. Yaygın bir şekilde kullanılan düzenleme stratejileri, bir durumu olumlu terimlerle yorumlamayı ifade eden *bilişsel yeniden değerlendirme* ve içsel duygusal durumların açık belirtilerini engellemeyi içeren *dışavurumcu bastırma*dır (Richards vd., 2003). Bireylerin duygularını sürekli bir biçimde bastırmaları veya durumlara dürtüsel tepki vermeleri; olumsuz duygu ve ilişki sorunları yaşamalarına ayrıca yaşam kalitelerinin olumsuz etkilenmesine neden olacaktır. Uyumsuz duygu düzenleme de çatışmaların oluşmasına yol açabilmektedir (John ve Gross, 2007). Örneğin; eşler birbirlerine olan hislerini, çalıştıkları yerde veya başkalarıyla etkileşimleri hakkındaki hislerini eşlerine yansıtabilecekleri gibi bastırabilirler. Duyguların işlevsel bir şekilde ifade edilmediği bu gibi durumda eşler arasında yanlış anlaşılmalara ortaya çıkabilmesi olasıdır. Eşlerin duygusal yakınlıklarının azaldığı ve duygularını ifade etmekte

kaçındıkları durumda duygusal yorgunluk yaşayabilmektedirler. Bu açıdan, duygularının farkında olmaları ve duygularını işlevsel biçimde ifade etmeleri gerekmektedir (Yaman ve Eryiğit, 2018). Greenberg ve Goldman (2008) eşlerin yaşadıkları çatışmaların çözümünde üç duygu düzenleme stratejisinin (*ayrılma*, *caydırıcı bilişsel ısrar* ve *uyarlanabilir katılım*) etkisini incelemiştir. *Ayrılma*, durumdan kaçınma veya odağı değiştirme girişimleridir. Bu stratejiyi kullanan çiftler çözüm üretmek yerine etkileşimden kaçınırlar. *Ayrılma* kategorisine giren merkezi strateji dışavurumsal bastırmadır. *Caydırıcı bilişsel ısrar*, olumsuz düşünce ve duygulara odaklanmayı, durumun olumsuz neden ve sonuçlarına odaklanmayı bir tür ruminatif davranışı içerir. *Uyarlanabilir katılım*, duyguları kabul ve ifade etmeyi, işbirlikçi iletişimi, bilişsel yeniden değerlendirmeyi ve yapıcı problem çözme içerir. Sonuçlar, ayrılma ve caydırıcı bilişsel ısrar stratejilerinin fazla kullanımının çatışma çözmede yetersiz olduğunu; uyarlanabilir katılım stratejisinin fazla kullanımının çatışma çözmede etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Çiftler eşlerinin duygusal durumuna çeşitli biçimlerde yanıt verirler. Örneğin; eşe karşı nazik bir jest yapmak –eş için özel bir yemek pişirmek, eşe sevgi içerikli metin mesajı göndermek gibi somut davranışlar-. Başka yanıt verme yolu da, sarılma veya okşama gibi duyarlı dokunma yoluyla eşin sevgisini gösterme biçimlerini içerir. Eşin duygusal durumuna karşı somut tepki verme eylemleri, eşin yakınlık duyguları üzerinde doğrudan olumlu bir etkiye sahiptir (Debrot vd., 2012). Debrot ve diğerlerinin (2013) yaptığı çalışmada, çiftlerin birbirlerinin duygusal durumuna yanıt olarak duyarlı dokunuş sergilemeleri, dokunulan eşte daha olumlu duygusal değerle ilişkilendirilmiştir. Dolayısıyla dokunmanın, çiftlerin duygusal durumu üzerinde olumlu etkisi söz konusudur. Aynı zamanda, duyarlı dokunuş sadece anne-çocuk ilişkilerinde (Hertenstein ve Campos, 2001) değil, yetişkin yakın ilişkilerinde sözel olmayan kişilerarası duygu düzenleme stratejisi olarak da kullanılabilir (Debrot vd., 2013).

Yüksek düzeyde çatışma yaşayan eşlerin ayrı ayrı duygu düzenleme becerilerini geliştirmek uygun bir yaklaşımdır. Bu sayede olumsuz duygularını düzenleme anlayışı kazanırlar (Willén, 2015). Pek çok çift terapi yaklaşımı duygu düzenlemeyi ele alır. (Johnson, 2004; Navarra ve Gottman, 2011). Duygu düzenleme eğitimi, olumsuz duyguları azaltıp olumlu duyguları ise artırmaya başka bir deyişle kullanmaya yönelik öğretim teknikleridir (Molajafar vd., 2015). Duygu düzenleme eğitimi programları, eşlerin ilişkilerinin, yaşam doyumunun ve kalitesinin gelişmesinde önemli görülmektedir (John ve Gross, 2007).

2.5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Duriez (2021) problemlili internet kullanımı nedeniyle ailelerin evde ve dışarıda yaşadıkları problemden hareket etmiştir. Bu çalışmayla, ailelerin bilgi ve iletişim teknolojilerine sahip deneyimlerini, ailelerin neler talep ettiği ve terapistin bunlara nasıl yanıt verdiğini belirlemek istemiştir. Bu doğrultuda, nitel bir çalışma gerçekleştirip sonuçlarıyla duygu düzenleme odaklı bir model oluşturmuştur. Problemlili internet kullanımının altında yatan duygu düzenleme stratejilerini dikkate alarak “Duygu Düzenleme Odaklı Aile Terapisi” geliştirmiştir.

Horn ve diğerleri (2019) çiftlerde kişilerarası duygu düzenleme stratejisi olarak olumlu mizahı incelemiştir. Olumlu mizah üretiminin hem bireylerin hem de romantik partnerlerinin günlük yaşamlarındaki duygusal iyilik halindeki değişikliklerle ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Ayrıca, mizah ve günlük duygusal deneyim arasındaki ilişkide psikolojik yakınlığın olası aracı rolünü incelemiştir. Boylamsal ikili çalışma deseni geliştirmişlerdir. Sonuçlar, çiftlerin günlük yaşamlarında, partner tarafından sergilenen olumlu mizah, hem kendilerinde hem de romantik meslektaşlarında artan yakınlık duygularıyla ilişkilendirilmiştir. Yakınlık, mizahın duygulanım üzerindeki etkilerine kısmen aracılık etmiştir. Olumlu mizahın, günlük yaşamda uyarlanabilir kişilerarası bir duygu düzenleme stratejisi olarak kullanılabileceği görüşü desteklenmiştir.

Low ve diğerleri (2019) araştırmanın ilk aşamasında eşlerin üç duygu düzenleme stratejisinin (ayrılma, caydırıcı bilişsel ısrar ve uyarlanabilir katılım) evlilikte yaşanan çatışmaların çözümünde nasıl bir etkisi olduğunu incelemiştir. İkinci aşamada ise, eşlerin işe koştuıkları bu stratejilerin bir aile etkinliği sırasında aile deneyiminin kalitesine ve çocuklarıyla olan etkileşimlerine nasıl yansıdığını araştırmışlardır. Sonuçlar, daha fazla ayrılma ve caydırıcı bilişsel ısrar, daha düşük çatışma çözümü ile ilişkilendirilmiştir. Aile etkinliği sırasında ise bu stratejilerin kullanımının daha az olumlu deneyimler ve daha zayıf ebeveyn tepkisine yol açtığını ortaya koymuştur. Daha fazla uyarlanabilir katılım ise daha yüksek çatışma çözümü ile ilişkilendirilmiştir. Aile etkinliği sırasında ise bu stratejilerin kullanımının daha fazla olumlu deneyimler ve daha iyi ebeveyn tepkisine yol açtığını ortaya koymuştur.

Rick ve diğerleri (2017) çift veya aile terapisi arayan çiftlerle bir çalışma yürütmüşlerdir. Her bir çiftin duygu düzenleme boyutlarının (kabul, hedefler, dürtü, farkındalık, stratejiler, netlik), diğer boyutların her iki partnerin de ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin üzerindeki etkisini incelemiştir. Demografik değişkenlerle, ana değişkenlerin her

biri üzerindeki etkisini ayrı ayrı değerlendirmişlerdir. Sonuçlar, duygu düzenleme, kabul etme ve farkındalık stratejilerinin her iki eş için de ilişki doyumu üzerinde önemli aktör etkileri olduğunu ve kadınların dürtüsellik kontrolünün de bazı eş etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Medeni durum dışında, demografik değişkenlerin hiçbirinin (yaş, medeni durum, ırk, eğitim, din, hane geliri) toplam duygu düzenlemesi, duygu düzenlemenin her bir boyutu veya ilişki tatmini ile önemli ölçüde ilişkili olmadığını göstermiştir.

Vater ve Schröder-Abé (2015) duygu düzenleme ve olumlu kişilerarası davranışların aracı rolüne odaklanmıştır. Çatışma tartışması sırasında duygu düzenleme (ifade edici bastırma, bakış açısı alma ve agresif dışsallaştırma), olumlu kişilerarası davranış ve durumsal ilişki doyumu, kişilik ve uzun vadeli ilişki doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Sonuçlar, kişiliğin boyutlarından dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık daha uyumlu duygu düzenleme stratejileriyle ilişkilendirilmiştir. Bu da olumlu kişilerarası davranışı öngördüğü ve bunun sonucunda daha yüksek çift ilişkisi memnuniyeti sağladığını ortaya koymuştur. Kişiliğin nevrotizm boyutu ise, daha işlevsiz duygu düzenleme ve kişilerarası davranışla bağlantılı bulunmuştur. Bu da daha düşük ilişki doyumuna yol açmıştır.

Saeinia ve diğerleri (2015) aile danışma merkezine başvuran evli kadınlara öz-anlayış eğitiminin duygu düzenlemeleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Yarı deneysel yöntem (ön test ve son test izleme) kullanmışlardır. Sonuçlar, deney grubu ve kontrol grubu arasında ön test kontrol ile duygu düzenleme açısından anlamlı bir farklılık ortaya koymuştur. Öz-şefkat eğitimi, deney grubu kadınlarında kontrol grubuna göre duygu düzenlemede artışa neden olmuştur.

Fırat (2021) eşlerin duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca bu üç değişken; yaş, gelir durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi demografik özellikler ile karşılaştırılmıştır. İlişkisel tarama modeli kullanmıştır. Sonuçlar, bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutlarından olumsuz stratejiler ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık negatif yönde ilişki olduğunu; olumlu stratejiler alt boyutunda ise düşük düzeyde pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında da pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur. Demografik özellikler bakımından da farklılıklar gözlenmiştir.

Yüksel ve diğerleri (2021) psikolojik sağlamlığın, kişilerarası duygu düzenleme ve duygusal zekâ ile ilişkisini incelemişlerdir. Sonuçlar, psikolojik sağlamlık cinsiyet değişkenine

göre farklılaşmış ancak duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme farklılaşmamıştır. Psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ arasında orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki; psikolojik sağlamlık ve kişilerarası duygu düzenleme arasında ise negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilerarası duygu düzenlemenin sakinleştirici alt boyutunun ve duygusal zekânın da psikolojik sağlamlığı yordadığı gözlenmiştir.

Demirtaş (2018) duygu düzenleme stratejileri, benlik saygısı ve cinsiyetin mutluluğu yordayıcılığını incelemiştir. Sonuçlar, duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirme ile mutluluk, benlik saygısı pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Mutluluk ve benlik saygısı pozitif yönde ilişkilendirilmiştir. Duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ve cinsiyet, benlik saygısıyla pozitif yönde ilişkilendirilmiştir.

Karabacak ve Demir (2017) bağlanma stilleri, duygu düzenleme, özerklik ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, duygu düzenlemenin bastırma boyutu ve özerkliğin ise kişisel başarı boyutu dışında anlamlı ilişki ortaya koymuştur. Özerklik ve bağlanma stilleri arasında; bilinçli farkındalık ve özerkliğin kişisel başarı alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve bağlanma stillerinin özerklik üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu göstermiştir.

Rıza (2016) eşlerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, psikolojik iyi oluşları, evlilik doyumları ve demografik özellikleri ile ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini, psikolojik iyi oluşu, evlilik doyumunu demografik değişkenlerden bazıları (evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, meslek, yaş) yordamıştır. Evlilik doyumunu ile psikolojik iyi oluş ilişkilidir. Psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumunu, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile negatif yönde ilişkilendirilmiştir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin ayrıntılı açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Evli kadınların eşleriyle yaşadıkları problemlerde duygularını düzenlemelerine ilişkin görüşlerini derinlemesine incelemeyi amaçlayan bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır. Nitel araştırma, bir problem veya konuyu araştırmak, ayrıntılı bir şekilde anlamak, karmaşık noktaları çözümlmek, bireyleri güçlendirmek için yapılan esnek bir raporlama sürecini işe koşan desendir (Creswell ve Poth, 2018). Fenomenolojik desen, bireylerin deneyimleriyle yakından ilgilenir ve katılımcının bakış açısından deneyim anlaşılmaya ve yorumlanmaya çalışılır. Deneyimler çeşitli ve karmaşık olabildikleri için kapsamlı veri toplamayı gerekli kılar. Veri toplama grupla yapılabileceği gibi birebir görüşme yoluyla da gerçekleştirilebilir (Lodico vd., 2006). Bu çalışmada fenomen, duygu düzenlemedir. Evli kadınların eşleriyle yaşadıkları problemlerde duygularını nasıl düzenlediklerine ilişkin deneyimleri incelenmiştir.

3.2. Katılımcılar

Araştırmada katılımcılar, evli kadınlardan (boşanmayı düşünen, aldatılmış, evliliğinde çatışma yaşayan) oluşmaktadır. Katılımcıları belirlemede “Evli olmak, kadın olmak ve evliliğinde problem yaşamak” ölçütü belirlendiği için amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme (criterion sampling) kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, araştırmacı veya daha önce oluşturulmuş ölçüt listesi aracılığıyla önceden belirlenen ölçüt/ölçütleri kapsayan durumların ele alınmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Araştırmacı doygunluğa ulaşana kadar veri toplamıştır (Palinkas vd., 2015). Çalışmayı 30 evli kadınla gerçekleştirmiştir. Katılımcıların kimliğinin gizliliği esas olduğundan, katılımcılara kod isim (K1, K2, K3...) atanmıştır. Tablo 3.1.'de katılımcılara ilişkin demografik bilgiler verilmiştir:

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler.

Katılımcı	Yaş	Öğrenim Durumu		Meslek		Evlilik Süresi	Tanışma Şekli	Çocuk Sayısı
		<i>Katılımcı</i>	<i>Eşi</i>	<i>Katılımcı</i>	<i>Eşi</i>			
K1	35	Lise	Lisans	Hasta Bakıcısı	Dış Ticaret	17	Görücü Usulü	3
K2	36	Lise	Lise	Ev Hanımı	Çelik Kapı İmalatı	12	Görücü Usulü	3
K3	41	Lisansüstü	Lisansüstü	Yabancılar Türkçe Öğretimi	Yabancılar Türkçe Öğretimi	17	Arkadaşlık	3
K4	51	İlkokul	Lisans	Ev Hanımı	Makine Mühendisi	30	Arkadaşlık	1
K5	47	Lise	Lise	Market Kasiyeri	Esnaf	23	Arkadaşlık	2
K6	47	Okuryazar	İlkokul	Ev Hanımı	Esnaf	25	Görücü Usulü	6
K7	35	Lise	Lisans	Ev Hanımı	Maden Mühendisi	16	Görücü Usulü	3
K8	40	Lise	Lisans	Ev Hanımı	Astsubay	22	Arkadaşlık	2
K9	24	Lisans	Lisans	Psikolojik Danışman	Gelir Uzmanı	4	Arkadaşlık	1
K10	28	Ortaokul	İlkokul	Ev Hanımı	Duvar Ustası	8	Diğer	3
K11	24	Lisans	Lisans	Psikolojik Danışman	Bilgisayar Öğretmeni	1,5	Arkadaşlık	0
K12	24	Lisans	Lisans	Psikolojik Danışman	Matematik Öğretmeni	4 ay	Arkadaşlık	0
K13	35	Lisansüstü	Lisansüstü	Jeoloji Mühendisi	Jeoloji Mühendisi	6	Arkadaşlık	2
K14	39	Lise	Lise	Ev Hanımı	Muhasebeci	12	Görücü Usulü	1
K15	40	Lisans	Lisans	İnşaat Mühendisi	İnşaat Teknikeri	9	Arkadaşlık	2
K16	23	Lisans	Lisans	Türkçe Öğretmeni	PTT’de Gişe Sorumlusu	5 ay	Görücü Usulü	0
K17	34	Lisans	Lise	Din Kültürü Öğretmeni	Tekstil	8	Diğer	3
K18	23	Ortaokul	Ortaokul	Esnaf	Esnaf	4,5	Diğer	1
K19	32	Lise	Lisans	Ev Hanımı	Tır Şoförü	11	Görücü Usulü	2
K20	51	Lise	Lisans	Ev Hanımı	Emekli	31	Görücü Usulü	4
K21	36	Ön Lisans	Ön Lisans	Ev Hanımı	Metal Teknisyeni	10	Görücü Usulü	3
K22	24	Lise	Lisans	Müşteri Hizmetleri	Tasarım Şefi	3	Görücü Usulü	1
K23	33	Lisans	Lisans	Diyetisyen	İnşaat Mühendisi	4	Diğer	1
K24	32	Lisans	Lisans	Edebiyat Öğretmeni	Edebiyat Öğretmeni	4,5	Arkadaşlık	0
K25	58	Ortaokul	Lisans	Ev Hanımı	Maden Mühendisi	38	Görücü Usulü	3
K26	57	İlkokul	İlkokul	Ev Hanımı	Tır Şoförü	16	Görücü Usulü	4
K27	25	Lisans	Lisans	Özel Eğitim Öğretmeni	Makine Mühendisi	1,5	Diğer	1

K28	30	Lise	Ortaokul	Ev Hanımı	Serbest Meslek	12	Arkadaşlık	3
K29	25	Lisansüstü	Lisans	Psikolog	Avukat	1,5	Arkadaşlık	0
K30	49	İlkokul	Lisansüstü	Ev Hanımı	Maden Mühendisi	27	Görücü Usulü	6

3.3. Veri Toplama Araçları

Görüşme, belli konular üzerinde bireylerin duygu, düşünce, deneyim ve bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılan tekniktir (Patton, 2005; Sönmez ve Alacapınar, 2019). Aynı zamanda, bireylerin durumları nasıl algılayıp yorumladıkları, durumlara nasıl tepkiler geliştirdikleri, niyetlerini ve tutumlarını anlamaya yönelik gerçekleştirilen bir süreçtir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Fenomenolojik görüşme etkileşimli bir süreci içermekle birlikte görüşmede açık uçlu sorular ve yorumlar kullanılır (Moustakas, 1994). Araştırmacı çalışmada açık uçlu sorulardan faydalanmıştır. Süreçte, yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirmiştir. Kişisel Bilgi ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formuna *EKLER* bölümünde yer vermiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Formda katılımcıların yaşı, katılımcıların ve eşlerinin öğrenim durumu, evlilik süresi, eşle tanışma şekli, katılımcıların ve eşlerinin çalışma durumu, çocuk olma durumuna yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

İlk olarak detaylı bir alan yazın taraması gerçekleştirilmiş ve sorular araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Hazırlanan görüşme soruları, duygu düzenleme çalışan rehberlik ve psikolojik danışma alanında akademisyen olan 3 uzmanın değerlendirmesine sunulmuştur. Uzmanların değerlendirmeleriyle birlikte sorular revize edilmiştir. Revize edilen soruların pilot uygulaması 5 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışma sonrası son kez revizeler gerçekleştirilmiş ve sorulacak nihai sorular belirlenmiştir.

Araştırmacı pilot çalışmayla; araştırma sorularının doğrulanıp doğrulanmadığını, görüşmenin ne kadar sürede tamamlandığını tespit etmek istemiştir. Bu sayede sorularda gerekli düzenlemeler yapılarak sorulara netlik kazandırmıştır ve potansiyel katılımcılara süre hakkında bilgi verip katılımcıların kendilerini ayarlayabilmelerini kolaylaştırmayı amaçlamıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Katılımcılarla telefonla veya yüz yüze iletişime geçilerek görüşme amacı, araştırmanın konusu, gizlilik gibi konular hakkında açıklamalar yapılmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcıların uygunluğu gözetilerek; görüşme gününe, saatine ve yerine karar verilmiştir. Yüz yüze görüşmenin mümkün olmadığı durumlarda ise çevrimiçi iletişim ağlarından faydalanılmıştır.

Verilerin toplanması sürecinde çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılara bilgilendirilmiş onam (*Ekler kısmında verilmiştir*) sözlü ve yazılı olarak katılımcıyla paylaşılmıştır. Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formundaki açık uçlu sorular katılımcılara yöneltilmiştir. Nitel çalışmaların güvenilirliğini artırmanın bir yolu görüşmeyi ses kayıt cihazıyla kaydetmektir (Creswell, 2012/2021). Görüşme, katılımcıların izniyle ses kayıt cihazıyla kaydedilmiş ve görüşme esnasında kısa notlar da alınmıştır. Katılımcıların görüşme sorularını tam olarak anlamaması veya sorulara yeterli bilgi vermemesi durumunda alternatif sorular işe koşulmuştur. Görüşme sorularına genel yanıtlar verildiğinde katılımcının açıklamasını somutlaştırması istenmiştir. Görüşme sonunda katılımcıya görüşme esnasındaki paylaşımları özetlenerek katılımcı teyidi alınmıştır. Katılımcıya teşekkür edilerek görüşme sonlandırılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada verilerin analizinde, yaklaşımına göre nitel içerik analizinden; sürecine göre ise hem tümdengelimli hem de tümevarımsal içerik analizinden faydalanılmıştır. İçerik analizi; yazılı, görsel veya sözlü iletişim yollarıyla iletilen mesajların analiz edilmesidir (Cole, 1988). Nitel içerik analizinde araştırmacı, hem tümdengelimli hem tümevarımsal yaklaşımı birlikte kullanmaktadır (Armat vd., 2018; Elo ve Kyngäs, 2008; Mayring, 2000). Tümdengelimli ve tümevarımsal yaklaşım duygu düzenleme stratejilerini belirlemek için birleştirilmiştir. Tümdengelimli yaklaşım, var olan bir teorinin durumlara uygulanıp uygulanmadığını görmeye çalışan bir teori test etme sürecidir. Tümevarımsal yaklaşım, belirli örneklerin gözlemlenmesiyle başlayan, araştırılan fenomen hakkında genellemeler oluşturmaya çalışan bir teori oluşturma sürecidir (Hyde, 2000).

Creswell (2015) nitel verilerin analizinde ve yorumlanmasında altı aşamadan bahseder.

Tablo 3.2.'de aşamalar gösterilmiştir:

Tablo 3.2. Nitel verilerin analizi ve yorumlanması (Creswell, 2015).

1. Verilerin analiz için hazırlanması ve düzenlenmesi
2. Verilerin kodlanması
3. Tanım ve temaların oluşturulması
4. Bulguların raporlanması
5. Bulguların yorumlanması
6. Bulguların doğruluğunun onaylanması

1. Görüşmeler yazıya dökülür. Verilerin elle veya analiz programıyla analiz edileceğine karar verilir (Bu çalışmada araştırmacı, her veriyi topladıktan sonra görüşmeleri yazıya geçirmiştir. Bu süreçte yaptığı görüşmeleri tüm görüşmelerin tamamlanmasını beklemeden görüşmeden kısa bir zaman sonra yazıya geçirmiştir. Sonrasında, MAXQDA 2022 yazılım paketini kullanarak verileri analiz etmeyi tercih etmiştir. Verileri toplamayı ve analiz etmeyi eş zamanlı olarak gerçekleştirmiştir.).
2. Verilere genel bir bakış oluşturmak için veriler okunur. Bu durum ön analiz olarak ifade edilir. Verilerin kodlanması aşamasına ise ana analiz denir. Kodlama, metinlerin satır satır incelenerek katılımcıların deneyimlerinin anlaşılmasına çalışıldığı ve metin parçasına kod atanmasının gerçekleştiği süreçtir (Burada da bahsedildiği gibi araştırmacı, bir bakış oluşturmak amacıyla ilk olarak transkriptlerin tamamını herhangi bir kod ataması yapmadan okumuştur. Sonrasında, transkriptleri defalarca okuyarak kodlar oluşturmuştur. Oluşturduğu kodların benzer olanlarını verileri yeniden incelemesi sürecinde bütünleştirmiş, bu sayede kodları azaltma yoluna gitmiştir.).
3. Kodlar tanımları ve daha geniş bir soyutlama sunan temaları geliştirmek için kullanılırlar (Araştırmacı kodlardan tanımları oluşturmuş. Veri analizinin güvenilirliğini sağlamak için, kodlamaları karşılaştırdı ve bilgiler güvenilir ve değişmeden kalana kadar tekrar tekrar inceledi. Daha sonra kategorileri oluşturmuş. Kategorilerden de temaları oluşturmuştur.).
4. Şekil, diyagram, tablolar oluşturularak bulgular görselleştirilir. Katılımcıların deneyimleri raporlanır (Araştırmacı, bulguların anlaşılabilirliğini kolaylaştırmak amacıyla tablo ve şekillerden yararlanmıştır. Bulgular bölümünde ise katılımcıların

paylaştığı deneyimlerinden doğrudan alıntılar yaparak çalışmanın güvenilirliğini artırmayı amaçlamıştır.).

5. Raporlama sonrasında araştırmacılar araştırmanın anlamı üzerine kişisel görüşlerini geliştirirler. Alan yazın ve bulguları karşılaştırırlar, sınırlamalar ve gelecekteki araştırmalara yönelik önerilerinden bahsederler (Araştırmacı, tartışma, sonuç ve öneriler bölümünde alan yazınla bulguları karşılaştırmıştır. Kişisel görüşlerinden, önerilerinden, sınırlamalardan bahsetmiştir.).
6. Araştırmanın doğruluğunu kontrol etmek için çeşitli stratejilerden (katılımcı teyidi, denetleme gibi) yararlanır. Doğrulamanın amacı, katılımcılar veya dış gözden geçirenler veya veri kaynaklarının kendisi aracılığıyla rapordaki bilgilerin doğruluğunu kanıtlamaktır (Araştırmacı, katılımcı teyidine başvurmuştur.).

3.5.1. Geçerlik ve Güvenirlik

Creswell (2021) çeşitli geçerlik türleri olduğunu ve araştırmacıların kendilerine uygun geçerlik türünü seçebileceklerini ifade eder. Nitel yaklaşımlarda çoklu nitel geçerlik stratejilerinin kullanımını önerir. Diğer bir açıdan, stratejilerin hepsi her çalışma için uygun değildir. Ayrıca tüm stratejileri uygulamaya çalışmak fazla zaman gerektirebilir ve bu nedenle verimli olmayabilir (Maxwell, 2013).

Araştırmacı, nitel araştırmalarının güvendiuyulabilirliğinin (trustworthiness) sağlanması için; inandırıcılık, aktarılabilirlik, güvenilebilirlik ve onaylanabilirlik kriterlerine değinmiştir (Guba, 1981; Lincoln ve Guba, 1985):

Inandırıcılık

Katılımcıların dürüstlüğünü sağlamaya yönelik taktikler; Katılımcılar görüşmeden vazgeçme veya çekilme imkânlarının da olduğunu bilmelidirler. Bu sayede, görüşmelere katılmaya ve deneyimlerini paylaşmaya istekli olmaları sağlanabilir. Araştırmacı ilişki kurmayı amaçlamalıdır. Katılımcılara soruların doğru cevabının olmadığı açıklanarak katılımcılar açık sözlü olmaya teşvik edilir (Shenton, 2004). Bilgilendirilmiş onamla katılımcılara çalışmadan çekilme haklarının olduğu araştırmacı tarafından açıklanmıştır. Araştırmacı katılımcılara soruların doğru cevabının olmadığını soruları yöneltirken hatırlatmıştır.

Katılımcı teyidi; katılımcıların yazıya geçirilen ifadeleriyle kastettikleri arasındaki uyumun belirlenmesidir (Arastaman vd., 2018). Erlandson ve diğerleri (1993) katılımcı

teyidinin üç şekilde gerçekleşebileceğini ifade ederler. Bu çalışmada katılımcı teyidi görüşme sonunda araştırmacı topladığı verileri özetleyip verilerin doğruluğunu katılımcıya sormuştur. Katılımcının eklemek istediklerinin olup olmadığını öğrenmiştir (akt. Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Aktarılabirlik

Araştırmacı çalışmanın aktarılabirliğini ortaya koymak için çalışmaya dâhil olan kuruluşların sayısı ve buldukları yer, katılımcılardaki sınırlılıklar, görüşmede yer alan toplam katılımcı sayısı, hangi veri toplama yöntemlerini işe koştığı, görüşme oturumlarının sayısı ve süresi hakkında okuyucuya bilgi vermelidir (Shenton, 2004). Çalışma 30 evli kadınla; uygun yer ve zaman gözetilerek, aynı zamanda her bir katılımcıyla ayrı ayrı zamanlarda gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 26 dk sürmüştür. Çalışmada; Kişisel Bilgi ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formundan faydalanılmıştır.

Güvenilebilirlik

Araştırmacı çalışmanın süreçlerini detaylı olarak rapor etmelidir. Bu sayede gelecekte yapılacak çalışmalar için çalışmanın tekrar edilebilirliğini mümkün kılacaktır. Bu noktada araştırma tasarımı bir prototip sağlar. Aynı zamanda okuyucunun, araştırma sürecinin ne ölçüde takip edildiğine ilişkin değerlendirmesine imkân tanır. Araştırmacı araştırma raporunda; neyi planladığı ve nasıl yürüttüğü, görüşme esnasında dikkat ettiği küçük detaylar ve araştırma sürecinin etkinliğini yansıtıcı bir bakışla değerlendirmesine yer vermelidir (Shenton, 2004). Araştırmacı katılımcılarla telefonla veya yüz yüze iletişime geçmiştir. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam sözlü ve yazılı olarak yapmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılara açık uçlu soruları yönelmiştir. Görüşme sorularının tam olarak anlaşılması veya sorulara yeterli bilgi verilmemesi durumunda alternatif soruları işe koştur.

Onaylanabilirlik

Onaylanabilirlik, çalışma süresince verilerin doğrulanmasını içerir (Venkatesh ve diğerleri, 2016). Çalışmanın tarafsızlığını ve sonuçların verilere dayalı olmasını sağlar (Korstjens ve Moser, 2017). Araştırmacı, evli kadınların eşleriyle ilişkilerinde yaşadıkları problemlerde duygularını nasıl düzenlediklerine ilişkin nitel bir çalışma yapmayı amaçlamıştır. Bu doğrultuda detaylı bir alan yazın taraması gerçekleştirmiş, sonrasında görüşme sorularını hazırlayıp uzmanların değerlendirmesine sunmuştur. Verilen geri bildirimler doğrultusunda ise

sorularda düzeltmeler yapmıştır. Pilot çalışmayla da sorulara son şeklini danışmanıya birlikte vermiştir. Çalışmanın onaylanabilirliğini göstermek için bulgular bölümünde temaları ve kategorileri tabloştürmüştür ve doğrudan alıntılara da yer vermiştir.

3.5.2. Nitel Araştırmada Etik

Araştırmacı ilk olarak, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunun gerekli prosedürlerini danışmanıya birlikte yerine getirmiştir. Etik Kurul çalışmanın uygunluğuna karar vermiştir (09/07/2021; 2021/391). Görüşme için katılımcılara araştırmanın amacı, gizliliğin korunması (transkripsiyon işlemini sadece araştırmacının (görüşmecinin) gerçekleştireceği ve görüşmenin transkripsiyonu yapıldıktan sonra ses kayıt cihazından görüşmelerin silineceği), gönüllülük ilkesi, katılımcının anonimliğinin sağlanması, olası riskler, istediği zaman çalışmadan çekilebileceği gibi konularda katılımcıya açıklama yapmıştır. Sözlü olarak gerçekleştirdiği bu açıklamaları, yazılı olarak da teyit ederek katılımcılardan bilgilendirilmiş onamın imzalanmasını istemiştir.

3.5.3 Araştırmacının Rolü

Fenomenolojik görüşme genellikle rahat ve güven verici bir atmosfer oluşturmak için bir sohbet ile başlar. Araştırmacı, katılımcının kendini rahat hissedeceği, sorulara dürüst ve kapsamlı bir şekilde yanıt vermesini mümkün kılacak bir ortam sağlamaktan sorumludur (Moustakas, 1994). Nitel çalışmalarda araştırmacı bir araç işlevi görür. Dolayısıyla araştırmacı hakkında bilgilere de ihtiyaç duyulur (Patton, 2018).

Araştırmacının rolü, araştırmanın planlanmasından verilerin analiz edilip sonuçların yorumlanmasına kadar süreci yürütmektir. Araştırmacı bu süreçte gerekli planlamaları yaparak her türlü adımı büyük bir titizlikle gerçekleştirmiştir. Görüşmeler esnasında katılımcının rahat hissetmesi için gerekli düzenlemeleri (ortam) ve eylemleri (soruları yöneltmeden önce kısa bir sohbet) yerine getirmiştir. Araştırmacı danışmanıya birlikte araştırma konusunu belirlemesinden itibaren pek çok yerli ve yabancı kaynaktan (kitap, makale) okumalar yaparak, çeşitli webinarlara katılarak nitel çalışmalara yönelik bir perspektif kazanmıştır. Araştırmacı aynı zamanda psikolojik danışman olması nedeniyle pek çok kez görüşmeler de yapmıştır. Dolayısıyla etik standartlar, görüşme ilkelerinin uygulanması, empatik bir tutum içerisinde olunması gibi deneyimlere de sahiptir.

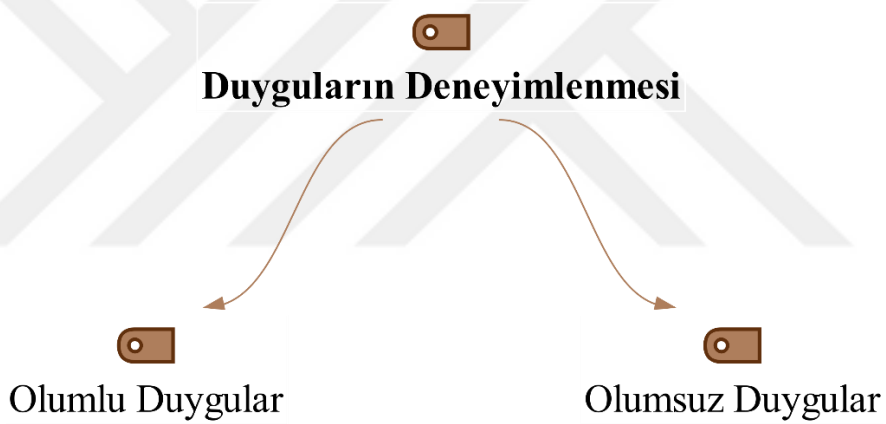
BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde evli kadınların duygularını düzenlemelerine ilişkin temalara, alt temalara, kategorilere ve örnek ifadelerine yer verilmiştir. 30 evli kadınla yapılan görüşmeler ve bu görüşmelerin analizi neticesinde 4 tema oluşturulmuştur. Araştırmanın temaları; duyguların deneyimlenmesi, duyguların ifade edilmesi, duyguları düzenleme stratejileri ve dışsal düzenleme stratejileri şeklindedir.

4.1. Duyguların Deneyimlenmesi

Katılımcıların eşleriyle ilişkilerinde deneyimledikleri duygulara ilişkin sorulan sorularda, duyguların deneyimlenmesi teması oluşturulmuştur. Kategoriler ise; olumlu duygular ve olumsuz duygular şeklindedir. Şekil 4.1. tema ve kategorileri göstermektedir:

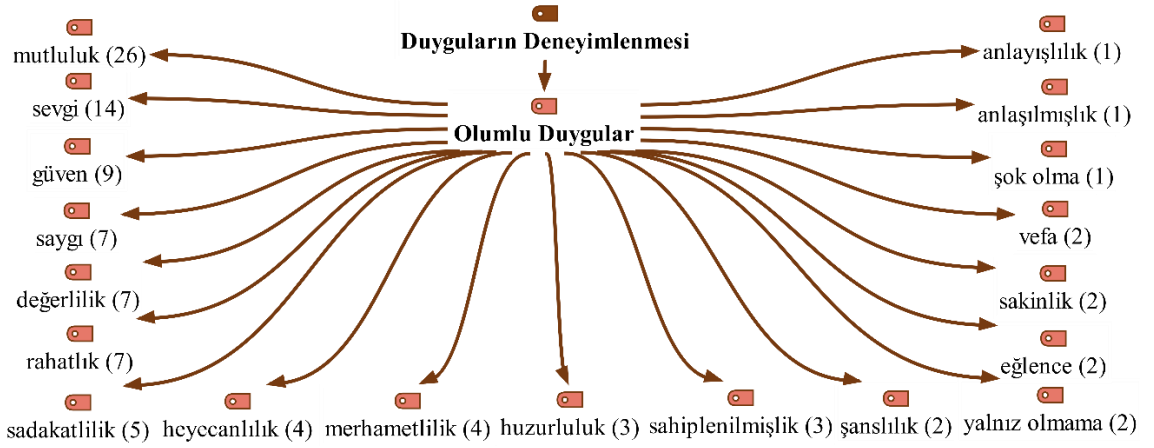


Şekil 4.1. Duyguların deneyimlenmesi teması.

Katılımcılar çok sayıda olumlu ve olumsuz duygu bildirmişlerdir.

4.1.1. Olumlu Duygular

Katılımcılar eşleriyle ilişkilerinde çok sayıda olumlu duygu deneyimlemişlerdir. Hangi olumlu duyguları deneyimledikleri sorulduğunda; mutluluk, sevgi, güven, saygı, değerlilik, rahatlık, sadakatlilik, heyecanlılık, merhametlilik, huzurluluk, sahiplenilmişlik, şanslılık, yalnız olmama, eğlence, sakinlik, vefa, şok olma, anlaşılmışlık, anlayışlılık gibi çeşitli olumlu duygular deneyimlediklerini bildirmişlerdir. Ancak, katılımcılar en sık olarak mutluluk, sevgi, güven duygularını deneyimlemişlerdir. Şekil 4.1.1. deneyimlenen olumlu duyguları ve bu duyguların kullanım sıklığını göstermektedir:



Şekil 4.1.1. Olumlu duygular kategorisi.

Katılımcıların olumlu duygularına ilişkin deneyimlerinden örnek ifadeler aşağıda verilmiştir:

“Mesela duygu durumu aniden yükselen birisiyim çok aniden sinirlenebiliyorum ama onun bu anlayışlı tavrı, anlaşıldığımı hissetmek benim aniden sakinleşmeme sebep oluyor.”

(K12)

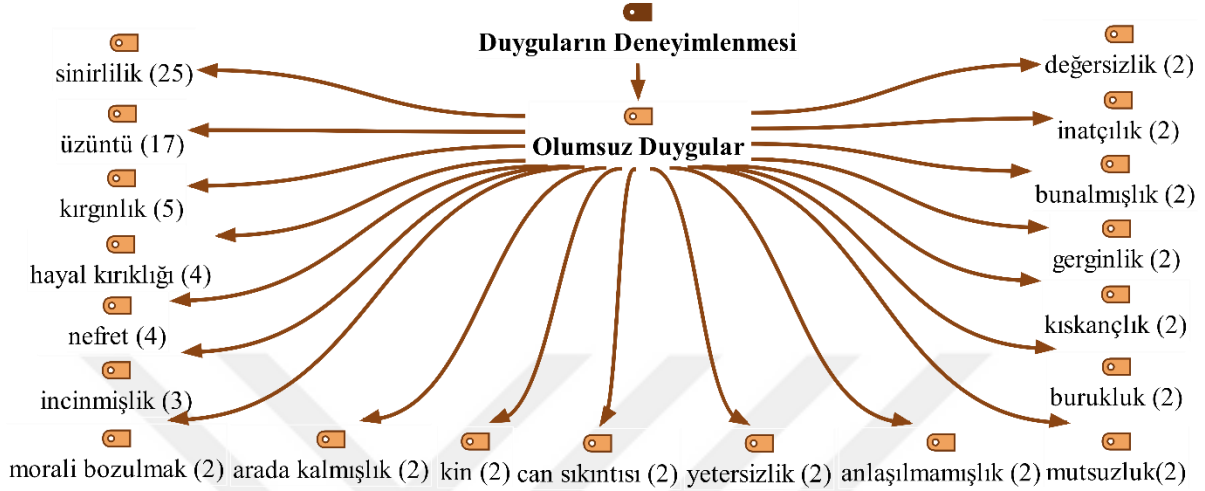
“Geçenlerde çarşıya ve pazara çıktım, 1-2 saatliğine çocuklara o baktı. Sorumluluk paylaşıldığı için de mutlu oldum. Çünkü çocukların sorumluluğu anneler için bir yük. Hani ne kadar desek de anne isteyerek yapar. Bir yerden sonra firar etmek istiyor insan. Bende böyle zamanlardayken firar ediyorum.” (K17)

“Mesela eğlenebilmek, bir yerlere gidip oturabilmek. Birlikte TV karşısında oturup mısır patlatıp yemek, o bile insanı çok mutlu edebiliyor yeri geliyor. Şanslı hissettiğim zaman da, beni ailesine karşı değerli göstermesi. Onlardan bana karşı asla saygısızlık durumuna izin vermemesi. Bence en önemli şeylerden birisi; eşin ailesine seni değerli göstermesi. Saygı duyulur göstermesi gerekiyor. Yani kendisi duyacak zaten de bunu ailesine de yansıtması gerekiyor bence.” (K18)

4.1.2. Olumsuz Duygular

Katılımcılar eşleriyle ilişkilerinde problem yaşadıklarında çok sayıda olumsuz duygu deneyimlediklerini bildirmişlerdir. Hangi olumsuz duyguları deneyimledikleri sorulduğunda; sinirlilik, üzüntü, kırgınlık, hayal kırıklığı, nefret, incinmişlik, morali bozulmak, arada kalmışlık, kin, canı sıkıntısı, yetersizlik, anlaşılmamışlık, mutsuzluk, burukluk, kıskançlık, gerginlik, bunalmışlık, inatçılık, değersizlik gibi çeşitli olumsuz duygular deneyimlediklerini

bildirmişlerdir. Ancak, katılımcılar en sık olarak sinirlilik, üzüntü ve kırgınlık duygularını deneyimlemişlerdir. Şekil 4.1.2. deneyimlenen olumsuz duyguları ve bu duyguların kullanım sıklığını göstermektedir:



Şekil 4.1.2. Olumsuz duygular kategorisi.

Katılımcıların olumsuz duygularına ilişkin deneyimlerinden örnek ifadeler aşağıda verilmiştir:

“Nefret duygusu. Zaten başında gelen en büyük duygu nefret. Hani karşılıklı bir savaş haline girildiği zaman bir nefret duygusu barındırıyorsun karşı tarafa. Devamlı bir savaş halinde, bir savunma haline bürünüyorsun. Mesela azıcık bir şey dese direkt savunmaya geçiyorsun. Nefret ettin mi bitiyor zaten. Kalbinde yüreğinde azıcık küçücük bir şey bile kalsa, nefret ettin mi bitiyor.” (K1)

“Yani şöyle bir şey söyleyeyim ben sana; insan aldatılınca kendini yetersiz hissediyor biliyor musun? Bu duyguyu bazen çok yaşıyorum. Yani yetersizlik hissini çok yaşıyorum bazen.” (K2)

“Bazen de hırslandığım sinir olduğum için. Yani ‘Bu böyle yaptı, ben daha fazlasını yapayım.’ diye. O an hırs geliyor içime, böyle kin mesela. Eskiden tartıştığımız konularla ilgili ‘Haa bu böyle olmuştu, şu şöyle olmuştu.’ diye kin duyabiliyorum bazen.” (K9)

“Mesela çok önemsenmediğimi çok kaale alınmadığımı hissediyorum ben o an. Umursanmayınca da insanın zoruna da gider hani. Çok umursamıyor, kaale almıyor demek ki ben kadar... Benim bahsettiğim konu, benim konuştuğum konu demek ki onun çok umurunda

değil diyorum. Valla bazen üzüntü bazen aman deyip geçiyorum. Bazen diyorum sabret ya sabır. Bazen la havle çekiyorum.” (K10)

“O zaman da olumlu hissettiklerimin tam tersi yalnızlık hissi yaşıyorum. Sanki tekmişim gibi hissederim. Desteksiz gibi hissederim.” (K13)

“Üzülüyorum. Bazen sinir, kırgınlık oluyor. Bazen geliyor başını alıp gitmek istiyorsun. Bir kafa dinlemek istiyorsun eğer imkânın varsa. En çok da Rabb’imden yardım isterim, ona sığınırım. Her şey bir şekilde onun izniyle hallolacağı için. Sabredip âfiyet etmeye çalışırım Allah’ın izniyle.” (K14)

“Genelde benim eşim benden çok iş bekliyor. Mesela kayınvalidemle aynı apartmanda altı üstü oturuyoruz. ‘Aşağının işini de yapsan.’ der. Ben mesela bazen yapmak istemiyorum. Kayınvalidem de gayet sağlıklı bir insan. Bazen bu problemimiz olabiliyor. En son herhâlde oydu, ben yapmak istememiştim ama gene yapmışım yani. O an annesini daha çok değerli görüp beni değersiz gördüğünü hissetmişim.” (K18)

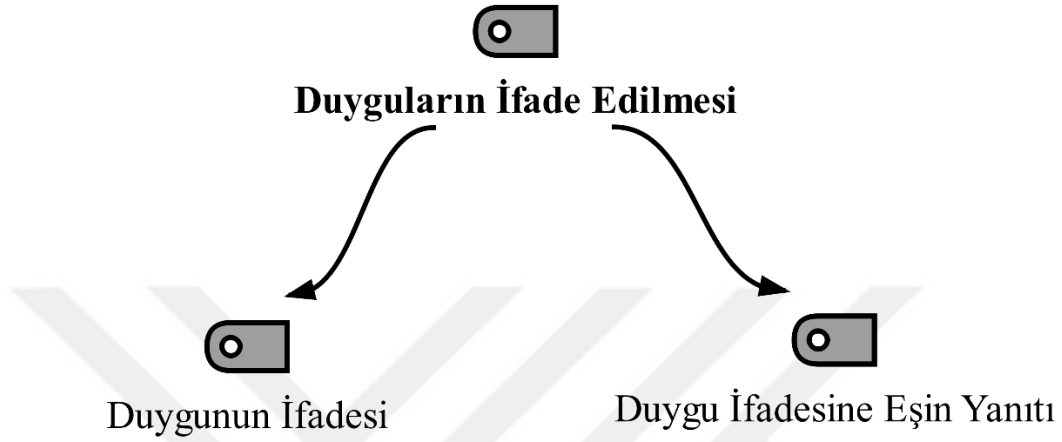
“Bir de bazen insan cevap alamayınca ona bir set de koyuyor, görünmeyen bir set de koyuyor araya. Bazen hani ne biliyim onları çözebilir miyim diye üstünü açıyorsun ama bakıyorsun daha da çok karışıyor. Sonra olduğu gibi bırakıyorsun. Son zamanlarda kızgınlıktan daha çok üzüntü hissettim. Üzuldüm, sonra da geçti. O üzüldüğümü fark edince biraz gönlümü almaya çalışınca biraz geçiyor ama tamamen geçmez yani geçmiyor.” (K19)

“Genelde ilk başta bir hayal kırıklığı olur. Yani nasıl yaa, derim, nasıl düşünemez. Ya da nasıl bu cevabı verdi, derim. En çok hayal kırıklığı yaşıyorum yani.” (K29)

4.2. Duyguların İfade Edilmesi

Katılımcıların eşleriyle yaşadıkları problemlerde duygularını nasıl ifade ettiklerine ve eşlerinin bu duygu ifadelerine nasıl yanıt verdiğiine ilişkin sorulan sorularda, duyguların ifade edilmesi teması; duygunun ifadesi ve duygu ifadesine eşin yanıtı alt temaları oluşturulmuştur.

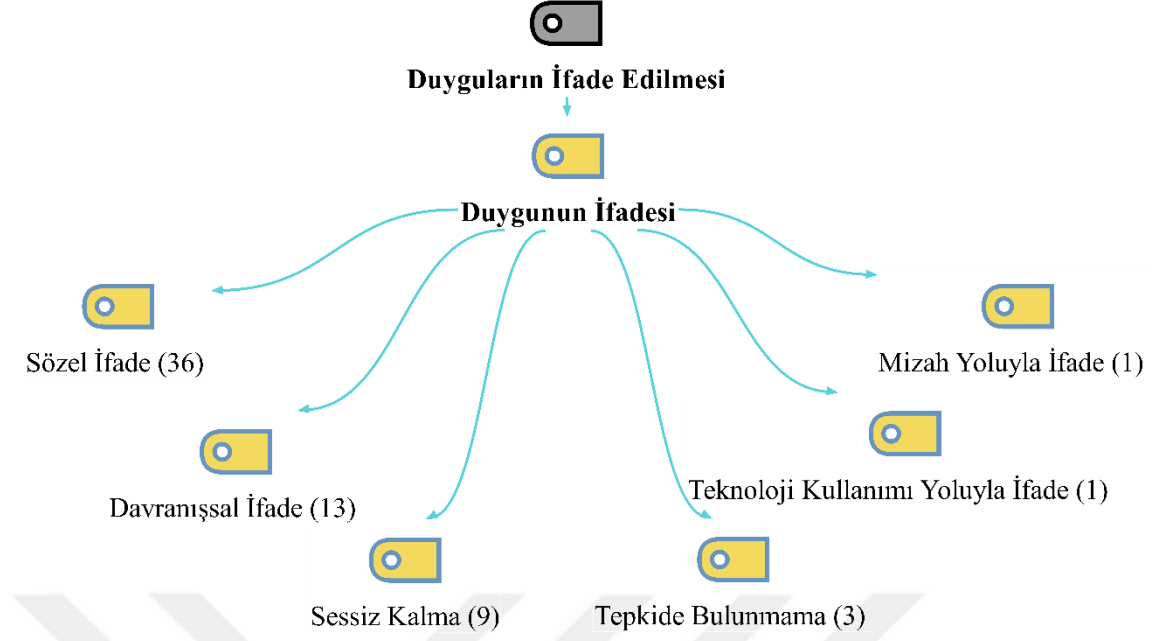
Şekil 4.2. tema ve alt temaları göstermektedir:



Şekil 4.2. Duyguların ifade edilmesi teması.

4.2.1. Duygunun İfadesi

Katılımcıların eşleriyle yaşadıkları problemlerde duygularını eşlerine nasıl ifade ettiklerine yönelik sorulan soru doğrultusunda, duyguların ifade edilmesi teması ve duygunun ifadesi alt teması oluşturulmuştur. Kategoriler ise; sözel ifade, davranışsal ifade, sessiz kalma, tepkide bulunmama, teknoloji kullanımı yoluyla ifade, mizah yoluyla ifade şeklindedir. Şekil 4.2.1. tema, alt tema, kategorileri ve bu kategorilerin kullanım sıklığını göstermektedir:



Şekil 4.2.1. Duygunun ifadesi alt teması.

Katılımcılar eşlerine duygularını “sözel ifade” yoluyla aktarmayı tercih etmişlerdir. Katılımcı ifadelerinden örnekler aşağıda verilmiştir:

Kızarak, bağırarak, tartışarak ifade ettiklerini belirten katılımcı ifadeleri:

“İki kişi karşılıklı olarak konuşamadığımız için genelde bağırarak ve çağırarak oluyor.” (K1)

“Şu an sakın ağzını açma diyorum, yoksa kalkıp seni boğacağım.” (K4)

“Konuşarak, çok konuşarak. Biraz da öfkeli ve bağırma ile. Bak şöyle oluyor doğru anlatayım. İlk başta böyle sinirlenmemeye çalışıyorum tamam mı sakince konuşmaya çalışıyorum. Sonra eğer o bunun bir problem olduğunu düşünmüyorsa sinirim yükseliyor çünkü aslında o benim için bir problem. O zaman işte biraz sesim yükseliyor. Ama genelde konuşarak ve tartışarak.” (K9)

Başlangıçta yumuşak bir şekilde ifade etmeyi tercih edip eşin tutumu değişmediğinde kızarak ifade ettiğini belirten katılımcı ifadesi:

“Bazen susarım. Baktım olmuyor, güzel güzel söylerim. Güzellikle söylersen olmuyorsa kızarak söylersin. O da olmuyorsa bazen oluruna bırakırsın. Erkeklerin çok üstüne gitmeye de gelmiyor. Bir şey demesen zaten anlamıyorlar.” (K14)

Hissedilen duyguyu açık ve net şekilde doğrudan ifade ettiğini belirten katılımcıların ifadeleri:

“Yani genel olarak konuşarak ifade etmeyi tercih ediyorum, hani içime dönüp trip atarak değil de açık açık söyleyerek ifade etmeyi tercih ediyorum.” (K12)

“Direkt açık açık söylerim. Bu beni üzdü. Bunu yapmaya hakkın yok. Beni üzen bu şey için sen kendin ne düşünüyorsun diye empati kurmasını sağlarım, yani böyle kendimden örnek veririm. Benim yaşadığım şu şeyi sen yaşasaydın sen ne derdin diye empati kurmasını sağlarım yani.” (K17)

“Söylerim ben. Öfkeli olduğum zamanlarda söylerim ‘Şu anda gözüme çok çirkin görünüyorsun, gıcıkısın.’ derim.” (K20)

“Onun böyle en sakin ortamında yani iletişimimizin en iyi olduğu bir zaman karşıma alıp işte bu şekilde hissettirdiğini benim bu şekilde hissettiğimi falan söylüyorum.” (K23)

“Tam olarak neyi hissettiriyorsa onu söylerim.” (K24)

Katılımcılar “davranışsal ifade” yoluyla duygularını ifade etmeyi tercih etmişlerdir. Katılımcıların ağlayarak, küserek, trip atarak, jest ve mimikle duygularını ifade etmelerine ilişkin deneyimi aşağıda verilmiştir:

“Genelde ben küslük durumunda yüz vermem, onun gelmesini beklerim.” (K18)

“Genel sorunlarda normalde anlatmama problemim vardı, ağlıyordum. Genelde ağlıyordum ya, ben ağladığımda anlasın istiyordum.” (K22)

“Genelde surat asarak, konuşmayarak. Suratımdan, bakışımdan anlar kızgın olduğumu, konuşmam zaten. Sert davranmak, ters davranmak gibi şeyler.” (K25)

Katılımcılar “sessiz kalma” yoluyla da duygularını ifade etmişlerdir:

“Ama ben içimde yaşıyorum duygularımı pek ifade etmem mesela.” (K7)

Duygular yatıştıktan sonra iletişime geçmenin daha sağlıklı bir yol olduğunu düşünen bir katılımcı duygularını yoğun deneyimlediği sırada sessiz kaldığını ifade ettiği deneyimi aşağıda verilmiştir:

“Ben çok sinirli olduğum zaman konuşmuyorum, sinirim geçsin ve ona yanlış bir şey söyleyip de kırmayayım diye. Ondan sonra sinirim, öfkem geçtikten sonra onu karşıma alıyorum ki bir de şey derler; dilinden çıkan söz çıktıktan sonra sen onun esiri oluyorsun ya o sözün... O yüzden bekliyorum sinirim geçsin diye.” (K16)

Katılımcılar “tepkide bulunmama” yoluyla da duygularını ifade etmişlerdir. Bir şey olmamış gibi davranan katılımcı ifadesi aşağıda verilmiştir:

“Bazen öyle bir olay yokmuş gibi davranıyorum olay büyümesin diye. Yani hiç yaşanmamış gibi davranıyorum.” (K10)

Katılımcılar “teknoloji kullanımı yoluyla” da duygularını ifade etmişlerdir. Aldatma yaşantısı olan bir katılımcının ifadesi aşağıda verilmiştir:

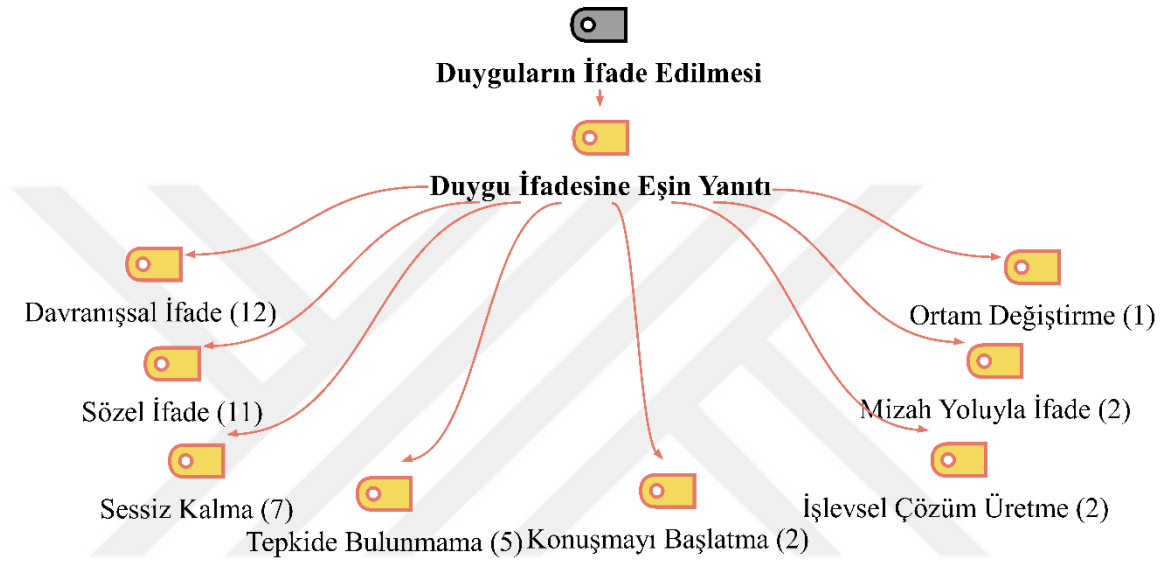
“Sözlü bir şekilde ifade ederim. Olmadı WhatsApp’tan mesaj atarım. Yani şöyle bir şey söyleyeyim...” (K2)

Katılımcılar “mizah yoluyla” da duygularını eşlerine ifade etmişlerdir. Tartışma yaşanmaması için şakaya vurarak duygusunu ifade ettiğini belirten katılımcı ifadesi aşağıda verilmiştir:

“Ufak tefek bazen laf soktuğum da olur. Ama böyle şakaya vurarak çünkü çok ciddi söyledin mi bağırp çağırıp söyledin mi kavga çıkar. Şakaya vurarak...” (K10)

4.2.2. Duygu İfadesine Eşin Yanıtı

Eşlerinin ise katılımcıların bu duygu ifadelerine nasıl yanıt verdiğiine ilişkin katılımcının görüşlerine yönelik sorulan soruda, duyguların ifade edilmesi teması ve duygu ifadesine eşin yanıtı alt teması oluşturulmuştur. Kategoriler ise; davranışsal ifade, sözel ifade, sessiz kalma, tepkide bulunmama, konuşmayı başlatma, işlevsel çözüm üretme, mizah yoluyla ifade, ortam değiştirme şeklindedir. Şekil 4.2.2. tema, alt tema, kategorileri ve bu kategorilerin kullanım sıklığını göstermektedir:



Şekil 4.2.2. Duygu ifadesine eşin yanıtı alt teması.

Eşleri katılımcıların duygu ifadelerine “davranışsal ifade” yoluyla yanıt vermişlerdir. Katılımcının duygu ifadesine eşinin kapıyı çarpıp çıkma davranışıyla yanıt verdiğini ifade eden katılımcı ifadesi aşağıda verilmiştir:

“Direkt kapıyı çarpıp çekip gidiyor. Ya sinirlerim bozuluyor. Hem suçlu hem güçlü adam. Suçlu sensin diyorum. Ben de arkasından bağıryorum diyorum ‘Ya suçlu sensin sen kendi hatanı kime mal ederek öfke kusuyorsun ki bir otur öfkenin sebebini bir anla.’ Örneğin ben kendimi yargılarım. Ben sürekli iyi yaptığım şeyde de kötü yaptığım şeyde de birine anlık bir kızgınlık anlık bir öfke gösterdiğimde sonrasında oturup kendimi yargılarım. Yani bu sana ne yaptı ki, sen böyle aniden sıçradın, sinirlendin, öfkeni kustun. Sana öyle bir şey yapmadı, gayet normaldi, anormal olan sendin. Bunu söyleyip arkasından dönüp ‘Özür dilerim, bilmiyorum, anlamıyorum, ya ben nasıl bir öfkem varsa artık nasıl sinirlendiysem birden sana kızabildim, yani kusura bakma.’ derim. Yani insanın kendini yargılaması lazım. Ama boğasım geliyor.” (K4)

Eşleri katılımcıların duygu ifadelerine “sözel ifade” yoluyla yanıt vermişlerdir. Eşlerin verdikleri yanıtlara ilişkin katılımcı ifadeleri aşağıda verilmiştir:

Eşinin katılımcının duygu ifadelerine; konuşarak, bağırarak veya suçlayarak yanıt verdiğini ifade eden katılımcı ifadesi:

“Önce konuşarak tepki veriyor. İşte anlatıyor, şöyle değil böyle falan fişman. Arkasından ben doğru söylediğimi ona tepkiyle söylediğim zaman ısrarla eğer söylediysem zaten erkeklerin %90'ı gibi bağırarak kapatıyor olayı. Bu durumlar bende birikiyor birikiyor işte belli bir süre sonra soğukluk, bir mesafe giriyor araya. Yani pek de olumlu konuşmuyorduk. Hep o tarafı kayırıyordu, beni hep suçlayıcı konuşuyordu. İşte ‘Sen, sen, sen.’ Senle başlayan cümleler hiç bitmiyor. ‘Sen yapıyorsun, senden kaynaklanıyor, sen öyle düşünüyorsun.’ Hep böyle yani, olay ben.” (K8)

Katılımcının duygu ifadelerine yanıt olarak eşinin, davranışın nedenini açıklayıp özür dilediğini dile getiren katılımcı ifadesi:

“‘Ya kusura bakma, özür dilerim, sinirden streten oldu, haklısın o hareketi yapmamam gerekiyordu.’ deyip gönlümü alıyor.” (K5)

Eşleri katılımcıların duygu ifadelerine “sessiz kalma” yoluyla da yanıt vermişlerdir. Eşinin sessiz kalarak yanıt verdiğini ifade eden katılımcı ifadesi aşağıda verilmiştir:

“O sesini çıkarmaz, sessiz kalır ve dinler. Ama ben bilirim ki, erkeklere bir defa söylediğinde kulaklarına girmez. Birkaç defa söylemek gerekir. Didikler boyutta söyleyemiyorum asla. Benim hoşuma da gitmez didiklenmesi. Ama birkaç sefer söylerim. Mesela gün içerisinde bir defa söylediysem ertesi gün; gün arasında belki bir hatırlatma gibi çıtlatarak. Ama onu 2-3 defa söylemezsem kafaya yer etmez. Genel erkek kafasıdır yani, bir şeyi bir defa söyledin mi kafaya yer etmiyor.” (K17)

Eşleri katılımcıların duygu ifadelerine “tepkide bulunmama” yoluyla da yanıt vermişlerdir. Eşinin umursamadığını düşünen katılımcı ifadesi:

“Ben eşime sıklıkla şunu söylerim: ‘Karlı dağdan serinsin.’ İşte bu şu demek: Umursamaz tavırları oluyor genelde. Belki umursuyordur, belki farkındadır ama bunu uzun süre hiç göstermiyor.” (K3)

Eşleri katılımcıların duygu ifadelerine “konuşmayı başlatma” yoluyla yanıt vermişlerdir. Eşinin katılımcıyla konuşmaya çalışarak katılımcının duygu ifadelerine yanıt verdiğini ifade eden katılımcı ifadesi aşağıda verilmiştir:

“Sustuğun zaman, küsmeye çalıştığın zaman küsemesin ona hayatta mümkün değil. Kendi küserse konuşmazsa anca o zaman. Yoksa mecbur konuşuyorsun. Küsmüş der mesela güler geçer konuşmaya çalışır, benim küslüğümü önemsemez o kadar.” (K14)

Eşleri katılımcıların duygu ifadelerine “işlevsel çözüm üretme” yoluyla da yanıt vermişlerdir. Eşinin problemi çözmeye çalıştığını belirten katılımcı ifadesi aşağıda verilmiştir:

“Bu sorunu nasıl çözeriz, diye düşünür. Ama zamanla kendiliğinden de çözülüyor. Yapıcı bir şekilde çözmeye çalışarak ve sükûneti koruyarak.” (K26)

Eşleri katılımcıların duygu ifadelerine “mizah yoluyla” da yanıt vermişlerdir. Katılımcının duygu ifadelerine eşinin şaka yaparak tepki verdiğini ifade eden katılımcı ifadesi aşağıda verilmiştir:

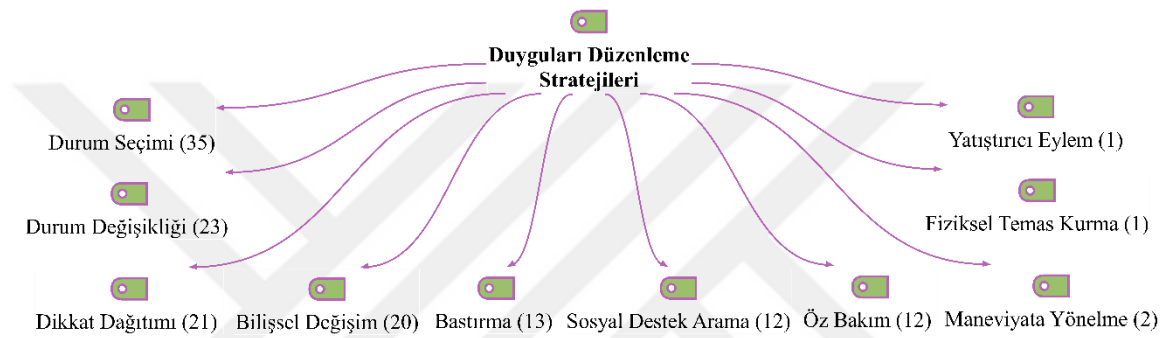
“Bazen o da böyle şaka yaparak cevap verir. Mesela hemen o an sert tepki vermeyip sinirin geçtikten sonra konuştuğunda eşinle o zaman daha iyi anlaşıyorsun. Çünkü o sinir gitmiş oluyor. Yerine yumuşak, naif, sessiz, sakın bir insan gelmiş oluyor. İsteddiğini söyleyebiliyorsun ondan sonra.” (K10)

Eşleri katılımcıların duygu ifadelerine “ortam değiştirme” yoluyla da yanıt vermişlerdir. Örnek katılımcı ifadesi aşağıda verilmiştir:

“Bir tartışma çıkacağında benimle aynı yerde bulunmamaya çalışır. Bir anlamda bu iyi de oluyor. Biraz yatışıyorsun.” (K24)

4.3. Duyguları Düzenleme Stratejileri

Katılımcıların eşleriyle ilişkilerinde yaşadıkları problemlerde daha iyi hissetmek için neler yaptıklarına ilişkin sorulan soruda, duyguları düzenleme stratejileri teması oluşturulmuştur. Katılımcılar duygularını düzenlemek için Gross'un (1998b) süreç modelinde açıkladığı duygu düzenleme stratejilerinin tümünü kullandıklarını bildirdiler. Ayrıca, bu stratejilere ek olarak başka stratejiler de bildirmişlerdir. Çalışmanın analiziyle ortaya çıkan kategoriler ise; durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim, bastırma, sosyal destek arama, öz bakım, maneviyata yönelme, fiziksel temas kurma, yatıştırıcı eylem şeklindedir. Şekil 4.3. tema, kategorileri ve bu kategorilerin kullanım sıklığını göstermektedir:



Şekil 4.3. Duyguları düzenleme stratejileri teması.

Durum seçimi, belirli durumlara yaklaşarak veya onlardan kaçınarak duyguları düzenlemeyi içerir (Gross, 1998b). Katılımcılardan bazıları durum seçimi stratejisini kullanmışlardır. Katılımcıların ifadelerinden örnekler aşağıda verilmiştir:

Evde durmak yerine dışarıya çıktığını çünkü o an evde bulunmaya devam etmenin daha kötü hissedilmesine neden olduğunu belirten katılımcı ifadeleri:

“O an zaten ben üstümü giyinir direkt çıkarım dışarı. En büyük yaptığım şey bu genelde. O an evde durmak istemiyorsun ev seni gaflete sokuyormuş gibi oluyor.” (K1)

“Eğer çıkma imkânım varsa dışarıya çıkıp yürüyüş yapmak bana iyi geliyor. İmkânım varsa kızımı kayınvalideme bırakıp kendi halime kalmayı tercih ediyorum. İmkânım varsa bunları yapabiliyorum. İmkânım yoksa TV açıp sadece yatıp TV'ye bakıyorum.” (K22)

İletişimi sürdürmeye devam edip eşiyle birbirlerini incitmeye devam etmek yerine TV izlemek veya sosyal medyada vakit geçirmek gibi faaliyetlere giriştiğini dile getiren katılımcı ifadesi:

“Bazen de küisme gibi değil de iletişime ara verip o televizyona odaklanıyor, ben sosyal medyaya dalıyorum.” (K11)

Boşanma avukatını aramak yerine telefonla vakit geçirdiğini belirten katılımcı ifadesi:

“Boşanma avukatını aramak yerine internete gömülüp daha olumlu şeylere bakarım. İyi geliyor, fena değil. Hani diyorum ya, sinirlendiğin şeyi düşündükçe daha çok sinirleniyorsun. Onu yapmayı bıraktım zaten çoğunlukla. Gerek yok, gerginlikten başka bir şey değil. Gidip de başkalarına anlatmak yerine telefondaki hoş sohbetlere, eş dışındaki şeylere odaklanıyorum. Telefonda da ruhumu rahatlatacak şeylere yöneliyorum. Gidip olumsuz şeyleri izlemiyorum, yoksa var ya insan patlar gider. Genellikle dışarıya yansıtmam.” (K15)

Durum değişikliği, duygusal etkisini değiştirmek amacıyla durumu uyarlama girişimleridir (Gross, 1998b). Katılımcılardan bazıları daha iyi hissetmek için durum değişikliği stratejisini kullanmışlardır. Katılımcı ifadelerinden örnekler aşağıda verilmiştir:

“Nefes almak, evden uzaklaşmak için araba kullanırım. Araba kullanmak bana bayağı iyi geliyor.” (K30)

Katılımcılardan bir tanesinin kullandığı durum değişikliği stratejisi; *çatışma çözme*'dir. Katılımcıların problemi çözmeye çalıştığını gösterir ifadesi aşağıda verilmiştir:

“Ya da dediğim gibi üzerinde konuşup ortak yola varmaya çalışıyoruz, bunu nasıl çözebiliriz ya da buna bu şekilde katlanmak durumunda mıyız gibi. Tartıştığımız konu ne ise onun üzerine konuşabiliyoruz bazen.” (K11)

“Problemi çözmeye çalışırım yani. Allah'ın izniyle de pes etmemeye çalışırım, Allah'tan yardım isteyerek, yolu bulmaya çalışırım illaki yani o şekilde.” (K14)

Dikkat dağıtımı, odağı değiştirmeye yönelik girişimlerdir (Gross, 1998b). Katılımcılardan bazıları eşleriyle problem yaşadıklarında dikkat dağıtımı stratejisini kullanmışlardır. Katılımcıların ifadelerinden örnekler aşağıda verilmiştir:

Müzik dinleyerek dikkatini dağıtmaya çalışan katılımcı ifadesi:

“Ben müziği sadece kafamın içindeki uğultuyu susturmak için dinlerim. Çünkü kafamın içinde öyle bir gürültü, öyle bir baskı, öyle bir uğultu oluşuyor ki...” (K4)

Katılımcılardan bazılarının kullandığı dikkat dağıtımı stratejisi *olayı tekrarlayıcı şekilde düşünme (ruminasyon)*'dir. Olay üzerinde sürekli düşündüğünü belirten katılımcı ifadesi:

“Evden olabildiğince uzaklaşıyorum, yürüyerek tabii ki yürüme mesafesinde. Orada otururum, düşünürüm yani ‘Neden?’ ama hiçbir zaman bir neden bulamam. Hep boş, dışarıya birikmiş öfke, başka bir şey yok.” (K4)

“Bu da çok zor bir soru benim için. Çünkü ben genelde her şeyi içimde uzun uzun düşünüp yaşadığım için, o problemi de kolay kolay unutmadığım için hep içimde konuşurum yani. Pek onun içinden çıkmak için de pek bir şey yaptığım söylenemez. Yani onun içinden kolay kolay çıkamıyorum. Kendi kendime düşünüp üzülüyorum.” (K6)

Ev işleriyle veya çocuklarla ilgilenip odaklarını dağıtmaya çalışan katılımcıların ifadeleri:

“Ya da evde işim varsa onları yaparak stresimi ve duygularımı başka yöne yansıtabiliyorum.” (K11)

“Çocuklarımla ilgilenmek, hep çocuklarıma vermek. Benim bu dünyadaki varlığım çocuklarımla. Çocuklarımla rahatlamaya çalışırım.” (K21)

Problemden uzaklaşmaya çalışarak odağını dağıtmaya çalışan katılımcı ifadesi:

“Eşimle problem yaşadığım zaman o problemi düşünmemeye çalışıyorum. Kafamda çevirip durdukça problem daha da büyüyor. Genelde düşünmüyorum.” (K22)

Bilişsel değişim, bir duruma birçok olası anlam içerisinde bir tanesini eklemeyi seçmektir (Gross, 1998b). Bu stratejiyi kullanan bir katılımcı, eşinin olumlu özelliklerine odaklanarak daha iyi hissettiğini belirtmiştir:

“Bazen şöyle bir yol izleyebiliyorum: Mesela bir konuda ona kızdım, onun daha iyi ve anlayışlı yönlerini düşünerek bunu telafi etmeye çalışıyorum. Bana kötü hissettiren şeyin aksine eşimde iyi hissedebileceğim özelliklerini düşünebiliyorum.” (K11)

Bastırma, duyguların ifadesinin engellenmesidir (Gross, 1998a). Bu stratejiyi kullanan katılımcılar bir şey yapmayıp problem yaşanmamış gibi davrandıklarını, dolayısıyla olayları örtbas ettiklerini dile getirmişlerdir. Olayları örtbas etmenin problemin çözümünde etken olduğunu belirten katılımcının ifadesi aşağıda verilmiştir:

“O yaşadığımız olayı mesela dile getirmeden örtbas ederek. Mesela akşam güzel bir yemek ya da güler bir yüz. Yani örtbas ederek dile getirmeden. Çünkü dile getirmek bir çözüm olmuyor, gitgide daha çok tartışırsın yeni bir tartışma çıkar, eğer örtülenebiliyorsa, büyük değilse, büyük olursa zaten örtülmez, onu hiç yansıtmadan örtbas ederek çözmeye çalışıyoruz. Çünkü çok büyük, zarar verecek bir olay olmadığı için örtmek iyi oluyor.” (K26)

Katılımcılardan bazıları “sosyal destek arama” stratejisini kullanmışlardır. Sosyal destek arama stratejisini kullanan katılımcı; yakınlarıyla dertleşip anlaşılma istediğini dile getirdiği ifadesi aşağıda verilmiştir:

“İyi hissetmek için annemle konuştuğum oluyor, eşimin ailesiyle ya da arkadaşlarımla konuşabiliyorum, kısaca o anki duygumu iyi anlayabilecek biriyle konuşabiliyorum.” (K11)

Katılımcılardan bazıları “öz bakım” stratejisini kullanmışlardır. Öz bakım stratejisini kullanan katılımcılar; kendine hediye alma, bakım yapma, saçta değişiklik, süslenme, rejim yapma gibi eylemleri işe koştuklarını dile getirmişlerdir:

“Market market gezerim, kendimi mutlu etmek için bir şeyler alırım. Bir ayakkabı olur, bir çanta olur. Mutlu olarak eve dönerim ama kendime alırım. Bak bazen çok üzgün olduğum zaman saçıma sarıyorum, saçımı boyuyorum, tarzımı değiştiriyorum.” (K7)

“Kendime bakarım bakım olarak. Kendimle ilgilenirim. Sırf onu gıcık etmek için yan yana gelmiyoruz diye süslenirim püslenirim.” (K18)

“İyi hissetmek için bir hafta rejime giriyorum, iki kilo verdiğimde mutlu oluyorum. Sonra aradan 2 hafta geçiyor verdiğim o iki kiloyu geri alıyorum ama ben hep iki kilo veriyorum. Üzgünken, moralim bozulduğu zaman, eşim beni üzen bir laf söylediği zaman hemen kendime bir çekidüzen veriyim diyorum. Bir rejim yapayım bari ben de diyeteye gireyim zayıflayayım. diyorum ama bir hafta sürüyor.” (K7)

Katılımcılardan bazıları “maneviyata yönelme” stratejisini kullanmışlardır. Maneviyata yönelme stratejisini kullanan katılımcılar; tevekkül ederek, namaz kılarak, Allah’a şükrederek, dua ederek, dini sohbetleri dinleyerek daha iyi hissetmeye çalıştıklarını dile getirmişlerdir:

“Dua okumak, Elem Neşrah okumak en büyük sığınağımdır. En çok Elem Neşrah okurum. Ondan sonra hemen kendimi sokağa atarım, böyle sadece yürürüm. Evden olabildiğince uzaklaşıyorum, yürüyerek tabii ki yürüme mesafesinde. Orada otururum, düşünürüm.” (K4)

“Bazı hocalarım var dini hocalar, onların vaazlarını dinleyerek biraz rahatlıyorum. Rabb'imden gelen bir şey sonuçta diyorum, o şekilde katlanıyorum. Böyle bir şey oluyorsa vardır bunda da bir hayır diyorum, geçiyorum.” (K10)

“Elimde bulunanlara şükür ederek başımı sokacak bir ev vs. Bu şekilde duygumu daha iyi bir yöne çevirmeye çalışıyorum.” (K11)

Katılımcılardan bazıları “fiziksel temas kurma” stratejisini kullanmışlardır. Fiziksel temas kurma stratejisini kullanan katılımcılar; eşleriyle dokunsal olarak etkileşimde bulunma ihtiyacı duyduklarını dile getirmişlerdir. Örnek katılımcı ifadesi aşağıda verilmiştir:

“Eşime sarılmak isterim ya ben. Hani ondan ayrı kalmak istemem açıkçası. Ben nasıl diyeyim, günün sonunda yine birbirimize sevgi dolu bakmayı isterim. Sonuçta evli kalıyoruz ve aynı evi paylaşıyoruz küs kalsak nereye kadar olacak.” (K27)

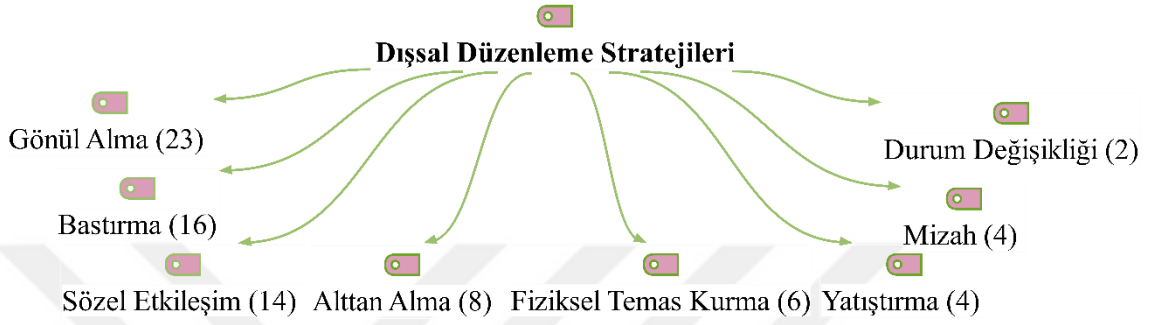
Katılımcılardan bazıları “yatıştırıcı eylem” stratejisini kullanmışlardır. Yatıştırıcı eylem stratejisini kullanan katılımcılar; ağlayarak, duşa girerek yatıştıklarını dile getirmişlerdir:

“Ağladığım zamanlar olur, ağlarım bazen. Hırslımı alamadığım zaman olursa çok ağlarım.” (K20)

“Sinirim geçsin diye bazen duşa giriyorum.” (K22)

4.4. Dışsal Düzenleme Stratejileri

Eşlerin katılımcıların daha iyi hissetmesi için neler yaptıklarına ilişkin katılımcılara sorulan soruda, dışsal düzenleme stratejileri teması oluşturulmuştur. Kategoriler ise; gönül alma, bastırma, sözel etkileşim, alttan alma, fiziksel temas kurma, yatıştırma, mizah, durum değişikliği şeklindedir. Şekil 4.4. tema, kategorileri ve bu kategorilerin kullanım sıklığını göstermektedir:



Şekil 4.4. Dışsal düzenleme stratejileri teması.

Katılımcıların daha iyi hissetmeleri için eşleri “gönül alma” stratejisini kullanmışlardır. Katılımcı ifadelerinden örnekler aşağıda verilmiştir:

Boşanma düşüncesi olan katılımcının eşinin hediyeler aldığını belirten katılımcı ifadesi:

“Evliliğimiz artık çıkmaza girdiğinde ben boşanma kararı alıp ona devamlı bunu yinelemeye başladığımda son dönemlerde çiçek tarzı ufak tefek hediyeler aldı. Geçen sene tamamen bitirme kararı almıştım artık yürümeyeceğini düşündüğüm için. Onun da ısrarla bitmemesi yönünde bir isteği var.” (K6)

Daha iyi hissetmesi için eşinin hediyeler aldığını belirten bir başka katılımcı ifadesi:

“Çok pahalı olmasa da ufak tefek hediyeler alır gönül almak için. Bir de ben ev eşyalarını çok seviyorum ya, her kavga ettiğimizde barıştıktan sonra bir şeyler alırız yani mutlaka. Ufak da olsa hediye alır mutlu olmam için. Bir hafta böyle sırf gönül almak için güzel sözler söylüyor, güzel güzel iltifatlar ediyor yani.” (K7)

Daha iyi hissetmesi için eşinin ev işlerinde yardım ettiğini belirten katılımcı ifadesi:

“Mesela tartışık ve ben üzuldüm. Yardım etmeye geliyor, bir şekilde destek olmaya çalışıyor. Mutfaktaysam mesela yapabileceği şeyleri yapıyor, mutfakta çok becerikli değildir. Bu daha iyi hissetmeme yardımcı olabiliyor bir tartışma yaşadığımızda. Barışma evreleri gibi

düşünebilirsin ya da bir küslük yok ama gönlünü alma evreleri şeklinde gerçekleşebiliyor süreç.” (K11)

Katılımcıların daha iyi hissetmeleri için eşleri “bastırma” stratejisini kullanmışlardır. Eşlerinin bir şey yapmadığını, olay olmamış gibi davrandığını veya tepkide bulunmadığını dile getiren katılımcıların ifadeleri aşağıda verilmiştir:

“Uzun bir süre bir şey yapmaz. O da şu sebepten yine kendi açıklamalarıyla, hani zamana bırakıp o öfkenin geçmesini bekliyor, öfkem geçtiğinde normalleşeceğimi düşünüyor ama tam tersi benim öfkem geçmiş olabilir ama içimde o huzursuzluk irin gibi kalmış oluyor.” (K3)

“Hiçbir şey yapmaz canım, umurunda olmaz.” (K4)

“Öyle bir çaba veya girişimde bulunmaz ki. O bildiği yaşantıda devam eder.” (K21)

“Eşim hiçbir şey yapmaz. Problem yaşadığımızda genelde o kendini haklı görür. Ben de kendimi haklı gördüğüm için eşim hiçbir şey yapmıyor.” (K22)

Katılımcıların daha iyi hissetmeleri için eşleri “sözel etkileşim” stratejisini kullanmışlardır. Sevgi ifadeleri kullanarak, iltifat ederek veya özür dileyerek iletişim kurmaya çalıştıklarını belirten katılımcı ifadeleri aşağıda verilmiştir:

“15-20 dk yanıma gelmiyor. Daha sonrasında işte yavaş yavaş gelip ‘Sakinleştin mi, konuşmak ister misin, bu konuyu konuşalım mı?’ şeklinde daha çok konuşmaya yönelik olarak ve dokunsal olarak.” (K12)

“Haksızsa özür diler genelde. Sevgi sözcükleri kullanır. Günün sonunda o da barışmak için çaba sarf eder.” (K27)

Katılımcıların daha iyi hissetmeleri için eşleri “alttan alma” stratejisini kullanmışlardır. Alttan alarak eşinin durumu yatıştırmaya çalıştığını dile getiren katılımcı ifadesi aşağıda verilmiştir:

“Çok birbirimizin üstüne gitmezsek Allah'ın izniyle bir problem çıkmaz. Aslında bu işler karşılıklı. Sen onun üstüne gitmeyeceksin, o senin üstüne gitmeyecek. İki taraf da kızgın olursa küçük bir şey de olsa iş kızılabılır. Alttan almazsan küçücük bir şeyden kocaman bir kavga çıkabilir yani.” (K14)

Katılımcıların daha iyi hissetmeleri için eşleri “fiziksel temas kurma” stratejisini kullanmışlardır. Dokunsal etkileşimi seven bir katılımcının ifadesi aşağıda verilmiştir:

“Genel olarak eşim öncelikle sessiz kalıyor. Hani bir 10-15 dk. bana hiçbir şekilde dokunmuyor. Benimle konuşmuyor, iletişim kurmuyor. Çünkü ben o sırada onu dinleyecek ruh halinde olmuyorum ya da dinlemiyorum onu. Daha çok konuşmaya yönelik ve dokunsal olarak. Ben çok dokunsal birisiyim. İşte sarılarak, öperek bir şekilde gönlümü almaya çalışıyor.” (K12)

Eşleri katılımcıların daha iyi hissetmeleri için eşleri “yatıştırma” stratejisini kullanmışlardır. Katılımcılara telkinde bulunarak veya onları teselli ederek onların duygularını düzenlemelerine yardımcı olmuşlardır. Katılımcı ifadelerinden örnekler aşağıda verilmiştir:

“‘Tamam, kavga ettik geçti, sakın ol.’ deyip genelde sarılıyor. ‘Tamam, aşkım geçti şu an, kavga ettik ama bunu aştık, sakın olalım, hadi birlikte dışarıya çıkalım, hadi beraber yemek yiyelim, şunu yapalım, bunu yapalım.’ deyip o konuyu kapatıp daha böyle sakın olacağımız alana yönlendiriyor.” (K9)

“O da bana sürekli sakın olmam için telkinde bulunur. Olay ne ise aslında onun basit bir şey olduğunu söyler.” (K23)

Katılımcıların daha iyi hissetmeleri için eşleri “mizah” stratejisini kullanmışlardır. Katılımcıyı güldürmek amacıyla, eşin çeşitli şakalar yaptığını bir katılımcı şu şekilde ifade etmiştir:

“Hemen şakalaşarak beni güldürmeye çalışır. İşte gelip gidip 1-2 laf atmaya çalışır. Konuşturmaya çalışır beni.” (K10)

Katılımcıların daha iyi hissetmeleri için eşleri “durum değişikliği” stratejisini kullanmışlardır. Eşinin konuyu değiştirerek, katılımcının daha iyi hissetmesini sağlamaya yönelik çabasına ilişkin katılımcı ifadesi aşağıda verilmiştir:

“Duymazdan gelir ya da konuyu değiştirir. Şu an bir şey dinliyorum, der. Bak şuna şöyle olmuş der konuyu değiştirmeye çalışır.” (K14)

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde nitel araştırma bulguları, alan yazın ışığında tartışılmış ve araştırmadan elde edilen sonuçlara ve araştırmacının önerilerine yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu çalışma, evli kadınların eşleriyle ilişkilerinde yaşadıkları problemlerde duygularını nasıl düzenlediklerini anlamaya çalıştı. Nitel bir araştırma gerçekleştirildi. Bu doğrultuda veriler toplandı ve analiz edildi. Verilerin analiziyle; duyguların deneyimlenmesi, duyguların ifade edilmesi, duyguları düzenleme stratejileri, dışsal düzenleme stratejileri olmak üzere dört tema ve her bir temaya ait kategoriler ortaya çıktı.

Kadınlar evlilik ilişkisi içerisinde erkeklerden daha fazla olumsuz durum yaşarlar (Brody ve Hall, 2008; Stets, 1997). Çiftler durumlar karşısında çeşitli duygular deneyimlerler. Fakat erkeklere göre kadınlar, bu duyguları daha yoğun bir şekilde deneyimlerler (Fujita vd., 1991). Kadınlar; erkeklere göre de duygularına daha fazla dikkat etmektedirler (Gohm ve Clore, 2000). Aynı zamanda kadınlar, duygu düzenleme stratejilerini erkeklere göre daha sık ve esnek olarak kullanırlar (Goubet ve Chrysiou, 2019). Bu çalışmanın kadınlar üzerinde gerçekleştirilmesinin gerekçeleri de bu yöndedir. Bu çalışmada, evli kadınların eşleriyle ilişkilerinde yaşadıkları problemlerde duygularını nasıl düzenledikleri üzerinde durulmuştur.

Duyguların Deneyimlenmesi Teması

İlk tema duyguların deneyimlenmesidir. Bu temada katılımcılar eşleriyle ilişkilerinde deneyimledikleri olumlu ve olumsuz duyguları dile getirmişlerdir. Katılımcılar çok çeşitli olumlu ve olumsuz duygu deneyimlemişlerdir.

Duygular bazı araştırmalarda olumlu ve olumsuz duygu olmak üzere kategorileştirilmiştir (Barrett ve Russell, 1999; Watson vd., 1988; Diener vd., 2010). Olumlu duygular mutlu, aktif bir şekilde uyanık hissetmekle ilgilidir. Olumsuz duygu sinirlilik, hor görme, tiksinti, suçluluk, korku duyguları başta olmak üzere hoş gitmeyen duyguları ifade eder (Watson vd., 1988). Diener ve diğerleri (2010) mutluluk, memnuniyet, neşe gibi duyguları olumlu duygular; sinirli, üzgün, korkmuş gibi duyguları olumsuz duygular olarak ele almıştır. Levenson (2011) ise duyguları kategorileştirmek yerine; öfke, korku, şaşkınlık, üzüntü, zevk, tiksinti olmak üzere altı temel duygudan bahsetmiştir.

Katılımcılar eşleriyle ilişkilerinde mutluluk, sevgi, güven, saygı, değerlilik, rahatlık, sadakatlilik, heyecanlılık, merhametlilik, huzurluluk, sahiplenilmişlik, şanslılık, yalnız olmama, eğlence, sakinlik, vefa, şok olma, anlaşılmışlık, anlayışlılık gibi çeşitli olumlu duygular deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Daha çok ise; mutluluk duygusunu deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Eşleriyle ilişkilerinde deneyimledikleri olumlu duygular sorulduğunda; olumlu duygu yerine olumsuz duygu dile getiren katılımcılar da olmuştur. Örneğin K4 kodlu katılımcı; “*Yerine göre sevgi, yerine göre öfke, yerine göre sahiplenme, yerine göre terk edilmişlik, yerine göre kırcılık...*” ifadesiyle olumlu duygularla birlikte olumsuz duygulardan da bahsetmiştir. Bu bulgu katılımcının olumludan çok olumsuza dikkat etme eğiliminde olduğunu gösterebilir.

Olumlu duygular yakınlık kurulmasında önemli bir işlev görür ve kişilerarası bağları kuvvetlendirir (Sels vd., 2021). Sevgi ve empati duygusu çift etkileşimini olumlu yönde etkiler (Waldinger vd., 2004). İran kültürü bağlamında evli kadınların duygularına ilişkin deneyimlerini paylaştıkları çalışmada kadınlar olumlu duygu olarak; heyecan, mutluluk, gurur, şükran duyma, memnuniyet gibi duyguları deneyimlediklerini bildirmişlerdir. En çok ise mutluluk ve heyecan duygusunu deneyimlemişlerdir (Rahmati vd., 2019).

Katılımcılar eşleriyle problem yaşadıklarında sinirlilik, üzüntü, kırgınlık, hayal kırıklığı, nefret, incinmişlik, morali bozulmak, arada kalmışlık, kin, can sıkıntısı, yetersizlik, anlaşılmamışlık, mutsuzluk, burukluk, kıskançlık, gerginlik, bunalmışlık, inatçılık, değersizlik gibi olumsuz duygular deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Daha çok ise; sinirli olduklarını belirtmişlerdir. Bu durum literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik gösterir. Yakın ilişki içerisinde olan bireyler çeşitli sebeplerle ilişkilerinde problem yaşayabilirler. Bu ve benzeri durumlar hoşla gitmeyen düşünceleri duyumları ve duyguları ortaya çıkartır. Bireyler öfke, üzüntü ve utanç gibi duyguları yaşayabilir (Richards vd., 2003). Aynı zamanda bireyler başta öfke, üzüntü, kaygı gibi olumsuz duyguları olumlu duygulardan daha sık olarak düzenleme ihtiyacı duyarlar (Gross vd., 2006). Evli kadınların duygularına ilişkin deneyimlerinden bahsettikleri çalışmada kadınlar olumsuz duygu olarak; üzüntü, öfke, endişe bildirmişlerdir. Üzüntü ise en çok ifade ettikleri duygudur (Rahmati vd., 2019).

Sanford (2007) ise olumsuz duyguları kendi içerisinde kategorileştirmiş ve başlangıçta sert duygu ve yumuşak duygu olmak üzere iki tür olumsuz duygu sınıflamasından bahsetmiştir. Sanford ve Rowatt (2004) olumsuz duyguya bir yeni duygu sınıflaması olarak korkuya dayalı duyguyu eklemişlerdir. Sert duygu, öfkeli ve kızgın ruh hali ile; yumuşak duygu, üzüntü ve

incinmiş ruh hali ile; korkuya dayalı duygu ise kaygılı ruh hali ile ilgilidir. Ancak kültürel etmenlerden dolayı temel duygular ve bu duyguların isimlendirilmesinde uzlaşma bulunmamaktadır (Scheff, 2015). Bu nedenle bu çalışmada, olumlu ve olumsuz duyguları kendi içerisinde kategorileştirme yoluna gidilmemiştir.

Duyguların İfade Edilmesi Teması

İkinci tema duyguların ifade edilmesidir. Bu tema altında duygunun ifadesi ve duygu ifadesine eşin yanıtı olmak üzere iki alt tema oluşturulmuştur. Evli kadınlar eşleriyle ilişkilerinde problem yaşadıklarında duygularını çeşitli yollarla ifade etmişlerdir. Eşleri de bu ifadelere çeşitli yollarla yanıt vermişlerdir.

Duygunun ifadesi alt temasında katılımcılar sözel ifade, davranışsal ifade, sessiz kalma, tepkide bulunmama, teknoloji kullanımı yoluyla ifade, mizah yoluyla ifade ile eşlerine duygularını ifade etmişlerdir. Katılımcılar çoğunlukla ise, sözel ifade yoluyla eşlerine duygularını ifade etmişlerdir. Duyguların ifade edilmesi çatışmaların yönetilebilmesinde önem taşımaktadır (Coats ve Feldman, 1996). Çiftler problem yaşadıklarında, yaşadıkları problemler hakkında konuşabilmelidirler (Richards vd., 2003). Bu çalışmada da katılımcılar eşleriyle ilişkilerinde problem yaşadıklarında duygularını daha çok sözel ifade yoluyla dile getirmişlerdir. Burke ve diğerlerinin (1976) yaptığı araştırmaya göre, kadınlar evlilik ilişkisi içerisinde yaşanan sorunları ve bu sorunların yol açtığı duyguları eşlerine göre daha çok sözel bir şekilde ifade etme eğilimi göstermişlerdir. Başka bir araştırmada kadınlar duygularını ifade ederken davranışsal, sözel ve sözel olmayan yollarla duygularını ifade etmişler ancak daha çok sözel yolla duygularını ifade ettiklerini dile getirmişlerdir (Rahmati vd., 2019). Bu bulgular, bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Duygu ifadesine eşin yanıtı alt temasında da katılımcılar davranışsal ifade, sözel ifade, sessiz kalma, tepkide bulunmama, konuşmayı başlatma, işlevsel çözüm üretme, mizah yoluyla ifade, ortam değiştirme gibi yollarla eşlerinin kendilerine yanıt verdiklerini belirtmişlerdir. Eşler çoğunlukla ise; davranışsal ifade yoluyla katılımcıların duygu ifadelerine yanıt vermişlerdir. Bu bulgu alan yazınla da paralellik gösterir. Erkekler olumsuz duygularını davranışsal olarak ifade etmeye kadınlara göre daha yatkındırlar (Coats ve Feldman, 1996; Dimberg ve Lundquist, 1990). Kadın eşlere göre erkek eşlerin nasıl yanıt verdiğine yönelik algısına ilişkin yapılan bir çalışmada ise bu çalışmanın bulgularından farklı olarak evlilik ilişkisinde erkek eşlerin deneyimledikleri olumlu ve olumsuz duyguları daha çok sözel yolla

ifade ettiklerini kadın eşler bildirmişlerdir. Bunun yanında davranışsal, sözel ve sözel olmayan yollarla da ifade etmişlerdir (Rahmati vd., 2019).

Duyguları Düzenleme Stratejileri Teması

Üçüncü tema duyguları düzenleme stratejileridir. Gross'un (1998b) süreç modelinde açıkladığı duygu düzenleme stratejilerinin tümünü katılımcılar kullandıklarını bildirmişlerdir. Bu stratejilere ek olarak başka stratejiler de bildirmişlerdir. Evli kadınlar eşleriyle problem yaşadıklarında deneyimledikleri duyguları düzenleyebilmek için çok çeşitli duygu düzenleme stratejileri kullandılar. Bu stratejiler; durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim, bastırma, sosyal destek arama, öz bakım, maneviyata yönelme, fiziksel temas kurma, yatıştırıcı eylem şeklindedir. Çoğunlukla ise; durum seçimi stratejisini kullanmışlardır.

Evli bireyler arasında yaşanan problemler duygusal anlamda zorlar. Bu nedenle duyguların düzenlenmesi önem taşır (Greenberg ve Goldman, 2008). Evlilikte yaşanan çatışmaların çözümünde duyguları düzenlemenin de etkisi olduğuna yönelik bazı çalışmalar vardır (Frye-Cox vd., 2021; Low vd., 2019). Beyaz erkeklerle evli Japon/Japon Amerikalı kadınlarla yapılan bir çalışmada katılımcılar; en sık olarak durum değişikliği ve bilişsel değişim stratejisini kullanmışlardır. Diğer kullandıkları stratejiler; durum seçimi, dikkat dağıtımı, tepki modülasyonu ve bastırma şeklindedir (Iwasaki vd., 2016). Genç yetişkin çiftlerin kişilerarası çatışma sırasında duygu düzenlemelerini nasıl algıladıklarını araştıran çalışmada katılımcılar, öncül odaklı duygu düzenleme stratejisinden bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejisinden bastırmaya benzer iki farklı duygu düzenleme stratejisini kullanmışlardır (Badenhorst, 2014). Bilişsel yeniden değerlendirme evlilikte yaşanan çatışmaları azaltır (Ben-Naim vd., 2013). Bastırma stratejisinin kullanımıyla ise çatışma yokmuş, yaşanmamış gibi görmezden gelinir. Bu durum çatışmaların çözümünü engeller (Frye-Cox vd., 2021). Bu çalışmalarda Gross'un (1998b) süreç modelinde açıkladığı duygu düzenleme stratejilerine dayanmıştır. Bu çalışmanın bulgularından farklı olarak literatürde evlilik ilişkisinde yaşanan çatışmaların çözümünde; ayrılma, caydırıcı bilişsel ısrar ve uyarlanabilir katılım olmak üzere üç duygu düzenleme stratejisinin etkisini incelediği araştırmalarda; ayrılma ve caydırıcı bilişsel ısrar stratejilerinin fazla kullanımının çatışma çözümede yetersiz olduğu; uyarlanabilir katılım stratejisinin fazla kullanımının ise çatışma çözümede etkili olduğunu araştırma sonucu ortaya koymuştur (Greenberg ve Goldman, 2008; Low vd., 2019).

Dışsal Düzenleme Stratejileri Teması

Dördüncü ve aynı zamanda son tema dışsal düzenleme stratejileridir. Eşleri, katılımcıların duygularını düzenlemek için çeşitli dışsal düzenleme stratejilerini işe koşmuşlardır. Katılımcıların ifade ettiklerine göre bu stratejiler; gönül alma, bastırma, sözel etkileşim, alttan alma, fiziksel temas kurma, yatıştırma, mizah, durum değişikliği şeklindedir. Katılımcıların daha iyi hissetmesi için çoğunlukla ise gönül alma stratejisini kullanmışlardır.

İnsanlar hem kendilerinin hem de başkalarının duygularını düzenlerler. Duyguların sosyal bir bağlamı da vardır ve başkalarının aracılığıyla da duygular düzenlenir (Hofmann, 2014). Hofmann ve diğerleri (2016) kişinin kendi duygularını başkaları aracılığıyla nasıl düzenlediklerini ele aldıkları çalışmada; olumlu etkiyi artırmak, perspektif alma, yatıştırıcı, sosyal modelleme olmak üzere dört tema oluşturmuşlardır. Mizah (Horn vd., 2019), fiziksel temas (Debrot vd., 2012, 2013) ve sözel etkileşim kurma (Ditzen vd., 2007; Richards vd., 2003) eşler arasındaki ilişkide olumlu bir etkiye sahiptir. Bastırma ise evlilikte yaşanan çatışmaların çözümünde olumsuz etkiye sahiptir (Frye vd., 2020). Bu çalışmada elde edilen bulgular alan yazınla bu noktada paralellik göstermektedir. Mizah, fiziksel temas kurma, sözel etkileşim katılımcıların duygularını düzenlemelerinde katılımcılara olumlu etki ederken; bastırma stratejisi katılımcıların ifadelerine göre olumlu bir etkiye neden olmamıştır.

Çalışma evlilikte yaşanan çatışmalar bağlamında kadınların duygu düzenlemelerine bir çerçeve sunmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşmeler katılımcıların deneyimlerini derinlemesine inceleme imkânı sunsa da; katılımcıların deneyimlerini ne kadar ifade etme istekleriyle de sınırlı olabilir. Sonuçların genellenebilirliği de çalışmanın bağlamıyla sınırlıdır.

5.2. Sonuç

Bu çalışma, kadınların eşleriyle ilişkilerinde yaşadıkları problemlerde duygularını nasıl düzenlediklerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışmanın bulgularından elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir:

1. Kadınlar eşleriyle ilişkilerinde olumlu ve olumsuz duygular deneyimlemişlerdir.
2. Kadınlar eşleriyle ilişkilerinde çok çeşitli olumlu duygu deneyimlemişlerdir. Bunlar; mutluluk, sevgi, güven, saygı, değerlilik, rahatlık, sadakatlilik, heyecanlılık, merhametlilik, huzurluluk, sahiplenilmişlik, şanslılık, yalnız olmama, eğlence, sakinlik, vefa, şok olma, anlaşmışlık, anlayışlılıktır.
3. Kadınlar eşleriyle ilişkilerinde problem yaşadıklarında çok çeşitli olumsuz duygu deneyimlemişlerdir. Bunlar; sinirlilik, üzüntü, kırgınlık, hayal kırıklığı, nefret, incinmişlik, morali bozulmak, arada kalmışlık, kin, canı sıkıntısı, yetersizlik, anlaşılmamışlık, mutsuzluk, burukluk, kıskançlık, gerginlik, bunalmışlık, inatçılık, değersizliktir.
4. Kadınlar eşleriyle problem yaşadıklarında duygularını çeşitli yollarla ifade etmişlerdir. Bunlar; sözel ifade, davranışsal ifade, sessiz kalma, tepkide bulunmama, teknoloji kullanımı yoluyla ifade ve mizah yoluyla ifadedir.
5. Kadınların duygu ifadelerine eşleri ise çeşitli yollarla yanıt vermişlerdir. Bunlar; davranışsal ifade, sözel ifade, sessiz kalma, tepkide bulunmama, konuşmayı başlatma, işlevsel çözüm üretme, mizah yoluyla ifade ve ortam değiştirmedir.
6. Kadınların eşleriyle problem yaşadıklarında kullandıkları duygu düzenleme stratejileri ise; durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim, bastırma, sosyal destek arama, öz bakım, maneviyata yönelme, fiziksel temas kurma ve yatıştırıcı eylemdir.
7. Kadınların iyi hissetmesi için eşlerin kullandıkları dışsal düzenleme stratejileri ise; gönül alma, bastırma, sözel etkileşim, alttan alma, fiziksel temas kurma, yatıştırma, mizah ve durum değişikliğidir.

5.3. Öneriler

Çalışmanın sonuçlarından yola çıkılarak aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

1. Bu çalışmada evlilik ilişkisinde yaşanan problemlerde duyguların nasıl düzenlendiği belirlenmek istenmiş ve yalnızca evli kadınlar üzerinden çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar evli erkekler üzerinde veya iki partnerin de dahil olduğu çalışmalar gerçekleştirebilirler. Böylelikle eşlerin duygu düzenlemeleri hakkında karşılaştırmalar yapmaya olanak sağlayacak veriler elde edilebilir. Ayrıca bu çalışmada da çocuk sahibi olan bazı katılımcılar, eşleriyle yaşadıkları problemlerde kendilerinin deneyimlediği duygulardan çocuklarının da etkilenebildiğini dile getirmişlerdir. Eşler arasında yaşanan problemlerin çocukların duygu düzenlemeleri üzerindeki etkisi araştırmacılar tarafından araştırılabilir.
2. Bu çalışma nitel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Deneysel araştırmalar veya Türkiye kaynaklı meta-analiz çalışmaları yapılabilir.
3. Farklı kültürlerde de benzer çalışmalar veya kültürlerarası karşılaştırmalar yapmaya olanak sağlayacak çalışmalar araştırmacılar tarafından yapılabilir.
4. Çalışma eşleriyle problem yaşayan kadınların duygularını nasıl düzenlediklerini ortaya koymuştur. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla, eş ilişkilerine yönelik duygu düzenleme müdahale programları araştırmacılar tarafından geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- 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>
- Arastaman, G., Öztürk Fidan, İ., ve Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75. <https://doi.org/10.23891/efdyyu.2018.61>
- Armat, M. R., Assaroudi, A., Rad, M., Sharifi, H., ve Heydari, A. (2018). Inductive and deductive: Ambiguous labels in qualitative content analysis. *Qualitative Report*, 23(1), 219-221. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.2872>
- Ata, G., & Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2020). Kişilerarası duygu düzenleme anketi: Birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirmenin Türkçeye uyarlanması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 136-150.
- Badenhorst, M. S. (2014). *Perceived emotion regulation during interpersonal conflict between young adult romantic couples*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). North-West Üniversitesi.
- Bariola, E., 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>
- Barrett, L. F., ve Russell, J. A. (1999). The structure of current affect: Controversies and emerging consensus. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 10-14.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., ve Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506-519. <https://doi.org/10.1037/a0031473>
- Bintaş Zörer, P. (2022). *Romantik ilişkilerde duygu düzenleme: Duygu odaklı çift terapisi ve bağlanma strese-yatkınlık süreç modeli çerçevesinden bir çift çalışması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Brody, L. R., ve Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. İçinde M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* (Third Edition, ss. 395-408). The Guilford Press.
- Burke, R. J., Weir, T., ve Harrison, D. (1976). Disclosure of problems and tensions experienced by marital partners. *Psychological reports*, 38(2), 531-542.
- Butler, E. A. (2011). Three views of emotion regulation and health. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(8), 563-577. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00372.x>
- Campos, J. J., Frankel, C. B., ve Camras, Li. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75(2), 377-394. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x>
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., ve Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35. <https://doi.org/10.1177/1754073910380975>
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19-35. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.19>
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.814>
- Coats, E. J., ve Feldman, R. S. (1996). Gender differences in nonverbal correlates of social status. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(10), 1014-1022.
- Cole, F. L. (1988). Content analysis: Process and application. *Clinical Nurse Specialist*, 2(1), 53-57. <https://doi.org/10.1097/00002800-198800210-00025>
- Cole, P. M., Martin, S. E., ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-100. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>

- Creswell, J. W. (2015). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (5.bs.). Pearson.
- Creswell, J. W. (2021). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (6.bs.). (M. Bütün ve S. B. Demir, Çev.; 3.bs.). Siyasal Kitabevi (2012).
- Creswell, J. W., ve Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry research design: Choosing among five approaches*. SAGE Publications.
- Cutrona, C. E. (1996). Social support as a determinant of marital quality: The interplay of negative and supportive behaviors. İçinde G. J. Pierce, B. R. Sarason, ve I. G. Sarason (Ed.), *Handbook of Social Support and the Family* (ss. 173-194). New York: Plenum Press.
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Debrot, A., Cook, W. L., Perrez, M., ve Horn, A. B. (2012). Deeds matter: Daily enacted responsiveness and intimacy in couples' daily lives. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 617-627. <https://doi.org/10.1037/a0028666>
- Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., ve Horn, A. B. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couples' daily lives: The mediating role of psychological intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(10), 1373-1385. <https://doi.org/10.1177/0146167213497592>
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(11), 487-503. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies>.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dimberg, U., ve Lundquist, L.-O. (1990). Gender differences in facial reactions to facial expressions. *Biological Psychology*, 30(2), 151-159.

- Ditzen, B., Neumann, I. D., Bodenmann, G., von Dawans, B., Turner, R. A., Ehlert, U., ve Heinrichs, M. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women. *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565-574. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.03.011>
- Duriez, N. (2021). Emotion regulation focused family therapy with contemporary families affected by information and communication technologies. *Frontiers in Sociology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.633515>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychol Inquiry*, 9(4), 241-273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Ekman, P., ve Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review*, 3(4), 364-370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>
- Ellsworth, P. C., ve Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotion. İçinde R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Ed.), *Handbook of affective sciences* (ss. 572-595). Oxford University Press.
- Elo, S., ve Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Erlanson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B., ve Allen, S. D. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Sage Publications.
- Fırat, B. (2021). Evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(1), 111-130.
- Fischer, K. W., Shaver, P. R., ve Carnochan, P. (1990). How emotions develop and how they organise development. *Cognition and Emotion*, 4(2), 81-127. <https://doi.org/10.1080/02699939008407142>
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., ve Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328-2355. <https://doi.org/10.1177/0192513X20935504>

- Frye-Cox, N., Ganong, L., Jensen, T., ve Coleman, M. (2021). Marital conflict and health: The moderating roles of emotion regulation and marriage order. *Journal of Divorce and Remarriage*, 62(6), 450-474. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1925853>
- Fujita, F., Diener, E., ve Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.427>
- Gohm, C. L., ve Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 679-697.
- Goleman, D. (2011). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* Varlık Yayınları.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 6-15. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.61.1.6>
- Goubet, K. E., ve Chryssikou, E. G. (2019). Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00935>
- Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*.
- Green, S., ve Baker, B. (2011). Parents' emotion expression as a predictor of child' s social competence: Children with or without intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 55(3), 324-338. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01363.x>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion – focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3-16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. *The Journal of Lifelong Learning Psychiatry*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.1176/foc.8.1.foc32>
- Greenberg, L. S., ve Goldman, R. N. (2008). *Emotion-focused couples therapy: The dynamics of emotion, love, and power*. American Psychological Association.

- Greenberg, M. L. (2016). Emotion regulation across psychotherapy models: A unifying concept? İçinde *ProQuest Dissertations and Theses*. Doctoral dissertation, Rutgers University.
- 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. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- 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. (2014). Conceptual and empirical foundations. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 3-20). The Guilford Press.
- 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. J., ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- 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., ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>

- Gross, J. J., Richards, J. M., ve John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. İçinde D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Ed.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (ss. 13-35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. İçinde J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 3-24). The Guilford Press.
- Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Communication & Technology*, 29(2), 75-91. <https://doi.org/10.1007/BF02766777>
- Güngör Baran, A. (2004). Türkiye’de aile içi iletişim ve ilişkiler üzerine bir model denemesi. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi (HÜTAD)*, 1(1), 31-41.
- Hertenstein, M. J., ve Campos, J. J. (2001). Emotion regulation via maternal touch. *Infancy*, 2(4), 549-566. https://doi.org/10.1207/S15327078IN0204_09
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 483-492. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9620-1>
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., ve Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341-356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Horn, A. B., Samson, A. C., Debrot, A., ve Perrez, M. (2019). Positive humor in couples as interpersonal emotion regulation: A dyadic study in everyday life on the mediating role of psychological intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(8), 2376-2396. <https://doi.org/10.1177/0265407518788197>
- Hyde, K. F. (2000). Recognising deductive processes in qualitative research. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 3(2), 82-90. <https://doi.org/10.1108/13522750010322089>

- Iwasaki, M., Thai, C. J., ve Lyons, H. Z. (2016). Perceptions of societal microaggressions in Japanese American women married to white American men. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 5(3), 180-196. <https://doi.org/10.1037/cfp0000065>
- John, O. P., ve Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 351-372). The Guilford Press.
- Johnson, D. R., Amoloza, T. O., ve Booth, A. (1992). Stability and developmental change in marital quality: A three-wave panel analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 54(3), 582-594. <https://doi.org/10.2307/353244>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Routledge.
- Karabacak, A., ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 412-431.
- Karadoğan, F. M. ve Tagay Ö. (2022). Evli bireylerde bağlanma stilleri ile duygu düzenlemenin affetme üzerindeki yordayıcı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 128-136.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Koole, S. L., ve Rothermund, K. (2011). "I feel better but I don't know why": The psychology of implicit emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 25(3), 389-399. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.550505>
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.
- Leahy, R. L., Tirch, D., ve Napolitano, L. A. (2011). Why is emotion regulation important? İçinde *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide* (ss. 1-16). The Guilford Press.
- Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd, R., Phillips, M., Prkachin, K., ve Mills, D. (1995). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(4), 373-391. <https://doi.org/10.1521/jscp.1995.14.4.373>

- Levenson, R. W. (2011). Basic emotion questions. *Emotion Review*, 3(4), 379-386. <https://doi.org/10.1177/1754073911410743>
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., ve Seider, B. H. (2014). Emotion regulation in couples. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 267-283). The Guilford Press.
- Lincoln, Y. S., ve Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Lodico, M. G., Spaulding, D. T., ve Voegtler, K. H. (2006). *Methods in educational research: From theory to practice*. Jossey-Bass.
- Low, R. S. T., Overall, N. C., Gross, E. J., ve Henderson, A. M. E. (2019). Emotion regulation, conflict resolution, and spillover on subsequent family functioning. *Emotion*, 19(7), 1162-1182. <https://doi.org/10.1037/emo0000519>
- Maxwell, J. A. (2013). *Qualitative research design: An interactive approach* (3.bs.). SAGE Publications.
- Mayring, P. (2000). Qualitative content analysis. *Forum: Qualitative Social Research*, 1(2).
- Molajafar, H., Mousavi, S. M., Lotfi, R., Seyede, M. G., ve Falah, M. (2015). Comparing the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training in reduction of marital conflicts. *Journal of Medicine and Life*, 8(2), 111-116.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., ve Houtberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.
- Navarra, R. J., ve Gottman, J. M. (2011). Gottman method couple therapy: From theory to practice. İçinde D. K. Carson ve C.-K. M. (Ed.), *Case studies in couples therapy: Theory-based approaches* (ss. 331-343). Routledge.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

- Ochsner, K. N., ve Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful Sampling for Qualitative Data Collection and Analysis in Mixed Method Implementation Research. *Administration and policy in mental health*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Patton, M. Q. (2005). Qualitative research. *Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science*, 3, 1633-1636.
- Patton, M. Q. (2018). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. (M. Bütün ve S. B. Demir, Çev.;3.bs.) Pegem Akademi Yayıncılık (2001).
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., ve Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-27. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Ponzetti, J. J., ve Mutch, B. H. (2006). Marriage as covenant: Tradition as a guide to marriage education in the pastoral context. *Pastoral Psychology*, 54(3), 215-230. <https://doi.org/10.1007/s11089-006-6324-9>
- Rahmati, A., Poormirzaei, M., ve Bagheri, M. (2019). Investigating the emotional theory of mind in Iranian married women: A descriptive phenomenological study. *The Qualitative Report*, 24(4), 906-917.
- Reed, R. G., Barnard, K., ve Butler, E. A. (2015). Distinguishing emotional coregulation from codysregulation: An investigation of emotional dynamics and body weight in romantic couples. *Emotion*, 15(1), 45-60. <https://doi.org/10.1037/a0038561>
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., ve Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330-366. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.

- Richards, J. M., Butler, E. A., ve Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(5), 599-620. <https://doi.org/10.1177/02654075030205002>
- Rick, J. L., Falconier, M. K., ve Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24(4), 790-803. <https://doi.org/10.1111/pere.12213>
- Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ss. 466-485). The Guilford Press.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60-85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Saeinia, M., Kianpour Barjoe, L., ve Dasht Bozorgi, Z. (2015). *The effect of self-compassion training on the emotion regulation of married women who referred to counseling center*. 2(1), 726-735.
- Samson, A. C., Glassco, A. L., Lee, I. A., ve Gross, J. J. (2014). Humorous coping and serious reappraisal: Short-term and longer-term effects. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 571-581. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.730>
- Sanford, K. (2007). Hard and soft emotion during conflict: Investigating married couples and other relationships. *Personal Relationships*, 14(1), 65-90. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00142.x>
- Sanford, K., ve Rowatt, W. C. (2004). When is negative emotion positive for relationships? An investigation of married couples and roommates. *Personal Relationships*, 11(3), 329-354. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00086.x>
- Scheff, T. (2015). Toward defining basic emotions. *Qualitative Inquiry*, 21(2), 111-121. <https://doi.org/10.1177/1077800414550462>
- Sels, L., Tran, A., Greenaway, K. H., Verhofstadt, L., & Kalokerinos, E. K. (2021). The social functions of positive emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 41-45. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.12.009>

- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 63-75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Sönmez, V., ve Alacapınar, F. G. (2019). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Anı Yayıncılık.
- Stets, J. E. (1997). Status and identity in marital interaction. *Social Psychology Quarterly*, 60(3), 185-217.
- Sutton, R. E. (2004). Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social Psychology of Education*, 7, 379-398.
- Tani, F., Pascuzzi, D., ve Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Applied Psychology Bulletin*, 272(63), 3-15.
- Taşkireç, G. & Solmazer, G. (2023). Evli bireylerde algılanan partner duyarlılığı ve affetme ilişkisi: Kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 1, 1-32. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m0000102>
- Tepeli Temiz, Z. (2022). *Evlilikte çift uyumu ve ilişki odaklı diyalektik davranışçı terapinin etkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu. (2021, Mart 15). Duygu. <https://sozluk.gov.tr/>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 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/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>

- Thompson, R. A., ve Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163-182. <https://doi.org/10.1017/s0954579400007021>
- Ulaşan Özgüle, E. T., ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1-18.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms. Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 89-98. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.89>
- Vater, A., ve Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215. <https://doi.org/10.1002/per.1993>
- Waldinger, R. J., Hauser, S. T., Schulz, M. S., Allen, J. P., ve Crowell, J. A. (2004). Reading others' emotions: The role of intuitive judgments in predicting marital satisfaction, quality, and stability. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 58-71. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.58>
- Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. İçinde A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (ss. 13-37). The Guilford Press.
- Willén, H. (2015). Challenges for divorced parents: Regulating negative emotions in post-divorce relationships. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 36(3), 356-370. <https://doi.org/10.1002/anzf.1115>
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., ve Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224-254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>

- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245-271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Woldarsky Meneses, C., ve Mckinnon, J. M. (2019). Emotion-focused therapy for couples. İçinde L. S. Greenberg ve R. N. Goldman (Ed.), *Clinical handbook of emotion-focused therapy* (ss. 447-469). American Psychological Association.
- Yalçın, S. B. ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 36-82.
- Yaman, K. G., ve Eryiğit, D. (2018). Psikolojik danışmanlar ve özel eğitim öğretmenlerinin eş tükenmişliğinin fedakârlıktan algılanan zarar, fedakârlık doyumunu ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri ışığında incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 60-68.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-26.
- Yüksel, M., Saruhan, V., ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53, 141-156. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.718932>
- Zaki, J., ve Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803-810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>
- Zuddas, A. (2012). A crucial role for basic emotion awareness in the development of emotion regulation? *European Child and Adolescent Psychiatry*, 21(6), 297-299. <https://doi.org/10.1007/s00787-012-0283-8>

EKLER

EK-1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Necmettin Erbakan Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Ana
Bilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Sizi “Evlilikte duygu düzenleme: Kadınların duygu düzenlemelerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Lütfen bu formu dikkatlice okuyunuz. Araştırmaya katılma/katılmama hususunda karar vermeden önce aklınıza takılan tüm soruları araştırmacıya sorunuz.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, evli kadınların eşleriyle ilişkilerinde yaşadıkları problemlerde duygularını düzenlemelerine ilişkin görüşlerini inceleme amacını taşımaktadır. Araştırmada sizden tahminen 20-25 dakika ayırmanız istenmektedir. Çalışma, Doç. Dr. Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN ve yüksek lisans öğrencisi Kübra Nur KILIÇ tarafından yürütülmektedir.

Gönüllü Katılım

Çalışmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden, herhangi bir kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan sorulara, size en uygun gelen cevapları içtenlikle vermeniz beklenmektedir. İstemeniz halinde araştırmacının sizden topladığı verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır. Görüşme sürecinde veya sonrasında istediğiniz zaman çalışmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Çalışmadan çekilmeniz durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve silinecektir.

Olası Riskler ve Faydalar

Çalışmanın sizin için öngörülebilir riskleri yoktur ancak deneyimlerinizi paylaşırken beklenmedik duygu ve düşünceler ortaya çıkarabilir. Çalışmaya katılmanın doğrudan faydası yoktur. Bazı katılımcılar, duygu düzenlemeleri konusunda kendi deneyimlerine dair bazı görüşler elde edebilir. Çalışmadan elde edilen sonuçların, alan yazına katkıda bulunabileceği umulmaktadır.

Gizlilik

Araştırmadan elde edilecek bilgiler sadece araştırma amacı doğrultusunda kullanılacak ve kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Görüşmeler araştırmacı tarafından verilerin transkripsiyonunun sağlanması amacıyla ses kaydına alınacak ve transkripsiyon gerçekleştirildikten sonra silinecektir.

İrtibat ve Sorular

Tez çalışması hakkında sorularınız olduğu takdirde Kübra Nur KILIÇ'a@gmail.com e-posta adresinden veya 05XXXXXXXXXX telefon numarasından ulaşarak sorularınızı yöneltebilirsiniz. Bilgilendirilmiş Onam Formunu okumak üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim.

Onay Beyanı

Aşağıdaki imzanız, yukarıda verilen bilgileri okuduğunuzu ve çalışmaya katılmayı kabul ettiğinizi gösterir. Saklamanız için bu formun bir kopyası size verilecektir.

.../.../....

Katılımcının Adı ve Soyadı

.....

İmzası

Araştırmacı

Kübra Nur KILIÇ

İmzası

EK-2: KİŞİSEL BİLGİ VE GÖRÜŞME FORMU

Görüşme Tarihi ve Saati: .../.../.....

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Katılımcının Yaşı: ...

2. Katılımcının Öğrenim Durumu:

Okuryazar değil Okuryazar İlkokul Ortaokul Lise

Ön Lisans Lisans Lisansüstü

3. Eşinin Öğrenim Durumu:

Okuryazar değil Okuryazar İlkokul Ortaokul Lise

Ön Lisans Lisans Lisansüstü

4. Evlilik Süresi: ...

5. Eşle Tanışma Şekli:

Görücü usulü Arkadaşlık Diğer.....

6. Katılımcının Çalışma Durumu:

Çalışıyor

Çalışmıyor

Çalışıyorsa Mesleği:.....

7. Eşinin Çalışma Durumu:

Çalışıyor

Çalışmıyor

Çalışıyorsa Mesleği:.....

8. Çocuk Olma/Olmama Durumu: Var Yok

Varsa Çocuk Sayısı:.....

GÖRÜŞME SORULARI

1. Eşinizle ilişkinizde deneyimlediğiniz olumlu duygular nelerdir? Ne sıklıkta bu duyguları deneyimlersiniz? Mesela son zamanlarda deneyimlediğiniz olaylardan ve bu olaylarda neler hissettiğinizden örnekler verebilir misiniz?
2. Eşinizle problem yaşadığınızda deneyimlediğiniz olumsuz duygular nelerdir? Ne sıklıkta bu duyguları deneyimlersiniz? Mesela son zamanlarda problem yaşadığınız olaylardan ve bu olaylarda neler hissettiğinizden örnekler verebilir misiniz?
3. Eşinizle yaşadığınız problemin sizde hissettirdiklerini eşinize nasıl ifade edersiniz?

Eşiniz ifadelerinize nasıl tepkide bulunur? Eşinizin verdiği tepki sizde hangi duygulara yol açar?

Alternatif Sorular

- Eşinize olumsuz duygularınızı nasıl ifade edersiniz?
 - Eşinize nasıl tepki verirsiniz ya da neler yaparsınız?
4. Eşinizle problem yaşadığınızda daha iyi hissetmek için neler yaparsınız?

Alternatif Sorular

- Bu duyguları yaşarken neleri yapmak size iyi gelir?
- Daha iyi hissetmenize neler yardımcı olur?
- Bu hislerinizle nasıl başa çıkarsınız?
- Bu duygularınızı nasıl kontrol edersiniz?
- Duygunuzu nasıl yönetirsiniz?

5. Eşinizle problem yaşadığınızda olumsuz duygularınızla başa çıkmanız için eşiniz neler yapar?

Alternatif Soru

- Eşiniz sizin daha iyi hissetmeniz için neler yapar?

