

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÇOCUK EVLERİ SİTESİNDE ÇALIŞAN BAKIM PERSONELLERİNİN DUYGU
DÜZENLEME SÜREÇLERİ: NİTEL BİR İNCELEME

Simay MAĞARA

(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2025

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÇOCUK EVLERİ SİTESİNDE ÇALIŞAN BAKIM PERSONELLERİNİN DUYGU
DÜZENLEME SÜREÇLERİ: NİTEL BİR İNCELEME

EMOTION REGULATION PROCESSES OF CARE PERSONNEL WORKING IN A
CHILDREN'S HOME SITE: A QUALITATIVE EXAMINATION

Simay MAĞARA

(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi KAMİLE GAMZE YAMAN

İstanbul, 2025

Tüm kullanım hakları

M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.

© 2025

ONAY

Simay MAĞARA tarafından hazırlanan “Çocuk Evleri Sitesinde Çalışan Bakım Personellerinin Duygu Düzenleme Süreçleri: Nitel Bir İnceleme” konulu bu çalışma, 30/06/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda aşağıdaki jüri üyeleri tarafından başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ DANIŞMANI: Dr. Öğr. Üyesi Kamile Gamze YAMAN

JÜRİ ÜYESİ: Prof. Dr. Müge YÜKSEL

JÜRİ ÜYESİ: Doç. Dr. Simel PARLAK ERÇELİK

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Simay MAĞARA

ÖZGEÇMİŞ

- 2012-2016** Tekirdağ Anadolu Lisesi
- 2017-2021** Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (Lisans)
- 2022-2025** Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (Tezli Yüksek Lisans)



İTHAF

*Fırtınalı günlerde bir çiçeğe siper olan,
suskun bir bakışta saklı anlamı sezen,
bir çift küçük elin sıcaklığında umudu çoğaltan
tüm bakım personellerine*

ve

içindeki ışıkla filizlenen

bütün çocuklara ithaf edilmiştir.

ÖN SÖZ

Bu tez çalışması, yalnızca bir akademik sürecin değil; aynı zamanda insan olma halinin, anlam arayışının ve başkalarına iyi gelme çabasının izlerini taşıyan içsel bir yolculuğun ürünüdür. Dilerim ki bu çalışma, bir yerlerde bir çocuğun hayatına dokunan bakım personellerinin iç dünyasını anlamaya katkı sunar; görünmeyen duyguların görünür kılınmasına vesile olur ve hem personellerin hem de çocukların yaşamlarında iz bırakır. Bu yolculuğun, birçok değerli insanın destekleriyle güçlenen bir anlam arayışı olduğunu belirtmek; bu süreçte varlıklarıyla bana güç veren, çalışmayı daha anlamlı kılan herkese gönülden teşekkür etmek isterim.

Öncelikle, bu yolculukta bana her zaman rehberlik eden, bilgisiyle, sabrıyla ve yapıcı eleştirileriyle beni akademik anlamda büyüten değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi K. Gamze YAMAN'a en derin teşekkürlerimi sunuyorum. Yalnızca bir danışman değil, aynı zamanda sanatın iyileştirici gücüne uzanan yolda bana ışık tutan ve yönümü bulmamı sağlayan bir yol gösterici oldunuz benim için.

Tez savunmamda jüri üyesi olarak yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Müge YÜKSEL ve Doç. Dr. Simel PARLAK ERÇELİK hocalarıma gönülden teşekkür ederim, katkılarınız ve desteğiniz benim için çok kıymetli.

Lisans eğitimimden bu yana yanımda olan, fikirlerine her zaman değer verdiğim ve desteğini daima hissettiğim sevgili hocam Prof. Dr. Durmuş ÜMMET'e, akademik gelişimime sunduğu kıymetli katkıları ve emekleri için içtenlikle teşekkür ederim.

Bu süreç boyunca desteğini eksiksiz hissettiğim; bazen birlikte düşünerek, bazen de yalnızca sessizce yanımda durarak bana güven veren Fethihan ÖZTÜRK'e; anlaşıldığımı hissettiğim ve yorulduğumda durabildiğim bu alanı varlığıyla bana sağladığı için teşekkür ederim.

Saha sürecinde iş birliğine açık yaklaşımlarıyla beni destekleyen kurum yetkililerine ve görüşmelere samimiyetle katılan tüm bakım personeline de içten bir teşekkürü borç bilirim.

Teşekkürlerin en büyüğü ise, yalnızca bu süreçte değil, hayatım boyunca yanımda olan; sevgisini ve desteğini her zaman kalbimde hissettiğim sevgili aileme. Sabrınız, anlayışınız ve varlığınız, devam etmem için en büyük güç kaynağım oldu. İyi ki varsınız.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, çocuk evleri sitesinde çalışan bakım personellerinin duygu düzenleme süreçlerini Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli rehberliğinde incelemektir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen ile yürütülmüş ve veri toplama sürecinde yarı yapılandırılmış görüşme formu ile sanat temelli metaforik çizimlerden faydalanılmıştır. Çalışma grubunu, İstanbul'daki 13-18 yaş arası kız çocuklarının kaldığı belirli bir çocuk evleri sitesinde görev yapan, yaş aralığı 26-55 arasında değişmekten olan, 10 kadın bakım personeli oluşturmuştur. Veriler tematik analiz teknikleriyle yorumlanmıştır.

Araştırma kapsamında, bakım personellerinin görevlerini yürütürken sergiledikleri duygu düzenleme süreçleri detaylı bir biçimde incelenmiştir. Bulgular, Gross'un modeline uygun olarak; durum seçimi, durum değiştirme, dikkat yönlendirme, bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki düzenleme stratejilerinin yanı sıra sosyal destek, empati ve maneviyat temelli stratejilerin de kullanıldığını ortaya koymuştur. Ayrıca, eşzamanlı yaşanan duygular, kurumsal koşullar, kişilik özellikleri ve mesleki duygusal yönelim gibi bağlamsal faktörlerin duygu düzenleme süreçlerini anlamlı biçimde etkilediği belirlenmiştir.

Araştırmanın, bakım personellerinin duygu düzenleme becerilerinin yalnızca kendi psikolojik iyi oluşları için değil, aynı zamanda devlet koruması altındaki çocukların duygusal gelişimi için de kritik önemde olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, alanda çalışan profesyonellere yönelik duygu düzenleme temelli eğitim ve destek programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Elde edilen bulguların, hem uygulayıcılar hem de akademisyenler için yol gösterici olması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Gross Süreç Modeli, Çocuk Evleri Sitesi, Bakım Personeli, Dışavurumcu Sanat Teknikleri

ABSTRACT

The primary aim of this study is to examine the emotion regulation processes of care personnel working in a children's home site, within the framework of Gross's Process Model of Emotion Regulation. Utilizing a phenomenological design, the study adopted qualitative research methods and collected data through semi-structured interviews and metaphor-based expressive drawings. The study group consisted of ten female care personnel, aged between 26 and 55, working at a specific children's home site in Istanbul that provides care for girls aged 13 to 18. The data were analyzed using thematic analysis techniques.

The research explores in detail how care personnel regulate their emotions while performing their professional duties. The findings revealed that, in line with Gross's model, participants employed antecedent-focused strategies such as situation selection, situation modification, attentional deployment, and cognitive reappraisal, as well response modulation. Additionally, the use of social support, empathy, and spirituality-based strategies emerged as significant emotion regulation methods. Contextual factors such as co-occurring emotions, institutional conditions, personality traits, and emotional orientation toward the profession were also found to significantly influence emotion regulation processes.

The study highlights that the emotion regulation skills of care personnel are not only essential for their own psychological well-being but are also critically important for the emotional development of children under state protection. Accordingly, the development of training and support programs centered on emotion regulation for professionals working in such settings is strongly recommended. The findings are expected to serve as a guiding resource for both practitioners and scholars in the field.

Keywords: Emotion Regulation, Gross's Process Model, Children's Home Site, Care Personnel, Expressive Art Techniques

İÇİNDEKİLER

ONAY	2
ETİK BEYANI.....	3
ÖZGEÇMİŞ	4
İTHAF	5
ÖN SÖZ	6
ÖZET.....	7
Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme, Gross Süreç Modeli, Çocuk Evleri Sitesi, Bakım Personeli, Dışavurumcu Sanat Teknikleri	7
ABSTRACT.....	8
Keywords: Emotion Regulation, Gross's Process Model, Children's Home Site, Care Personnel, Expressive Art Techniques	8
İÇİNDEKİLER	9
TABLolar LİSTESİ.....	14
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	15
1. GİRİŞ.....	17
1.1. Problem Durumu.....	17
1.2. Amaç	20
1.2.1. Hedefler.....	21
1.3. Araştırmanın Önemi	22
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	22

1.5. Araştırmanın Sayıtları	23
1.6. Araştırmada Kullanılan Tanımlar	23
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	25
2.1. Duygu.....	25
2.2. Duygu Düzenleme.....	27
2.3. Gross Süreç Modeli	28
2.3.1. Modal Duygu Modeli	30
2.3.2. Duygu Düzenlemede Süreç Modeli	31
2.4. Ergenlik Dönemi ve Duygu Düzenleme	40
2.5. Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygu Düzenleme	43
2.6. Çocuk Kavramı ve Çocuk Hakları	44
2.7. Korunmaya İhtiyacı Olan Çocuk.....	46
2.8. Türkiye’de Çocuk Koruma Hizmetlerinin Tarihsel Süreci ve Bakım Modelleri	47
2.8.1. Çocuk Evleri.....	50
2.8.2. Çocuk Evleri Sitesi	51
2.8.3. Çocuk Evleri Sitesinde Çalışan Bakım Personelleri	51
2.8.4. Çocuk Evleri Sitesinde Çalışan Bakım Personelinin Çocuk Gelişimindeki Rolü	52
2.8.5. Çocuk Evleri Sitesinde Çalışan Bakım Personellerinin Yaşayabileceği Problemler	53
3. YÖNTEM	56
3.1. Araştırma Modeli	56
3.2. Çalışma Grubu	57
3.3. Veri Toplama Araçları.....	59

3.4. Verilerin Toplanması	60
3.5. Verilerin Analizi	61
3.6. Araştırmacının Rolü.....	62
3.7. Geçerlik ve Güvenirlik	64
3.7.1. Ravitch & Carl'ın Dört Temel Sağlamlık İlkesi	65
3.7.2. Tracy'nin 8 Kriteri.....	66
4. BULGULAR.....	68
4.1. Hava Durumu Sorusuna Yönelik Bulgular	68
4.1.1. Katılımcıların Hava Durumu Görsellerinin Analizi	68
4.1.2. Katılımcı Görsellerine Dayalı Ortak Temalar	75
4.1.3. Hava Durumu Metaforu Aracılığıyla Gross'un Süreç Modeli Temelli Duygu Düzenleme Stratejileri Analizi.....	77
4.2. Çiçek Sorusuna Yönelik Bulgular	90
4.3. Duygu Düzenleme Stratejilerine Ait Temalar	141
4.3.1. Tema 1: Durum Seçimi Duygu Düzenleme Stratejisi	141
4.3.2. Tema 2: Durum Değiştirme Duygu Düzenleme Stratejisi	142
4.3.3. Tema 3: Dikkat Yönlendirme Duygu Düzenleme Stratejisi	143
4.3.4. Tema 4: Bilişsel Yeniden Değerlendirme Duygu Düzenleme Stratejisi	144
4.3.5. Tema 5: Tepki Düzenleme Duygu Düzenleme Stratejisi	145
4.3.6. Tema 6: Sosyal Destek Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi	147
4.3.7. Tema 7: Empati Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi.....	148
4.3.8. Tema 8: Maneviyat Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi	150
4.3.9. Tema 9: Çoklu Strateji Kullanımı	152
4.4. Duygu Düzenleme Sürecine Etki Edebilecek Faktörlerin Tematik Analizi .	153
4.4.1.Tema 1: Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi	154
4.4.2. Tema 2: Kurumsal Koşulların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi	156
4.4.3.Tema 3: Duyguları Tanıma Becerisinin Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi	158

4.4.4.Tema 4: Mesleğe Karşı Duygusal Yönelimlerin Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi.....	159
4.4.5.Tema 5: Mesleki Rolde Duygusal Yakınlığın Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi.....	161
4.4.6.Tema 6: Kişilik Temelli Duygusal Eğilimlerin Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi.....	163
5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER.....	165
5.1. Duygu Düzenleme Stratejileri Temalarına Dair Tartışma Sonuç ve Öneriler	165
5.1.1. Durum Seçimi Duygu Düzenleme Stratejisi.....	165
5.1.2. Durum Değiştirme Duygu Düzenleme Stratejisi	166
5.1.3. Dikkat Yönlendirme Duygu Düzenleme Stratejisi.....	169
5.1.4. Bilişsel Yeniden Değerlendirme Duygu Düzenleme Stratejisi	170
5.1.5. Tepki Düzenleme Duygu Düzenleme Stratejisi	172
5.1.6. Çoklu Strateji Kullanımı	173
5.1.7. Sosyal Destek Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi	174
5.1.8. Empati Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi	176
5.1.9. Maneviyat Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi	178
5.2.Duygu Düzenleme Stratejilerini Etkileyen Faktörlere Dair Tartışma Sonuç ve Yorumlar	179
5.2.1. Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi	179
5.2.2. Kurumsal Koşulların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi	181
5.2.3. Duyguları Tanıma Becerisinin Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisi	184
5.2.4.Mesleğe Karşı Duygusal Yönelimlerin Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi	186
5.2.5. Mesleki Rolde Duygusal Yakınlığın Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi	187
5.2.6.Kişilik Temelli Duygusal Eğilimlerin Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi	190
5.3. Çizim Temelli Veri Toplama Sürecinin Yöntemsel Katkısı.....	192
5.4. Öneriler.....	193

5.4.1. Uygulayıcılar İçin Öneriler	193
5.4.2. Araştırmacılar İçin Öneriler	194
KAYNAKÇA.....	195
EKLER.....	224
EK-1: Demografik Bilgiler Formu.....	224
EK-2: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları.....	225



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Demografik Bilgiler.....	58
Tablo 4.1. Çiçek Metaforu Üzerinden Katılımcıların Duyguları, Çiçek Sembolleri ve Stratejileri	137



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Modal Duygu Modeli.	30
Şekil 2.1. Modal Duygu Modeli 2.	31
Şekil 2.3. Duygu Düzenleme Süreç Modeli (Gross, 1998a).	39
Şekil 4.1. Katılımcı 1 Hava Durumu Çizimi	69
Şekil 4.2. Katılımcı 2 Hava Durumu Çizimi	69
Şekil 4.3. Katılımcı 3 Hava Durumu Çizimi	70
Şekil 4.4. Katılımcı 4 Hava Durumu Çizimi	71
Şekil 4.5. Katılımcı 5 Hava Durumu Çizimi	71
Şekil 4.6. Katılımcı 6 Hava Durumu Çizimi	72
Şekil 4.7. Katılımcı 7 Hava Durumu Çizimi	73
Şekil 4.8. Katılımcı 8 Hava Durumu Çizimi	73
Şekil 4.9. Katılımcı 9 Hava Durumu Çizimi	74
Şekil 4.10. Katılımcı 10 Hava Durumu Çizimi	75
Şekil 4.11. K1: Çiçek Çizimi.....	90
Şekil 4.12. K1: Çiçek Çizimi 2	91
Şekil 4.13. K1: Çiçek Çizimi 3	92
Şekil 4.14. K1: Çiçek Çizimi 4	93
Şekil 4.15. K2: Çiçek Çizimi.....	95
Şekil 4.16. K2: Çiçek Çizimi 2	96
Şekil 4.17. K2: Çiçek Çizimi 3	97
Şekil 4.18. K2: Çiçek Çizimi 4	98
Şekil 4.19. K2: Çiçek Çizimi 5	99
Şekil 4.20. K3: Çiçek Çizimi.....	101
Şekil 4.21. K3: Çiçek Çizimi 2	102
Şekil 4.22. K3: Çiçek Çizimi 3	103
Şekil 4.23. K4: Çiçek Çizimi.....	105
Şekil 4.24. K4: Çiçek Çizimi 2	106
Şekil 4.25. K4: Çiçek Çizimi 3	107
Şekil 4.26. K4: Çiçek Çizimi 4	108
Şekil 4.27. K5: Çiçek Çizimi.....	110
Şekil 4.28. K5: Çiçek Çizimi 2	111
Şekil 4.29. K5: Çiçek Çizimi 3	112
Şekil 4.30. K5: Çiçek Çizimi 4	112

Şekil 4.31. K6: Çiçek Çizimi.....	114
Şekil 4.32. K6: Çiçek Çizimi 2	115
Şekil 4.33. K6: Çiçek Çizimi 3	116
Şekil 4.34. K6: Çiçek Çizimi 4	117
Şekil 4.35. K6: Çiçek Çizimi 5	118
Şekil 4.36. K6: Çiçek Çizimi 6	119
Şekil 4.37. K7: Çiçek Çizimi.....	121
Şekil 4.38. K7: Çiçek Çizimi 2	122
Şekil 4.39. K7: Çiçek Çizimi 3	123
Şekil 4.40. K7: Çiçek Çizimi 4	124
Şekil 4.41. K8: Çiçek Çizimi.....	125
Şekil 4.42. K8: Çiçek Çizimi 2	126
Şekil 4.43. K8: Çiçek Çizimi 3	127
Şekil 4.44. K8: Çiçek Çizimi 4	128
Şekil 4.45. K9: Çiçek Çizimi.....	129
Şekil 4.46. K9: Çiçek Çizimi 2	130
Şekil 4.47. K9: Çiçek Çizimi 3	131
Şekil 4.48. K9: Çiçek Çizimi 4	132
Şekil 4.49. K10: Çiçek Çizimi.....	134
Şekil 4.50. K10: Çiçek Çizimi 2	135
Şekil 4.51. Duygu Düzenleme Stratejilerine Ait Temalar.....	141
Şekil 4.52. Duygu Düzenleme Sürecine Etki Edebilecek Faktörlere Ait Temalar	154

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemi, önemi, amacı, varsayımları, sınırlılıkları ve temel kavramlara ilişkin tanımlamalar sunulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Duygular, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkileri, karar alma süreçlerini ve davranışlarını derinlemesine etkileyen psikolojik bir olgudur. Bu bağlamda duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini aktif biçimde yönetmesini içeren çok yönlü bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bireyler bu süreçte, hangi duyguyu ne zaman ve nasıl yaşayacaklarına veya bu duyguları nasıl ifade edeceklerine yönelik bilinçli düzenlemeler yapabilmektedir (Gross, 1998a). Duygu düzenleme süreci yalnızca duyguların bastırılmasını değil, mevcut duygular üzerinde bilinçli ve sistematik değişiklikler yapılmasını da kapsamaktadır (Cole et al., 2004). Bu süreç, bireylerin hedef odaklı davranabilmeleri için olumlu duygular kadar olumsuz duyguların da işlevsel hale getirilmesini gerektirir (Greenberg, 2012; Thompson, 1994).

Gross'un (1998a, 2015) Süreç Modeli'ne göre duygu düzenleme stratejileri, duygusal tepki henüz oluşmadan önce devreye giren öncül odaklı stratejiler ve tepki oluşuktan sonra kullanılan tepki odaklı stratejiler olmak üzere iki temel başlık altında incelenmektedir. Duygusal düzenleme sürecinde, tepki henüz ortaya çıkmadan uygulanan stratejiler "öncül odaklı" olarak tanımlanmakta; bu gruba durumun seçilmesi, mevcut durumun değiştirilmesi, dikkatin başka yöne yönlendirilmesi ve yaşantının farklı bir biçimde yeniden değerlendirilmesi gibi yollar dahil edilmektedir. Duygusal yanıt ortaya çıktıktan sonra kullanılan tepkisel düzenleme stratejileri, bireyin yaşadığı duyguyu ifade etme biçimini ya da bu duygunun içsel yaşantısını dönüştürmeye odaklanır. Bu strateji, duygusal tepkinin ifadesini bilinçli olarak kontrol altına alma süreci olan tepki düzenleme stratejisi olarak ele alınır.

Duygusal düzenleme becerilerinin gelişiminde çocukların erken ilişkileri, özellikle de bakım verenleriyle kurdukları ilişkiler kritik rol oynamaktadır (Morris et al., 2007). Yapılan araştırmalar, ebeveynlerinin duygularına destekleyici olmayan tepkileriyle karşılaşan çocukların, duygu düzenleme becerilerinde zorluklar yaşadıklarını göstermektedir (Shewark & Blandon, 2014). Ebeveynleri duygu düzenleme sorunları yaşayan çocukların da benzer

biçimde kendi duygu düzenleme becerilerinde güçlük yaşadıkları ortaya konmuştur (Crespo et al., 2017; Kim et al., 2009; Morelen et al., 2016; Sarıtaş vd., 2013).

Bu bulgular ışığında, aile ortamında büyüme imkanı bulamayan ve devlet koruması altında olan çocukların, bakım verenleriyle kurdukları ilişkinin niteliği daha da kritik hale gelmektedir. Türkiye’de çocuk bakım hizmetlerinde, geleneksel koğuş tipi kurumlardan ev tipi modellere geçiş, 2005 yılında başlamış ve 2017 itibarıyla tamamlanmıştır (ÇHGM, 2017). Bu model doğrultusunda geliştirilen Çocuk Evleri Siteleri, çocukların yalnızca temel ihtiyaçlarını karşılamayı değil; aynı zamanda duygusal, sosyal, bilişsel ve fiziksel gelişim alanlarında desteklenmesini hedeflemektedir (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2022). Bunun yanı sıra, bu yapılar aracılığıyla çocuklara toplumsal değerlerin ve kültürel birikimin aktarılması da amaçlanmaktadır (Başer, 2013; Pak, 2018). Genellikle 10-12 çocuğun birlikte yaşadığı bu evlerde, temel bakım hizmetleri bakım personelleri tarafından sunulmaktadır (Sosyal Hizmetler Kanunu, 1983).

Bakım personelleri, çocukların öz bakım ihtiyaçlarını karşılamak, günlük yaşamlarında rehberlik etmek, eğitim ve sağlık süreçlerini takip etmek, kişilik ve davranış bozukluklarını en aza indirmek gibi çok yönlü sorumluluklar üstlenmektedir (Kılıç, 2019). Bu görevleri yürütürken, çocukların geçmiş travmaları, psikolojik süreçleri, terk edilme öyküleri gibi durumlarla baş etmek zorunda kalmakta ve bu durum personeller için önemli duygusal zorluklar doğurmaktadır. Gerçekleştirilen bazı araştırmalarda, bakım personelinin görevlerini yoğun duygusal yük barındıran bir sorumluluk olarak gördükleri ve özellikle çocukların ayrılık yaşantılarından psikolojik olarak etkilendikleri ifade edilmiştir (Semerci vd., 2020). Ayrıca, personellerin çocuklara psikolojik açıdan yeterli destek sunamamaktan ötürü kendilerini yetersiz hissettikleri de ifade edilmektedir (Acar vd., 2021).

Buna ek olarak, haftalık çalışma süresi, gece nöbetleri ve kesintisiz hizmet gerekliliği gibi etkenler, bakım personellerinin fiziksel ve duygusal dayanıklılığını zorlayabilmektedir. Bu yoğunluk içerisinde, personellerin bireysel duygularını düzenleyebilmeleri zorlaşmakta; sabır, empati ve kriz anlarında soğukkanlılık gibi becerilerin sürdürülebilirliği sekteye uğrayabilmektedir. Ekonomik koşullar çerçevesinde değerlendirildiğinde, alandaki güncel araştırmalar; bakım personellerinin görevlerini yüksek sorumluluk duygusuyla yerine getirmelerine rağmen, ücret ve izin uygulamalarına ilişkin memnuniyetlerinin sınırlı kaldığını ortaya koymaktadır (Aykul vd., 2022; Kılıç, 2019). İş yükündeki artışın çoğu zaman ekonomik koşullarda iyileşme ile desteklenmemesi, çalışanların psikolojik iyilik

hallerini sürdürebilmeleri açısından bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, her ne kadar yürürlükteki mevzuat kapsamında yıllık izin hakları tanımlanmış olsa da uygulamada bu izinlerin kesintisiz ve planlı şekilde kullanılmasının her zaman mümkün olmayabileceği belirtilmektedir (Aykul vd., 2022).

Özellikle Norveç ve İngiltere gibi ülkelerde, bakım personeline yönelik sistematik süpervizyon uygulamaları, düzenli ücretli izin, psikolojik danışmanlık ve mesleki gelişim odaklı desteklerin sunulması, bu personelin duygusal sağlığını güçlendiren bir rol oynamaktadır. Örneğin Norveç'te, genel iş yasası kapsamında tüm çalışanlara yılda 25 iş günü ücretli izin hakkı tanınmaktadır (Norwegian Labour Inspection Authority, t.y.). Bu hak, çocuk bakım alanında görev yapan personel için de geçerlidir. Ayrıca, Norveç Çocuk, Gençlik ve Aile İşleri Müdürlüğü (Bufdir) tarafından yapılandırılmış süpervizyon programları ve NAV destekli kurumsal uygulamalarla, çalışanların duygusal refahı çeşitli düzeylerde desteklenmektedir (Bufdir, t.y.; NAV, t.y.). Buna ek olarak, mesleki gelişim amacıyla ek izin ve düzenli süpervizyon uygulamaları da kurumsal düzeyde yürütülmektedir. İngiltere'de ise kamu sektöründe çocuk bakım alanında görev yapan personeller, "Green Book" olarak bilinen yerel yönetim hizmet koşulları çerçevesinde yılda 28 gün ücretli izin hakkına sahiptir. Ayrıca, psikolojik danışmanlık ve destek hizmetlerine erişim, kurumsal yapılarca teşvik edilmektedir (Local Government Association, 2004).

Türkiye'deki uygulamalar her ne kadar çocukların ihtiyaçlarını gözetmeye yönelik önemli adımlar içerse de bakım personelinin uzun vadeli psikolojik dayanıklılığını artıracak tamamlayıcı destek sistemlerinin geliştirilmesi, mevcut sistemin niteliğini daha da güçlendirecektir. Tüm bu koşullar, bakım personelinin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik dayanıklılığını da doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle, bakım hizmetlerinin niteliğini sürdürülebilir kılmak ve çocukların gelişimsel ihtiyaçlarına daha bütüncül yanıt verebilmek için, duygu düzenleme süreçlerini destekleyen kurumsal ve psikososyal koşulların güçlendirilmesi kritik önem taşımaktadır.

Bakım personelinin duygusal dayanıklılığı ve duygularını düzenleyebilme becerisi yalnızca kendi psikolojik iyilik hali açısından değil, aynı zamanda bakımını üstlendiği çocukların duygusal gelişimi açısından da son derece belirleyicidir. Çocukların erken yaşlarda bakım veren kişiyle kurdukları bağlanma ilişkisi, onların sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde doğrudan belirleyici bir etkiye sahiptir (Karaboğa, 2019). Vygotsky'nin (1978) gelişimsel etkileşim kuramı ile Steinberg'in (2013) kimlik oluşumuna ilişkin

yaklaşımları, çocukların özellikle bakım veren yetişkinlerle ve genel olarak sosyal çevreleriyle kurdukları ilişkilerin, gelişimsel süreçlerini önemli ölçüde şekillendirdiğini ortaya koymaktadır (Zastrow & Kirst-Ashman, 2016). Bu çerçevede, çocuk evleri sitelerinde görev yapan bakım personellerinin karşılaştıkları duygusal zorlukların ve bu zorluklarla baş etme sürecinde kullandıkları duygu düzenleme yöntemlerinin incelenmesi, hem teorik hem de uygulamalı açıdan önemli bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tür bir araştırma, hem personelin duygusal sağlığının desteklenmesi hem de devlet koruması altındaki çocukların gelişimsel ihtiyaçlarının daha sağlıklı bir biçimde karşılanabilmesi açısından önem taşımaktadır.

Araştırmanın temel problemi, bu bağlamda şu soruya yanıt arayarak somutlaştırılmaktadır:

“Çocuk evleri sitesinde çalışan bakım personellerinin duygu düzenleme süreçleri nasıldır?”

Bu temel soruya ek olarak araştırmada aşağıdaki alt sorulara da odaklanılmıştır:

1. Bakım personellerinin kullandığı duygu düzenleme stratejileri, Gross'un Süreç Modeli rehberliğinde nasıl değerlendirilebilir?
2. Duygu düzenleme süreçlerinde etkili olan bireysel eğilimler ve bağlamsal faktörler nelerdir?
3. Metaforik ve görsel anlatımlar (örneğin hava durumu ve çiçek çizimleri), bakım personellerinin duygusal deneyimlerini ifade etmede nasıl bir işlev görmektedir?

1.2. Amaç

Bu çalışmanın temel amacı, çocuk evleri sitesinde görev yapan bakım personellerinin duygu düzenleme süreçlerini Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli çerçevesinde fenomenoloji metodolojisinden faydalanan tematik analiz kullanımıyla incelemektir. Araştırma, bakım personellerinin görevleri sırasında yaşadıkları duygusal süreçlere yönelik geliştirdikleri duygu düzenleme stratejilerini derinlemesine anlamayı amaçlamaktadır. Bu süreç, katılımcılardan geleneksel soru-cevap formatının ötesinde, bazı metaforik sorulara yanıt olarak çizimler yapmalarını da içerecek şekilde tasarlanmıştır. Bu yaratıcı yaklaşım, katılımcıların duygusal deneyimlerini daha zengin ve çok boyutlu bir şekilde ifade etmelerine olanak tanıyarak, duygu düzenleme süreçlerinin daha derinlemesine

anlaşılmasına katkıda bulunacaktır. Görüşmelerde katılımcıların ifade ettikleri duygulara ve bu duyguların hangi yaşantılarla ortaya çıktığına ilişkin betimleyici verilere yer verilmiş; ancak analiz sürecinde yalnızca duygu düzenleme stratejileri ve bu stratejilere etki eden bağlamsal etmenler tematik olarak incelenmiştir. Elde edilen bulguların hem bakım personellerinin duygusal sağlığını ve iş performansını iyileştirmek hem de koruma altındaki çocukların duygusal ve psikolojik gelişimine olumlu katkıda bulunmak açısından büyük önem taşıyacağı düşünülmektedir.

1.2.1. Hedefler

Duygu Düzenleme Süreçlerinin Belirlenmesi Bu çalışmanın birincil hedefi, çocuk evleri sitesinde çalışan bakım personellerinin duygu düzenleme süreçlerini kapsamlı bir şekilde incelemektir.

Metaforik ve Görsel Veri Analizi Bu araştırma, geleneksel soru-cevap yöntemlerinin ötesine geçerek, metaforik sorular ve resim cevapları gibi yaratıcı veri toplama tekniklerini kullanmayı hedeflemektedir. Bu yaklaşım, bakım personelinin duygu düzenleme süreçlerine ve bu süreçlerin yaşam deneyimlerine olan etkilerine dair daha zengin ve çok boyutlu bilgiler sunacaktır. Metaforik ifadeler ve görsel temsiller, katılımcıların duygusal deneyimlerini daha somut ve anlaşılır bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olacak, böylece araştırmacılara bu süreçlerin daha derinlemesine bir analizini yapma fırsatı verecektir.

Model Uygulaması Çocuk evleri sitesinde çalışan bakım personellerinin deneyimlerini Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli üzerinden analiz etmek.

Dayandığı Teoriler ve Modeller Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli, bireylerin duygusal deneyimlerini nasıl yönettiklerini anlamak için temel bir çerçeve sunar. James J. Gross tarafından geliştirilen model, duygu düzenleme süreçlerini iki ana kategori altında inceler: duygu oluşumu öncesi süreçler ve duygu yanıtına odaklı süreçler. Duygu oluşumu öncesi süreçler, duygusal bir yanıtın oluşumundan önce devreye girer ve durum seçimi, durum değiştirme, dikkat yönlendirme ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi stratejileri içerir. Duygu yanıtına odaklı stratejiler ise duygusal tepki oluşuktan sonra uygulanır ve bu yanıtın dışavurumunu değiştirmeyi amaçlayan tepki düzenleme davranışlarını içerir (Gross, 2015).

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, çoğu zaman göz ardı edilen ancak son derece kritik bir rol üstlenen bakım personelinin duygusal ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçlarla nasıl başa çıktıklarını anlamaya odaklanmaktadır. Araştırmanın özgün yanı, geleneksel anket veya mülakat yöntemlerinden farklı olarak, katılımcılara metaforik sorular yöneltilmesi ve bazı yanıtların çizim yoluyla ifade edilmesinin sağlanmasıdır. Bu yenilikçi yaklaşım, katılımcıların duygusal deneyimlerini daha derinlemesine ve çok boyutlu bir biçimde ortaya koymalarına olanak tanıyabilir. Bakım personellerinin duygu düzenleme stratejilerinin detaylı biçimde incelenmesi, bu alandaki mevcut literatüre anlamlı katkılar sunabilir. Bu stratejilerin anlaşılması, bakım verenlerin iş doyumu ve duygusal iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği gibi, çocukların bakım sürecindeki psikolojik refahını da dolaylı olarak destekleyebilir. Araştırmadan elde edilen bulgular; çocuk evleri sitesi ve benzeri kurumsal ortamlarda çalışan profesyoneller için geliştirilecek eğitim ve destek programlarına temel oluşturabilir. Aynı zamanda, bakım personellerinin yaşantılarının daha iyi anlaşılması, alanda çalışan diğer uzmanların empati ve duyarlılık düzeylerini artırma potansiyeli taşımaktadır. Sonuç olarak, bu tezin özgün değeri; konunun kendine has doğası, kullandığı yaratıcı metodolojik yaklaşımlardan ve elde edilen bulguların hem akademik bilgi birikimine hem de pratik uygulamalara katkı sağlayabilecek nitelikte olmasından kaynaklanmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir ve yalnızca İstanbul ilinde bulunan 13-18 yaş aralığındaki kız çocuklarının kaldığı belirli bir çocuk evleri sitesinde görev yapan bakım personelleriyle sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen bulgular, yalnızca bu örneklem çerçevesinde değerlendirilmelidir; farklı kurumlara, bölgelere ya da bakım modellerine doğrudan genellenmesi uygun olmayabilir.

Veri toplama sürecinde ses kaydı alınmamıştır. Bu durum, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na bağlı kuruluşlarda yürütülen araştırmalarda geçerli olan etik ve yasal düzenlemelere dayanmaktadır. Araştırma izni alınırken belirtilen çerçeve doğrultusunda, bakım personelleriyle yapılan görüşmelerde ses kaydı alınması uygun görülmemiştir. Bunun yerine, görüşmeler araştırmacı tarafından detaylı not alma tekniğiyle yürütülmüştür. Bu yaklaşım, bazı ayrıntıların gözden kaçma olasılığı nedeniyle sınırlılık oluşturabilir; ancak

aynı zamanda, ses kaydı alınmaması bazı katılımcıların daha rahat ve açık ifade vermelerine de katkı sağlamış olabilir.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırma, aşağıdaki sayıtlara dayalı olarak yürütülmüştür:

1. Katılımcılar, araştırma sürecinde kendilerine yöneltilen sorulara ve sanat temelli etkinliklere içtenlikle ve dürüst biçimde katılım sağlamıştır.

2. Bakım personellerinin, hem sözel ifadelerinde hem de dışavurumcu sanat temelli etkinlikler sırasında duygusal deneyimlerini ve duygu düzenleme stratejilerini yeterli düzeyde yansıttıkları kabul edilmektedir.

3. Sanat temelli etkinlikler ve yarı yapılandırılmış görüşme formu, katılımcıların içsel yaşantılarına ulaşmak açısından uygun ve yeterli veri toplama araçlarıdır.

4. Araştırmacı tarafından yürütülen detaylı not alma sürecinin, ses kaydı alınmamasına rağmen katılımcı ifadelerinin ve gözlemlenen davranışların anlamlı ve güvenilir biçimde aktarılmasına olanak sağladığı varsayılmaktadır.

5. Katılımcıların sanat temelli etkinliklerde ortaya koydukları görsel ürünler, onların duygusal durumları ve bu durumları düzenleme biçimleri hakkında doğal ve geçerli veriler sunmaktadır.

6. Araştırmanın yürütüldüğü çocuk evleri sitesinin, benzer kurumsal ortamlarda çalışan bakım personellerinin yaşadığı duygusal süreçler ve düzenleme stratejileri hakkında fikir verebilecek nitelikte olduğu kabul edilmektedir.

1.6. Araştırmada Kullanılan Tanımlar

Duygu Düzenleme Bireyin hangi duyguyu ne zaman, nasıl deneyimleyeceğini ve bu duyguyu nasıl ifade edeceğini izleme, değerlendirme ve gerektiğinde değiştirme sürecidir. Bu psikolojik süreç, hem duyguların hissedilmesi hem de dışa vurumu üzerinde bilinçli bir kontrol sağlamayı amaçlar (Gross, 1998a).

Duygu Düzenleme Stratejileri Bireylerin, duygularını nasıl yaşıadıklarını ve nasıl ifade ettiklerini düzenlemek amacıyla kullandıkları bilişsel ve davranışsal yöntemlerdir. Gross'un (1998a, 2015) süreç modeline göre bu stratejiler; durum seçimi, durum değiştirme, dikkat yönlendirme, bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki düzenleme olmak üzere beş başlık altında sınıflandırılmaktadır.

Bakım Personeli  ocuk evleri sitesi gibi sosyal hizmet kuruluşlarında görev yapan, koruma altındaki çocukların temel ihtiyaçlarını karşılamak, günlük yaşamlarını düzenlemek, güvenli bir yaşam ortamı sunmak ve duygusal, sosyal ve gelişimsel ihtiyaçlarına destek olmakla sorumlu profesyonel personeldir (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2022).

 ocuk Evleri Sitesi Koruma altındaki çocuklara ev ortamına benzer koşullarda barınma, bakım ve gelişim desteği sunmak amacıyla yapılandırılmış; aynı yerleşke içinde birden fazla bağımsız  ocuk evini bünyesinde barındıran sosyal hizmet kuruluşudur (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2022).

Dışavurumcu Sanat Teknikleri Bireylerin içsel yaşantılarını, düşüncelerini ve duygularını sözlü ifadeye ek olarak sanat yoluyla ifade etmelerini sağlayan psikoterapötik bir yaklaşımdır. Çizim, kolaj, boyama gibi yaratıcı yollarla bireyin kendini ifade etmesi, duygusal farkındalık kazanması ve içsel süreçlerini keşfetmesi hedeflenir (Malchiodi, 2012b).

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Araştırma amacına uygun olarak önceden hazırlanmış açık uçlu sorulara dayanan; ancak görüşme sürecinde katılımcı yanıtlarına bağlı olarak yeni sorular eklenmesine ve konuların derinleştirilmesine imkan tanıyan esnek bir nitel veri toplama tekniğidir (Yıldırım ve şimşek, 2013).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygu

Duygu sözcüğünün İngilizcesi olan “emotion”, kökenini Latince “movere” yani hareket ettirmek fiilinden almaktadır ve “movere” sözcüğüne getirilen -e ön eki ise “dışarı” anlamını ekleyerek “emovere” sözcüğünün “içsel bir hareketi dışa doğru yönlendirmek” gibi bir anlam kazanmasını sağlamıştır; bu terim, 12. yüzyılda Fransızca'ya “emouvoir” yani kıskırtmak/harekete geçirmek olarak geçmiş ve zamanla “emotion” kelimesine evrilmiştir (Harper, t.y.). Bu da her duygunun bir harekete yönelttiği ve bir davranış eğilimi oluşturduğu fikrini ortaya çıkartmaktadır (Goleman, 2001). Aynı zamanda duygunun; birey, toplum ve topluluklar arasındaki dinamik ve sürekli hareket halinde olan yapısına işaret ettiği düşüncesi de mevcuttur (Ahmed, 2014).

Yaşamın ilk yıllarında bebekler, duygularını yüz ifadeleri ve davranışlarıyla ifade etmeye başlarlar. Bu ilk yıllardan itibaren neşe, sevgi, üzüntü ve korku gibi temel duygular sergilenirken; yetişkinlik dönemine gelindiğinde bu duygulara şefkat, kızgınlık ve aşağılama gibi daha karmaşık duygular eklenir (Fisher, 1990). Teorisyenler arasında farklı temel duygu listeleri öne sürülmüş olsa da üzüntü, mutluluk, öfke, iğrenme ve korkunun genel olarak temel duygular arasında kabul edildiği konusunda ortak bir görüş bulunmaktadır (Oatley & Johnson-Laird, 1987).

Duygular, bireyin çevresine uyum sağlamasını ve karşılaştığı durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayarak önemli bir işlev görür (Denollet et al., 2008). Aynı zamanda, motivasyonu artırarak algıları, düşünceleri ve davranışları yönlendiren bir mekanizma oluşturur (Izard, 1991). Bunun yanı sıra, yaşama bağlılığı güçlendirme, öğrenmeye karşı ilgi ve isteklilik oluşturma ve davranışların düzenli bir şekilde sürdürülmesine katkı sağlama gibi işlevleri de bulunmaktadır (Wong et al., 2009). İnsan yaşamının temel bir unsuru olan duygular, yaşamımızda yön verici bir rol üstlenmeleri açısından da önemli bir yere sahiptir (Özbayrak, 2006) ve uzun yıllardır bilimsel araştırmaların da konusu olmuştur. Ancak Adolphs (2010), duygu üzerine oldukça geniş bir literatür olmasına rağmen, duygunun tek bir kesin veya genel olarak kabul edilen tanımının bulunmadığını ifade etmiştir. Aynı zamanda Kleinginna & Kleinginna (1981); yaptığı kapsamlı alanyazın taraması sonucu, duygu kavramının 92 farklı tanımının yaptığından da bahsetmektedir.

Duyguların doğasıyla ilgili temel sorular ilk olarak William James (1948) tarafından ortaya atılmıştır; James'e göre, bireylerin duyguları hissetmesi nörobiyolojik süreçlerin bir sonucudur ve bu süreçler beyin tepkileriyle şekillenir, önce vücutta bazı fizyolojik değişiklikler meydana gelir ve ardından birey bu değişimlere karşılık gelen duyguyu deneyimler. Bu görüşe karşılık olarak ise Izard (1991), duyguların nörobiyolojik süreçlerin bir sonucu olmadığını, duygusal deneyimin bir evresi olduğunu savunmuştur. Ona göre, duygular yalnızca fiziksel tepkilerden ibaret değildir; kendi başlarına bir varlığa sahiptirler ve bireyin zihninde bağımsız bir şekilde yer alabilirler. Ayrıca, farklı duyguların tanımlanmasa ve ifade edilmese bile bireyin zihninde var olduğunu belirtmiştir; duyguların bilişsel süreçlerle oluşturulamayacağını, öğrenilemeyeceğini ve öğretilemeyeceğini savunarak, doğuştan gelen ve bireyin gelişim sürecinden bağımsız olarak var olan temel bir mekanizmayı temsil ettiğini ileri sürmüştür (Izard, 2009).

İlerleyen yıllarda ise duygunun çeşitli perspektiflerden ele alındığı ve farklı yaklaşımlar doğrultusunda tanımlandığı görülmektedir, örnek olarak; Gross (2002), duyguyu; birey için önemli olan bir durum ortaya çıktığında otomatik olarak tetiklenen veya bireyin anlamlandırma sürecinden sonra oluşan, durumlara verilen tepkiyi şekillendiren ve bir dizi davranışsal, deneyimsel, fizyolojik tepkiyi içeren koordineli bir süreç olarak tanımlamaktadır. Denollet et al. (2008) ise, duyguları bireyin içsel durumlarını ve kişilerarası ilişkilerini kapsayan bir iletişim aracı olarak ele alınmaktadır. Aynı zamanda duygunun; bireyin içsel dünyasında belirli bir olay, durum ya da kişiyle bağlantılı şekilde oluşan bir algı ya da etkilenim olarak da tanımlandığı görülmektedir (Sille, 2016). Freud ise, erken dönem çalışmalarında duyguyu; bilinçdışı süreçler ile ilişkilendirmektedir (Plutchik, 1965).

Sonuç olarak, duygu kavramı birçok farklı bakış açısıyla ele alınmış ve çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Ancak tüm bu farklılıklar, duygunun yaşamımızdaki yerinin önemini değiştirmemektedir. Tek bir tanımlı olmamasına rağmen, duyguların insan deneyiminin vazgeçilmez bir parçası olduğu ve bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle olan ilişkilerini derinden şekillendirdiği açıktır. İnsanların pek çok hayati fonksiyonunu yönlendiren duygular, aynı zamanda bireyin kendisini ve çevresini anlamasında kilit bir role sahiptir. Bu nedenle, duyguların doğru bir şekilde anlaşılması ve ifade edilmesi büyük bir önem taşır.

2.2. Duygu Düzenleme

Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme, duyguların yoğunluğunu ve süresini izlemeyi, değerlendirmeyi ve gerektiğinde değiştirmeyi içeren içsel ve dışsal süreçlerdir; birey, duygusal tepkilerini amaçları doğrultusunda değerlendirerek bu tepkileri kontrol edebilmek için içsel ve dışsal mekanizmalardan yararlanır. Gross (1999) ise duygu düzenlemeyi; fizyolojik, sosyal, davranışsal, bilişsel süreçleri kapsayan ve bu süreçlerin yönetimini ifade eden oldukça geniş bir kavram olarak tanımlamaktadır. Tıpkı duygu kavramında olduğu gibi, duygu düzenlemenin de tek bir tanımını yapmak mümkün değildir. Bu durum; bireyin hem içsel dengesini sağlamasında hem de sosyal çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmasında kritik bir rol oynayan duygu düzenlemenin çok yönlü yapısını ortaya koyarken, aynı zamanda bireyin yaşamındaki önemini de vurgulamaktadır.

Örneğin; Gross (1999) ile Thompson & Meyer'e (2007) göre, duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilen bireyler, olayları hızlı ve yoğun bir şekilde deneyimlerken, duygularını kısa sürede kontrol altına alabilme becerisine sahiptirler. Aynı zamanda; duyguların işlevsel olarak düzenlenmesinin, bireyin sosyal çevresiyle daha olumlu ilişkiler kurmasına ve iletişimini sürdürebilmesine yardımcı olduğu da belirtilmektedir (Denollet et al., 2008).

Duygu düzenleme becerisinin gelişiminde; ebeveyn tutumu, mizaç, dikkat ve yaşam boyunca kazanılan deneyimler gibi hem içsel hem de dışsal faktörlerin önemli bir etkisi olduğu ifade edilmektedir (Gross, 1998a). Bu becerilerin oluşumu, bebek ile bakım veren arasındaki karşılıklı duygusal bağ ile doğrudan ilişkilidir.  rnek olarak; bağlanma biçimi, bebeklikten yetişkinliğe kadar duyguların kontrolü, duygu yönetimi ve ilişkilerdeki tutum üzerinde etkili olup, güvenli bağlanan çocukların daha olumlu ilişkiler, güçlü benlik yapısı ve karmaşık oyunlara katılım gibi avantajlar sağladığı belirtilmektedir (Kennedy & Kennedy, 2004).

Çocukların duygu düzenleme süreçlerine bakıldığında; duyguları tanıma ve düzenleme becerisinin psikososyal gelişimleri için önemli bir unsur olduğu görülmektedir; duygu düzenleme bireyin duygu sisteminin bir parçasıdır, bu bağlamda; duygu tanıma becerisinin duygu düzenlemenin temelini oluşturduğu söylenebilir ( alışkan Sarı ve şahin Acar, 2018). Duygular ya da duygu düzenleme becerileri ise aile ortamında öğrenilmekte (Gülseven vd., 2018) ve çocukların bakım verenlerinin duygusal davranışları ile tutumlarına karşı duyarlı

oldukları bilinmektedir, bu nedenle; bakım verenin çocukların duygularına olumlu yaklaşması, duygularını ifade etmeleri konusunda destekleyici olması ve onlara duygularını düzenleme becerisi kazandırması ancak sürecin sağlıklı ilerleyebilmesi için ise bakım verenin öncelikle kendi duygu düzenleme becerilerini geliştirebilmesi oldukça önemlidir (Kim et al, 2012; Kutlu, 2021; Şimşek, 2020). Berlin & Cassidy'nin (2003) araştırmasına göre, annelerin çocuklarının duygusal ifadelerini daha fazla kontrol etmesi, çocukların duygularını ifade etme ve paylaşma olasılığını azaltmakta, öfkelerini bastırma eğilimlerini ise artırmaktadır. Bu bulgular, annelerin duygusal sosyalleştirme rollerinin, çocukların erken dönem sosyo-duygusal gelişimleri üzerindeki önemini vurgulamakta ve annelerin çocuklarının duygusal ifadelerini engelleme davranışının, çocukların duygu düzenleme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

2.3. Gross Süreç Modeli

Bu alandaki etkili ve kapsamlı modellerden biri olan Gross'un (1998a) geliştirdiği süreç modeline göre, duygu düzenleme; bireylerin duyguları nasıl deneyimlediğini şekillendiren bilişsel süreçler, öznel duygu deneyimleri, duygulara eşlik eden fizyolojik tepkiler ve bu tepkilere bağlı olarak ortaya çıkan davranışları içeren karmaşık bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Gross (1998a), duygu düzenlemenin hem bilinçli hem de bilinçsiz, hem otomatik hem de kontrollü olabilen çok yönlü bir süreç olduğunu belirtmiştir. Duyguların yönetimi, dinamik bir yapıyı gerektirir ve bu yapı sürekli değişen duygu durumlarını kapsamaktadır (Thompson, 1990). Aynı zamanda, insanların duygularını nasıl düzenlediği ve değerlendirdiği, yaşam boyu deneyimledikleri olaylarla da doğrudan ilişkili olabilmektedir; örneğin, haksızlığa maruz kalan bir birey öfkelenmek yerine üzüntü ya da suçluluk hissedebilir (Öpöz, 2017).

Bu modele göre duygu düzenleme süreci; bireyin duygularını harekete geçiren deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik bir durumla karşılaşmasıyla başlar ve öznel düzenleme stratejilerinin devreye girmesiyle şekillenir; durum seçimi (situation selection), durum değiştirme (situation modification), dikkatin yönlendirilmesi (attentional deployment), bilişsel değişim (cognitive change) ve tepki düzenleme (response modulation) olmak üzere beş temel strateji bulunmaktadır (Gross, 1998b). Bu stratejiler, bağlama bağlı olarak hem uyumlu hem de uyumsuz şekilde işleyebilir (Aldao, 2013).

Model, öncelikli olarak duygunun ortaya çıkmasını sağlayan içsel ve dışsal uyarıların nasıl algılandığını ve bu uyarılara verilen tepkilerin nasıl işlendiğini ele alan öncül süreç odaklı basamakları açıklar (Gross, 1998b). Öncül odaklı stratejiler, duygusal bir tepki ortaya çıkmadan önce devreye girerek bu tepkiyi kontrol altına almayı ve duygunun gelişim sürecini kontrol etmeyi hedeflemektedir (Gross, 2001). Durum seçimi, durum değiştirme, dikkatin yönlendirilmesi ve bilişsel değişim; duygular ortaya çıkmadan önce devreye girerek olayların duygusal etkisini değiştirmeyi amaçlayan öncül odaklı stratejiler olarak sınıflandırılır (Gross & Thompson, 2007).

Tepki odaklı stratejiler ise, oluşan duygunun yoğunluğunu veya davranışsal ve fizyolojik etkilerini yönetmeyi amaçlar (Gross, 2001). Gross (1998b), tepki odaklı yanıtların önceki deneyimler (Örn: *Daha önce öfkesini bastırıldığı için iyi sonuç aldığını bilen biri, yine bastırabilir.*), davranışsal koşullanmalar (Örn: *Kurumda öfkesini dışa vurmanın olumsuz karşılandığını bilen bir personel, öfkesini bastırmayı öğrenmiş olabilir.*) ve fizyolojik tepkiler (Örn: *Bu tepkiler kişiyi rahatsız edebilir ve davranışı üzerinde etkili olabilir.*) olmak üzere üç basamakta sınıflandırıldığını belirtir; aynı zamanda, bu aşamada duygu düzenlemenin genellikle tepkinin bastırılması yönünde işlediğini ifade eder. Duyguları bastırma stratejisi, duygu deneyimlenmeye başladıktan sonra fizyolojik ve öznel boyutlarda değişiklik yapmaksızın doğrudan davranışsal tepkilere yön vermektedir (Cutuli, 2014). (Örn: *yoğun öfke hisseden bakım personelinin yüz ifadesini ve ses tonunu bilinçli şekilde kontrol etmesi.*) Bu durumda birey olumsuz duyguyu hissetmediğini belirtse de bu duyguya bağlı fizyolojik uyarılma durumu devam eder ve uzun vadede bu olumsuz duygunun sürmesine neden olur (Brans et al., 2013). Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalar da bilişsel yeniden değerlendirmenin, duyguları bastırma stratejisine kıyasla daha etkili ve işlevsel bir yöntem olduğu görülmekte (Gross, 1998a); aynı zamanda Schutte et al. (2009) ise, öncül odaklı stratejilerin iyi oluş ile yüksek bir ilişki gösterdiğini belirtmektedir.

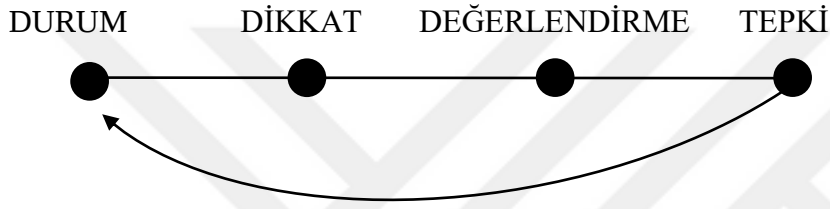
Gross (1998a) tarafından, öncül odaklı ve tepki odaklı olmak üzere iki düzeyde sınıflandırılan stratejileri içeren süreç modeline ayrıntılı şekilde geçmeden önce, bu modelde yer alan stratejileri genel hatlarıyla özetlemek gerekirse: Durum seçimi, bireyin belirli bir duruma yaklaşmayı ya da o durumdan uzaklaşmayı tercih etmesi anlamına gelir. Durum değiştirme, seçilen durumun duygusal sonuçlarını değiştirmeye yönelik müdahaleleri içerir. Dikkat yönlendirme, duygu düzenleme sürecinin belirgin ilk adımlarından biridir ve bireyin hangi bilgiye odaklanacağını seçmesiyle, uygulayacağı stratejiyi doğrudan etkileyebilir

(Gross, 1998a). Bilişsel değişim, yani bilişsel yeniden değerlendirme, bireyin yaşadığı duruma farklı bir anlam yükleyerek duygusal deneyimini yeniden yapılandırmasını sağlar. Tepki düzenleme ise bireyin davranışsal ya da fizyolojik tepkilerini doğrudan kontrol etmeyi amaçlayan stratejileri kapsar (Gross, 2006; Gross & John, 2003).

Aşağıda, Gross'un Süreç Modeli şematik olarak sunulacak ve literatür bulguları çerçevesinde ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

2.3.1. Modal Duygu Modeli

Şekil 2.1. Modal Duygu Modeli.



Birçok farklı duygu kuramında ortak olarak görülen şekildeki temel özellikler modal duygu modeli olarak adlandırılan bu yapının temelini oluşturur (Gross, 1998a). Bu model, duyguların birey ile durum arasındaki karşılıklı etkileşimlerinden doğduğunu öne sürer. Bireyin dikkatini çeken bu etkileşimler, kişinin o anki hedefleriyle ilişkilendirilir ve bu durum, kişi ile içinde bulunduğu çevre arasındaki ilişkide önemli değişiklikler yaratır. Bu değişiklikler ise, koordineli ve esnek şekilde birden fazla sistemin birlikte tepki vermesine yol açar. Modal model, duygulara ilişkin gündelik sezgilerin merkezinde yer alır ve aynı zamanda duygu alanında çalışan araştırmacıların ve kuramcılarının üzerinde uzlaştığı temel noktaları da yansıtır (Gross, 1998a, 2014).

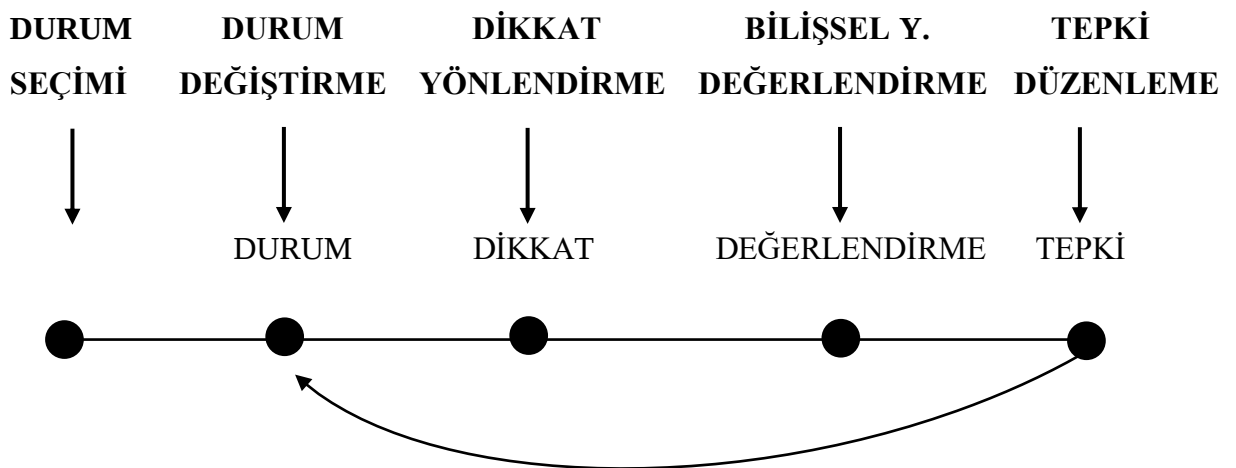
Şekil 2.1, modal modelin tanımladığı durum–dikkat–değerlendirme–tepki dizisini soyutlanmış ve basitleştirilmiş bir şekilde yansıtmaktadır. Bu tepki dizisi süreci, psikolojik açıdan anlamlı bir durumla başlar. Çoğunlukla bu durum, dış çevredeki bir unsura bağlıdır (örneğin, çadıra doğru ilerleyen bir yılan). Ancak psikolojik olarak anlamlı durumlar, dışsal nedenlerden ziyade zihinde beliren “asla başarılı olamayacağım” gibi içsel kuşkular da olabilir (Gross, 2014).

İçsel ya da dışsal kaynaklı olması fark etmeksizin durumlara çeşitli şekillerde dikkat yöneltilir. Yöneltilen dikkat aracılığıyla bireyin mevcut hedefleri doğrultusunda duruma dair bilişsel değerlendirmeleri oluşur ve bu değerlendirmeler sonucunda da kişinin deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik sistemlerinde değişikliklere yol açan duygusal tepkiler ortaya çıkar (Ellsworth & Scherer, 2003; Gross, 2014).

Tıpkı diğer birçok tepki türü gibi, duygusal tepkiler de çoğu zaman bu tepkilerin ortaya çıkmasına neden olan durumu değiştirir. Şekil 2.1’de, verilen tepkinin, başlangıçta tetikleyici olan duruma geri dönerek bu durumu etkilediği ve değiştirdiği gösterilmektedir. Bu durumu somutlaştırmak gerekirse: çocuk evleri sitesinde çalışan bir bakım personeli ile bir çocuk arasında, çocuğun sorumluluklarını yerine getirip getirmediği konusunda bir tartışma yaşandığını düşünün. Birkaç dakika sonra çocuk ağlamaya başlar. Bu duygusal tepki, ortamın havasını dramatik biçimde değiştirir. Artık bu yeni durum, bakım personelinin tepkisini değiştirir; başlangıçtaki kızgınlık yerini şefkate bırakır. Bu şefkatli yaklaşım, ortamı tekrar değiştirir ve hem bakım personeline hem de çocukta yeni duyguların ortaya çıkmasına yol açar (Gross, 2014’ten uyarlanmıştır). Buradaki temel fikir şudur: Duygusal tepkiler, çoğu zaman içinde bulunulan çevreyi değiştirerek, aynı ya da başka duyguların tekrar ortaya çıkma olasılığını etkiler (Gross & Thompson, 2007).

2.3.2. Duygu Düzenlemede Süreç Modeli

Şekil 2.1. Modal Duygu Modeli 2.



Bu bilgi işleme temelli model, çıkış noktası olarak modal duygu modelini alır. Daha önce de görüldüğü üzere, modal model, duygunun oluşumuna dahil olan süreçlerin sırasını tanımlamaktadır. Süreç modeli, modal model üzerine inşa edilir ve modal modelde tanımlanan duygusal oluşum sürecinin her bir adımını düzenleme açısından potansiyel bir hedef olarak ele alır (Gross, 2014).

Şekil 2.2.'de, bu süreci şekillendiren Süreç Modeli sunulmuştur. Bu modelde, bireylerin duygularını düzenleyebileceği beş farklı nokta vurgulanmaktadır. Bu beş nokta, duygu düzenleme süreçlerinin beş temel ailesini temsil eder:

-Durum seçimi

-Durum değiştirme

-Dikkat yönlendirme

-Bilişsel değişim

-Tepki düzenleme (Gross, 1998b).

Bu strateji aileleri, duygunun oluşum sürecindeki etki ettikleri başlıca aşamaya göre birbirinden ayrılır. Şekil 2.2.'de soldan sağa doğru ilerleyen yapı, zaman içerisindeki ilerlemeyi yansıtır: belirli bir durum seçilir, değiştirilir, dikkat ona yöneltilir, değerlendirilir ve sonuç olarak belirli bir duygusal tepki ortaya çıkar (Gross, 2014).

Ancak, önceki Şekil 2.1.'de de vurgulandığı gibi, duyguların ortaya çıkışı tek seferlik bir olay değil, sürekli ilerleyen bir süreçtir. Duygu düzenlemenin bu dinamik boyutu, şekillerdeki geri besleme okuyla ifade edilir; duygusal tepki, dönüp yeniden durumu etkileyebilir ve bazı durumlarda bu tür geri besleme noktaları birden fazla olabilir (Gross, 2014).

Aşağıda, bu beş düzenleyici strateji ailesi daha ayrıntılı biçimde ele alınacaktır.

Durum Seçimi Bireyin henüz maruz kalmadığı bir durumu, muhtemel duygusal etkileri açısından önceden tahmin ederek değerlendirmesi ve buna bağlı olarak davranışlarını şekillendirmesi anlamına gelen, geleceğe yönelik bir duygu düzenleme stratejisidir. Bu strateji kapsamında kişi, olumlu duygular yaratma ihtimali yüksek olan durumlara

yönelirken; istenmeyen ya da olumsuz duyguları tetikleyebilecek durumlardan uzak durmayı tercih eder. Bu yönüyle durum seçimi, bireyin duygusal yaşantılarını önceden planlanmış ve yapılandırılmış tepkiler aracılığıyla öngörülü bir yaklaşımla düzenlemesini mümkün kılar (Gross, 2015; Webb et al., 2017).

Durum seçimi, duygusal olarak tetikleyici potansiyele sahip uyaranlara yönelik tepkilerin yoğunluğu ya da niteliği henüz tam olarak ortaya çıkmadan önce, olumsuz duygusal deneyimlerin önlenmesini ve olumlu duygulara yönelimi amaçlayan bir duygu düzenleme stratejisidir. Bu strateji, özellikle duygusal tepkilerini yoğun yaşayan ya da ortaya çıkan duygularla başa çıkmada güçlük çeken bireyler açısından oldukça işlevsel olabilir (Webb et al., 2017). Ancak, duygusal yaşantılar çoğu zaman çok katmanlı ve karmaşık olduğundan, bireyin kullandığı düzenleme stratejisinin kısa vadeli yararları ile uzun vadeli olası olumsuz sonuçları arasında bir denge kurabilmesi önem taşır. Bu bağlamda, bireyin hangi durumlardan kaçınacağına ve hangi durumlara yöneleceğine ilişkin sağlıklı ve işlevsel kararlar alabilmesi, yeterli düzeyde öz farkındalık geliştirmesini gerektirir (Gross, 1998a).

Durum seçimi hakkında yapılan araştırmalar duyguları düzenlemede durum seçiminin etkili bir strateji olduğunu ve yaşam boyu etkili olabileceğini öne sürmüş olsalar da örneğin kişinin kaygısını azaltmak için sosyal ortamlardan sürekli uzak durması ya da heyecan arayışında olan bir kişinin sürekli riskli davranışlar içinde bulunması ve benzeri uç noktalarda durum seçiminden faydalanılması kişiyi gerçeklikten uzaklaştırabilir (Leary, 1986; Webb et al., 2017; Zuckerman, 2014).

Durum Değiştirme Bireyin çözülmesi gereken bir problemi ya da başa çıkması gereken bir duygusu henüz ortaya çıkmamışken ya da aktif şekilde bir problem durumu yaşıyorken, durumları değiştirerek duygusal tepkisini azaltmak amacıyla sergilediği aktif çabalarıdır. (Gross, 1998a; Livingstone & Isaacowitz, 2015). Daha genel bir ifade ile, kişinin deneyimlediği olumsuz duygusal etkiyi azaltabilmek amacıyla bir durumu uyarlaması ya da değiştirmesidir (John & Gross, 2007). Örneğin yüz yüze toplantılarda duygularını yönetmekte zorlanan bir kişi bu toplantıyı duygularını düzenleyebilmek amacıyla telefonda gerçekleştirdiğinde durum değiştirme stratejisinden faydalanmış olur (Gross, 1998a). Yani durum değişikliği duygu ya da duyguların ortaya çıkıp çıkmamasını etkilemek için bir durumu değiştirmeye yönelik sergilenen davranışları ifade eder (Gross, 2015).

Durum seçimi ile durum değiştirme arasındaki ayrım her zaman net değildir; çünkü mevcut bir durumu değiştirmeye yönelik çabalar, bazen bireyin kendisini tamamen farklı bir durumda bulmasına neden olabilir. Benzer şekilde, bir duygunun ifadesiyle ortaya çıkan sosyal etkiler ile duyguyu düzenlemeye yönelik bilinçli stratejilerin sonuçlarını ayırmak da zordur. Örneğin, bir kişi tartışma sırasında karşısındaki kişinin üzgün olduğunu fark edip öfkesini bastırarak geri çekilebilir veya endişesini dile getirebilir. Bu tür tepkiler, duygunun kendiliğinden ifadesi gibi görünse de aslında sosyal durumu değiştirmeye yönelik düzenleme girişimleridir. Ayrıca “durum” kavramının hem içsel hem dışsal boyutları olması, bu iki strateji arasındaki sınırları daha da belirsizleştirir. Özellikle durum değiştirme, genellikle fiziksel ya da sosyal çevrede yapılan dışsal değişiklikleri ifade eder (Gross, 1998a; Gross & Thompson, 2007).

Peña-Sarrionandia et al. (2015) tarafından yürütülen bir meta analiz çalışmasında bireylerin durum değiştirme stratejisini en çok şu üç şekilde kullandığının altını çizmiştir; durumu doğrudan değiştirmek (örn. bozuk bir şeyi tamir etmek), destek aramak (örn. baş etmesi zor davranışlar sergileyen çocuklarla ilgilenebilmek için psikolojik destek almak), son olarak da çatışma çözümü yani çatışmayı yaratan durumlarla ilgili gerekli adımları atarak durumu değiştirmek.

Dikkatin Yönlendirilmesi Bireylerin deneyimlediği negatif duygular ve durumlar karşısında oluşan amigdala aktivitesini, bilişsel kontrol bölgelerini harekete geçirerek düzenleyen dikkat yönlendirme; genel olarak dikkati dağıtma, yoğunlaşma ve zihinde döndürme yoluyla bireyin dikkatini, duygusal tepkisini etkilemek amacıyla belirli bir yöne odaklamasına yardımcı olan önemli bir duygu düzenleme stratejisidir (Ferri & Hajcak, 2015; Gross, 1998a, 2015). Bireyler, dikkat yönlendirme sayesinde; hedeflenen bir duygusal tepkiye yönelmek ya da istenmeyen bir duygusal tepkiden uzaklaşmak amacıyla dikkatini belirli uyaranlara yönlendirme ya da uzaklaştırma aracılığıyla duygularını düzenleyebilirler (Gross, 1998a; Gross & Thompson, 2007; Koole, 2009).

Dikkat yönlendirmenin en yaygın biçimlerinden biri dikkat dağıtmadır. Bu strateji, dikkat odağını mevcut bir durum içerisindeki duygusal tepki uyandıran bir unsura değil de daha nötr bir unsura yönlendirmeyi içerebileceği gibi, dikkati mevcut durumdan tamamen uzaklaştırmayı da içerebilir (Gross, 2015). Örneğin, birey moral bozucu bir toplantıdayken tatil planlarını düşünerek dikkatini başka yöne kaydırabilir. Dikkat dağıtmanın, bireyin bakış yönünü değiştirmesi ya da zihinsel odağını farklı bir içsel içeriğe (örneğin, istenen bir

duygusal durumu çağrıştıran anılara) yönlendirmesi şeklinde gerçekleşebileceği unutulmamalıdır (Gross, 2015).

Dikkat yönlendirme; dikkatini fiziksel olarak geri çekme (örneğin, gözlerini ya da kulaklarını kapama), dikkatini içsel olarak başka yöne çevirme (örneğin, dikkat dağıtma yoluyla) ya da dışarıdan gelen dikkat yönlendirmelere tepki verme (örneğin, üzgün bir çocuğun dikkatinin bakım personeli tarafından ilginç bir hikayeye başka yöne çekilmesi) gibi yollarla gerçekleşebilir (Gross, 2008). Bu strateji, genellikle uyarana dayalı olarak otomatik biçimde işleyen bir alt süreçtir ve yeniden değerlendirme gibi bilişsel düzeydeki stratejilere kıyasla daha az zihinsel kaynak gerektirir (Ferri et al., 2013; Lohani & Isaacowitz, 2014).

Dikkat yönlendirme, bireyin bir durumun hangi yönüne odaklanacağını seçmesinde etkili olduğu kadar, yalnızca gerçek yaşantılarla sınırlı kalmadan, zihinsel olarak canlandırılan hayali durumlarda da kullanılabilen esnek bir düzenleme aracıdır (Gross, 1998a). Bir durum seçilip değiştirildikten ve belirli yönlerine dikkat yöneltildikten sonra bile, söz konusu deneyimin uzun vadeli duygusal etkileri üzerinde değişiklik yapmak mümkündür. Bu durum, duygu düzenleme stratejileri arasındaki sınırların geçirgen ve birbirine bağlı olduğunu göstermektedir. Araştırmalar, dikkat yönlendirmenin erken gelişim dönemlerinde ortaya çıktığını ve yaşam boyu etkisini sürdürdüğünü ortaya koymaktadır (Ferri et al., 2013).

Ayrıca, dikkat yönlendirme stratejisinin beyin aktivitesi üzerinde önemli etkiler yarattığı, hatta birey herhangi bir duygusal deneyimi bilinçli olarak değiştirmeyi hedeflemese bile, duygusal uyaranlara yönelik dikkat düzeyini sinirsel olarak azalttığı bulgulanmıştır (Ferri et al., 2013). Özellikle kazançlara odaklanmayı içeren dikkat yönlendirme biçimlerinin, bireylerde eşzamanlı pişmanlık duygusunu bastırmada etkili olduğu gösterilmiştir (Liu et al., 2020).

Bilişsel Yeniden Değerlendirme Bir olayın duygusal özellikleri fark edildikten sonra bile, duygusal bir tepki oluşması her zaman kesin değildir. Bir duygunun ortaya çıkması için, kişinin olayı anlamlandırması ve o durumla başa çıkma becerisini değerlendirmesi gerekir (Gross, 1998a). Duygu araştırmacıları bu süreci oluşturan bilişsel adımları tanımlamış, kişilik psikologları ise kişinin kendi başa çıkma yeterliliğine dair değerlendirmelerine odaklanmıştır (Gross, 1998a). Bu bilişsel sürecin içinde yer alan bilişsel yeniden

değerlendirme, duygusal bir durumu farklı bir bakış açısıyla yeniden düşünmeyi, yeniden çerçevelendirmeyi ya da duruma yeni bir perspektiften yaklaşarak duygusal anlamını değiştirmeye yönelik çabaları ifade eder (Giuliani & Gross, 2009; Gross, 1998a). Bu strateji, yaşanan durumu daha olumlu, farklı ya da daha az tehditkar bir açıdan ele almayı içerir. Örneğin, bir başarısızlık, başka bir hedef açısından başarı olarak yeniden yorumlanabilir.

Duygu düzenleme stratejilerinden biri olan bilişsel yeniden değerlendirme başlığı altında; Taylor & Armor'un (1996) ve Taylor & Brown'un, (1998) öne sürdüğü üzere inkar, yalıtma ve entellektüelleştirme gibi klasik savunmalar, olayları olduğundan daha olumlu görme eğilimi (akt. Gross, 1998a) ve Taylor & Lobel (1989) ile Wilss'in (1981) bulgularına göre kişinin kendisinden daha kötü durumda olanlarla kendini kıyaslayarak duygusal etkisini azaltması anlamına gelen "aşağı yönlü sosyal karşılaştırma" gibi yaklaşımlar da yer alır (akt. Gross, 1998a).

Araştırmalar, yeniden değerlendirmenin yalnızca duygular üzerinde değil, fizyolojik tepkiler üzerinde de etkili olduğunu göstermiştir. Örneğin, Ray et. al. (2008), yeniden değerlendirmenin sempatik sinir sistemi tepkilerini azaltabildiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Stemmler (1997), kişilerarası bir çatışma durumunda bu stratejinin fizyolojik tepkiyi azalttığını deneysel olarak ortaya koymuştur.

Bu stratejinin etkili olmasının nedeni, duyguların çoğu zaman olayları nasıl değerlendirdiğimize bağlı olarak ortaya çıkmasıdır. Duygusal değerlendirmeler; olayın hedefe ulaşmayı ne kadar desteklediği, nedenleri, kişinin başa çıkma gücü ve eylemin aciliyeti gibi boyutlara dayanır (Ellsworth & Scherer, 2003). Dolayısıyla bu değerlendirmelerden biri ya da birkaçı değiştirildiğinde, ortaya çıkan duygu da değişebilir (Scherer, 2023).

Bilişsel yeniden değerlendirme, sadece anlık rahatlama değil, uzun vadede psikolojik iyilik hali için de faydalı olabilir (Gross, 1998b, 2015). Son yıllarda bu strateji, duygu düzenleme alanında en çok umut vadeden yöntemlerden biri olarak görülmektedir (McRae et al., 2012). Ancak bilişsel yeniden değerlendirmenin etkili olabilmesi için Bunge & Wright (2007); Mauss, Troy & LeBourgeois (2013); Ward & Mann'ın (2000) ortak olarak üzerine değindiği husus bireyin zihinsel yorgunluk, dikkat dağınıklığı, kaliteli uyku eksikliği gibi durumlarda azalma ihtimalinin çok yüksek olduğu zihinsel kaynaklarının kullanabilir durumda olması gerektiğidir (akt. McRae, 2016). Öte yandan, kişi daha sakin olduğunda ya

da olayın yoğunluğu azaldığında, yeniden değerlendirme stratejisi daha etkili hale gelir. Bu nedenle, duyguları yönetmeyi öğretmeyi amaçlayan uygulamalarda, bireylere sadece tek bir yöntem değil; dikkat dağıtma, durum değiştirme gibi farklı stratejiler de öğretilmelidir. Böylece kişi, duruma göre en uygun yöntemi seçerek duygusal tepkisini daha sağlıklı şekilde düzenleyebilir (McRae, 2016).

Tepki Düzenleme Duygusal davranış tepkileri ortaya çıktıktan sonra, bu tepkilerin fizyolojik, deneyimsel ya da davranışsal bileşenlerini doğrudan etkilemeye yönelik müdahaleleri kapsayan bir duygu düzenleme stratejisidir (Gross, 1998a, 1998b, 2015). Bu strateji, duygusal tepkinin oluşum sürecinde oldukça geç bir aşamada devreye girer; yani duyguyu harekete geçiren süreçler zaten başlamışken uygulanır (Gross, 1998b). Gross'a (2015) göre tepki düzenleme, duygular tarafından tetiklenen eylemleri değiştirmeyi veya duyguları ifade etmeyi içerir ve bu yönüyle duygu düzenlemenin daha geç aşamalarında yer alan bir müdahale biçimi olarak tanımlanır.

Kişinin duygusal tepkisi başladıktan sonra yapılan geç müdahaleleri kapsayan ve genellikle davranışsal ifadelerinin, fizyolojik tepkilerinin veya duyguların öznel deneyimlerinin yönü, yoğunluğu veya süresi üzerinde doğrudan bir etki yaratmayı amaçlayan ve doğrudan tepkinin kendisini hedef alan tepki düzenleme stratejisi, kişinin deneyimlediği duyguyu, ifadeyi ya da fizyolojik tepkileri, yoğunlaştırma, azaltma, uzatma veya kesme gibi bir çok stratejiyi içinde barındırır (Gross, 1998a, 1998b, 2015).

Bu tür stratejileri somutlaştırmak amacıyla; kişinin deneyimlediği duygu durumunu değiştirmek için birtakım yiyecek ve içeceklerle ya da ilaçlara kendini yönlendirmesi (Gross, 1998b; Khantzian, 1987), fiziksel egzersiz ve derin nefes egzersizlerini kullanması (Suinn & Richardson, 1971; Thayer et al., 1994; Thayer & Lane, 2000) olumsuz duyguların fizyolojik ve deneyimsel etkilerini azaltmada etkili olarak kullandığı yöntemler olarak örnek gösterilebilir. Hochschild, (1983); Smith & Kleinman (1989); Sutton'a (1991) göre bu tür müdahaleler, özellikle depresyon ya da anksiyete riski yüksek bireyler ya da duygularını sık ve yoğun şekilde düzenlemeleri gereken meslek grupları (örneğin kabin personeli, sağlık çalışanları, ilk müdahale ekipleri) için oldukça değerli olabilir (akt. Gross, 1998b).

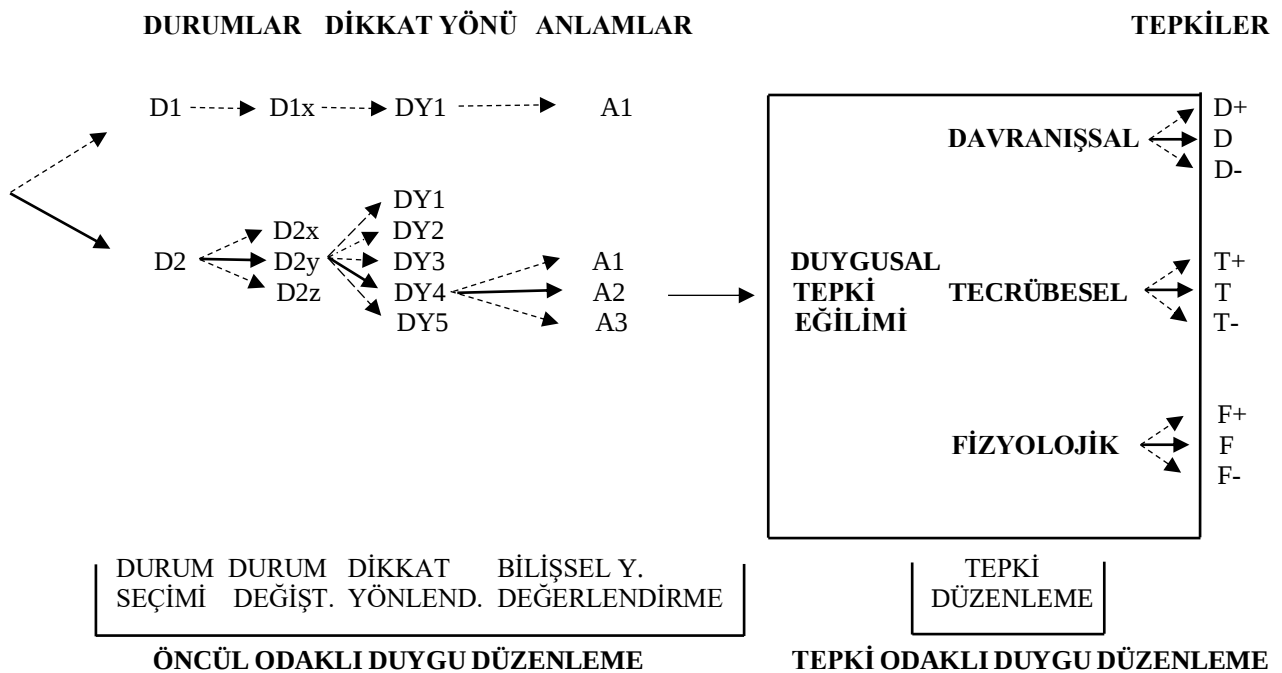
Tepki düzenleme stratejisinin negatif duygularda en çok karşılaşılan biçimi bastırma yöntemidir. Bu yöntem bireylerin duygularını dışa vurma davranışlarını bilinçli bir şekilde bastırma çabalarını ifade eder (Gross, 2015). Bireyler bastırma yoluyla duygusal ifade

davranışını azaltmakta başarılı olsa bile öznel duygu deneyimi konusunda etkilenmemekte ve bazı fizyolojik tepkileri artmaktadır (Gross, 1998b). Bastırma yönteminin uzun vadeli sağlık sonuçları doğrudan değerlendirilmemiş olmasına karşılık bireyin her bastırma tepkisinde vücudun stres, uyarılma veya tehdit durumlarına verdiği fizyolojik tepkilerinin arttığı belirtilmiştir (Gross, 1998b). Tek bir tepkinin yoğunluğu baz alınarak sağlık açısından yaratabileceği tehdit tam olarak tahmin edilemeyebilir; ancak bu tür tepkilerin sık tekrarlanması sağlık üzerinde olumsuz etkiler doğurabilir (Krantz & Manuck, 1984). Buradan hareketle bastırma yönteminin fizyolojik düzeyde hem artış hem de azalış yönünde eşzamanlı etkiler doğurabileceği yorumunu yapmak oldukça mümkündür (Gross, 1998b). Yine Gross'un (1998b) yürütmüş olduğu bir araştırma bulgusu kendisinin öne sürdüğü teoriyi desteklemektedir; bastırma yöntemi katılımcılarda dışsal belirtileri azaltmışken, içsel deneyimi ve bedensel stresi ortadan kaldırmada etkisiz kalmıştır.

Duygusal ifadeyi azaltmaya yönelik bastırma stratejisinin yalnızca bireyin öznel deneyimini değil, aynı zamanda fizyolojik işleyişini, bilişsel süreçlerini ve sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyebileceği gösterilmiştir (Gross, 2015). Darwin'in (2016) ileri sürdüğü üzere, duyguların dışavurumu, bireylerin sosyal çevrelerine ihtiyaç ve niyetlerine ilişkin sinyaller göndermelerini sağlayan evrimsel olarak işlevsel bir mekanizmadır. Bu bağlamda, bir bireyin öfkesini ifade etmesi, karşı tarafın bu duyguyu fark ederek davranışını düzenlemesini mümkün kılar. Ancak duygular bastırıldığında, çevredeki kişiler bu duygusal ipuçlarını algılayamayabilir; dolayısıyla bastıran bireyin ihtiyaçları görünmez hale gelir ve gerekli sosyal yanıtlar oluşmaz. Bastırma, bireyin duygusal deneyimini ortadan kaldırmamakta; aksine, bu duyguların daha yoğun ve tekrarlayıcı şekilde yaşanmasına neden olabilmektedir (Gross, 1998b). Ayrıca, bastırma davranışı, bireyin daha az sosyal destek almasına ve olumsuz duygularla yüklü sosyal etkileşimlerin artmasına zemin hazırlayabilir (Gross, 1998b). Bastırmanın fizyolojik düzeyde de önemli etkileri bulunmaktadır. Bastırma stratejisi uygulandığında, birey stres tepkisine benzer şekilde, kalp atış hızı, kan basıncı ve diğer uyarılma göstergelerinde artışla kendini gösteren yüksek düzeyde fizyolojik aktivasyon yaşamaktadır. Bu tür tepkiler, özellikle tekrarlayıcı ve uzun süreli olduğunda, kalp-damar sistemi üzerinde yük oluşturmakta ve bağışıklık işlevlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Gross, 1998b). Sonuç olarak, bastırma stratejisinin sadece psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik ve sosyal düzeyde de önemli maliyetler doğurduğu söylenebilir.

Psikolojik sağlık literatürü, ağırlıklı olarak duygu ortaya çıkmadan önce uygulanan bilişsel temelli, öncül odaklı duygu düzenleme biçimleriyle ilgileniyor gibi görünebilir. Buna karşılık, fiziksel sağlık literatürü ise, duygu oluştuktan sonra duygusal tepki eğilimlerinin bastırılmasını içeren, tepkilere odaklı duygu düzenleme biçimlerine odaklanıyor gibi değerlendirilebilmektedir (Gross, 1998b). Gross'un Süreç Modeli ise, duyguların ya sistemin girdisini (öncül odaklı duygu düzenleme) ya da çıktısını (tepkilere odaklı duygu düzenleme) değiştirerek düzenlenebileceğini öne sürmektedir (Gross, 1998b). Süreç modeline dair araştırmalar değerlendirildiğinde, farklı duygu düzenleme stratejilerinin farklı sonuçlara yol açtığı ortaya çıkmıştır ve duygu düzenleme süreçleri duygunun oluşum sürecinin farklı aşamalarında eşzamanlı olarak devreye girebilir ve bu süreçler bireyin ihtiyaçlarına göre dinamik biçimde uyarlanabilir; bu sebeple duygu düzenleme stratejilerindeki en önemli husus, bireyin kendi hedeflerine uyumlu bir strateji seçmesidir (Gross, 2008). Duygu düzenleme araştırmalarının önemli ve ilgi çekici olmasının temel sebeplerinden biri, herkesin yaşamında duygu düzenleme ile kendi duyguları ya da çevresindeki insanların duygusal süreçlerine destek olma bağlamında doğrudan yüzleşiyor olmasıdır (Gross, 2008). Duygular hem kişi tarafından düzenlenen hem de kişileri düzenleyen karmaşık ve çift yönlü bir etkileşimi temsil eder (Gross, 2008). Bu sebeple duygu düzenleme stratejilerini öğrenmek, anlamak ve bilmek oldukça önemli bir husustur. Buradan hareketle aşağıda, duygu düzenleme stratejileri şekil model açısından ele alınacaktır.

Şekil 2.3. Duygu Düzenleme Süreç Modeli (Gross, 1998a).



İlk duygu düzenleme stratejisi durum seçimidir. Kişi, karşılaşılabileceği farklı durumlar arasında bir seçim yaparak duygusal etkisi daha az olanı tercih edebilir. Bu, Şekil 3'te Durum 1 (D1) yerine Durum 2'ye (D2) yönelme olarak gösterilmiştir.

İçinde bulunulan durumun duygusal etkisi yüksekse ve o durum yerine başka bir durumu tercih edemiyorsa durum düzenleme devreye girer. Yani kişi, içinde bulunduğu durumu duygusal açıdan daha yönetilebilir hale getirmek için bazı değişiklikler yapabilir. Durumlar, değiştirilebilirlik açısından farklılık gösterir. Bazı durumlar neredeyse hiç değiştirilemezken (örneğin D1x), bazıları sınırlı ölçüde düzenlenebilir (D2x, D2y, D2z).

Durumların karmaşıklık düzeyi de şartlara göre değişir. Bazı durumlar yalnızca tek bir dikkat yönüne sahipken (örneğin DY1), diğerleri birden fazla boyut içerir (DY1, DY2, DY3, DY4, DY5). Bu noktada, kişi hangi özelliğe odaklanacağını belirlemek için dikkat yönlendirme stratejisini kullanabilir. Yani durumun hangi yönünü ön plana çıkaracağına karar verir. Bu seçim bile tek başına duygusal deneyimi değiştirebilir.

Daha sonra, birey durumun hangi anlamını öne çıkaracağına karar verir. Bu süreç bilişsel yeniden değerlendirme denir. Örneğin, aynı duruma birden fazla anlam yüklenebilir (A1, A2, A3), ancak kişi A2 anlamını seçerse, bu anlam doğrultusunda duygusal tepkiler geliştirir. Bu tepkiler davranışsal, deneyimsel (yaşantısal) ve fizyolojik olabilir.

Son olarak, duygusal tepkiler ortaya çıktıktan sonra, kişi bunların şiddetini veya biçimini düzenleyebilir. Bu aşama, tepki düzenleme olarak adlandırılır. Örneğin kişi, öfkesini dışa vurmak yerine sakin kalmayı tercih edebilir. Şekilde bu durum, davranışsal tepkilerin D'den D- düzeyine indirgenmesiyle simgelenmiştir.

Sonuç olarak, duygu düzenleme, bireylerin hangi duyguları ne zaman ve nasıl deneyimleyeceklerini belirleyen karmaşık bir süreçtir. Bu süreç, bireyin içsel veya dışsal ipuçlarını değerlendirmesi ile başlar ve bu değerlendirmeye bağlı olarak fizyolojik, davranışsal ve duygusal tepkiler ortaya çıkar (Gross, 1998a).

2.4. Ergenlik Dönemi ve Duygu Düzenleme

Kişilerin tecrübelerinin artması, olgunluk seviyelerinin gelişmesi ile birlikte duygusal süreçlerinde birtakım değişiklikler meydana gelmektedir. Karen Caplovitz Barrett'e (1998) göre, ortaya çıkan bu duygusal değişiklikleri duyguların gelişimsel açıdan ele alınması ile

değerlendirmek mümkün olmaktadır. Ergenlik döneminde soyut düşünme becerilerinin gelişmesiyle birlikte, bireyin bilişsel yetenekleri ve duygu düzenleme becerileri de gelişim göstermektedir; böylece duygu düzenleme becerileri daha kullanışlı hale gelmektedir (Garnefski et al., 2002; Sepetçi, 2019). Örneğin, küçük yaştaki çocuklar duyguları yaşarken doğrudan tepki verirken, yaş ilerledikçe kişiler duygularını tanımaya ve tepkilerini kontrollü olarak vermeye başlarlar (Holodynski & Friedlmeier, 2006). Bu da gelişimle birlikte duyguların fark edilme, düzenlenme ve yönetilmesinin değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ancak aynı zamanda; ergenlik döneminde, merkezi sinir sisteminde yer alan dopamin ve serotonin hormonlarında önemli değişimler meydana gelmektedir (Wahlstrom et. al, 2010). Dopamin, hareket kontrolü ve duygusal tepkilerin düzenlenmesi gibi işlevlerde rol oynar ve bu dönemde dopamin seviyesinin azaldığı belirtilmektedir. Bu durum ise, duygusal dalgalanmalara ve duyguların yönetilmesinde zorluklara yol açabilir (Arain et. al, 2013). Serotonin ise duygu değişimleri, kaygı yönetimi ve dürtü kontrolü üzerinde etkili bir hormondur; ergenlik sürecinde serotonin seviyelerinde de azalma görülebilir (Dahl, 2004). Ergenlikteki bu hormonal değişimler, bireylerin duygu farkındalığı ve düzenleme süreçlerinde önemli bir dönüşüm olarak değerlendirilebilir.

Genel olarak ergenlik dönemi; bireylerin duygusal açıdan daha kırılgan ve hassas bir yapıya sahip olduğu, aynı zamanda duygusal dayanıklılığın düşük olduğu bir süreçtir. Ergenlerin, duygu düzenleme ile ilişkili olarak felaketleştirme, kendini suçlama, ruminasyon ve kendini yansıtma gibi işlevsiz başa çıkma stratejilerini sıkça kullandıkları bilinmektedir (Garnefski et. al., 2001). Duygusal dengenin sağlanması için ergenlerin bilişsel gelişimlerine paralel olarak doğru stratejiler geliştirebilmesi gerekir. Ancak ani ve hızlı duygu değişimlerinin sık yaşandığı bu süreçte, bu becerileri kendi başlarına öğrenmeleri her zaman kolay olmayabilir. Bu nedenle, ergenlerin duygu düzenleme becerilerini öğrenmeleri ve geliştirmeleri için rehberlik ve desteğe ihtiyaç duydukları bir dönem olarak öne çıkar.

Ergenlik döneminde duygusal dalgalanmaların yanı sıra, kimlik oluşumu ve benlik algısı da önemli bir yer tutar. Duyguların ve bu duyguları düzenleme biçimlerinin benlik algısının bir parçası olması nedeniyle, bu dönemde duygu düzenleme becerilerinin büyük bir öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır (Gross & Muñoz, 1995). Negatif duygularını daha iyi düzenleyebilen çocukların, akranlarıyla etkileşimlerinde daha yüksek sosyal beceriler sergiledikleri görülürken (Calkins et. al., 1999); buna karşılık, dikkat ve davranış kontrolü gibi düzenleme becerilerindeki eksiklikler, uyumsuz sosyal davranışların ve akran

zorbalığın önemli bir göstergesi olarak ele alınmaktadır (Eisenberg et. al., 1995; Hanish et. al., 2004). Ayrıca ilgili literatür incelendiğinde, kaygı bozukluğu ve okul reddi yaşayan ergenlerin genellikle olumsuz duygu düzenleme süreçlerine başvurduğu ve duyguları işlemek yerine bastırmayı tercih ettikleri de belirtilmektedir (Hughes et. al., 2010).

Ergenlerin duygusal süreçlerinin anlaşılması, bakım personelleri açısından hem destekleyici bir ilişki kurabilmek hem de duygusal ihtiyaçlara uygun yaklaşım geliştirebilmek adına büyük önem taşımaktadır. Öpöz (2017), ergenlik döneminin sosyal ve psikolojik değişimlerin yoğun olarak yaşandığı bir süreç olduğunu vurgulayarak, duygu düzenleme becerilerinin çevresel bağlamla, yani sosyal ilişkiler, kültürel değerler ve toplumsal etkileşimlerle yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. John & Gross (2004) ise, bu dönemde gelişen duygusal farkındalığın duygu düzenleme becerilerinin etkinliğini artırdığını ve bu farkındalığın oluşumunda başta ebeveynler olmak üzere sosyal çevrenin belirleyici bir rol oynadığını ifade etmiştir. Laible'in (2007) çalışması, anne-babaya ve akranlara yönelik güvenli bağlanmanın ergenlerin sosyal becerilerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koyarken; Kobak et. al. (1993) da güvenli bağlanan ergenlerin problem çözme süreçlerinde duygularını daha sağlıklı yönetebildiğini ve öfke tepkilerinin daha düşük olduğunu bulgulamıştır.

Bu araştırmaların ortaya koyduğu ortak noktalar dikkate alındığında, bakım personellerinin ergenlerin duygusal işleyişini anlayabilmesi yalnızca ilişkisel güvenin pekişmesini sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda ergenin duygularını tanımasına, anlamlandırmasına ve düzenlemesine yardımcı olacak bir destek sistemi sunmalarına olanak tanımaktadır. Yoğun ve değişken duygular yaşayan ergenlerle kurulan empatik ilişkiler, bakım personelleri için de karşılıklı bir duygusal etkileşim alanı yaratır. Bu bağlamda, ergenlerin duygu düzenleme ihtiyaçlarına duyarlı yaklaşmak, bakım personelinin kendi duygularını da daha bilinçli bir şekilde fark etmesini ve düzenlemesini kolaylaştırabilir. Özellikle stresli veya çatışmalı durumlarda, ergenin duygusal ihtiyaçlarını anlamlandırabilen bir bakım personeli, tepki vermek yerine düzenleyici bir rol üstlenerek hem kendi duygusal yükünü hafifletir hem de mesleki tükenmişliğe karşı koruyucu bir iç kaynak geliştirir. Böylece, duygusal farkındalığa dayalı bu çift yönlü etkileşim, bakım ortamında karşılıklı regülasyonu destekleyen bir zemin oluşturur.

2.5. Çocukluk Çağı Travmaları ve Duygu Düzenleme

Çocukluk çağı travmaları; ebeveyn kaybı, aile içi şiddet, boşanma, ciddi hastalıklar, bakım verenin psikolojik rahatsızlıkları, temel ihtiyaçların karşılanmaması gibi erken dönemde yaşanan olumsuz deneyimlerle ortaya çıkan ve bireyin duygusal, psikolojik, fiziksel gelişimini etkileyen travmatik yaşantılardır (Carr et. al., 2013). Bir çocuğun duygularını düzenleme biçimi, sadece bireysel farklılıklarla değil, yaşadığı deneyimlerin etkisiyle de şekillenebilmektedir; ergenlik dönemindeki duygu düzenleme zorluklarına travmatik bir yaşantı eklendiğinde, bu süreç çok daha karmaşık ve yorucu bir hal alabilir ve bireyin hem duygusal hem de sosyal uyumunu derinden etkileyebilir.

Araştırmacılar ve teorisyenler tarafından öne sürüldüğü gibi; ebeveynler ve diğer bakım verenler, çocukların duygusal dünyasını yapılandırma, açıklama ve düzenleme konusunda önemli bir rol oynamakta ve erken dönem duygu düzenleme becerilerinin, bakım veren ile çocuk arasındaki ilişki aracılığıyla geliştiği bilinmektedir (Cicchetti & Toth, 1995; Thompson, 2008). Ancak, çocukluk çağı travmaları bu süreci etkileyebilmekte ve çocuklarda duygu düzenleme sorunlarına neden olabilmektedir; kötü muameleye maruz kalan çocuklar genellikle öngörülemez ve korkutucu bir çevrede büyüdüğü için, bakım verenler bu çocukların ihtiyaç duyduğu duygusal desteği ve rehberliği sağlayamaz, hatta çoğu durumda kendileri de duygusal regülasyon becerilerinde eksiklikler sergileyerek çocukların gelişimini daha da olumsuz etkileyebilirler. Böyle bir durumda ise; çocukların kendi duygularını anlamlandırmaları ve sağlıklı bir şekilde yönetmeleri zorlaşırken, aynı zamanda güvenli bağlanma ve duygusal istikrar süreçleri de sekteye uğrayabilmektedir.

Bu konu ile ilgili yapılan bir araştırmada; kötü muamelenin çocukların duygusal gelişimi üzerindeki etkisinden bahsedilmekte ve duygusal düzenleme becerilerinin nasıl şekillendiğine dair önemli ipuçları sunulmaktadır (Gaensbauer & Hiatt, 1984). Araştırmanın bulgularına göre; kötü muamele görmüş bebeklerde, “gelişimsel ve duygusal olarak geri kalmış, depresif, kararsız ve duygusal olarak dengesiz, öfkeli” olmak üzere dört duygu farklılaşması örüntüsü gözlemlenmiştir. Bu bağlamda; çocukların yaşadıkları deneyimlere bağlı olarak farklı duygusal tepkiler geliştirebildiği söylenebilmekte ve bu örüntüler de onların hem içsel dünyalarını hem de çevreleriyle olan ilişkilerini derinden etkileyebilmektedir.

Çocukluk çağı travmaları; fiziksel ihmal, fiziksel istismar, duygusal (psikolojik) istismar, duygusal (psikolojik) ihmal ve cinsel istismar gibi farklı türlerde ortaya çıkabilir. Bu kötü muamelenin türü, birden fazla alt türün bir arada yaşanması ve travmanın başlangıç zamanı gibi faktörler ise; çocukların gelişim sonuçları üzerinde önemli belirgin etkiler yaratabilir (Manly et. al., 2001). Araştırmalar, duygu düzenleme problemlerinin kötü muamele alt türlerine bağlı olarak farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Örneğin, fiziksel istismara maruz kalan çocukların, öfkeli yüz ifadelerine karşı gelişmiş bir algısal duyarlılık geliştirdiği; buna karşın, ihmal edilen çocukların duygu ifadelerini ayırt etme ve uygun tepkiler verme konusunda zorluk yaşadığı belirtilmiştir (Pollak, 2008). Bu bulgular, travmanın duygusal işleyiş üzerindeki etkilerinin, deneyimlenen kötü muamelenin niteliğine bağlı olarak farklılık gösterebileceğini göstermektedir.

Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda; çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme üzerindeki etkilerinin, bireyin hayatının ilerleyen dönemlerinde hem içsel dünyasını hem de sosyal ilişkilerini şekillendiren önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Bu etkileri anlamak, sadece travma yaşayan bireylere yönelik daha etkili destek ve müdahaleler geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda bu tür zorlukların önlenmesine yönelik stratejiler oluşturmayı da mümkün kılar. Çocukların duygu düzenleme becerilerini destekleyecek sağlıklı ve güvenli ortamlar sunmak, onların gelecekte daha güçlü ve dengeli bireyler olmalarına katkıda bulunabilir.

Bu bağlamda, koruma altına alınmış çocuklar için güvenli ve destekleyici bir ortam oluşturulması, onların hem duygusal hem de sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkileyen önemli bir unsurdur. Bu süreçte, onlarla sürekli etkileşim halinde olan bakım personelleri, yalnızca fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan bireyler değil, aynı zamanda duygusal düzenlemelerine rehberlik eden, onlara model olan ve güven veren kişiler olarak kritik bir rol oynamaktadır.

2.6. Çocuk Kavramı ve Çocuk Hakları

Çocuk kavramı, ulusal ve uluslararası hukuk metinlerinde çeşitli tanımlarla ele alınmaktadır. 1924 tarihli Cenevre Çocuk Hakları Bildirgesi (ÇHB) ve 20 Kasım 1989 tarihinde kabul edilen, Türkiye'de de 1990 yılında imzalanıp 1995 yılında resmi olarak yürürlüğe koyulan Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin 1. maddesine göre; yürürlükteki kanunlara göre daha erken yaşta reşit olma hali dışında, 18 yaşına kadar her birey çocuk kabul

edilmektedir (BM Çocuk Hakları Sözleşmesi, 1989, m.1). Buna ek olarak, Türkiye'deki yasal düzenlemelerde çocuk kavramı farklı bağlamlarda da ele alınmıştır. 4721 sayılı Türk Medeni Kanunu'na (TMK) göre, çocuğun hukuki ehliyeti, sağ doğmak koşuluyla ana rahmine düştüğü andan itibaren başlamaktadır (Türk Medeni Kanunu, 2001, m.28). 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanunu (ÇKK) ise çocuğu; daha erken yaşta ergin olsa bile, 18 yaşını doldurmamış birey olarak tanımlamaktadır (Çocuk Koruma Kanunu, 2005, m.3).

Bu tanımlamalardan hareketle çocuk kavramı; biyolojik, hukuki ve toplumsal yönleriyle ele alınabilir. Çocukluk sadece bir yaş aralığı değil, aynı zamanda gelişim sürecinin en hassas ve desteklenmesi gereken dönemidir; bu nedenle, çocukların fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlerini destekleyen politikaların oluşturulması büyük önem taşımaktadır. Türkiye'nin de taraf olduğu BM Çocuk Hakları Sözleşmesi, çocukların haklarının korunmasını devletlere bir yükümlülük olarak sunmakta ve taraf ülkelerden bu hakları güvence altına almalarını beklemektedir; sözleşmede, çocuğun yüksek yararı temel ilke olarak kabul edilmiştir ve bu ilkeye ilişkin düzenleme ise, sözleşmenin 3. maddesinin 1. fıkrasında yer almaktadır (BM Çocuk Hakları Sözleşmesi, 1989, m.3). Sözleşme, çocukların yüksek yararını göz önünde bulundurarak onlara uygun yaşam koşulları sağlanması konusunda taraf devletlere rehberlik etmektedir; sözleşmede yer alan unsurlar, çocukların yaşam kalitesini bütüncül bir bakış açısıyla ele almayı gerektirir ve onların tüm haklarını korunması ile çocukların sağlıklı bir ortamda yetişmesini sağlamaya temel oluşturur (Cılga, 2010).

Türkiye'de de Çocuk Hakları Sözleşmesi yürürlüğe koyulduktan sonra çocuk haklarını korumak ve geliştirmek için çeşitli adımlar atılmıştır. Bu kapsamda, sözleşmenin uygulanmasını izlemek ve koordine etmek amacıyla Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK) sorumlu kılınmıştır; ayrıca, Türkiye BM Çocuk Hakları Komitesi'ne düzenli rapor sunarak çocuk haklarına ilişkin gelişmeleri paylaşmaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Dışişleri Bakanlığı, t.y.). Çocukların yüksek yararını gözeten bu adımlar, çocuk haklarının korunması ve geliştirilmesi yönünde ilerleme sağlanması için oldukça önemlidir. Çocukların sağlıklı, güvenli ve destekleyici bir ortamda büyümesi hem bireysel gelişimleri hem de toplumsal ilerleme açısından temel bir gerekliliktir. Yapılan bu düzenlemeler, çocukların haklarına erişimini güçlendirerek onların refahını artırmakta ve geleceğe daha sağlam adımlarla ilerlemelerine katkı sağlamaktadır.

2.7. Korunmaya İhtiyacı Olan Çocuk

Toplumsal standartlar çerçevesinde değerlendirildiğinde, korunmaya ihtiyacı olan çocuklar; temel gereksinimleri olan öz bakım, beslenme, korunma, sevgi ve şefkat gibi unsurların yetersiz karşılanması nedeniyle psikolojik, sosyal veya fiziksel olarak güçlenme konusunda zorluk yaşayabilmektedir (Özşahin, 2012). Geçmişte, bu çocuklar için daha çok “kimsesiz ve yoksul çocuklar” ifadesi kullanılırken, zamanla korunmaya muhtaç olmanın yalnızca maddi yetersizlik veya ailesizlikle sınırlı olmadığı anlaşılmış ve bu nedenle daha kapsamlı bir kavram olan “korunmaya muhtaç çocuk” terimi kullanılmaya başlanmıştır (Koşar, 1992). Ancak 6 Şubat 2014 tarihli ve 6518 sayılı Kanunun 30. maddesiyle, 2828 sayılı Sosyal Hizmetler Kanunu’nda yer alan “korunmaya muhtaç çocuk” ibaresi “korunmaya ihtiyacı olan çocuk” şeklinde değiştirilmiştir (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname ile Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun, 2014). Korunmaya ihtiyacı olan çocuklar; temel bakım, eğitim, sağlık ve güvenlik gibi alanlarda yetersizlik yaşayan ve devlet tarafından koruma altına alınan çocukları ifade etmektedir. Yörükoğlu (2000), korunmaya ihtiyacı olan çocukları, anne ve babasıyla yaşama hakkından yoksun bırakılmış, toplum tarafından acınan ancak tam anlamıyla sahiplenilmeyen bireyler olarak tanımlamaktadır. Yolcuoğlu (2009) ise bu çocukların, fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimlerinin risk altında olduğunu ve devletin koruma mekanizmalarıyla desteklenmeleri gerektiğini belirtmektedir.

Türkiye’de korunmaya ihtiyacı olan çocuklar; Medeni Kanun (TMK), Sosyal Hizmetler Kanunu (SHK) ve Çocuk Koruma Kanunu (ÇKK) çerçevesinde ele alınmaktadır. 2828 sayılı Sosyal Hizmetler Kanunu korunmaya ihtiyacı olan çocukları; fiziksel ve ruhsal gelişimleri risk altında olan, ihmal veya istismar edilen ya da ebeveynleri tarafından terk edilen bireyler olarak tanımlarken (Sosyal Hizmetler Kanunu, 1983); Çocuk Koruma Kanunu ise korunmaya ihtiyacı olan çocukları; bedensel, zihinsel, sosyal veya ahlaki gelişimleri tehlikede olan bireyler olarak belirlemekte ve bu grubu, ihmal veya istismara uğramış çocuklar ile suça sürüklenen çocuklar şeklinde iki ayrı kategoride değerlendirmektedir (Çocuk Koruma Kanunu, 2005). Türk Medeni Kanunu’nun 347. Maddesi ise çocuğun fiziksel veya zihinsel gelişiminin tehlikeye girmesi ya da manevi olarak terk edilmesi halinde, mahkemenin velayeti kaldırarak çocuğu uygun bir aile yanına veya kuruma yerleştirebileceğini düzenlemektedir (Türk Medeni Kanunu, 2001, m. 347). Ancak, devletin

bu müdahalesinin, çocuğun üstün yararı ilkesi doğrultusunda gerçekleştirilmesi gerektiği ve aileden ayrılmanın en son çare olarak değerlendirilmesi gerektiği, BM Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin 3. maddesi ve 2010 yılında yapılan değişiklikle Anayasa'nın 41. maddesi ile güvence altına alınmıştır (BM Çocuk Hakları Sözleşmesi, 1989; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, 2010).

Korunmaya ihtiyacı olan çocukların korunma altına alınma nedenleri ülkeler arasında farklılık göstermekle birlikte, temel faktörler genellikle benzerdir. Batı ülkelerinde çocukların korunma altına alınmasına sebep olan başlıca etkenler arasında aile içi şiddet, cinsel ve fiziksel istismar, ebeveynlerin madde bağımlılığı, ebeveynlerin boşanması ve aile parçalanmaları yer almaktadır; Türkiye'de ise korunma altına alınma nedenleri arasında ekonomik ve sosyal yoksunluğun ön planda olduğu görülmektedir (Şenocak, 2005). Ancak; göç, kentleşme, işsizlik, toplumsal dışlanılmışlık ve ailenin dağılması gibi yapısal değişimler de çocukların kurum bakımına yerleştirilmesine yol açan önemli faktörler arasındadır (Öcal ve Kemer kaya, 2011). Bunun yanı sıra; ebeveynin ölümü ya da ağır bir hastalığa yakalanması, boşanma veya çocuğun terk edilmesi gibi aile içi sorunlar da çocuğun öz ailesinin bakım sağlayamamasına ve kurumsal desteğe ihtiyaç duymasına neden olabilmektedir (Tatlıbal, 2004). Türkiye'de korunmaya muhtaç çocuklarla ilgili en güncel istatistikler incelendiğinde ise, 2023 yılı sonu itibarıyla toplam 24.241 çocuğun koruma altında olduğu, bunlardan 14.435 çocuğun kuruluş bakımında, 9.806 çocuğun ise koruyucu aile sisteminde olduğu görülmektedir (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024).

2.8. Türkiye'de Çocuk Koruma Hizmetlerinin Tarihsel Süreci ve Bakım Modelleri

Osmanlı Devleti'nde 19. yüzyılın ortalarından itibaren, Avrupa'nın etkisi ve Osmanlı aydınlarının gayretleriyle hukuk ve eğitim alanında yürütülen reformlar sayesinde, yetim ve korunmaya muhtaç çocuklara yönelik devlet destekli kurumlar kurulmaya başlanmıştır (Uluğtekin, 2001). Tanzimatın ilanından sonra ise; 1851 yılında yetim çocukların haklarını ve mallarını korumak amacıyla Eytam Nazırlığı kurulmuş, 1860'lı yıllarda Tuna Valisi Mithat Paşa tarafından ıslahhaneler açılmış, 1872'de Darüşşafaka, 1903'te Darülhayr-ı Ali, 1915'te ise Trablusgarp ve Balkan savaşlarında babalarını kaybeden çocukların korunması amacıyla Darüleytamlar kurulmuştur (İnanç, 2003).

Bu doğrultuda atılan en önemli adımlardan biri, Himaye-i Etfal Cemiyeti'nin 1917 yılında resmî olarak kurulması olmuştur. Her ne kadar cemiyetin ilk yerel oluşumunun 1908

yılında Kırklareli’nde başladığına dair bilgiler bulunsa da esas örgütlü yapı 1917’de İstanbul’da tesis edilmiş; Kırklareli’ndeki girişim de bu merkezileşen yapıya entegre edilmiştir (Albayrak, 1988). Cemiyet, kuruluş iznini 11 Ağustos 1917 tarihli bir tezkereyle alarak faaliyetlerine başlamış ve özellikle savaş yıllarında olduğu kadar, İstanbul’un işgal altında olduğu dönemde de kimsesiz kalan çocukların korunması için yoğun çaba göstermiştir (Himaye-i Etfal Cemiyeti, 1918, ss. 3–6; Okay, 1999, s. 55).

Cumhuriyet döneminde ise; Osmanlı Devleti’nin sona ermesinin ardından Türkiye Cumhuriyeti, korunmaya muhtaç çocuklara yönelik ilk kurumsal düzenlemelerden birini Darüleytamlar üzerinden gerçekleştirmiştir. Bu kapsamda, yetimhanelerin yönetimi Maarif Nezareti’nden (Milli Eğitim Bakanlığı) alınarak Sıhhat ve İçtimai Muavenet Vekaleti’ne (Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı) devredilmiştir (Çağlar, 1982). 1934 yılının sonlarına doğru ise, dönemin dilde sadeleşme politikalarının etkisiyle “Türkiye Himaye-i Etfal Cemiyeti”nin adı “Çocuk Esirgeme Kurumu” olarak değiştirilmiştir. Bu değişiklik, kurumun görev ve sorumluluklarını etkilememiş; daha çok halkın anlayabileceği sade bir dil kullanma amacıyla yapılmıştır. Kurum, önceki işleyişini ve çocuklara yönelik koruyucu hizmetlerini aynı şekilde sürdürmüştür.

Korunmaya muhtaç çocuklara yönelik hizmetlerin büyük kısmını uzun yıllar boyunca yürüten kurum, 1983 yılında çıkarılan 2828 sayılı Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Kanunu ile yeniden yapılandırılmış ve Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu adı altında faaliyet göstermeye başlamıştır (Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Kanunu, 1983, md. 3/b). Kuruluşunun ilk dönemlerinde Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı’na bağlı olarak faaliyetlerini sürdüren kurum, 1991 yılında genel müdürlük statüsüne kavuşarak Başbakanlığa bağlanmıştır. Bu değişiklikte birlikte, Sağlık Bakanlığı bünyesinde desteklenen koruma birlikleri kaldırılmış; korunmaya muhtaç çocuklara yönelik hizmetler, Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK) çatısı altında yapılandırılmıştır. Kurum; çocuk yuvaları, yetiştirme yurtları ve sevgi evleri gibi çeşitli modellerle koruma ve bakım hizmeti sağlamaya devam etmiştir. Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK), 1983 yılından 2011 yılına kadar sosyal hizmet alanlarında genel müdürlük statüsünde faaliyet göstermiştir. 08.06.2011 tarihli ve 633 sayılı “Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında KHK” ile korunma ihtiyacı olan çocuklara yönelik hizmetleri yürüten Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK) kapatılmıştır. Bu kararname ile birlikte Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı

kurulmuş ve sosyal hizmet alanındaki görevler bu yeni yapı altında toplanmıştır. 09.07.2018 tarihli ve 703 sayılı Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile ise, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı birleştirilerek, “Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı” adı altında tek bir yapı haline getirilmiştir.

Günümüzde, 2021 yılı itibarıyla çocuk koruma ile ilgili hizmetler T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’na bağlı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından sağlanmaktadır. Çocuk koruma alanında sunulan hizmetler, çocukların ailelerinin yanında desteklenmesini öncelikli politika olarak benimseyen aile odaklı bir anlayış ve strateji ile yürütülmektedir. Bu doğrultuda, kuruluşlarda bakım hizmeti, politika gereği son alternatif olarak değerlendirilmektedir (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024). Aile odaklı hizmetler; sosyal ve ekonomik destek, evlat edinme ve koruyucu aile uygulamaları yoluyla sunulmaktadır. Nitekim güncel verilere göre, hizmet alan 189.236 çocuğun 174.801’i (%92) aile temelli hizmetlerden yararlandığı görülmektedir (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024).

Bakanlığın korunma ihtiyacı olan çocuklara yönelik öncelikli politikası, çocukların kurum bakımına alınmadan önce öz ailesi ya da akrabaları yanında bakım almasının sağlanmasıdır. Aile yanında bakım imkanı bulunmayan çocuklar için ise, aile temelli hizmetlerden yararlanabilecek koşullar oluşana dek, geçici olarak ev tipi yatılı sosyal hizmet birimlerinde (çocuk evleri ve çocuk evleri sitesi) destek sunulmaktadır (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024).

Ev tipi yatılı sosyal hizmetlere geçiş ise 2005 yılında başlayıp 2017 yılına kadar devam eden köklü dönüşüm ile gerçekleştirilmiştir. Kurum bakım hizmetleri, tarihsel süreçte; koğuş tipi, geniş koridorlara sahip, kalabalık yemekhanelerde yemek yenilen ve çocuklara özel alan imkanı tanımayan bir yapıdayken, bu tür ortamların çocuklara bireysel alan sunmada yetersiz kaldığı ve gelişimlerini desteklemek yerine olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Zamanla, bu yapının çocukların psikososyal iyi oluşları üzerindeki olumsuz etkilerinin fark edilmesiyle birlikte bakım modellerinde değişim ve gelişime gidilmiş; daha nitelikli ve çocuk odaklı yaşam alanları oluşturulmaya başlanmıştır (İzci, 2020). 2005 yılından itibaren kurumsal bakım anlayışında köklü bir dönüşüm gerçekleştirilmiş; büyük ve kalabalık koğuş tipi kurumlar yerine, çocukların bireysel gelişimlerini ve psikososyal ihtiyaçlarını gözetken, aile ortamına benzer nitelikteki ev tipi hizmet modelleri yaygınlaştırılmıştır. Bu doğrultuda, geleneksel çocuk yuvaları ve

yetiştirme yurtları tamamen kapatılmış; yerlerine çocuk evleri, çocuk evleri siteleri ve çocuk destek merkezleri gibi daha küçük ölçekli ve çocuk odaklı bakım kuruluşları getirilmiştir. Bu değişim, çocukların daha sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve toplumsal hayata uyumlarının desteklenmesi açısından önemli bir adım olmuştur.

Çocuklar için en uygun hizmet modelinin belirlenmesi sürecinde, bu geçiş döneminde çocuklara geçici destek sağlamak amacıyla Çocuk Koruma İlk Müdahale ve Değerlendirme Birimleri oluşturulmuştur. Bu birimlerin sayısı, 2023 yılı sonu itibarıyla 127'ye ulaşmıştır. Aynı döneme ait veriler doğrultusunda; çocuk evleri sitesi sayısı 116, ihtisaslaştırılmış çocuk evleri sitesi sayısı 64 ve çocuk evi sayısı 1.185'tir. İhtisaslaştırılmış çocuk evleri siteleri; suça sürüklenme, suç mağduru olma ya da sokakta karşılaşılabilecekleri sosyal riskler nedeniyle haklarında bakım tedbiri ya da korunma kararı alınan çocuklara yönelik, psikososyal ve gelişimsel ihtiyaçların dikkate alındığı, gerekli müdahalelerin sağlandığı ve geçici süreyle koruma-bakım hizmeti sunulan kurumlardır. 2023 yılı sonu itibarıyla toplam 1.365 kuruluşta, 14.435 çocuk hizmet almaktadır (T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2024).

2.8.1. Çocuk Evleri

Çocuk evleri; korunmaya ihtiyacı olan 0–18 yaş arası çocukların bakım ve gelişimlerinin desteklendiği, ev ortamına benzer biçimde yapılandırılmış yatılı sosyal hizmet birimleridir. Bu modelde çocuklar, apartman dairesi ya da müstakil konutlarda, 5 ila 8 kişilik gruplar halinde yaşamaktadır. Evler, çocukların okul ve sağlık hizmetlerine kolay erişebileceği bölgelerde konumlandırılmaktadır. Fiziksel ortamın ev sıcaklığını yansıtması, çocukların sosyal yaşama uyumunu ve gelişimlerini desteklemektedir (Çocuk Evleri Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik, 2008, md. 4). Yerleştirmede çocukların yaş, cinsiyet ve bireysel özellikleri dikkate alınmakta; kardeş çocuklar mümkün olduğunca birlikte kalmaktadır. Aynı evde kalan çocuklar arasında en fazla üç yaş farkı gözetilirken, kardeşler için bu sınırlama uygulanmamaktadır (md. 5).

Bu model, çocukların arkadaşlık, komşuluk ve mahalle yaşamı gibi sosyal ilişkiler aracılığıyla toplumsal değerlere uyum sağlamalarını ve sosyal yaşama etkin biçimde katılımlarını hedeflemektedir. Aynı zamanda, kendine güvenen bireyler olarak yetişmeleri ve geleceğe dair olumlu beklentiler geliştirmeleri amaçlanmaktadır. 2023 yılı sonu itibarıyla, 80 Çocuk Evleri Koordinasyon Merkezi Müdürlüğü'ne bağlı 1.185 çocuk evinde toplam

5.553 çocuğa bakım ve koruma hizmeti sunulmaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2022, 2024).

2.8.2. Çocuk Evleri Sitesi

2828 sayılı Sosyal Hizmetler Kanunu'na göre, çocuk evleri sitesi; korunma ihtiyacı olan çocukların bakımlarının sağlandığı ve aynı yerleşkede birden fazla ev tipi sosyal hizmet biriminin bir arada bulunduğu kurumsal yapılar olarak tanımlanmaktadır (Sosyal Hizmetler Kanunu, 1983). Başlangıçta “Sevgi Evleri” adıyla anılan bu model, daha sonra “çocuk evleri sitesi” şeklinde yeniden adlandırılmıştır. Bu yapılar, geleneksel yurt modellerinde görülen kalabalık ve koğuş tipi yerleşimlerin olumsuz etkilerinden uzak, çocuklara daha sıcak ve destekleyici bir yaşam ortamı sunmayı hedeflemektedir.

Çocuk evleri sitesi modeli, çocukların bireysel gelişimlerini destekleyen, aynı zamanda sosyal hizmet uygulamalarının daha planlı ve bütüncül biçimde yürütülebileceği bir organizasyon yapısı sunar. Bu sayede hem bakım süreçleri hem de sosyal destek uygulamaları daha etkili biçimde koordine edilebilmektedir. 2023 yılı sonu verilerine göre, Türkiye genelinde faaliyet gösteren 116 çocuk evleri sitesinde toplam 7.257 çocuğa bakım hizmeti sağlanmaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2022, 2024).

2.8.3. Çocuk Evleri Sitesinde Çalışan Bakım Personelleri

Çocuk evleri sitelerinde görev yapan bakım personelleri, çocukların fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak, onların sağlıklı gelişimlerini desteklemek ve topluma uyum süreçlerini kolaylaştırmak amacıyla görev yapan profesyonellerden oluşmaktadır. Bu personelin rolü, yalnızca temel bakım hizmetlerini yerine getirmekle sınırlı kalmayıp, çocukların psikososyal gelişimlerine de doğrudan etki etmektedir. Resmî Gazete’de yayımlanan *Çocuk Koruma Hizmetleri Planlama ve Çocuk Bakım Kuruluşlarının Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik* kapsamında, bakım personellerinin belirli niteliklere sahip olması gerektiği ifade edilmektedir.

Yönetmelik gereği; bakım personeli olarak görevlendirilecek kişilerin, mesleki ve teknik ortaöğretim kurumlarının çocuk gelişimi, bakım, sağlık hizmetleri ya da sosyal hizmet alanlarından mezun olmaları; herhangi bir ön lisans ya da lisans programını tamamlamış bireyler arasında ise Millî Eğitim Bakanlığı tarafından düzenlenen pedagojik formasyon

veya çocuk bakımı eğitimlerinden sertifika almış olmaları beklenmektedir. Bununla birlikte; çocuk gelişimi ve eğitimi, sosyal hizmetler, aile ve tüketici bilimleri, ev ve kurum hizmetleri ya da sosyal destek hizmetleri gibi alanlarda ön lisans eğitimi almış olanlar ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji, sosyoloji, çocuk gelişimi, öğretmenlik ve sosyal hizmet lisans programlarından mezun olan kişiler de bakım personeli olarak görev alabilecek nitelikte kabul edilmektedir. Tüm bu koşullara ek olarak, adayların en az yirmi iki yaşında olmaları şartı aranmaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2022). Bunların yanında; adayların çocuklarla iletişim kurabilme yetenekleri, kriz durumlarını yönetme becerileri ve duygusal dayanıklılıkları da önemli değerlendirme kriterleri arasında yer almaktadır. Bu niteliklerin önemi, özellikle destekleyici ve yargılayıcı olmayan bakım veren tepkilerinin çocukların travma sonrası yaşadıkları psikolojik sıkıntıların azalmasında ve iyileşme süreçlerinin desteklenmesinde etkili olduğunu ortaya koyan araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir (Hagan et al., 2022).

Çocuk evleri siteleri gibi kamuya bağlı kuruluşlarda bakım personeli olarak görev almak isteyen adayların, genellikle Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) puanına sahip olmaları gerekmektedir. Bu sınav, genel yetenek, genel kültür ve alan bilgisine dayalı yeterlilikleri ölçmeyi amaçlar. Yeterli puanı alan adaylar, ilgili kurumların duyurduğu pozisyonlara başvurarak sürece dahil olurlar. Başvurular, adayların eğitim durumu ve belgeleri esas alınarak değerlendirilir. Tüm aşamaları başarıyla tamamlayan adaylar, puan sıralaması ve kurumun ihtiyaçları doğrultusunda görevlendirilir.

2.8.4. Çocuk Evleri Sitesinde Çalışan Bakım Personelinin Çocuk Gelişimindeki Rolü

Bakım personelleri, çocukların günlük yaşamlarını düzenlemek, fiziksel bakım sağlamak ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak gibi temel görevleri yerine getirmenin ötesinde, çocukların psikososyal gelişiminde rol model olarak da önemli bir yer tutar. Bu görevler arasında çocukların yemek düzenlerinin oluşturulması, hijyen ihtiyaçlarının karşılanması ve eğitim süreçlerine destek verilmesi gibi işlevler yer alırken (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2022); aynı zamanda çocukların sosyal beceriler geliştirmesi, güvenli bir çevrede büyümesi ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurması için rehberlik sunarlar.

Bronfenbrenner'in Ekolojik Sistemler Teorisi (1979), çocuğun gelişiminde mikrosistemin yani çocuğun doğrudan etkileşimde bulunduğu kişilerin (örneğin bakım personelleri) belirleyici rolünü vurgular. Bu bağlamda bakım personelleri, çocuğun sosyal çevreyle kurduğu ilk ve sürekli ilişkilerden biri olarak gelişimsel süreçte temel bir yapıtaşdır. Buna ek olarak, Bowlby'nin (1997) Bağlanma Teorisi, çocukların güvenli bağlanma geliştirebilmeleri için tutarlı, duyarlı ve şefkatli bir yetiştikine ihtiyaç duyduklarını ortaya koyar. Bu niteliklere sahip bir bakım personeli, çocuk için sadece bir koruyucu değil, aynı zamanda güvenli bir bağlanma figürü ve sosyal model işlevi görerek çocuğun öz güven, sosyal beceri ve duygusal düzenleme kapasitelerinin gelişimine katkı sağlar.

2.8.5. Çocuk Evleri Sitesinde Çalışan Bakım Personellerinin Yaşayabileceği Problemler

Çocuk evleri sitesinde görev yapan bakım personelleri, korunma altındaki çocukların fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla yoğun bir çalışma temposuna sahiptir; ancak bu süreçte, personellerin yaşadığı çeşitli problemler hem mesleki performanslarını hem de kişisel refahlarını olumsuz etkileyebilir. Bu problemler arasında şefkat yorgunluğu, ikincil travmatik stres bozukluğu (STSD) ve tükenmişlik gibi psikolojik problemler dikkat çekebilmektedir:

Şefkat yorgunluğu; başkalarının acılarını hafifletmek amacıyla sürekli empati kurmaya dayalı bir mesleki yükün, duygusal ve fiziksel tükenmeye yol açtığı bir durumdur. Figley (1995), bu kavramı “başkalarının duygusal acısını hafifletmek için sürekli çaba sarf eden profesyonellerin yaşadığı doğal bir stres sonucu” olarak tanımlar. Şefkat yorgunluğu; ikincil travmatik stres bozukluğu (secondary traumatic stress disorder, STSD) ile eşdeğer bir durum olarak kabul edilir ve bu durumlar genellikle psikoterapistler, hemşireler, sosyal hizmet çalışanları gibi meslek gruplarında ortaya çıkar (APA, 1994; Figley, 1995).

Koruma altındaki çocuklar arasında ciddi travmatik olaylar yaşamış çocuklar bulunmaktadır ve bakım personelleri, bu çocuklara destek olurken onların travmalarını dolaylı olarak deneyimler. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin DSM-IV'te (APA, 1994) belirttiği üzere, yalnızca travmatik olaylara doğrudan maruz kalmak değil, bu tür olayları öğrenmek veya başkalarının deneyimlerini gözlemlemek de travmatik etkiler yaratabilir ve bakım personelleri için ikincil travmatik stres bozukluğu geliştirme riski barındırabilir. Bunların yanında; çocuk refahı alanında çalışan personellerin birçoğunda tükenmişlik

sendromu ile de karşılaşılabilir, bu durum yaşanan iş stresi sonucu yüksek tükenmeyle ortaya çıkan olumsuz bir tepkidir (Kaynak ve Gökler, 2018).

Bakım personelleri, korunma altındaki çocukların travmatik hikayelerine sürekli maruz kaldıklarında, kendi duygusal kaynaklarını tüketme riskiyle karşı karşıya kalır ve bahsedilen tükenmişlik türlerinden biri olan duygusal tükenme ortaya çıkabilir. Duygusal tükenme; kişinin depresif bir ruh hali, güvensizlik hissi, huzursuzluk, sabırsızlık, öfke gibi olumsuz duygularda artış yaşamasıyla birlikte olumlu duygularında belirgin bir azalma göstermesiyle karakterize edilen yoğun bir duygusal durumdur (Akbolat vd., 2010). Bu bağlamda; koruma altındaki çocuklar ile çalışan bakım personellerinin duygusal süreçleri ve duygu düzenleme becerileri ise kritik bir öneme sahiptir. Bu becerilerin, bakım personellerinin hem kendi duygusal refahlarını korumalarına hem de çocuklara daha sağlıklı ve destekleyici bir ortam sunmalarına olanak tanıdığı, aynı zamanda; duygu düzenleme süreçlerinin etkin bir şekilde yönetilmesinin, tükenmişlik riskini azaltarak iş performansını ve bakım kalitesini artırabileceği düşünülmektedir.

Bu konu ile ilgili Erbay ve Aslan (2017) tarafından yapılan araştırmada, çocuk evlerinde çalışan bakım elemanlarının iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri incelenmiş ve ağır çalışma koşullarının da bakım personellerinin tükenmişlik düzeylerini artırdığı belirlenmiştir; yoğun çalışma saatleri, personel eksikliği ve çocukların bireysel ihtiyaçlarına yetişememe durumunun bakım elemanlarının duygusal tükenmişlik yaşamasına neden olduğu görülmektedir (Erbay ve Aslan, 2017).

Bunların yanında yapılan araştırmalar, çocuk evleri sitelerinde çalışan bakım personellerinin çalışma koşulları ve psikososyal zorluklar açısından da çeşitli sorunlarla karşılaştığını ortaya koymaktadır. Özaydın Demirbaş (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, maddi ve manevi motivasyon kaynaklarının yeterli görülmediği ve sık yapılan personel rotasyonlarının, çocuk evlerindeki uyumu ve düzeni bozduğu bulgusuna ulaşılmıştır; bakım elemanlarının sık değişmesi, çocuklarla kurulan bağın zayıflamasına ve çocukların duygusal güven duygusunun sarsılmasına yol açmaktadır (Özaydın Demirbaş, 2019).

Semerci vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada ise, bakım elemanlarının en büyük sorunlarının başında, çocukların travmatik geçmişlerinden kaynaklanan psikososyal zorluklarla başa çıkmak olduğu bulunmuştur; travmatik geçmişe sahip çocuklarla çalışmanın

bakım elemanları üzerinde ciddi bir psikolojik yük oluşturduğu, çalışanların bu süreçte yalnız kaldıkları ve yeterli desteği alamadıkları belirtilmiştir. Çalışmada, bakım elemanlarına yönelik psikososyal destek mekanizmalarının geliştirilmesi ve mesleki eğitimlerin artırılması önerilmiştir (Semerci vd., 2020). Buna ek olarak, 2023 yılında yapılan bir başka araştırmada da bakım personellerinin çocuklarla yaşadığı problemler arasında; evlerdeki çocuk sayısının fazlalığı, ergenlerle ve zihinsel kapasitesi düşük gruplarla çalışmanın getirdiği zorluklar, ev içi kurallara uyum sağlamadaki direnç ve zaman zaman çocuklar arasındaki fiziksel çatışmalara maruz kalmaları öne çıkmaktadır. Ayrıca, ev izni sonrası çocukların uyum sağlamakta zorlanması, içe kapanmaları ve izne çıkamayan çocukların üzüntü yaşaması gibi durumlarda, bakım personellerinin nasıl bir yaklaşım sergileyeceklerini bilemedikleri ifade edilmiştir (Yılmaz, 2023).

Bu araştırmalar, çocuk evleri sitelerinde çalışan bakım personellerinin yoğun çalışma temposu, kurum içi destek eksikliği, duygusal ve psikososyal zorluklar gibi çeşitli sorunlarla mücadele ettiğini göstermektedir. Yapılan çalışmalar, bu sorunların azaltılması için personel sayısının artırılması, çalışma saatlerinin düzenlenmesi, çalışanlara psikososyal destek sağlanması ve mesleki gelişim fırsatlarının iyileştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Erbay ve Aslan, 2017; Özaydın Demirbaş, 2019; Semerci vd., 2020; Yılmaz, 2023).

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplama yöntemleri ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgiler sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, bireylerin duygu düzenleme süreçlerini yalnızca davranışsal yönleriyle değil, yaşantısal, duygusal ve bilişsel düzeyde nasıl deneyimlediklerini ortaya koymak hedeflenmiştir. Bu nedenle araştırma, nitel araştırma paradigması içerisinde yer alan ve bireylerin belli bir olguyu nasıl yaşadıklarını anlamaya odaklanan fenomenolojik yaklaşımla yapılandırılmıştır.

Fenomenolojik yaklaşım, bireylerin bir olguyu nasıl deneyimlediğini, ona nasıl anlam yüklediğini ve bu yaşantının kişinin yaşam dünyasında nasıl bir yere sahip olduğunu açığa çıkarmayı amaçlar (Moustakas, 1994; Van Manen, 2016). Araştırmacı, bu yaklaşım doğrultusunda, katılımcıların duygu düzenleme deneyimlerine onların kendi bakış açılarıyla yaklaşmış; yalnızca ne yaptıklarını değil, bu deneyimi nasıl hissettiklerini, anlamlandırdıklarını ve ifade ettiklerini incelemeye çalışmıştır.

Bu çalışmada benimsenen yaklaşım, yorumlayıcı fenomenoloji geleneğiyle uyumludur. Araştırmacı, yalnızca yaşantının tanımlanmasıyla yetinmeyip, deneyimlerin arkasındaki anlam katmanlarını da kavramaya çalışmıştır. Bu bakış açısı, özellikle sanat temelli üretimler ve metaforik anlatımlar gibi çok katmanlı, sezgisel veri biçimlerinin yorumlanmasında yöntemsel olarak son derece işlevseldir (McLeod, 2011; Van Manen, 2023).

Fenomenolojik yaklaşım, özellikle duygu gibi doğrudan gözlemlenemeyen ve kişiden kişiye değişen olguları anlamaya yönelik güçlü bir yöntemsel duyarlılık sunar (Creswell, 2013). Bu yaklaşımın en önemli katkılarından biri, katılımcının yaşantısının özünü merkeze alarak öznel deneyimi olduğu gibi kavramaya çalışmasıdır (Smith et al., 2009). Duygu düzenleme gibi karmaşık yapılar yalnızca davranışsal sonuçlar olarak değil, bireyin yaşam bağlamı içerisinde taşıdığı anlamlarla ele alınmalıdır; bu yönüyle fenomenolojik yaklaşım, yüzeysel açıklamaların ötesine geçerek deneyimin içsel mantığını ortaya koyma potansiyeline sahiptir (Van Manen, 2016). Ayrıca, sanat temelli üretimler, metaforlar ve semboller gibi sezgisel ve söze dökülmesi güç ifade biçimleriyle elde edilen veriler, klasik

ölçme araçlarıyla yakalanması zor içerikler sunar; fenomenolojik yaklaşım bu veri türleriyle çalışmaya olan açıklığı sayesinde yaratıcı ve çok katmanlı içeriklerin anlamlandırılmasına katkı sağlar (McLeod, 2011). Bu yönüyle fenomenoloji, sadece sözel değil, aynı zamanda sezgisel düzeyde işleyen içsel süreçlerin karmaşıklığını da görünür kılmaktadır (Van Manen, 2023). Ancak tüm bu güçlü yönlerine rağmen, fenomenolojik yaklaşımın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, bu yöntem genellemeye açık sonuçlar üretmekten ziyade bağlamsal ve derinlikli bilgi üretmeyi amaçladığından, elde edilen bulgular geniş örneklemelere doğrudan aktarılabilir değildir (Moustakas, 1994). Ayrıca fenomenolojik yaklaşım, yorumlayıcı doğası gereği araştırmacının öznelliğini süreçten tamamen dışlamayı mümkün kılmaz; bu nedenle yöntem yüksek düzeyde refleksivite ve araştırmacı farkındalığı gerektirir (Finlay, 2002a).

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul ilinde, 13–18 yaş aralığındaki kız çocuklarının kaldığı bir çocuk evleri sitesinde görev yapan 10 kadın bakım personeli oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 26 ile 55 arasında değişmekte olup, tüm katılımcılar, çocuk evleri sitesi sisteminde aktif olarak çalışan ve bakım hizmetlerinden sorumlu olan personellerdir. Bu doğrultuda araştırma, belirli bir sosyal hizmet bağlamında çalışan kişilerin duygu düzenleme stratejilerini ve yaşantılarını anlamaya yönelik olarak yapılandırılmıştır.

Katılımcıların belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, nitel araştırmalarda belirli bir olguya ilişkin en derin ve anlamlı bilgiyi sağlayabilecek bireylerin bilinçli olarak seçilmesini sağlar (Patton, 2015). Araştırmanın hedef evreni, çocuk evleri sitesi sisteminde görev yapan bakım personelleridir. Bu doğrultuda çocuk evleri sitesi bünyesinde çalışan ve bu çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan kişiler, araştırma kapsamında görüşmeye dahil edilmiştir. Katılımcıların seçiminde “çocuk evinde aktif bakım hizmeti yürütme” kriteri esas alınmış; görüşmeler, anlam doygunluğuna ulaşılan dek sürdürülmüştür (Guest et al., 2012).

Araştırmanın yürütülmesi için Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’ndan resmi izin alınmıştır. Ayrıca üniversitenin Etik Kurulu’ndan etik onay temin edilmiş; katılımcıların tümüne, çalışmaya başlamadan önce araştırmanın amacı ve süreci hakkında bilgilendirme yapılmış ve aydınlatılmış onam formları imzalatılmıştır. Katılımcıların tümü, gönüllülük

esasına göre çalışmaya dahil edilmiştir. Verilerin toplanması ve analiz edilmesi süreçlerinde, kimlik bilgileri gizli tutulmuş ve etik ilkelere tam uyum sağlanmıştır. Katılımcılar hakkındaki demografik bilgiler Tablo 3.1.' de ayrıntılı şekilde verilmiştir.

Tablo 3.1. Demografik Bilgiler

Katılımcılar	Yaş	Medeni Hal	Çocuk Sayısı	Meslekteki Çalışma Süresi	Kurumdaki Çalışma Süresi
Katılımcı 1	46	Evli	1	+15 Yıl	+15 Yıl
Katılımcı 2	53	Bekar	2	+15 Yıl	+15 Yıl
Katılımcı 3	37	Evli	2	11 Yıl	11 Yıl
Katılımcı 4	55	Evli	1	12 Yıl	12 Yıl
Katılımcı 5	32	Evli	2	+9 Yıl	+9 Yıl
Katılımcı 6	45	Bekar	2	+10 Yıl	+10 Yıl
Katılımcı 7	37	Evli	2	1 Yıl	1 Yıl
Katılımcı 8	26	Bekar	Yok	4 Ay	4 Ay
Katılımcı 9	35	Evli	2	1 Yıl	1 Yıl
Katılımcı 10	34	Evli	2	14 Yıl	6 Ay

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların yaşları 26 ile 55 arasında değişmektedir. En genç katılımcı 26 yaşında, en yaşlı katılımcı ise 55 yaşındadır. Katılımcıların büyük çoğunluğunu orta yaş grubundaki bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların 7'si evli, 3'ü bekindir. Yalnızca birinin çocuğu yoktur; diğer 9 katılımcı çocuk sahibidir. Bunlardan 2'si bir çocuk, 7'si ise iki çocuk annesidir.

Katılımcıların meslekteki çalışma süreleri de dikkat çekici bir çeşitlilik göstermektedir. Üç katılımcı 15 yıldan fazla süredir meslekte çalışmakta olup, oldukça deneyimli olarak değerlendirilebilir. Bunun dışında katılımcıların biri 14 yıl, biri 12 yıl, biri 11 yıl, biri 10 yıl ve biri 9 yıldır alanda çalışmaktadır. Bu da, katılımcıların önemli bir kısmının 10 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip olduğunu göstermektedir. Öte yandan, bir katılımcı 4 aydır, iki katılımcı ise 1 yıldır meslekte yer almaktadır. Bu durum, araştırmaya hem uzun yıllardır

alandaki çalışan hem de mesleğe yeni adım atan bireylerin katıldığını göstermekte; dolayısıyla çeşitli mesleki deneyim düzeylerinden gelen katılımcıların bakış açılarına yer verildiğini ortaya koymaktadır. Ek olarak, Katılımcı 10 hariç tüm katılımcılar bu mesleğe araştırma yapılan kurumda başlamıştır. Katılımcı 10, mevcut kurumunda 6. ayında olup daha önce çocuk evlerinde çalışmıştır. Bu durum, çocuk evleri ile çocuk evleri sitesi arasındaki deneyim farklarına dair ifadeleriyle karşılaştırma yapmaya imkan tanımakta ve araştırmaya çeşitlilik kazandırmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, iki temel araç aracılığıyla toplanmıştır: katılımcıların temel demografik bilgilerini elde etmeye yönelik yapılandırılmış bir form ve duygu düzenleme stratejilerini ortaya çıkarmayı amaçlayan, sanat temelli ve metaforik anlatım biçimlerini içeren yarı yapılandırılmış görüşme formu.

İlk olarak, katılımcıların yaş, medeni durum, çocuk sahibi olup olmadıkları, mesleki kıdemleri ve mevcut kurumda geçirdikleri süre gibi bilgileri toplamak amacıyla yapılandırılmış bir demografik bilgi formu kullanılmıştır. Bu form, katılımcı profiline ilişkin betimleyici değerlendirmelere temel oluşturmak üzere hazırlanmıştır.

Asıl veriler ise araştırmanın amacına uygun olarak geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu formda yer alan sorular, katılımcıların duygularını yalnızca sözel olarak değil, aynı zamanda metaforik yollarla da ifade edebilmelerine olanak tanıyacak şekilde yapılandırılmıştır. Görüşmeler sırasında katılımcılardan, çocuk evleri sitesinde çalışmakla ilgili deneyimlerini bir hava durumu ya da çiçek metaforu üzerinden temsil eden basit çizimler yapmaları istenmiş; ardından bu metaforlar aracılığıyla duygusal süreçlerini anlatmaları sağlanmıştır. Bu uygulama, dışavurumcu sanat terapisi yaklaşımından (Malchiodi, 2012b) ve yaratıcı veri üretimi yöntemlerinden (Leavy, 2015) esinlenerek kurgulanmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formu, alanında uzman üç akademisyenin görüşleri doğrultusunda hazırlanmıştır. Bu uzmanlardan, soruların araştırmanın amacıyla ne derece örtüştüğü, soru sayısının yeterliliği ve içeriğin uygunluğu konularında geri bildirim alınmıştır. Bu süreç, çalışmanın kapsam geçerliliğini artırmayı ve veri toplama aracının araştırma amacına hizmet etme düzeyini güvence altına almayı hedeflemiştir. Soruların

hazırlanmasında kolay anlaşılabilir olmalarına, açık uçlu ve derinlemesine veri elde etmeye elverişli biçimde düzenlenmelerine özen gösterilmiştir. Ayrıca, metaforları anlamakta güçlük yaşayan katılımcılar için alternatif, daha doğrudan sorular da geliştirilerek veri üretiminde esneklik sağlanmıştır. Görüşmeler, Bakanlık mevzuatı gereği ses kaydı alınmaksızın gerçekleştirilmiş; bunun yerine tüm görüşmeler, araştırmacı tarafından eşzamanlı olarak yazılı notlarla kayda geçirilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler, tez konusunun belirlenmesi ardından, kullanılacak uygun veri toplama araçları ve yöntemleri dizayn edildikten sonra 787874 sayılı 06.05.2024 tarihli etik kurulu onayı alınması ve 2025 yılı içerisinde Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na bağlı hizmet veren belirli bir kurumda, bakanlığa bağlı Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı'ndan E-84459573-605-14901203 sayılı 18.02.2025 tarihli araştırma talebinin onayı sonrasında kurumda çalışan bakım personellerinden gönüllülük esasına göre toplanmıştır.

Araştırmanın veri toplama süreci, 20 Nisan – 3 Mayıs 2025 tarihleri arasında, İstanbul'da yer alan bir çocuk evleri sitesinde gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, kurum bünyesinde belirlenen ve katılımcıların mahremiyetini koruyacak biçimde düzenlenmiş bir odada, yalnızca araştırmacı ve katılımcının bulunduğu bire bir görüşme formatında yürütülmüştür. Mahremiyet, güvenlik ve psikolojik rahatlık esas alınarak görüşme ortamı özel olarak hazırlanmıştır.

Her katılımcıyla yalnızca tek bir görüşme yapılmış olup, görüşmelerin süresi en kısa 35 dakika, en uzun 1 saat 20 dakika arasında değişmiş; ortalama görüşme süresi yaklaşık 1 saat olarak gerçekleşmiştir. Görüşmelerde, önceden geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu doğrultusunda sözel anlatımların yanı sıra, katılımcıların duygularını temsil eden metaforik ve dışavurumcu sanat temelli çizimlere yer verilmiştir. Katılımcılardan, duygularını bir hava durumu ya da çiçek metaforu yoluyla görsel olarak ifade etmeleri istenmiş; bu etkinlik hem sözel hem görsel veri üretimini desteklemiştir. Gerekli tüm malzemeler (kağıt, pastel boya, sulu boya, keçeli kalem vb.), görüşmeden önce araştırmacı tarafından temin edilmiştir.

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı mevzuatı gereği sesli kayıt alınması yasak olduğundan, görüşmeler ses kaydıyla kaydedilmemiştir. Bu nedenle, veriler araştırmacı

tarafından görüşme sırasında eşzamanlı olarak ayrıntılı not alma tekniği ile belgelenmiştir. Araştırmacı, görüşme sonrasında notları genişleterek detaylandırmış ve analiz süreci için metinleştirmiştir. Etik ilkelere uygun biçimde, katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş ve elde edilen tüm veriler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla değerlendirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, katılımcıların duygusal deneyimlerini çok katmanlı biçimde anlamak amacıyla Braun & Clarke'ın (2006, 2013) kuramsal ve uygulamalı tematik analiz çerçevesi benimsenmiştir. Tematik analiz, özellikle fenomenolojik desenle yürütülen çalışmalarda, katılımcının yaşantılarına yüklediği anlamları görünür kılmak ve bu anlamları yapılandırılmış şekilde organize etmek için etkili bir araçtır (Clarke & Braun, 2017; Nowell et al., 2017). Tematik analiz; veri türü, epistemolojik yaklaşım ve araştırma sorularıyla yüksek düzeyde uyumlu, esnek ama sistematik bir yöntem sunar.

Bu bağlamda analiz süreci hibrit tematik analiz olarak yapılandırılmıştır (Fereday & Muir-Cochrane, 2006). Araştırma, hem kuramsal yönlendirme (Gross'un Süreç Modeli) hem de katılımcı anlatılarından türeyen veriye açıklık gerektirdiğinden, kuramdan ve deneyimden gelen verilerin birlikte temalaştırılabileceği hibrit yaklaşım tercih edilmiştir. Bu kapsamda, Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli'nde tanımlanan beş strateji (durum seçimi, durum değiştirme, dikkat yönlendirme, bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki düzenleme) ön tema olarak belirlenmiştir. Ardından, bu modele sığmayan ancak anlamlı örüntüler gösteren yeni kodlardan üç ek tema daha yapılandırılarak toplam sekiz duygu düzenleme stratejisi teması oluşturulmuştur. Buna ek olarak, Gross Süreç Modeli'ne ait birden fazla stratejinin eşzamanlı kullanımını yansıtan "çoklu strateji kullanımı" teması da ele alınmıştır. Bu hibrit yaklaşım, mevcut kuramla veriler arasındaki ilişkiyi görmek ve kuramsal çerçeveyi genişletmek için uygun bir zemin sağlar (Guest et. al., 2012).

Kodlama işlemi el ile (manuel) yapılmıştır. Kodlamada, her görüşme verisi anlam birimlerine ayrılmış; hem önceden tanımlı kuramsal kodlara hem de veri içinde örüntü oluşturan yeni anlamlara göre açık kodlama uygulanmıştır (Boyatzis, 1998). Kodlama süreci, yalnızca görüşme transkriptlerine dayalı olarak sonradan yapılmamış; görüşme sırasında da potansiyel kod alanları gözlemlenmiş ve not alınmıştır. Bu, nitel veri analizinde dikkat edilmesi gereken önemli bir husustur, çünkü görüşme sırasında araştırmacının kodlanabilir

içeriği fark edip süreci derinleştirmesi, hem veri kalitesini hem de tema tutarlılığını artırır (Saldaña, 2021).

Özellikle metaforik ve sanat temelli verilerin yer aldığı bu çalışmada, katılımcıların yaptığı çizimlerden doğrudan veri elde edilmemiştir. Çizimler, yalnızca anlatımı kolaylaştıran yansıtıcı araçlar olarak kullanılmış; asıl veri, bu çizimlerin katılımcı tarafından açıklanması sürecinde elde edilen sözel anlatılardan toplanmıştır (Leavy, 2015; McNiff, 2008). Görseller, bu anlamda metaforik açılımları ve duygusal temsilleri provoke eden bir geçiş alanı (transitional space) işlevi görmüştür (Malchiodi, 2012a; Winnicott, 1971).

Araştırmacı, fenomenolojik yöntemlerin gerektirdiği biçimde, analiz sürecinde öznellikten uzak durmaya büyük önem göstermiştir. Katılımcı ifadeleri yorumlanmadan önce, olabildiğince betimleyici olarak kodlanmıştır. Kodlanabilir ifadelerin yoruma açık olması durumunda, görüşme sırasında derinleştirici ve netleştirici sorular sorularak anlam kesinleştirilmiştir. Nitel veri analizinde bu tür sorular, veri geçerliği ve kavramsal doygunluk açısından kritik öneme sahiptir (Patton, 2015; Tracy, 2010). Araştırmacı, bu yöntemi kullanarak katılımcının sezgisel anlatılarını daha açık, bağlamsal ve kodlanabilir hale getirmiştir.

Ayrıca, araştırmacının öznel yorumunun temalara sızması için refleksivite ilkesi dikkate alınmıştır. Kodlamalar doğrudan katılımcı ifadeleriyle desteklenmiş, çıkarımsal genellemelerden kaçınılmıştır. Nitel analizde araştırmacının özneliği kaçınılmaz olsa da, bu özneliğin farkında olunması ve analizin her aşamasında yeniden değerlendirilmesi önemlidir (Berger, 2015; Finlay, 2002a).

Sonuç olarak, tematik analiz yöntemi bu araştırma için yalnızca teknik bir araç değil; aynı zamanda fenomenolojik yöntemin epistemolojik temelleriyle yakından örtüşen bir anlam üretim süreci olmuştur. Araştırma sürecinde temaların yapılandırılması, hem mevcut bir kuramı uygulamaya dökmüş hem de sahaya özgü, sezgisel yeni açıklamalara alan açmıştır.

3.6. Araştırmacının Rolü

Nitel araştırmalarda araştırmacı, yalnızca veri toplayan bir figür değil, aynı zamanda sürecin epistemolojik taşıyıcısı ve anlam üretiminin etkin bir bileşenidir (Berger, 2015;

Creswell & Poth, 2018). Bu bağlamda, araştırmacının sahip olduğu mesleki birikim, etik duyarlılığı, yöntemsel refleksivitesi ve katılımcıyla kurduğu ilişki biçimi, verinin doğasını ve yorumunu doğrudan şekillendirmektedir (Finlay, 2002b; Tracy, 2010).

Bu çalışmayı yürüten araştırmacı, psikolojik danışmanlık alanında lisans eğitimini tamamlamış, Albert Ellis Enstitüsü Türkiye partnerliği ile gerçekleştirilen bir programdan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (REBT) eğitimi almış ve bu eğitim American Psychological Association (APA) onaylı kredi belgeleriyle belgelenmiştir. Buna ek olarak, aile danışmanlığı, dışavurumcu sanat terapisi, terapötik kartlar ve travma temelli psikolojik yaklaşımlar gibi uzmanlık alanlarında çeşitli uygulamalı eğitim programlarını başarıyla tamamlamıştır. Bu çok yönlü donanım, özellikle duygu düzenleme gibi karmaşık ve çok katmanlı süreçleri anlamlandırma noktasında, araştırmacının alana eleştirel ve sezgisel bir duyarlılıkla yaklaşmasını mümkün kılmıştır.

Araştırmacı, görüşmelerin tamamını bizzat yürütmüş ve aynı zamanda verilerin kayıt altına alınmasından sorumlu olmuştur. Ses kaydı alınmasına ilişkin mevzuat kısıtlamaları nedeniyle, görüşmeler sırasında el yazısıyla tutulan detaylı notlar, görüşme sonrasında genişletilerek yazıya aktarılmıştır. Bu süreçte araştırmacı, aktif dinleme, empatik yansıtma, beden diliyle onaylama ve güven verici tutum gibi psikolojik danışmanlık becerilerini etkin biçimde kullanarak katılımcıların mahremiyet ve güven duygusu içinde paylaşımda bulunmalarına olanak tanımıştır (Hill et al., 2005).

Görüşmelerin başında katılımcılar resmi rollerinin getirdiği temkinli tavırları sürdürmüşlerdir. Ancak araştırmacının rapprochement (yakınlık kurma) becerisi sayesinde bu mesafe zamanla ortadan kalkmış ve katılımcılar, deneyimlerine dair daha açık ve duygusal içerikli ifadelerde bulunmuşlardır. Bu süreçte araştırmacı, yönlendirici değil yansıtıcı ve açıklayıcı bir yaklaşım benimsemiş; böylece görüşmelerin hem etik sınırlar içinde kalması hem de derinlemesine veri elde edilmesi sağlanmıştır.

Araştırmacı, kendi varsayımlarının ve bilişsel önyargılarının veri analizine sızmasını önlemek amacıyla refleksif bir bilinçle hareket etmiştir (Finlay, 2002b). Görüşme sürecinde belirsiz ya da muğlak ifadeler karşısında yönlendirme içermeyen, açıklayıcı ve netleştirici sorular yöneltilmiş, böylece elde edilen veriler doğrudan katılımcının deneyimini yansıtan, yoğunlaştırılmış ve yorumdan uzaklaştırılmış içerikler haline getirilmiştir. Bu teknik,

özellikle tematik analiz gibi araştırmacı yorumuna açık bir yöntem kullanıldığında, analitik geçerlik açısından büyük önem taşımaktadır (Nowell et al., 2017).

Araştırmacı görüşmeler sırasında temalara ilişkin sezgisel çıkarımları yapmaya başlamış; böylece analiz süreci görüşme sırasında kademeli olarak yapılandırılmıştır. Nitel araştırmalarda bu tür bir erken kodlama ya da analitik sezgi geliştirme, veriye daha bütüncül bir perspektifle yaklaşmayı ve araştırmacının analiz sürecini daha derinlikli yürütmesini kolaylaştırır (Saldaña, 2021; Miles et., 2014).

Araştırmacı görüşme öncesinde katılımcılara; konumunu, görüşmenin amacını ve etik ilkeleri açık bir biçimde ifade etmiş, böylece olası güç dengesizliklerinin önüne geçilmiştir (Guba & Lincoln, 1994). Araştırmacının yaklaşımı, “eşitlikçi araştırmacı” konumlandırmasına uygun şekilde yapılandırılmış ve katılımcılarla destekleyici fakat mesafesini koruyan bir bağ kurulmuştur.

Araştırmacının epistemolojik yaklaşımı, bilginin sabit ve nesnel bir yapıdan çok, bireylerin yaşantılarında biçimlenen, bağlamsal ve yorumlayıcı bir süreç olduğu yönündedir. Bu anlayış, hem fenomenolojik desenin doğasına hem de tematik analiz yönteminin epistemolojik dayanaklarına uygunluk göstermektedir (Braun & Clarke, 2013; Van Manen, 2023).

Bu araştırmanın sorunsalı, araştırmacının daha önce çocuk evleri sitesinde kalan çocuklarla yürütülen duygular temalı grup sanat terapisi programında co-terapist olarak görev yapması sırasında edindiği gözlemler doğrultusunda şekillenmiştir. Araştırmacı bu süreçte, bakım personellerinin karşılaştıkları olası duygusal yükleri ve bu personellerin çocukların duygusal gelişimi açısından taşıdığı önemi gözlemlene fırsatı bulmuştur. Bu doğrultuda araştırma, yalnızca kuramsal bir ilgiyle değil; aynı zamanda toplumsal bir duyarlılık ve pratik bir ihtiyaç temelinde geliştirilmiştir. Böylece çalışma, bilimsel bilgi üretmenin ötesinde, bakım personellerinin desteklenmesine ve çocuklara yönelik dolaylı müdahale imkanlarının güçlendirilmesine katkı sunmayı amaçlamaktadır.

3.7. Geçerlik ve Güvenirlik

Bu çalışmanın geçerlik ve güvenirliliğini artırmak amacıyla, Tracy’nin (2010) “Eight Big-Tent Criteria” modeli ile birlikte, Ravitch & Carl’ın (2016) nitel araştırmalarda kaliteye dair önerdiği dört temel sağlamlık ilkesine başvurulmuştur:

3.7.1. Ravitch & Carl'ın Dört Temel Sağlamlık İlkesi

İnandırıcılık (Credibility) Araştırmanın inandırıcılığı, hem katılımcı merkezli yaklaşım hem de teorik ve metodolojik bütünlük ile sağlanmıştır. Araştırma Gross'un (1998a) süreç modeline dayalı olarak yapılandırılmış ve bununla yetinilmeyip tümevarımsal analizle katılımcıların bireysel deneyimlerinden yeni temalar da üretilmiştir. Verilerin doğrudan anlamlandırılmasında yalnızca yüzeysel örüntüler değil, duygusal, bağlamsal ve sembolik düzeyde anlamlar da incelenmiştir (Ravitch & Carl, 2016; Tracy, 2010).

Ses kaydı alınamamasına rağmen, görüşme esnasında geri bildirim temelli derinleştirici sorular kullanılmış, katılımcı ifadeleri açık, net ve doğrudan biçimde kaydedilmiştir. Kodlamalar araştırmacı tarafından yapılmış, ancak süreç boyunca uzman meslektaşlarla kritik tartışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu uygulama, analitik üçgenleme sağlamada önemli bir katkı sunmuştur (Nowell et al., 2017).

Aktarılabilirlik (Transferability) Araştırmanın bağlamı, katılımcıların çalışma koşulları, duygusal deneyimleri ve kurum kültürü ayrıntılı biçimde betimlenmiş; kapsamlı bağlamsal açıklamalar sağlanmıştır. Çocuk evleri sitesi gibi özgün bir alanda çalışan bakım personelinin yaşantılarına dair veriler, benzer ortamlarda çalışan profesyonellere de kıyaslama ve öngörü olanağı sunabilecek niteliktedir. Bu bağlamda elde edilen bulgular, başka bağlamlara birebir genellenemez ancak bağlam-içi geçerlik (situated validity) sağlayacak nitelikte anlatılar sunmaktadır (Creswell, 2013; Ravitch & Carl, 2016).

Tutarlılık (Consistency) Çalışmanın veri toplama araçları, uygulama biçimi ve analiz süreci baştan sona tutarlı bir yöntemsel çerçeve içinde gerçekleştirilmiştir. Fenomenolojik desen ile tematik analiz arasındaki metodolojik uyum açıklanmış, Gross'un Süreç Modeli temelinde oluşturulan ön temalara, katılımcıların anlatılarından çıkan ek temalar sistematik biçimde entegre edilmiştir. Araştırma sorularının kuram, desen ve analizle hizalı olması anlamlı yöntemsel tutarlılığın göstergesidir (Tracy, 2010).

Doğrulanabilirlik (Confirmability) Araştırma sürecinde araştırmacının kişisel varsayımlarının ve epistemolojik duruşunun veriye müdahale etmemesi için refleksif günlük tutulmuş; görüşme notları ve alan gözlemleri analiz sürecinde çapraz kontrol aracı olarak kullanılmıştır. Kodlar ve temalar araştırmacının yorumu değil, katılımcının doğrudan deneyimlerinden türetilmiştir. Açık iletişim, rapor kurma, yansız dinleme ve anlamı

netleştirme becerileri, araştırmacının sürece müdahil olmadan veri üretmesine olanak tanımıştır (Finlay, 2002a; Ravitch & Carl, 2016). Ayrıca, araştırmacı tez sürecinde hem danışman görüşü hem de alan uzmanlarının yorumlarıyla metodolojik kararlarını sürekli gözden geçirmiştir.

3.7.2. Tracy'nin 8 Kriteri

Bu araştırmada nitel veri toplama ve analiz sürecinin güvenilirliğini sağlamak amacıyla Tracy'nin (2010) ortaya koyduğu “Nitel Araştırmalarda Sekiz Büyük Çatı Kriteri (Eight Big-Tent Criteria for Excellent Qualitative Research)” temel alınmıştır. Bu kriterler; nitel araştırmanın yalnızca teknik boyutunu değil, aynı zamanda etik, ontolojik ve epistemolojik tutarlılığını da değerlendirmeyi mümkün kılmaktadır.

Değerli Konu (Worthy Topic) Bu çalışma, çocuk evleri sitesi gibi duygusal yükü yüksek bir bağlamda çalışan bakım personelinin duygu düzenleme deneyimlerini incelemektedir. Katılımcıların yaşadıkları içsel süreçleri anlamaya yönelik bu araştırma, bakım personellerinin tükenmişlik riskini azaltmaya ve kurum içi destek mekanizmalarının geliştirilmesine katkı sağlayabilecek niteliktedir. Böylece yalnızca akademik literatüre değil, aynı zamanda uygulama alanına da anlamlı katkılar sunmaktadır.

Kuramsal ve Yöntemsel Derinlik (Rich Rigor) Araştırmacının dışavurumcu sanat terapisi, travma temelli yaklaşımlar ve REBT alanındaki uzmanlık bilgisi, veri toplama sürecinin hem teorik hem de uygulamalı açıdan derinleştirilmesini sağlamıştır. Araştırma, Gross'un Süreç Modeli'ne dayalı ön temalarla kuramsal bir çerçeve oluştururken; aynı zamanda tümevarımsal biçimde ortaya çıkan yeni temalar aracılığıyla veriye duyarlı, esnek bir analiz süreci yürütülmüştür.

İçtenlik ve Refleksivite (Sincerity) Araştırmacı sürece açık bir öz-farkındalıkla yaklaşmış, görüşme sırasında kendi varsayımlarını katılımcının deneyimiyle karıştırmamak adına yansız ve empatik bir tutum benimsemiştir. Ambivalans içeren ifadeler, yönlendirme olmaksızın yeniden yapılandırıcı sorular aracılığıyla netleştirilmiştir. Ayrıca süreç boyunca görüşme notları, refleksif günlük ve alan gözlemleri düzenli olarak tutulmuş; böylece araştırmacının konumlanması ve potansiyel etkileri sistematik biçimde takip edilmiştir (Finlay, 2002a).

Güvenilirlik (Credibility) Araştırmada katılımcıların anlatıları, görüşme esnasında geri bildirim temelli bir biçimde netleştirilmiş ve yeniden teyit edilmiştir. Her ne kadar ses kaydı alınamasa da, kodlara götüren ifadeler doğrudan ve eksiksiz şekilde kayda geçirilmiştir. Üçlü güvenilirlik uygulamalarından biri olan derin betimleme araştırmada etkin biçimde kullanılmıştır. Üçüncü taraf kodlayıcı kullanılsa da kodlama süreci, alanında uzman meslektaşlarla yürütülen eleştirel tartışmalarla desteklenmiş; böylece kodların ve temaların geçerliği artırılmıştır (Nowell et al., 2017).

Anlamlı Yankılanma (Resonance) Katılımcıların yaşantılarına ilişkin anlatıları, metaforlar ve sanat temelli ifadeler yoluyla derinleştirilmiş; temaların içinde duygusal olarak yüksek yankı potansiyeli taşıyan alıntılar korunmuştur. Bu yönüyle çalışma, yalnızca akademik okuyucuda değil, aynı zamanda uygulayıcı profesyonellerde de duygu düzeyinde yankı uyandırabilecek niteliktedir.

Anlamlı Katkı (Significant Contribution) Araştırma hem nitel veri analizine dair bir metodolojik örnek sunmakta hem de bakım personelinin duygu düzenleme stratejilerine ilişkin kuramsal bilgiye katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte çocuk evleri sitesi gibi kurumlara yönelik yapılacak olası eğitim programlarının şekillenmesinde dolaylı katkı sağlayacak nitel veriler üretmektedir.

Etik Duyarlılık (Ethical) Katılımcıların gönüllülük temelinde yer aldığı çalışmada, görüşmeler mahremiyet koşulları sağlanarak gerçekleştirilmiştir. Etik kurul onayı ve Bakanlık izni alınmış; ses kaydı alınmaması gibi etik kurallara eksiksiz şekilde uyulmuştur. Güç ilişkisini önleyici açıklamalarla katılımcı bilgilendirilmiş, yönlendirici olmayan, açık uçlu bir iletişim yürütülmüştür. Araştırmacı, eşitlikçi bir konumdan katılımcıyla birlikte anlam üretmeye çaba göstermiştir (Lather, 1991; Tracy, 2010).

Anlamlı Tutarlılık (Meaningful Coherence) Araştırma soruları, kullanılan kuramsal çerçeve, fenomenolojik desen ve hibrit tematik analiz yöntemiyle bütünlüklü ve tutarlı bir yapıda bir araya getirilmiştir. Metaforik anlatılar ve sanat temelli üretimlerin kavramsal derinlik üretmeye aracılık etmesi bu bütünlüğü güçlendirmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Hava Durumu Sorusuna Yönelik Bulgular

Bu araştırmada, katılımcıların kurumdaki duygusal deneyimlerini daha kolay, özgün ve sembolik biçimde ifade edebilmelerini sağlamak amacıyla metaforik bir soru yöneltmiştir: “Çocuk evleri sitesinde çalışmak bir hava durumu olsaydı, bu nasıl bir hava olurdu?” Katılımcılar, bu soruya hem sözel olarak hem de çizim yoluyla yanıt vermiştir. Bu uygulama, dışavurumcu sanat terapisi yaklaşımına uygun olarak, bireyin iç dünyasını görsel anlatım üzerinden ifade etmesini teşvik etmektedir. Sanatsal üretim, bireyin bilinçdışı süreçlerini de yansıtabilen bir araç olduğundan, sadece görsel unsurlar değil, katılımcının kendi çizimine dair yaptığı açıklamalar da analiz sürecinde esas alınmıştır.

Bu analizde, kullanılan renkler ya da şekillerin psikolojik anlamları üzerinden genellemelere gidilmemiştir; katılımcının yaptığı her sembolik seçimin anlamı, yalnızca o kişinin verdiği sözel açıklamaya dayandırılmıştır. Bu yaklaşım, dışavurumcu sanat terapisinin özüne uygun olarak, sanat eserinin anlamının genel yorumdan ziyade katılımcının bireysel ifadesine ve deneyimine odaklanılarak şekillendiği varsayımına dayanır (Malchiodi, 2012a). Çizimler üzerinden yapılan metaforik analizler, Gross’un Süreç Modeli’nde yer alan duygu düzenleme stratejilerinden çok, bireyin duygularını fark etme, ifade etme ve tanıma becerilerini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu bölümdeki veriler, doğrudan strateji analizine değil, duygusal farkındalık ve duygu ifadesi kapasitesine dair nitel bulgulara katkı sunmak amacıyla değerlendirilmiştir. Verilerin analizi sırasında her bir katılımcı ifadesi doğrudan tematik açıklamalar içinde ele alınmış; kodlama süreci ise açık kodlar yerine anlatı temelli çözümleme yoluyla yürütülmüştür. Bu yaklaşım, temaların bütüncül ve bağlamsal olarak kavranmasını amaçlamaktadır.

4.1.1. Katılımcıların Hava Durumu Görsellerinin Analizi

Katılımcı 1

Şekil 4.1. Katılımcı 1 Hava Durumu Çizimi



Çizim Özeti Sarı bir güneş ve siyah bir bulut.

Katılımcı İfadesi “Ben çok seviyorum, tabii ki zorlukları var ama ne olursa olsun iş hayatını ve çocukları çok seviyorum bu yüzden güneşli... Ama kaos ortamı olduğunda sıkıntı yaşıyorum, geriliyorum, bunun için siyah bulut çizebilirim.”

Analiz Güneşli hava, katılımcının işine duyduğu sevgiyi ve genel olumlu yaklaşımını temsil ederken; siyah bulut, zaman zaman karşılaştığı gerilimli durumları sembolize etmektedir. Katılımcı, genel olarak olumlu bir çerçevede hareket etse de belirli koşullar altında içsel zorlanmalar yaşadığını açıkça ifade etmiştir.

Katılımcı 2

Şekil 4.2. Katılımcı 2 Hava Durumu Çizimi



Çizim Özeti Parçalı bulutlu; mavi bulutlar, yarım sarı güneş, dağ ve çiçekler.

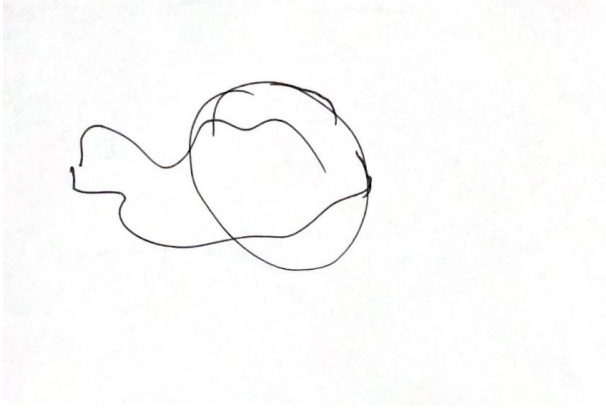
Katılımcı İfadesi “Parçalı bulutlu; bazen bulutlar alçaktan oluyor ama sonra güneş bir şekilde doğuyor ve bizi ısıtıyor, hem de büyük büyük ısıtıyor.”

“Bu kurumda çalışmaya başladığımdan itibaren burayı bir deniz olarak yorumladım, bazen sığ liman bazen dalgalı bazen fırtınalı ama ne zaman fırtınanın çıkacağını bilmiyorsun ilk başta serin sulara giderken dalga da gelebiliyor.”

Analiz Katılımcı, gün içerisindeki ruh hali değişimlerini doğa metaforuyla betimlemektedir. Fırtına ve alçak bulutlar, kurumun belirsiz ve stresli yanlarını; sonradan doğan güneş ise umut, iyileşme ve içsel dengeyi temsil etmektedir.

Katılımcı 3

Şekil 4.3. Katılımcı 3 Hava Durumu Çizimi



Çizim Özeti Siyah bulut.

Katılımcı İfadesi “Parçalı bulutlu; siyah bulutu bir engel olarak çizdim.”

Analiz Bu ifade, kurumdaki olumsuzlukların engel olarak algılandığını gösterebilmektedir. Katılımcı, kurumsal zorlukları duygusal olarak bastırmadan, çizim yoluyla ifade etmiştir. Katılımcı, çizimde herhangi bir pozitif öge kullanmamıştır; bu da duygusal anlamda zorlanma düzeyinin yüksekliğini gösterebilmektedir.

Katılımcı 4

Şekil 4.4. Katılımcı 4 Hava Durumu Çizimi



Çizim Özeti Yarım sarı güneş, hemen altında yağmur damlaları olan bir bulut.

Katılımcı İfadesi “Parçalı bulutlu; bazen açık bazen kapalı bir hava.”

Analiz Katılımcı, olumlu ve olumsuz duygular arasında geçiş yaşadığını belirtmiştir. Şekilde güneş ve yağmurun bir arada yer alması da bu ifadeyi destekleyerek, inişli çıkışlı duygusal süreci ve duyguların eşzamanlı yaşanmasını yansıtmaktadır.

Katılımcı 5

Şekil 4.5. Katılımcı 5 Hava Durumu Çizimi



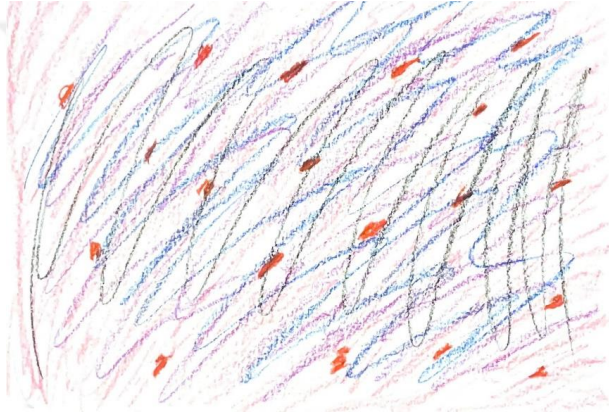
Çizim Özeti Ortada büyük mavi bir bulut, bir yanında büyük gülen suratlı bir güneş, diğer yanında siyah bulutlar.

Katılımcı İfadesi “Parçalı bulutlu; her an her şeyin olabileceği bir ortam. Bir tarafın güneşli olduğu bir dönemde, diğer tarafınsa siyah bulutlarla çevrili olabileceği bir hava durumu”

Analiz Katılımcı, aynı gün içinde hem olumlu hem olumsuz yaşantıların bir arada bulunabileceğini ifade etmektedir. Duyguların eşzamanlı yaşanmasına dair güçlü bir görsel anlatım sunmuştur.

Katılımcı 6

Şekil 4.6. Katılımcı 6 Hava Durumu Çizimi



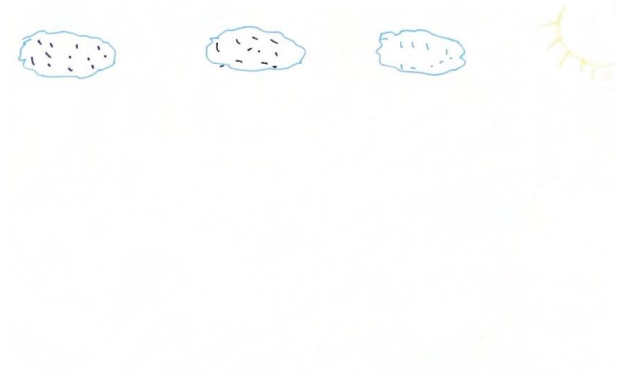
Çizim Özeti Pembe zemin, mor-lacivert-siyah geçiş ve kırmızı noktalar. Renk geçişleri: pembe → mor → lacivert → siyah; kırmızı noktalar.

Katılımcı İfadesi “Parçalı bulutlu; aslında işimi çok seviyorum, çok mutlu geliyorum ama zor olduğu için bazen gün içerisinde bulutlu anlar yaşıyoruz, bazen eve giderken çok mutsuz gidiyoruz, bazen de eve gidiyoruz diye seviniyoruz. Ben burayı çocuklar olduğu için pembe hayal ediyorum, gün içerisinde derecelendirirsem o pembelik biraz daha koyulaşıp mor olabiliyor, sonra zaman zaman laciverte dönebiliyor, sonra da en koyu yani siyah... arada da nokta nokta kırmızılıklar var.”

Analiz Renk geçişleri gün içindeki duygusal yoğunluğu, duyguların dalgalı doğasını ve duygu yoğunluğunun sürekli olarak değiştiğini sembolize etmektedir. Bu çizim, yüksek duygusal farkındalığın göstergesi olarak dikkat çekmektedir.

Katılımcı 7

Şekil 4.7. Katılımcı 7 Hava Durumu Çizimi



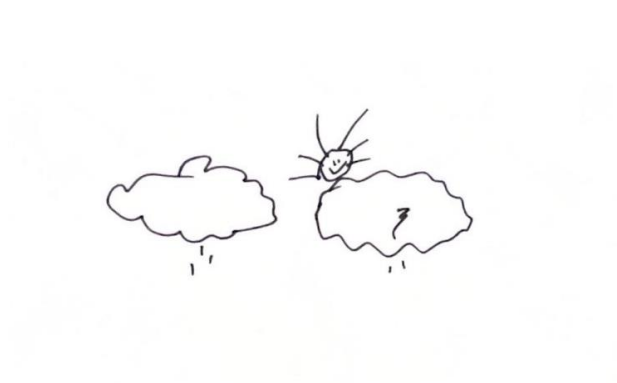
Çizim Özeti Üç tane bulut; biri siyah noktalarla dolu, diğeri koyu mavi noktalarla dolu, diğr açık mavi noktalarla dolu; sağda yarım bir güneş.

Katılımcı İfadesi “Parçalı bulutlu; burada daha güzel günlerimiz de oluyor bu yüzden, siyah bulutun yanındaki bir bulutun içini koyu mavi, diğr bulutun içini de açık mavi noktalarla doldurmak istedim, güzel günlerimiz için de yarım bir güneş...”

Analiz Katılımcı, üç farklı bulutla farklı duygusal durumları ayırarak ifade etmiştir. Yarım güneş ise güzel günlerin varlığını simgelemekte. Bu çizim, duyguların çeşitliliğine ve değişkenliğine yönelik bilinçli bir farkındalık içerir.

Katılımcı 8

Şekil 4.8. Katılımcı 8 Hava Durumu Çizimi



Çizim Özeti Yağmurlu iki bulut, birinde şimşek var; ortada gülen yüzlü güneş.

Katılımcı İfadesi “Parçalı bulutlu; ikisinden de yağmur yağıyor... ortadaki güneş ise çocukların neşesi oluyor benim için.”

Analiz Duygusal olarak zorlayıcı bir ortamda çocukların olumlu etkisinin dengeleyici olduğu ifade edilmektedir. Bu çizim, ilişki temelli regülasyonun görsel bir anlatımıdır.

Katılımcı 9

Şekil 4.9. Katılımcı 9 Hava Durumu Çizimi



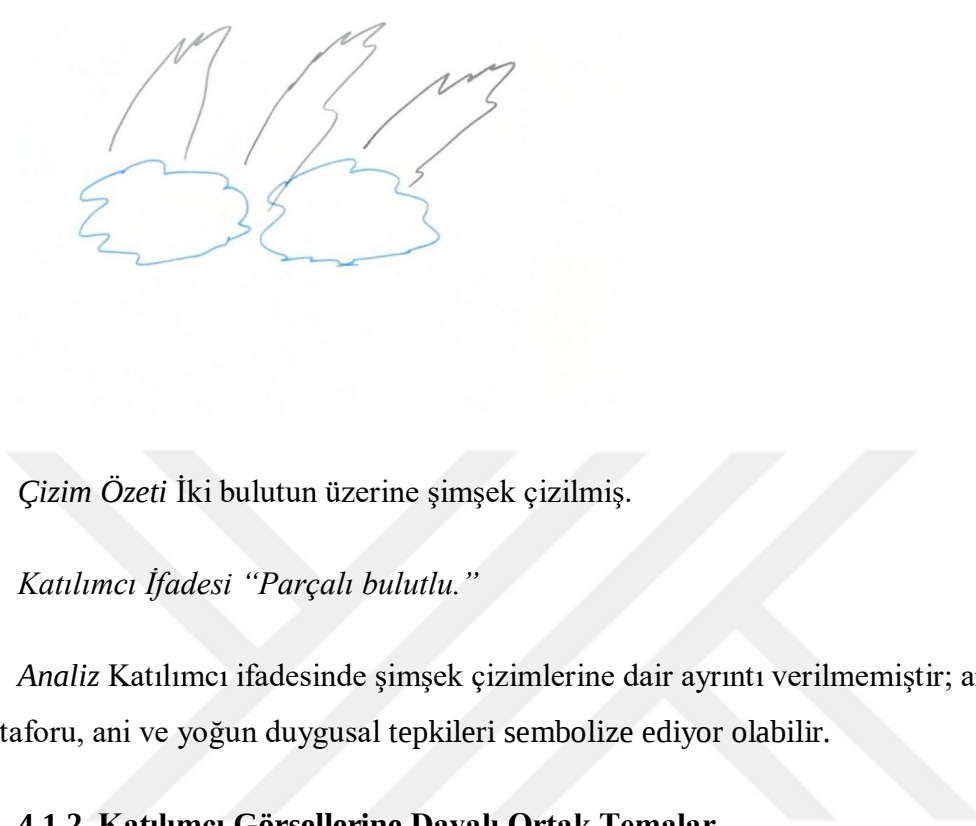
Çizim Özeti Üç buluttan yağmur yağıyor, iki dağ arasından doğan gülen yüzlü yarım güneş.

Katılımcı İfadesi “Parçalı bulutlu; her an ne olacağı belli olmuyor, bir an yağışlı, bir an güneşli.”

Analiz Kurumda öngörülemeyen duygusal geçişlere vurgu yapılmıştır. Aynı anda birden çok duygunun varlığı yine burada da belirgindir. İki dağ arasından güneşin doğması ise olumlu duyguların da ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir.

Katılımcı 10

Şekil 4.10. Katılımcı 10 Hava Durumu Çizimi



Çizim Özeti İki bulutun üzerine şimşek çizilmiş.

Katılımcı İfadesi “Parçalı bulutlu.”

Analiz Katılımcı ifadesinde şimşek çizimlerine dair ayrıntı verilmemiştir; ancak şimşek metaforu, ani ve yoğun duygusal tepkileri sembolize ediyor olabilir.

4.1.2. Katılımcı Görsellerine Dayalı Ortak Temalar

1. Parçalı Bulutlu Hava Durumu Metaforu Katılımcıların büyük çoğunluğu (K2–K10), kurum ortamını tanımlamak için “parçalı bulutlu” ifadesini kullanmıştır. Bu ifade, birden fazla duygusal durumu aynı anda veya art arda yaşama deneyimini sembolize etmek amacıyla tercih edilmiş olabilir. Katılımcı 1 ise parçalı bulutlu ifadesini kullanmamış olmakla birlikte, çiziminde hem bir güneş hem de siyah bir buluta yer vermiştir. Bu da olumlu ve olumsuz deneyimlerin bir arada yaşandığını simgeleyen benzer bir yaklaşımı görsel olarak ifade ettiğini düşündürmektedir. Katılımcıların çizimlerinde parçalı bulutlu havaya eşlik eden simgesel öğeler, duygusal dalgalanmaları ve gün içinde değişebilen içsel durumları ifade etmede ortak bir metaforik öğe olarak öne çıkmıştır.

2. Eşzamanlı ve Değişken Duygusal Deneyimler Katılımcıların çizimlerinde sıkça gözlemlenen ortak temalardan biri, aynı anda olumlu ve olumsuz duyguların bir arada yaşanması ve gün içinde değişkenlik gösteren duygusal durumlarıdır. Katılımcı 5’in çiziminde ortada büyük bir mavi bulut, bir yanında gülen suratlı bir güneş ve diğer yanında siyah bulutlar yer almakta; bu görsel kompozisyon, eşzamanlı olarak farklı duyguların

yaşandığını göstermektedir. Katılımcı ifadesinde de bunu desteklemektedir: “Bir tarafın güneşli olduğu bir dönemde, diğer tarafınsa siyah bulutlarla çevrili olabileceği bir hava durumu.”

Benzer şekilde, Katılımcı 4, “*Parçalı bulutlu; bazen açık bazen kapalı bir hava*” diyerek yarım bir güneşin hemen altında yer alan yağmurlu bir bulut çizmiş, Katılımcı 9 da “*Parçalı bulutlu; her an ne olacağı belli olmuyor, bir an yağışlı, bir an güneşli*” ifadesiyle değişkenliği vurgulamıştır.

K1, K2, K4, K5, K7, K8 ve K9 çizimlerinde güneş ve gülen yüz gibi olumlu semboller yer alırken; K1, K3, K4, K5, K7, K8, K9, K10 gibi katılımcıların çizimlerinde siyah bulut, yağmur, şimşek gibi olumsuz çağrışımlı doğa olayları yer almaktadır.

Bu katılımcılardan 1, 4, 5, 6, 7, 8 ve 9’un çizimlerinde hem olumlu (güneş, gülen yüz, açık renkler) hem olumsuz (siyah bulut, yağmur, şimşek, koyu renk geçişleri) öğeler ise bir arada görülmektedir. Bu öğelerin birlikte kullanımı, duyguların eşzamanlılığını ve gün içinde değişkenlik gösteren duygusal durumları sembolize etmektedir. Katılımcıların bu çeşitlilikteki duygulara aynı görsel içinde yer vermesi, duygu düzenleme süreçlerinin çok boyutlu doğasını ve bu süreçlerde yaşanan içsel çelişkileri anlamada önemli ipuçları sunmaktadır.

3. Duygusal Geçişin Katmanlı Biçimde İfade Edilmesi Bazı katılımcıların çizimlerinde, gün içindeki duygusal geçişleri temsil eden görsel öğeler ve anlatımlar yer almaktadır.

Katılımcı 6, pembe → mor → lacivert → siyah gibi ardışık renk geçişleriyle, gün boyunca deneyimlediği duygusal yoğunlukların tonlarını ifade etmiştir. Katılımcı 7, üç ayrı bulut çiziminde sırasıyla siyah noktalar, koyu mavi noktalar ve açık mavi noktalar kullanarak duyguların yoğunluk ve içerik bakımından farklılaştığını belirtmiştir. Bu yapı, gün içindeki duygusal geçişi katmanlı biçimde temsil eden bir görsel anlatım sunmaktadır.

Sonuç ve Yorum Bu metaforik analiz, bakım personellerinin kurum içindeki duygusal deneyimlerini anlamak ve görünür kılmak için hem yaratıcı hem de içgörü kazandırıcı bir araç olarak işlev görmüştür. Katılımcıların tamamına yakını, “Çocuk evleri sitesinde çalışmak bir hava durumu olsaydı, bu nasıl bir hava olurdu?” sorusuna “parçalı bulutlu” yanıtını vermiştir. Bu ortak metafor, kurum ortamının duygusal olarak belirsiz ve çok yönlü

bir deneyim sunduğunu ve bu deneyimin benzer duygusal örüntülerle şekillendiğini göstermektedir.

Çizimlerde kullanılan semboller (güneş, gülen yüz, açık renkler gibi olumlu; siyah bulut, yağmur, şimşek, renk geçişleri gibi olumsuz öğeler) bakım personelinin iç dünyasında aynı anda birden fazla duyguyu barındırdığını ve bu duygular arasında geçişlerin hızlı yaşanabildiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, analiz sürecinde de tekrar karşılaşılan “*Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi*” temasıyla doğrudan örtüşmektedir. Görsel unsurlar, sözlü olarak detaylandırılan anlatımlarla birleştğinde bakım personelinin duygusal çelişkilerini ve bu çelişkilerle başa çıkma biçimlerini somutlaştırmasına olanak sağlamıştır.

Ayrıca çizim sürecinin kendisinin de katılımcılar için duygusal farkındalığı artıran bir deneyime dönüştüğü gözlemlenmiştir. Bazı katılımcılar çizime başlarken “*elime boya almayalı çok uzun zaman oldu*” diyerek çekinmiş; ancak sürecin sonunda keyif aldıklarını ve geçmişe döndüklerini hissettiklerini belirtmişlerdir. Önemli bir gözlem ise, bazı duygusal içeriklerin yalnızca çizim sırasında yapılan açıklamalarla ortaya çıkmış olmasıdır. Bu, sözlü anlatımla ifade edilemeyen duyguların görsel üretim süreciyle fark edildiğini göstermektedir. Ayrıca bazı katılımcılar, çizim esnasında duygularını daha net tanımladıklarını ve açıklama yaparken bu duyguları daha önce bu kadar ayrıntılı düşünmediklerini ifade etmişlerdir.

Tüm bu bulgular, sanat temelli anlatım biçimlerinin yalnızca var olanı değil, henüz ifade edilmemiş olanı da açığa çıkarabildiğini göstermektedir. Özellikle dışavurumcu sanat terapisi yaklaşımıyla uyumlu olarak, çizim yoluyla yapılan anlatımlar; duyguların fark edilmesini, sembolleştirilmesini ve anlamlandırılmasını kolaylaştırmaktadır. Duygu düzenleme yalnızca bilinçli stratejilere değil; duyguların tanınması ve ifade edilebilmesi gibi öncül süreçlere de dayandığı için bu tür yaratıcı tekniklerin önemi daha belirgin hale gelmektedir.

Sonuç olarak, hava durumu metaforu, bu karmaşık içeriği sade ancak güçlü bir dille sembolleştirmekte; duyguların çeşitliliğini, geçişkenliğini ve yoğunluğunu anlamak adına kıymetli bir pencere sunmaktadır.

4.1.3. Hava Durumu Metaforu Aracılığıyla Gross’un Süreç Modeli Temelli Duygu Düzenleme Stratejileri Analizi

Bu bölümde, katılımcılara yöneltilen “Çocuk evleri sitesinde çalışmak bir hava durumu olsaydı nasıl olurdu?” sorusunun ardından sorulan “Bu hava koşullarından kendinizi korumaya ihtiyaç duyuyor musunuz? Nasıl koruyorsunuz? (Metaforik olarak şemsiye/güneş kremleri gibi)” sorusuna verdikleri yanıtlar üzerinden duygu düzenleme stratejileri Gross’un Süreç Modeli (1998a, 2001) doğrultusunda analiz edilmiştir. Katılımcılardan, yaşadıkları duygusal zorlanmalar karşısında nasıl bir baş etme tutumu sergiledikleri, metaforik ifadeler ve açıklayıcı anlatımlarla öğrenilmeye çalışılmıştır. Bu analiz, katılımcıların duygusal deneyimlerine ilişkin farkındalık düzeylerini ve uyguladıkları düzenleme stratejilerini açığa çıkarmayı amaçlamaktadır. Gross’un Süreç Modeli’ne göre duygu düzenleme stratejileri, katılımcı ifadeleri doğrultusunda ayrı alt başlıklar altında incelenmiştir.

1. Durum Seçimi:

Katılımcı 1 (K1) “İnsanlar bazen kaos yaratmayı çok seviyorlar ama ben kaos ortamına girmeyi sevmiyorum. O ortama girmemek için bir süre kendimi kapatırım, oradan uzaklaşıyorum.”

Bu ifade, katılımcının olası bir duygusal tetiklenmeyi öngörerek, kaotik ortamlardan fiziksel ya da psikolojik olarak uzak durduğunu göstermektedir. Katılımcı, stresli ortamlarda bulunmaktan kaçınarak duygusal regülasyonunu sağlamakta ve potansiyel olarak olumsuz duygulara neden olabilecek bir durumu bilinçli olarak seçmemektedir. Bu, doğrudan durum seçimi stratejisinin bir örneğidir.

Katılımcı 2 (K2) “Bazen de uzak duruyorum, 1-2 nöbet kendimi çekebiliyorum.”

Katılımcı, olası duygusal yüklenme yaşayacağı zamanlarda görevden bir süreliğine geri çekilmekte ve böylece duygusal temas kurmaktan kaçınmaktadır. Bu davranış biçimi, bireyin durumdan fiziksel olarak uzaklaşarak düzenleme sağlaması nedeniyle durum seçimi kapsamında değerlendirilmiştir.

Katılımcı 1 ve 2’nin ifadelerinde, Gross’un Süreç Modeli’nde yer alan durum seçimi stratejisinin kullanıldığı açıkça görülmektedir. Bu strateji kapsamında öne çıkan temel yaklaşım, duygusal tetiklenmeye yol açabilecek ortamlardan fiziksel veya psikolojik olarak uzak durmak ve bu şekilde duygusal zorlanmanın önüne geçmektir. Katılımcı ifadelerinde de *tetikleyici ortamlardan uzak durma* teması öne çıkmaktadır. Katılımcılar, stres yaratabilecek sosyal ortamlara girmemek ya da geçici olarak uzak durmak gibi tutumlar

sergilediklerini belirtmektedir. Bu bulgular, bakım personellerinin yalnızca duygusal tepkilerini düzenlemekle kalmayıp, aynı zamanda tetikleyici durumlara hiç girmemeyi tercih ederek duygusal dengeyi koruma yönünde stratejiler geliştirdiklerini göstermektedir.

2. Durum Değiştirme

Katılımcı 2 (K2) “Her çocuk farklı, her sene çocuk profili değişiyor. Ama zamanla çocukları tanıyıp davranışlarımızı da kriz çıkmaması için ona göre düzenliyoruz.”

Katılımcının ifadesi, durum değiştirme stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Kişi, çocuklarla iletişime girmeye devam etmekte ancak kriz yaşanmaması için davranışlarını önceden planlayarak bu etkileşimlerin şeklini değiştirmektedir. Yani duygusal durumdan tamamen kaçınmak yerine, o durumu daha yönetilebilir hale getirmeye çalışmaktadır. Bu nedenle ifade, duygu ortaya çıkmadan önce yapılan bilinçli bir düzenleme olarak durum değiştirme stratejisine örnek oluşturur.

Katılımcı 4 (K4) “Kriz çıkmaması için sakın davranıyorum, çocuğa kıskırtıcı konuşursak kriz çıkabilir, yumuşak davranıyoruz.”

Katılımcının ifadesi, Gross’un Süreç Modeli’ne göre durum değiştirme stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Kişi, duygusal bir durum ortaya çıkmadan önce, çocukla kurduğu iletişimin şeklini değiştirerek olası bir krizi önlemeye çalışmaktadır. Bu ifade, duygusal tepki oluştuktan sonra yapılan bir bastırma ya da kontrol davranışı içermediği için tepki düzenleme olarak değerlendirilmemiştir. Aynı zamanda, kişi çocukla iletişim kurmaktan tamamen kaçınmadığı, aksine iletişimin şeklini değiştirerek sürdürdüğü için, önleyici bir kaçınma davranışı olan durum seçimi kapsamında da ele alınmamıştır. Bu nedenle, etkileşim sırasında koşulları düzenlemeye yönelik bu bilinçli müdahale, en uygun şekilde durum değiştirme stratejisine örnektir.

Katılımcı 5 (K5) “Krizler bazen çok büyük olabiliyor, o durumda ortamı bambaşka bir atmosfere sokmak gerekebiliyor.”

Bu ifade, duygusal yoğunluğu azaltmak amacıyla ortamı bilinçli şekilde dönüştürmeyi temsil etmektedir. Katılımcı, ortamın havasını değiştirme yönünde müdahalede bulunarak kriz anının etkisini azaltmayı hedeflemektedir. Bu yönüyle durum değiştirme stratejisine açık bir örnektir.

Katılımcı 6 (K6) “Daha sakin bir ortama geçiyorum, kendi alanım var oturma odasında kızlarla oturmayı seviyorum.”

Katılımcının ifadesi, Gross’un Süreç Modeli’nde durum değiştirme stratejisi kapsamında ele alınmıştır. Kişi, duygusal yoğunlukla başa çıkmak için ortamı tamamen terk etmek yerine aynı fiziksel çevrede kendine iyi gelen bir alana yönelerek koşulları değiştirmekte ve bu sayede duygunun etkisini azaltmaya çalışmaktadır. Bu müdahale, duygusal süreç devam ederken yapılan bilinçli bir çevresel düzenleme niteliği taşıdığı için durum değiştirme stratejisi olarak değerlendirilmiştir.

İfade, dikkat yönlendirme unsurunu ikincil olarak taşıyor olsa da, birincil olarak fiziksel ve sosyal koşulların değiştirilmesi yoluyla duyguyu düzenlemeyi amaçladığı için durum değiştirme stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Eğer ifade “kızların anlattığı şeylere odaklanırım, başka şey düşünmeye çalışırım” şeklinde olsaydı, bu durumda kişi zihinsel odağını değiştirerek duyguyu yönetmeye çalıştığı için dikkat yönlendirme stratejisi kapsamında ele alınabilirdi.

Katılımcı 7 (K7) “Bir çocuk rahatsızlanmıştı, o an rahatlamak için diğer arkadaşları da çağırdım “bu çocuk rahatsız, gelin” diye.”

Katılımcının ifadesi, Gross’un Süreç Modeli kapsamında durum değiştirme stratejisine örnektir. Katılımcı, duygusal olarak zorlayıcı bir durumu (rahatsızlanan çocukla yalnız kalmak) değiştirmek ve rahatlamak amacıyla ortama başka yetişkinleri dahil ederek mevcut koşulları bilinçli olarak dönüştürmüştür. Bu müdahale hem duygusal yükü paylaşma hem de kriz anındaki sorumluluğu bölüşme anlamına gelir. Ayrıca ifade, “Sosyal Destek Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi” teması üzerinden de değerlendirilebilir ancak belirgin bir durum değiştirme stratejisi barındırdığı için durum değiştirme örneği olarak ele alınmıştır.

Katılımcı 8 (K8) “Köşeme çekilip biraz sakinleşmeye çalışmak, kendine zaman ayırmak duygunun yoğunluğunu azaltmak için etkili oluyor.”

Bu ifade, Gross’un Süreç Modeli’ne göre durum değiştirme stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Kişi, duygusal yoğunluk sırasında bulunduğu ortamı tamamen terk etmeden, daha sakin bir köşeye geçerek fiziksel koşulları değiştirmekte ve bu yolla duyguyu yönetmeye çalışmaktadır. “Kendime zaman ayırmak” ifadesi ise, kişinin zihinsel odağını bilinçli olarak başka bir noktaya yönlendirmesinden çok, duygusal toparlanma amacıyla

fiziksel ve sosyal geri çekilme davranışını tanımlar. Duygusal süreç devam ederken kişi kendini daha iyi hissedebileceği bir alana yöneldiği için, “fiziksel ve sosyal geri çekilme” davranışı bu bağlamda durum değiştirme stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Eğer kişi duygusal duruma hiç girmemeyi tercih etseydi, bu davranış durum seçimi stratejisi olarak sınıflandırılırdı. Bu nedenle ifade durum seçimi veya dikkat yönlendirme yerine, Gross’un Süreç Modeli’nde durum değiştirme stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

Katılımcı 10 (K10) “Nöbet anında krizi yönetebilmek çok zor, ancak yapabilirsem 5 dakika dışarı çıkmak iyi gelebiliyor.”

Katılımcının ifadesi, Gross’un Süreç Modeli’ne göre durum değiştirme stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Kişi, duygusal yoğunluk devam ederken ortamdaki kısa süreliğine uzaklaşarak mevcut koşulları daha yönetilebilir hale getirmeye çalışmaktadır.

İfade, duygu oluşuktan sonra fizyolojik ya da davranışsal bir tepkiyi bastırma amacı taşımadığı için tepki düzenleme olarak değerlendirilmemiştir. Aynı şekilde, zihinsel odağın değiştirilmesini içermediğinden dikkat yönlendirme stratejisiyle de örtüşmemektedir. Kişi duygusal duruma zaten girmiş olduğu için, önleyici bir strateji olan durum seçimi kapsamında da ele alınmamıştır. Bu bağlamda, duygu sürerken yapılan fiziksel uzaklaşma davranışı, en doğru biçimiyle durum değiştirme stratejisi olarak sınıflandırılmıştır.

Katılımcı 2, 4, 5, 6, 7, 8 ve 10’un ifadelerinde, Gross’un Süreç Modeli’nde yer alan durum değiştirme stratejisinin kullanıldığı açıkça görülmektedir. Bu strateji kapsamında en çok öne çıkan yaklaşım, duygusal sürecin tamamen dışında kalmak yerine, etkileşim sırasında koşulları bilinçli şekilde değiştirerek duygunun etkisini azaltmaya çalışmaktır. Katılımcılar, kriz anlarında iletişim biçimlerini yumuşatma, ortamın atmosferini değiştirme, daha sakin alanlara geçme veya sosyal destek çağırma gibi yollarla mevcut duygusal ortamı daha yönetilebilir hale getirmeyi tercih etmektedir. Bu kapsamda belirlenen temalar arasında; *kriz anında ortam atmosferini değiştirme, sosyal destek yoluyla duygusal yükü paylaşma, daha sakin veya güvenli alana geçme, kısa süreli fiziksel uzaklaşmayla duyguyu dengeleme* gibi davranış örüntüleri yer almaktadır.

Bu bulgular, bakım personellerinin yalnızca duygusal tepkilerini düzenlemekle kalmayıp, duygusal süreç devam ederken ortamı yeniden yapılandırarak düzenleyici stratejiler geliştirdiklerini göstermektedir. Durum değiştirme stratejisi, özellikle kriz

anlarında kontrolü kaybetmeden süreci yönetmek isteyen personellerin kullandığı işlevsel ve anlık müdahalelere dayalı bir düzenleme biçimi olarak öne çıkmaktadır.

3. Dikkat Yönlendirme

Katılımcı 1 (K1) “Temizlik yaptığımda kafamdaki her şey gider.”

Katılımcı, zihinsel olarak meşguliyet sağlayan fiziksel bir aktivite (temizlik) aracılığıyla olumsuz duygulardan uzaklaştığını ifade etmektedir. Bu, dikkati duygusal zorlanmadan başka bir aktiviteye yönlendirme örneğidir.

“Bir çocuğun gün içine sarılması, güzel bir şey söylemesi, mektup yazması, bir şiir yazması gönlümü alır, beni motive eder.”

Bu ifade, dışsal olumlu uyarıların (çocukların sevgi gösterileri) duygusal etkiyi değiştirmede rol oynadığını, dikkat odağını duygusal zorlanmadan bu olumlu uyarılara yönlendirdiğini göstermektedir.

Katılımcı 4 (K4) “Kafamı dağıtmak için başka bir iş yaparım.”

Katılımcı, olumsuz duyguya odaklanmak yerine alternatif bir uğraşla meşgul olmayı tercih ederek zihinsel odağını değiştirmeye yönelik davranışsal bir strateji kullanmaktadır.

Katılımcı 7 (K7) “2-3 dakika müsaitlik bulduğum bir an arada bir kendime kahve yapıyorum, o sırada kafamı dağıtmış oluyorum, bu iyi geliyor.”

Bu ifade, kısa süreli zihinsel mola yaratarak yoğun duygulardan uzaklaşmayı ve rahatlama sağlamayı hedeflemektedir. Kısa süreli dikkat yönlendirme stratejisiyle uyumludur.

Katılımcı 1, 4 ve 7'nin ifadeleri Gross'un dikkat yönlendirme stratejisi ile doğrudan örtüşmektedir. Bu stratejiler arasında *dikkat odağını olumlu uyarılara yönlendirme*, *başka işe geçme* ve *zihinsel molalar oluşturma* temaları yer almaktadır. Ortak olarak, kriz anında ya da sonrasında dikkat odağının değişmesiyle duygusal yoğunlukla doğrudan yüzleşmeden, daha yönetilebilir bir duygusal denge oluşturulmaya çalışıldığı görülmektedir.

4. Bilişsel Yeniden Değerlendirme

Katılımcı 1 (K1) “Müdürlerimizin, çalışanların birbirlerine olan tavırları bile o anda beni yüceltebilir. Bir kişinin “teşekkür ederiz” demesi bile o anda bütün duyguları değiştirebiliyor, daha çok işe sarılıyorum.”

Bu ifade, olumlu bir sosyal geri bildirimin duygusal deneyimi dönüştürme gücünü göstermektedir. Basit bir takdir sözcüğü bile katılımcının yaşadığı zorlanmaları yeniden anlamlandırmasına ve motivasyonunu artırmaya neden olmaktadır. Bu, dışsal bir uyarıcının olumlu bir zihinsel çerçeve oluşturmasıyla bilişsel yeniden değerlendirme örneğidir.

Katılımcı 2 (K2) “Aldığım eğitimler doğrultusunda acil bir beyin fırtınası yapıp ne yapmam gerektiğini düşünüyorum.”

Katılımcı, karşılaştığı stresli durumu, sahip olduğu bilgi ve beceriler doğrultusunda hızlı bir bilişsel çözümleme sürecine sokmakta, bu sayede duygusal etkilenimi zihinsel kontrolle azaltmaktadır. Eğitim temelli zihinsel yeniden yapılandırma, bilişsel yeniden değerlendirme sürecinin önemli bir bileşenidir.

“Bir sıkıntı olduğunda arkadaşlar yetişiyor... Birinin yetişeceğini bilmek beni rahatlatıyor.”

Burada vurgulanan, fiilen alınan bir destek değil; destek alabilme olasılığına dair zihinsel bir çerçevedir. Zihinsel düzlemde “yalnız değilim” düşüncesi, olumsuz duygunun şiddetini azaltmakta ve duygusal yükü hafifletmektedir.

“Bir süre içimde devam etse de sonra geçiyor, “en nihayetinde çocuktur” diyorum, sonuçta bilinçli yapmıyor.”

Katılımcı, çocuğun davranışını bilinçsizlik ve yaşa bağlı gelişimsel durumlarla açıklayarak yeniden anlamlandırmakta, olumsuz duyguları yatıstırmaktadır. Bu yaklaşım, empatik ve gerçeklik temelli yeniden değerlendirme örneğidir.

Katılımcı 4 (K4) “İçimden kendi kendime “öfkeyle hiçbir şey düzelmez” diyorum.”

Katılımcı, öfkesini kontrol altına almak için içsel telkin kullanmakta ve bu duygunun işlevsizliğini zihninde yeniden çerçevelemektedir. Böylece, yaşadığı yoğun duygusal durumun etkisini düşünce düzeyinde yönetmektedir.

Katılımcı 5 (K5) “Üzüntü anında kendi kendime “senin yapabileceğin bir şey yok” dedim.”

Katılımcı, yaşanan durumun bireysel kontrol alanı dışında olduğunu içsel bir telkinle kabul ettiğini belirtmiştir. Bu durum, duygusal yükü azaltmaya yönelik bir bilişsel yeniden değerlendirme biçimi olarak değerlendirilmekte; özellikle de gerçekliğe dayalı zihinsel çerçeveleme örneği sunmaktadır.

Katılımcı 6 (K6) “Çocukların kolay uyum sağlamalarına bazen şaşıyorum. Evet bazen çok öfkeli oluyorlar ama bunun sebebi de budur diyorum yani aileden uzak, uyum sağlayıp yaşamlarına devam ediyorlar, çabuk alışıyorlar. Bunu düşündüğümde daha sakin yaklaşabiliyorum.”

Çocuğun davranışına ilişkin empatik bir bakış geliştirmek, olumsuz duyguları dönüştürmeye yardımcı olur. Bu yaklaşım, bağlamsal ve empati temelli yeniden değerlendirme stratejisidir. Ayrıca ifade, empati temelli yaklaşım içeriğiyle ek bulgular kapsamında ele alınan “*Empati Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi*” temasıyla örtüşmektedir ancak belirgin bir yeniden çerçeveleme stratejisi barındırdığı için bilişsel yeniden değerlendirme örneği olarak ele alınmıştır.

Katılımcı 8 (K8) “Kendi kendimi motive edebiliyorum. “Sakin kalmalısın”, “Karşımdaki bir çocuk, ona göre davranmalısın” diyorum.”

Bu ifade, katılımcının duygusal tepkisini kontrol altına almak için zihinsel bir yeniden yapılandırma yaptığını göstermektedir. Bu içsel telkinler, yaşanan durumu daha yönetilebilir kılmak ve duygusal yükü azaltmak amacıyla kullanılan bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi kapsamında değerlendirilebilir.

Katılımcı 9 (K9) “Çocukların normal ailelerden gelmediklerini ve toplu yaşadıklarını o yüzden bu şekilde tepkiler verebileceklerini kendime hatırlatıyorum, empati kuruyorum.”

Katılımcı, gerçekliğe dayalı ve bağlamsal bir değerlendirme yoluyla durumu yeniden anlamlandırmakta; bu sayede empatik bir tutum geliştirerek duygusal tepkilerini yatıştırılmaktadır. Ayrıca ifade, empati temelli yaklaşım içeriğiyle ek bulgular kapsamında ele alınan “*Empati Temelli Duygu Düzenleme*” temasıyla da örtüşmektedir ancak belirgin bir yeniden çerçeveleme stratejisi barındırdığı için bilişsel yeniden değerlendirme örneği olarak ele alınmıştır.

Katılımcı 10 (K10) “Burada henüz arkadaşlarımdan müdahale edebileceği kadar büyük bir olay yaşamadım ama yaşama ihtimalimde onları çağırıp destek alabilme imkanım olduğunu bilmek beni rahatlatıyor.”

Katılımcının duygusal deneyimi, olayın fiilen yaşanmasından değil, destek alabileceğine dair zihinsel bir güven hissinden kaynaklı olarak düzenlenmektedir. Bu, sosyal desteğin somut etkisinden çok, zihinsel temsiliyle yapılan bir yeniden değerlendirmeyi ifade eder.

Bakım personellerinin bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri kapsamında geliştirdiği tutum ve düşünce biçimleri, duygusal zorlanmalarla başa çıkmada oldukça belirleyici bir rol oynamaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (K1, K2, K4, K5, K6, K8, K9, K10), zorlayıcı durumları anlamlandırmak ve duygusal tepkilerini yönetilebilir hale getirmek için zihinsel yeniden çerçeveleme yöntemlerine başvurmaktadır. Bu bağlamda öne çıkan ortak temalardan ilki, “*ihtiyaç duyulduğunda arkadaşların yetişeceğini bilmenin*” yarattığı güven hissidir. Bu düşünce, henüz yaşanmamış bir olasılık olsa dahi duygusal yükü azaltmakta ve yalnızlık hissini dengelemektedir.

Bir diğer dikkat çeken tema, *çocukların davranışlarını onların gelişimsel özellikleri, geçmiş yaşantıları veya içinde bulundukları koşullar bağlamında değerlendirme eğilimidir*. Katılımcılar, çocukların öfkeli veya uygunsuz davranışlarını bilinçli bir seçim olarak değil; ailelerinden ayrı büyümelerine, sevgi ihtiyacına ya da kurumsal yaşamın zorluklarına bağlayarak empati temelli bir anlamlandırma geliştirmişlerdir. Bu yaklaşım, öfke, çaresizlik veya hayal kırıklığı gibi duyguların şiddetini azaltmakta etkili olmaktadır.

Ayrıca, *işsel telkin* yoluyla bireyin kendini sakinleştirmesi, yaşadığı duyguyu zihinsel olarak yeniden düzenlemesi de sıkça başvurulmuş bir stratejidir. “Sakin kalmalısın”, “senin

elinde değil”, “öfkeyle çözülmez” gibi cümlelerle kendini yönlendiren katılımcılar, bu şekilde duygularını kontrol altında tutmayı başarmaktadır.

Tüm bu veriler, bakım personellerinin yalnızca duygusal değil, aynı zamanda bilişsel düzeyde de yoğun bir düzenleme süreci yürüttüğünü göstermektedir. Duyguların yalnızca bastırılmadığı, aynı zamanda yapılandırıldığı bu stratejiler, profesyonel farkındalıkla harmanlanan güçlü bir içsel kaynak kullanımına işaret etmektedir.

5. Tepki Düzenleme

Katılımcı 1 (K1) “Biri ters baksa bile motivasyonum düşebiliyor... böyle bir durumda muhatap olmam, konuşmam, mesafe koyarım.”

Bu ifade, kişinin rahatsızlık yaratan bir durum karşısında duygusal tepkisini doğrudan dışa vurmak yerine içe çekilerek ve mesafe koyarak regüle ettiğini göstermektedir. Bu durum, tepki düzenleme kapsamında içsel bastırma ve sınır koyma stratejisine işaret eder.

“Bazen ağlıyorum o zaman rahatlayabiliyorum.”

Katılımcı, yoğun duygular karşısında ağlayarak bir tür duygusal boşalım yaşadığını ifade etmektedir. Bu durum, tepkinin doğrudan dışa vurularak düzenlenmesine örnek teşkil eder.

“Eve yüzüm asık gitmem, evde sorun yaşıdıysam buraya gelirken yüzüm asık gelmem.”

Burada, duyguların mimiklerle dışa vurumunun kontrollü bir şekilde bastırıldığı görülmektedir. Katılımcı, duygusunu hem iş ortamına hem özel yaşama yansıtmamak için yüz ifadesini bilinçli olarak düzenlemektedir.

Katılımcı 2 (K2) “Çocuğun kriz anında sabır gösteriyorum, sakin davranıyorum.”

Bu ifade, kriz anında yaşanan olumsuz duygulara rağmen davranışsal düzeyde kontrollü bir tutum sergilemeyi göstermektedir. Duyguların dışavurumu yerine, kontrollü bir şekilde tepkinin düzenlendiği görülmektedir. Ayrıca, katılımcının tutumu yalnızca kendi tepkisini kontrol etmeye değil, aynı zamanda çocuğun içinde bulunduğu duygusal duruma duyarlılık göstermeye de yöneliktir. Bu yönüyle ifade, ek bulgular kapsamında ele alınan “Empati

Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi” temasıyla örtüşmektedir ancak belirgin bir tepki düzenleme stratejisi barındırdığı için tepki düzenleme örneği olarak ele alınmıştır.

“Evet bazen bulutlar çarpışıyor, sonrasında “artık sakinleştin mi?” diyorum. “Sakinleştim” diyor. Şimdi sarılma zamanı diyorum ve kucaklaşıyoruz.”

Burada, yaşanan kriz sonrası karşılıklı duygusal yakınlaşmayla bir yeniden bağ kurma süreci tanımlanmaktadır. Kriz anının ardından tepkiyi yumuşatarak ilişkisel bir onarım gerçekleştirme çabası, tepki düzenlemenin ilişkisel bir formunu temsil etmektedir.

Katılımcı 3 (K3) “Antidepresan kullanıyorum ve kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum.”

Katılımcı, yoğun duygusal durumlarla başa çıkmak amacıyla farmakolojik destek kullanmaktadır. Bu, fizyolojik ve davranışsal düzeyde duygu ifadesini düzenlemeye yönelik bir tepki düzenleme biçimi olarak değerlendirilebilir.

Katılımcı 5 (K5) “Üzülmediğim durumlar tabii ki oluyor ama maalesef bunu belli edemiyoruz, yansıtamıyoruz, en fazla çocuğa sarılabılırım ya da özel olarak onunla sohbet edebilirim.”

Bu ifade, ilk bakışta kurumsal rollerin etkisiyle gelişen bir bastırma davranışı gibi görünse de, temelde çocuğu koruma amacıyla geliştirilen *“Empati Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi”* içermektedir. Bununla birlikte, duygunun doğrudan ifade edilmemesi ve bastırılması yoluyla belirgin bir tepki düzenleme stratejisi sergilenmesi nedeniyle, ifade Gross’un Süreç Modeli’ne göre tepki düzenleme stratejisi olarak ele alınmıştır. Aynı zamanda ifade, çocukla kurulan duygusal yakınlık yoluyla düzenleme sağlandığını göstermesi bakımından, *“Mesleki Rolde Duygusal Yakınlığın Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi”* temasıyla da ilişkilidir.

Katılımcı 6 (K6) “...çünkü o anda öfkeliyim ve bir şey desek olmuyor. Bazen sadece oturup susuyoruz.”

Katılımcı, öfke gibi yoğun bir duyguyu davranışsal düzeyde dışa vurmamak adına susmayı tercih etmektedir. Bu da duygunun bastırılması yoluyla düzenlenmesini göstermektedir.

Katılımcı 8 (K8) “İlk geldiğim zamanlarda çok etkileniyordum, çocuklar gelip hayat hikayelerini anlatıyorlardı, sonra ben oturup ağlıyordum, zaman geçtikten sonra biraz daha profesyonel bakmaya başlıyorsun.”

Bu ifade, duygusal yoğunluk karşısında yaşanan dışavurumu ifade etmektedir. Katılımcı, ağlayarak yaşadığı duygusal etkilenmeyi boşaltmakta ve bu yolla rahatlama sağlamaktadır. Ayrıca ifade, analiz sürecinin ilerleyen aşamalarında ek bulgular kapsamında ele alınan “*Mesleki Rolde Duygusal Yakınlığın Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi*” teması altında tekrar değerlendirilecektir.

Tepki düzenleme stratejilerinin kullanımı, katılımcıların yoğun duygular karşısında *duygularını bastırma, ifade etme biçimlerini kontrol etme ya da doğrudan dışa vurma* yollarını seçtiklerini göstermektedir. Bu stratejiler genellikle duygunun kontrolsüz biçimde dışavurumunu engellemek veya yaşanan yoğunluğu azaltmak için kullanılan yöntemlerdir. Katılımcıların bir kısmı duygularını bastırırken, bazıları bu duyguları uygun ortam ve biçimlerde ifade ederek rahatlama sağlamaktadır.

Ek Bulgular

Katılımcı 7 (K7) “Bazen sert geçen kriz anlarından sonra bir soğuk su içiyorum, “bugünü de atlattık çok şükür” diyorum.”

Bu ifade, Gross’un Süreç Modeli’ne göre *çoklu duygu düzenleme* stratejilerini yansıtmaktadır. “*Soğuk su içmek*” davranışı, yaşanan fiziksel ve duygusal gerilimi azaltmaya yönelik bir *tepki düzenleme* stratejisi olarak değerlendirilebilir. “*Bugünü de atlattık çok şükür*” ifadesi ise olayın anlamlandırılması ve zihinsel olarak yeniden çerçevelenmesi yoluyla duygusal yükün azaltılmasını sağladığı için *bilişsel yeniden değerlendirme* stratejisi kapsamında ele alınmıştır. Bu yönüyle katılımcının aynı deneyime yönelik hem davranışsal hem de düşünsel düzenleme yollarını birlikte kullandığı görülmektedir.

Aynı zamanda, *Katılımcı 5 (K5) “Bazı büyük sıkıntılarda o anda sessiz kalıp maskemi takıp farklı bir yöne, farklı bir işe kendimi yönlendiririm.”* ifadesi de çoklu strateji kullanımına örnek teşkil etmektedir. Katılımcı, duygusal tepkiyi dışa vurmamak için sessiz kalma ve maske takma gibi *tepki düzenleme* stratejilerine başvururken; aynı anda, dikkatini alternatif bir işe yöneltmek *dikkat yönlendirme* stratejisini de devreye sokmaktadır. Bu

durum, duygusal yükü hafifletmek amacıyla hem davranışsal bastırma hem de odak değiştirme yollarının birlikte kullanıldığını göstermektedir.

Bu bölümde, çoklu duygu düzenleme stratejisi kullanımı yalnızca Katılımcı 5 ve Katılımcı 7'ye ait verilerde belirgin olarak gözlemlenmiştir. Bu nedenle ilgili analiz, ek bulgular kapsamında sunulmuştur. Ancak ilerleyen katılımcı analizlerinde benzer çoklu strateji örneklerinin tekrar ortaya çıkması durumunda, bu stratejilerin ortak bir tema altında toplanarak ayrıca değerlendirilmesi planlanmaktadır.

Sonuç ve Değerlendirme Bu bölümde sunulan analizler, yalnızca “Çocuk evleri sitesinde çalışmak bir hava durumu olsaydı nasıl olurdu?” metaforik sorusunu takiben yöneltilen “Bu hava koşullarından kendinizi korumaya ihtiyaç duyuyor musunuz? Nasıl koruyorsunuz? (Metaforik olarak şemsiye/güneş kremleri gibi)” sorusuna verilen yanıtlar üzerinden yürütülmüştür.

Gross'un Süreç Modeli'ne göre yapılan değerlendirmeler sonucunda; katılımcıların beş temel stratejiyi farklı sıklıklarda ve çeşitlilikte kullandığı görülmektedir. En yaygın kullanılan strateji *bilişsel yeniden değerlendirme* olup, sekiz katılımcı (K1, K2, K4, K5, K6, K8, K9, K10) tarafından tercih edilmiştir. Bu strateji kapsamında katılımcılar olumlu yeniden çerçeveleme (K1), içsel telkin (K4, K5, K8), gerçeklik değerlendirmesi ve empatik çerçeveleme (K6, K9), sosyal destek düşüncesiyle bilişsel güven kazanma (K2, K10) ve eğitim temelli zihinsel yapılandırma (K2) gibi tematik kodlara başvurmuşlardır. *Durum değiştirme* stratejisi yedi katılımcı (K2, K4, K5, K6, K7, K8, K10) tarafından kullanılmış olup, fiziksel ortamı veya koşulları değiştirme (K6, K8, K10), çocuklara uygun davranış ve iletişim tarzı yapılandırma (K2, K4, K5), sosyal destekle koşulları değiştirme (K7) ve ortamın atmosferini değiştirme (K5) temaları öne çıkmıştır. *Tepki düzenleme*, altı katılımcı (K1, K2, K3, K5, K6, K8) tarafından tercih edilmiştir. Bu stratejide duygu bastırma (K1, K5, K6), duygusal dışavurum (K1, K8), mimik ve davranış kontrolü (K1, K5), içe çekilme (K1, K6), farmakolojik destek (K3) ve kriz sonrası ilişkisel onarım (K2) gibi tematik kodlar yer almıştır. *Dikkat yönlendirme* stratejisi üç katılımcı (K1, K4, K7) tarafından kullanılmıştır. Bu strateji kapsamında zihinsel meşguliyet yaratma (K1, K4), olumlu uyarana odaklanma (K1) ve kısa zihinsel molalarla dikkat kaydırma (K7) gibi temalar dikkat çekmektedir. Son olarak, *Durum seçimi* stratejisi iki katılımcı (K1, K2) tarafından kullanılmıştır. Katılımcılar tetikleyici ortamlardan kaçınma (K1, K2) yoluyla bu stratejiyi benimsemişlerdir. Katılımcıların birden fazla stratejiye başvurdıkları ve her bir strateji içerisinde birden fazla

tematik kod kullandıkları gözlemlenmiş, bu da duygu düzenlemenin bütüncül ve çok yönlü bir süreç olarak ele alındığını ortaya koymuştur. Özellikle Katılımcı 5 (*tepki düzenleme ve dikkat yönlendirme*) ile Katılımcı 7'nin (*bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki düzenleme*) verilerinde görülen çoklu strateji kullanımı, duygu düzenlemenin aynı duygu deneyimi içinde birden fazla stratejiyi içerebileceğini göstermektedir.

Ancak bu bulgular, araştırmada kullanılan metaforik ve yapılandırılmış veri toplama sürecinin yalnızca bir bölümünü temsil etmektedir. Söz konusu strateji örüntüleri, yalnızca hava durumu metaforuna verilen yanıtlarla sınırlıdır. Tezin genel bulgular bölümünü oluşturacak olan asıl veri seti, katılımcılara yöneltilen daha kapsamlı “çiçek metaforu” sorusu ve bu metafor üzerinden detaylandırılan duygu düzenleme süreciyle ilgili yapılandırılmış alt sorulardan sonra bütün analizlerin birleşmesiyle elde edilecektir. Dolayısıyla burada sunulan analizler, genel değerlendirmeye katkı sunmakla birlikte, çalışmanın bütüncül yorumuna ulaşmak için bir ön aşama niteliğindedir.

4.2. Çiçek Sorusuna Yönelik Bulgular

Katılımcı 1

1. Duygu: Mutluluk

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, mutluluk duygusunu “gül” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.11.'de sunulmuştur.

Şekil 4.11. K1: Çiçek Çizimi



Yaşantı: “İş arkadaşlarımla aktivite yapacağız bu beni mutlu etti...”

Duygunun İfadesi ve Düzenlenmesi: “Mutlu olduğumda çok samimiysek sarılırım, teşekkür ederim, iyi ki varsın derim...”

Bu ifade, duygunun davranışsal olarak ifade edilerek sürdürülmesini içermektedir. Bu nedenle “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

Duygunun Düzenlenmesi: “Kendi kendime “insanlar mutluluğu hak ediyor” derim...”

Katılımcı, bu içsel söylemi kullanarak olumlu duygunun yoğunluğunu artırma ve sürdürme amacı taşımaktadır. Bu nedenle ifade, “bilişsel yeniden değerlendirme” stratejisi kapsamında ele alınmıştır.

2. Duygu: Öfke

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, öfke duygusunu “kaktüs” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.12.’de sunulmuştur.

Şekil 4.12. K1: Çiçek Çizimi 2



Yaşantı: “Arkadaşım rahatsız edici bir şey söyledi...”

Duygunun Düzenlenmesi: “Eve gittim temizlik yaptım... Gülmek, müzik dinlemek, konuşmak beni rahatlatır.”

Dikkatin başka bir yöne yönlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu eylemler, Gross'un Süreç Modeli'ne göre "dikkat yönlendirme" stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

"Hayat güzel, yaşamaya değer diye kendi kendimi motive ediyorum."

Bu ifade, duygunun içsel söylemle yeniden anlamlandırılması yoluyla "bilişsel yeniden değerlendirme" stratejisini yansıtmaktadır.

3. Duygu: Hayal kırıklığı

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, hayal kırıklığı duygusunu "papatya" ile temsil etmiştir. Papatyayı beyaz çizmiş, geçiciliği ifade etmek üzere iç kısmına sarı renk eklediğini ifade etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.13.'te sunulmuştur.

Şekil 4.13. K1: Çiçek Çizimi 3



Yaşantı: "Değer verdiğim arkadaşlarımdan darbe yedim..."

Duygunun Düzenlenmesi: "Ağladım, sonra toparladım."

Davranışsal bir dışavurum (ağlama) görülmektedir, Gross'un Süreç Modeli'ne göre "tepki düzenleme" stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

4. Duygu: Umut

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, umut duygusunu “kocaman ağaç” ile temsil etmiştir. Renk olarak en sevdiği renk olan kırmızıyı tercih etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.14.’te sunulmuştur.

Şekil 4.14. K1: Çiçek Çizimi 4



Yaşantı: “Çocuğun başarısını paylaşması, aileye dönmesi, gözündeki mutluluk...”

Duygunun İfadesi ve Düzenlenmesi: “Sarılmak, sözel takdir... o anı kaçırmamak.”

Bu davranışsal ifadeler, duygunun ortaya çıktığı anda dışa vurulmasını içermektedir. Bu nedenle “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

Duygunun Düzenlenmesi: “Bir çocuk takdir edildiğinde tüm davranışları değişebiliyor, çocuk evin gözdesine dönüşebiliyor.”

Katılımcı, olumlu davranışları teşvik ederek ve ortamı bu yönde şekillendirerek duygunun sürmesini sağlamaya çalışmıştır. Bu ifade, “durum değiştirme” stratejisi kapsamında yer almaktadır.

Katılımcı 1: Ek Bulgular

Katılımcının çiçek metaforuna dayalı anlatımlarının dışında, görüşme sırasında doğrudan dile getirdiği bir duygu olarak stres ifadesi dikkat çekmiştir. Katılımcı, çocukların gün içerisindeki davranışlarının ve özellikle birbirleriyle yaşadıkları fiziksel çatışmaların kendisinde stres yarattığını belirtmiştir:

“Çocukların gün içindeki davranışları veya birbiriyle kavgaları, özellikle fiziki bir kavgaysa strese girebiliyoruz.”

Bu ifade, stresin tetiklendiği anlara ve zorlayıcı durumlara dair farkındalık içermektedir. Ancak bu duyguya ilişkin bir çiçek temsili ya da açık bir duygu düzenleme stratejisi bildirilmemiştir.

Katılımcı 1'e Ait Duygular, Metaforlar ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin Özeti

Katılımcı 1'in çiçek metaforuna dayalı anlatımlarından elde edilen veriler, yaşantısal bağlamda ortaya çıkan dört temel duygunun sembolik temsillerini ve bu duygularla başa çıkma sürecinde kullanılan stratejileri içermektedir. Gross'un Süreç Modeli'ne göre yapılan değerlendirme şu şekildedir:

Katılımcı mutluluk duygusunu, “*gül*” çiçeği ile temsil etmiştir. Bu duygu, iş arkadaşlarıyla yapılacak bir aktivite aracılığıyla ortaya çıkmıştır. Katılımcı bu duyguyu sarılmak, teşekkür etmek gibi davranışlarla ifade etmiş (kod: *duygunun davranışsal ifadesi*, strateji: *tepki düzenleme*) ve “insanlar mutluluğu hak ediyor” şeklindeki içsel söylemle yoğunluğunu artırmıştır (kod: *duyguyu anlamlandırarak sürdürme*, strateji: *bilişsel yeniden değerlendirme*). Öfke duygusu, “*kaktüs*” ile sembolize edilmiş olup, arkadaşının rahatsız edici bir şey söylemesi üzerine ortaya çıkmıştır. Katılımcı bu duyguyu temizlik yapmak, müzik dinlemek ve konuşmak gibi faaliyetlerle düzenlemiştir (kod: *faaliyete yönelme yoluyla dikkat dağıtma*, strateji: *dikkat yönlendirme*) ve “hayat güzel, yaşamaya değer” diyerek içsel bir yeniden çerçeveleme yapmıştır (kod: *olumlu bilişsel yeniden çerçeveleme*, strateji: *bilişsel yeniden değerlendirme*). Hayal kırıklığı duygusu “*papatya*” ile temsil edilmiştir; bu duygu, değer verdiği arkadaşlarından darbe yemek yaşantısı sonrasında ortaya çıkmıştır. Katılımcı bu duyguyu ağlayarak dışa vurmuş ve sonrasında toparlandığını ifade etmiştir (kod: *duygunun fiziksel dışavurumu ve boşalımı*, strateji: *tepki düzenleme*). Son olarak, umut duygusu “*kocaman bir ağaç*” olarak çizilmiştir. Bu duygu, çocuğun başarısını paylaşması, aileye dönmesi ve gözlerindeki mutluluk ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı bu duyguyu sarılmak ve takdir etmek yoluyla ifade etmiş (kod: *duygunun destekleyici davranışlarla ifadesi*, strateji: *tepki düzenleme*) ve çocukların takdirle değişebileceğini vurgulayarak, olumlu davranışların ortamda yayılmasını sağlayacak biçimde bir yaklaşım benimsemiştir (kod: *ortamı olumlu yönde şekillendirme*, strateji: *durum değiştirme*). Ayrıca görüşme sırasında çiçek metaforu dışında dile getirilen bir içerikte, katılımcı çocuklar

arasındaki fiziksel çatışmaların kendisinde stres yarattığını belirtmiştir. Bu duyguya ilişkin herhangi bir çiçek temsili veya duygu düzenleme stratejisi belirtilmemiştir.

Katılımcı 2

1. Duygu: Umut

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, umut duygusunu “sarı çiçek” ile temsil etmiştir. İki tane sarı çiçek çizmiştir. İlgili çizim Şekil 4.15.’te sunulmuştur.

Şekil 4.15. K2: Çiçek Çizimi



Yaşantı: “Çocukların güzel yerlerde işe başladığını öğrenmek umut veriyor.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Çocuklarla konuşuyorum, güzel örnekler veriyorum, hayal kurmalarını sağlamaya çalışıyorum. Ben de hayal ediyorum.”

Bu ifade, katılımcının hem kendi umut duygusunu sürdürmek hem de çocuklara geleceğe dair olumlu bir çerçeve sunarak bu duyguyu pekiştirmek amacıyla zihinsel bir yeniden yapılandırma yaptığına işaret etmektedir. Bu nedenle Gross’un Süreç Modeli’ne göre “bilişsel yeniden değerlendirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

2. Duygu: Öfke

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, öfke duygusunu “kırmızı çiçek” ile temsil etmiştir. Çiçek, katılımcı tarafından diğer çiçeklerden daha kısa olarak çizilmiştir. Katılımcı, öfke duygusunu küçük tutmaya ve bastırmaya çalışmasını temsilen çiçeği daha kısa çizdiğini belirtmiştir. İlgili çizim Şekil 4.16.’da sunulmuştur.

Şekil 4.16. K2: Çiçek Çizimi 2



Yaşantı: “Çocukların kavga etmesine öfkelen dim.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Öfke duygumu bastırıyorum, küçük tutuyorum.”

Bu ifade, duygunun davranışsal dışavurumunu sınırlamaya yönelik bir çabadır. Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

“Kötüyü kapatıyorum, düşünmek istemiyorum, onun yerine güzel şeyler düşünüp hayata tutunmak istiyorum. Öfke duygumdan güzel şeyler düşünerek uzaklaşıyorum.”

Duygunun zihinsel etkisinden uzaklaşmak amacıyla dikkat, özellikle olumlu içerikli düşüncelere yönlendirilmiştir. Bu ifade, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “dikkat yönlendirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

3. Duygu: Mutluluk

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, mutluluk duygusunu “mor çiçek” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.17.’de sunulmuştur.

Şekil 4.17. K2: Çiçek Çizimi 3



Yaşantılar: “Çocuklar bana sürpriz yapmıştı, bu beni çok mutlu etmişti.”

“Bazen çocuklara kek yapıyorum, onların “kek mi yaptın anne?” demeleri bana ayrı bir mutluluk veriyor. Onları mutlu etmek hoşuma gidiyor.”

Duygunun İfadesi ve Duygunun Düzenlenmesi: “Sarılıyorum, teşekkür ediyorum, sözel olarak ifade ediyorum.”

Katılımcı, mutluluk duygusunu davranışsal ve sözel yollarla ifade ettiğini belirtmiştir. Bu nedenle bu ifade, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Ayrıca yaşantı ifadesi, empati temelli yaklaşım içeriğiyle “*Empati Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi*” açısından da anlamlıdır; ancak burada yaşantı ifadesi olarak ele alındığı için yalnızca Gross’un Süreç Modeli’ne dayalı analiz kapsamında değerlendirilmiştir.

4. Duygu: Huzur

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, huzur duygusunu “pembe çiçek” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.18.’de sunulmuştur.

Şekil 4.18. K2: Çiçek Çizimi 4



Yaşantı: “Çocukların sabah sarılması, “annecik sen mi geldin” demesi bana huzur veriyor.”

Duygunun İfadesi ve Düzenlenmesi: “Temas kuruyorum, kafalarını okşuyorum. Ayrıca olumlu davranışlarını ödüllendiriyorum.”

Katılımcı, huzur duygusunu fiziksel temasla ifade ettiğini ve çocukların olumlu davranışlarını ödüllendirerek bu duygunun sürdürülebilirliğini desteklediğini belirtmiştir. Bu ifade, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

5. Duygu: Kaygı

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, kaygı duygusunu “mavi çiçek” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.19.’da sunulmuştur.

Şekil 4.19. K2: Çiçek Çizimi 5



Yaşantı: “En basiti; çocuklar bahçede lastiği patlak bisiklet sürüyorlar, o zaman ben düşeceklerini düşünüyorum ve korkup kaygılanıyorum”

Duygunun İfadesi: “İster istemez ifade ediyorum, “onu sürersen düşersin” diyorum. Olabilecek şeyleri anlatıyorum. O an farkında değilim, belki yüz ifademe de yansımış olabilir, belki kızgın bir ifade olabilir.”

Katılımcı, kaygı duygusunu doğrudan sözel olarak ifade etmiş, aynı zamanda bu duygunun istemsizce yüz ifadesine de yansıdığını belirtmiştir. Bu nedenle bu ifade, “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

Duygunun Düzenlenmesi: “Ona alternatif sunuyorum, güvenli yollarda sürmesini öneriyorum. Dinlerse rahatlıyorum.”

Katılımcı, durumu değiştirme amacıyla çocuğa somut ve güvenli bir alternatif sunmuştur. Bu ifade, “durum değiştirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

Katılımcı 2’ye Ait Duygular, Metaforlar ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin Özeti

Katılımcı 2’nin çiçek metaforuna dayalı anlatımlarından elde edilen veriler, yaşantısal bağlamda ortaya çıkan beş temel duygunun sembolik temsillerini ve bu duygularla başa çıkma sürecinde kullanılan stratejileri içermektedir. Gross’un Süreç Modeli’ne göre yapılan değerlendirme şu şekildedir:

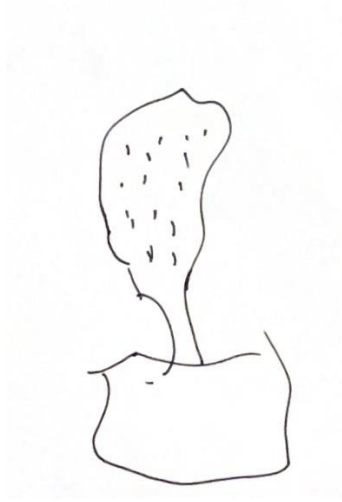
Katılımcı umut duygusunu, “iki sarı çiçek” ile temsil etmiştir. Bu duygu, çocukların işe yerleştiklerine dair haber alma yaşantısıyla ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, çocuklarla konuştuğunu, onlara güzel örnekler verdiğini, hayal kurmalarını sağlamaya çalıştığını ve kendisinin de hayal kurduğunu ifade etmiştir (kod: *geleceğe yönelik olumlu zihinsel çerçeve kurma*, strateji: *bilişsel yeniden değerlendirme*). Öfke duygusu, “kırmızı çiçekle” temsil edilmiştir. Bu duygu, çocukların davranışlarının rahatsızlık yaratması durumunda ortaya çıkmıştır. Katılımcı, öfke duygusunu bastırdığını ve küçük tuttuğunu belirtmiştir (kod: *duyguyu bilinçli olarak bastırma*, strateji: *tepki düzenleme*) ayrıca dikkatini olumlu içerikli düşüncelere yönlendirdiğini ifade etmiştir (kod: *olumlu düşünceye odaklanma yoluyla dikkat dağıtma*, strateji: *dikkat yönlendirme*). Mutluluk duygusu, “mor çiçek” ile sembolize edilmiştir. Bu duygu, çocuklardan gelen düşünceli jestler ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, Katılımcı, mutluluğunu sarı olarak, teşekkür ederek ve sözel olarak ifade ettiğini belirtmiştir (kod: *mutluluğun davranışsal ve sözel ifadesi*, strateji: *tepki düzenleme*). Huzur duygusu, “pembe çiçek” ile temsil edilmiştir. Bu duygu, çocukların sabah sıcak karşılaşması ve sevgi gösterisi ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, fiziksel temas kurduğunu ve olumlu davranışlarını ödüllendirdiğini ifade etmiştir (kod: *olumlu duygunun fiziksel temas ve pekiştirmeyle ifadesi*, strateji: *tepki düzenleme*). Kaygı duygusu ise “mavi çiçek” ile temsil edilmiştir. Bu duygu, çocukların oyun sırasında zarar görebileceğine dair öngörü üzerinden ifade edilmiştir. Katılımcı, kaygısını istemsizce sözlü olarak dile getirdiğini ve yüz ifadesine yansıyabileceğini belirtmiştir (kod: *duygunun istemsiz sözlü ve yüz ifadesiyle dışavurumu*, strateji: *tepki düzenleme*); ayrıca çocuğa daha güvenli bir alternatif sunarak düzenleme çabasında bulunmuştur (kod: *çevresel koşulları değiştirerek güven sağlama*, strateji: *durum değiştirme*).

Katılımcı 3

1. Duygu: Öfke

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, öfke duygusunu “kaktüs” ile temsil etmiştir. Agresif ve sinirli olduğu anları temsilen kaktüse dikenler çizdiğini belirtmiştir. İlgili çizim Şekil 4. 20.’de sunulmuştur.

Şekil 4.20. K3: Çiçek Çizimi



Yaşantı: “Çocuklara iyi niyetle bir şey yapmama rağmen, biri güvenimi kıracak bir davranışta bulundu. Bu durumu fark ettiğimde çok sinirlendim.”

Duygunun İfadesi: “Rahatsız olduğumu dile getirdim. Beden dilim ya da yüz ifademle çok belli ederim maalesef, onu kontrol edemiyorum. Sonrasında da hiçbir şey konuşmadım.”

Duygunun yüz ifadesi ve beden diliyle dışa vurulması, ayrıca iletişimi kesme davranışı, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

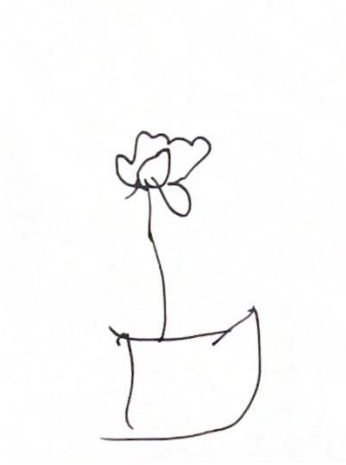
Duygunun Düzenlenmesi: “Denize karşı arabayı çekip arabanın içinde bağıra bağıra ağlayarak müzik dinlemek ve bir kahve içmek beni çok rahatlatır.”

Bu ifade, müzik ve kahve gibi olumlu dışsal uyaranlara yönelerek dikkat odağının değiştirilmesini (dikkat yönlendirme) ve ağlama davranışıyla duygusal boşalımı (tepki düzenleme) içeren “çoklu strateji” kullanımına işaret etmektedir.

2. Duygu: Mutluluk

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, mutluluk duygusunu “menekşe” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.21.’de sunulmuştur.

Şekil 4.21. K3: Çiçek Çizimi 2



Yaşantı: “Kurumda bir tane kızım var, çok tatlı çok kibar naif bir çocuk, onun benim kendi kızıma doğum gününde hediye alması beni çok mutlu etmişti. Bir de ben genelde özellikle hediye kabul etmiyorum, 11 yıldır ilk defa sadece ondan kabul ettim, “alır mısın?” demesi bile o kadar naifti ki beni çok mutlu etmişti.”

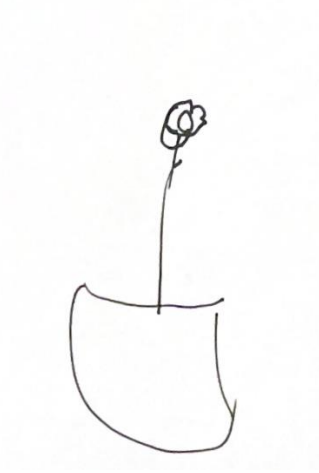
Duygunun İfadesi ve Düzenlenmesi: “Teşekkür ettim, o gün çocuklarla birlikte müzik açıp dans ettik, oynadık, dans etmeyi çok severim, çocuklara da birkaç figür öğrettim. Ben de karşılık olarak hediye aldım. Benden dilim ve yüz ifademle de belli ettim.”

Katılımcı, mutluluk duygusunu sözel ve bedensel yollarla ifade etmiş; ayrıca sosyal ve fiziksel etkileşim yoluyla bu duygunun paylaşımını sürdürmüştür. Bu nedenle ifade, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

3. Duygu: Huzur

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, huzur duygusunu “gül” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.22.’de sunulmuştur.

Şekil 4.22. K3: Çiçek Çizimi 3



Yaşantı: “Çocukların beni koruması çok hoşuma gidiyor, huzur veriyor. Bir kriz anında bazı çocukların bana yönelik bir duruma karşı beni korumaya çalışması bana huzur vermişti. Değişik bir duygu.”

Duygunun İfadesi ve Düzenlenmesi: “İçimde yaşadım, o anda çocuklara belli edemezdim, olay daha da karıştırdı.”

Katılımcı, duyguyu bastırarak içsel olarak yaşamış ve dışa vurumunu bilinçli olarak engellemiştir. Bu ifade, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

Katılımcı 3: Ek Bulgular

Katılımcı, çiçek çizimi sırasında değil, görüşme esnasında ifade ettiği bir yaşantıda şu cümleyi kullanmıştır: “Bir çocuk kriz geçiriyordu, o an onu tutmam çocuk için kötüydü, bu yüzden çocuğa üzülmiştüm ama aynı zamanda “benim burada ne işim var” diye kendime sinirlenmiştim.”. Ancak bu duygulara ilişkin herhangi bir çiçek temsili ya da açık duygu düzenleme stratejisi belirtilmemiştir. Bu ifade, eşzamanlı olarak üzüntü ve kızgınlık duygularını içermesi nedeni ile ek bulgular kapsamında ele alınan “Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi” temasıyla örtüşmektedir ve analiz sürecinin ilerleyen aşamalarında ilgili tema altında daha ayrıntılı biçimde değerlendirilecektir.

Katılımcı 3 tarafından öfke duygusu üzerinden dile getirilen “*Ya bir eşyaya zarar vereceğim ya da kendimi hırpalayacağım*” ifadesi ise, yoğun duygular karşısında ortaya çıkan sağlıksız tepki eğilimlerine dikkat çekmektedir. Bu ifade, bireyin yaşadığı duygusal yüklenmenin davranışsal düzeyde dışavurumuna işaret ederken, duygu düzenleme kapasitesinin yetersiz kaldığı durumlarda ortaya çıkabilecek riskli tepkileri göstermesi bakımından önemli bir örnek teşkil etmektedir. Kendine zarar verme ya da dış nesnelere yönelme gibi tepkiler, düzenlenemeyen duygusal yoğunluğun bir sonucu olarak değerlendirilmektedir.

Aynı katılımcı, “*Ben mi kendimi tükettim bilemiyorum ama duygumu çok da düzenleyemiyorum*” sözleriyle, tükenmişlik hissinin duygu düzenleme üzerindeki olumsuz etkisini açıkça ifade etmiştir. Bu ifade, bakım personelinin uzun süreli stres ve duygusal zorlanma altında, duygu düzenleme becerilerinin zayıflayabileceğine ve içsel kaynakların tükenebileceğine yönelik önemli bir göstergedir. Bu bağlamda, Katılımcı 3’ün ifadeleri, bireysel tükenmişlik halinin duygu düzenleme kapasitesini doğrudan etkileyebileceğini ortaya koymakta; yoğun duyguların düzenlenememesi durumunda ortaya çıkabilecek potansiyel risk davranışlarına dair uyarıcı bir nitelik taşımaktadır. Söz konusu ifade tematik analiz kapsamında ortak bir yapı oluşturmadığı için “Duygu Düzenleme Sürecine Etki Edebilecek Faktörlerin Tematik Analizi” başlığı altında değerlendirilmemiş ancak duygu düzenleme sürecine dair özgün ve dikkat çekici bir bulgu olarak bu bölümde yer verilmiştir.

Katılımcı 3’e Ait Duygular, Metaforlar ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin Özeti

Katılımcı 3’ün çiçek metaforuna dayalı anlatımlarından elde edilen veriler, yaşantısal bağlamda ortaya çıkan üç temel duygunun sembolik temsillerini ve bu duygularla başa çıkma sürecinde kullanılan stratejileri içermektedir. Gross’un Süreç Modeli’ne göre yapılan değerlendirme şu şekildedir:

Katılımcı öfke duygusunu “*kaktüs*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, çocuğun kuralları ihlal eden bir davranışının katılımcının güvenini sarsması ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, öfkesini beden dili ve yüz ifadesiyle dışa vurduğunu, sonrasında iletişimi kestiğini belirtmiştir (kod: *öfkenin fiziksel ifadesi ve sosyal geri çekilme*, strateji: *tepki düzenleme*); ardından arabayla deniz kenarına gidip müzik dinlediğini, kahve içtiğini ve ağladığını ifade etmiştir (kod: *dikkati dağıtıcı faaliyetler*, strateji: *dikkat yönlendirme* ve kod: *duygusal boşalım sağlama* strateji: *tepki düzenleme*). Mutluluk duygusunu “*menekşe*” ile temsil

etmiştir. Bu duygu, çocuktan gelen nazik ve özel bir davranış ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı bu duygusunu teşekkür ederek, çocuklarla dans ederek ve yüz ifadesiyle dışa vurarak ifade etmiştir (kod: *duygunun sözel, bedensel ve yüz ifadesiyle dışavurumu*, strateji: *tepki düzenleme*). Huzur duygusunu “gül” ile temsil etmiştir. Bu duygu, bir kriz anında bazı çocukların bakım personelinin koruyucu bir tutum sergilemesi ile ilişkilendirilmiştir. (kod: *duyguyu bastırma ve davranışsal düzeyde gizleme*, strateji: *tepki düzenleme*).

Ayrıca görüşme sırasında, çiçek çizimine dayanmayan ancak önemli duygusal içerik taşıyan bir anlatımda, katılımcı aynı anda üzüntü ve kızgınlık hissettiğini ifade etmiştir. Bu duygu, bir kriz anında çocuğa müdahalesinin olumsuz etkisini fark etmesiyle ortaya çıkmıştır. Ancak bu ifadeye ilişkin belirli bir duygu düzenleme stratejisi belirtilmemiştir. İfade, ek bulgular kapsamında ele alınan “*Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi*” temasıyla örtüşmektedir ve analiz sürecinin ilerleyen aşamalarında ilgili tema altında daha ayrıntılı biçimde değerlendirilecektir. Bunların yanında, Katılımcı 3’ün ifadelerinde ortaya çıkan yoğun duygular karşısında gelişen işlevsiz tepki eğilimleri, tükenmişlik hissi ve duygu düzenleme becerilerinin zayıflaması durumu ise, bireysel risk tepkilerine işaret eden özgün bir bulgu olarak değerlendirilmiştir.

Katılımcı 4

1. Duygu: Öfke

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, öfke duygusunu “gonca” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.23.’te sunulmuştur.

Şekil 4.23. K4: Çiçek Çizimi



Yaşantı: “Bir çocuk diğer çocuğu zorbalamıştı, çok kötülük yapmıştı. O zaman çok sinirlendim.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Burada yaşayan çocuklar da travmalı çocuklar sonuçta, bunu düşünüp kendi kendimi sakinleştirdim, içimden “kendine gel” dedim, sakinleştim.”

Katılımcı, yaşanan olumsuz davranışı zihinsel olarak farklı bir perspektiften değerlendirmiş, çocuğun geçmiş yaşantılarını ve travmalarını dikkate alarak kendi duygusal tepkisini yeniden yapılandırmıştır. Bu ifade, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “bilişsel yeniden değerlendirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Ayrıca ifade, empati temelli yaklaşım içeriğiyle “*Empati Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi*” açısından da anlamlıdır ancak belirgin bir yeniden çerçeveleme stratejisi barındırdığı için bilişsel yeniden değerlendirme örneği olarak ele alınmıştır.

2. Duygu: Üzüntü

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, üzüntü duygusunu “turuncu çiçek” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.24.’te sunulmuştur.

Şekil 4.24. K4: Çiçek Çizimi 2



Yaşantı: “Çok sevdiğimiz çocuklar oluyor, bazen aileye dönüyorlar, aileye döndükleri için seviniyoruz ama gittiği için de üzülebiliyoruz.”

Duygu Düzenlenmesi: “Üzülmüştüm ama mutlu da olmuştum zaten, çocuğun orada mutlu olacağını kendime hatırlattım.”

Katılımcı, yaşadığı üzülmeye hissinde rağmen çocuğun geleceği hakkında olumlu bir düşünceyi kendine hatırlatarak duygusal yükünü dengelemeye çalışmıştır. Bu yaklaşım, Gross'un Süreç Modeli'nde "bilişsel yeniden değerlendirme" stratejisi kapsamında yer almaktadır. Aynı zamanda ifade, çelişkili duyguların eşzamanlı deneyimlendiğini göstererek ek bulgular arasında tanımlanan "*Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi*" temasıyla da ilişkilidir. Ayrıca, çocuğa karşı hissedilen duygusal bağlılık yönüyle "*Mesleki Rolde Duygusal Yakınlığın Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi*" temasına da katkı sunmaktadır. Bu bağlamlar çerçevesinde ifade, analiz sürecinin ilgili bölümlerinde tematik bağlamlarıyla birlikte ele alınacaktır.

3. Duygu: Kaygı

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, kaygı duygusunu "mavi boynu eğik (ters) sümbül" ile temsil etmiştir. Çiçeği çizerken boynunu eğik şekilde çizmiştir. İlgili çizim Şekil 4.25.'te sunulmuştur.

Şekil 4.25. K4: Çiçek Çizimi 3



Yaşantı: "Bir çocuk beni dinlemeyip evden kaçtı ve kurumun terasına çıktı, çok korkmuş ve kaygılanmışım"

Duygunun İfadesi: "Beden dilime ve yüz ifademe yansımıştır. Anlık olarak çok panikledim."

Katılımcının bu ifadesi, kaygı duygusunun bedensel ve davranışsal düzeyde dışa vurulduğunu göstermektedir. Bu durum Gross'un Süreç Modeli'ne göre "tepki düzenleme" stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

Duygunun Düzenlenmesi: “Kendi kendime konuştum, telkin ettim.”

Katılımcı, yaşadığı yoğun kaygı karşısında içsel bir telkin süreciyle kendisini sakinleştirmeye çalıştığını ifade etmiştir. Bu durum, duygusal tepkinin yeniden anlamlandırılması yoluyla yönetilmesine işaret etmektedir. Bu nedenle, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “bilişsel yeniden değerlendirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

4. Duygu: Mutluluk

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, mutluluk duygusunu “papatya” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.26.’da sunulmuştur.

Şekil 4.26. K4: Çiçek Çizimi 4



Yaşantı: “Bir çocuğumuz çok fazla ailesel problem yaşıyordu ve üzülüyordu, bir gönüllüye verildi; o zaman çocuk için çok mutlu olmuştum.”

Duygunun İfadesi: “Çocukla konuştum, ifade ettim, keyifliydim. İçimden de yaşadım dışıma da belli ettim.”

Katılımcının bu ifadesi, mutluluk duygusunun hem içsel olarak yaşandığını hem de davranışsal yollarla dışa vurulduğunu göstermektedir. Bu durum, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

Katılımcı 4’e Ait Duygular, Metaforlar ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin Özeti

Katılımcı 4’ün çiçek metaforuna dayalı anlatımlarından elde edilen veriler, yaşantısal bağlamda ortaya çıkan dört temel duygunun sembolik temsillerini ve bu duygularla başa

çıkma sürecinde kullanılan stratejileri içermektedir. Gross'un Süreç Modeli'ne göre yapılan değerlendirme şu şekildedir:

Katılımcı öfke duygusunu “*gonca*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, bir çocuğun diğer çocuğa yönelik zarar verici davranışını gözlemlediği bir olayla ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, çok sinirlendiğini, ancak çocukların yaşadığı travmaları hatırlayarak kendini sakinleştirmeye çalıştığını ve içinden “kendine gel” diyerek öfkesini düzenlediğini belirtmiştir (kod: *durumu çocuğun geçmişiyle ilişkilendirerek yeniden anlamlandırma ve içsel söylemle kendini sakinleştirme*, strateji: *bilişsel yeniden değerlendirme*). Üzüntü duygusunu “*turuncu çiçek*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, sevdiği bir çocuğun aileye dönmesi sürecinde hem ayrılık nedeniyle yaşanan üzüntü hem de çocuğun mutlu olacağı düşüncesiyle yaşanan sevinç arasında ortaya çıkmıştır. Katılımcı, bu duyguyu kendine çocuğun iyi olacağını hatırlatarak düzenlediğini ifade etmiştir (kod: *durumu olumlu bir sonuçla çerçeveleyerek içsel telkinde bulunma*, strateji: *bilişsel yeniden değerlendirme*). Kaygı duygusu, “*mavi (eğik/ters) sümbül*” ile temsil edilmiştir. Katılımcı çiçeği çizerken boynunu eğik bir şekilde çizmiştir. Bu duygu, bir çocuğun riskli bir davranışta bulunması ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, o anda paniklediğini ve kaygısının yüz ifadesi ile beden diline yansıdığını belirtmiştir (kod: *duygunun istemsiz fiziksel ifadesi*, strateji: *tepki düzenleme*); ardından kendini telkin ettiğini ve içinden konuşarak yatıştığını ifade etmiştir (kod: *içsel söylem yoluyla sakinleşme ve yeniden çerçeveleme*, strateji: *bilişsel yeniden değerlendirme*). Mutluluk duygusunu “*papatya*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, ailesel sorunlar yaşayan bir çocuğun bir gönüllüye verilmesi ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, bu durumun kendisini çok mutlu ettiğini, çocuğa bunu ifade ettiğini ve duygusunun hem içsel hem dışsal olarak hissedildiğini belirtmiştir (kod: *mutluluğun sözel ve duygusal ifadeyle paylaşımı*, strateji: *tepki düzenleme*).

Katılımcı 5

1. Duygu: Mutluluk

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, mutluluk duygusunu “*turuncu çiçek*” ile temsil etmiştir. İki tane turuncu çiçek çizmiştir. İlgili çizim Şekil 4.27.'de sunulmuştur.

Şekil 4.27. K5: Çiçek Çizimi



Yaşantı: “Hasta bir kızımız hastaneden çıktığında çok mutlu olmuştum.”

Duygunun İfadesi: “Temas, direkt sarıldık, gülüşmeler kahkahalarla ifade ettim.”

Katılımcının bu ifadesi, mutluluk duygusunun hem sözel olmayan yollarla (sarılma, kahkaha) hem de doğrudan etkileşimle ifade edildiğini göstermektedir. Bu durum, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

Duygunun Düzenlenmesi: “Mutluluğu sürdürmek için o kızımıza sürpriz parti yapmıştık, o mutlu olunca ben de daha da mutlu oldum.”

Katılımcı, duyguyu sürdürmek amacıyla yapılandırılmış bir olumlu etkileşim ortamı yaratmıştır. Bu yaklaşım, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Ayrıca ifade, empati temelli yaklaşım içeriğiyle “*Empati Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi*” açısından da anlamlıdır ancak belirgin bir tepki düzenleme stratejisi barındırdığı için tepki düzenleme örneği olarak ele alınmıştır.

2. Duygu: Üzüntü

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, üzüntü duygusunu “siyah ot” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.28.’de sunulmuştur.

Şekil 4.28. K5: Çiçek Çizimi 2



Yaşantı: “Bir kızımız hastaneye kaldırıldı, bu bende ciddi bir travma etkisi yarattı ve birkaç gün sürdü.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Düşünmemeye çalıştım, diğer çocuklarla vakit geçirdim. Kendi kendime “senin yapabileceğin bir şey yok” dedim.”

Katılımcı, yaşadığı yoğun üzüntü karşısında birden fazla duygu düzenleme stratejisi kullanmıştır. “Düşünmemeye çalıştım, diğer çocuklarla vakit geçirdim” ifadesi, dikkatini farklı bir alana yönlendirerek duygusal yükü azaltma çabasını yansıtmaktadır; bu nedenle Gross’un Süreç Modeli’ne göre “dikkat yönlendirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Aynı zamanda, “Kendi kendime “senin yapabileceğin bir şey yok” dedim” ifadesi, olayın kontrol dışı olduğunu kabul ederek düşünsel bir yeniden çerçeveleme içerdiğinden “bilişsel yeniden değerlendirme” stratejisi kapsamında ele alınmıştır. Bu bağlamda, katılımcının bu duyguyla başa çıkmak için hem zihinsel hem de dikkat temelli “çoklu stratejiler” kullandığı görülmektedir.

3. Duygu: Öfke

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, öfke duygusunu “dikenli çiçek” ile temsil etmiştir. Çizdiği çiçeğe dikenler ve kızgın bir yüz ifadesi eklemiştir. İlgili çizim Şekil 4.29.’da sunulmuştur.

Şekil 4.29. K5: Çiçek Çizimi 3



Yaşantı: “Çok güvendiğim bir çocuğun başka bir personele olumsuz davranması beni çok sinirlendirmişti.”

Duygunun Düzenlemesi: “Daha mantıklı çözümler bulmak için ortamdan uzaklaşmak bana iyi geliyor.”

Katılımcı, öfke duygusunu daha sağlıklı yönetebilmek için duygusal uyarıcının bulunduğu ortamdan bilinçli olarak uzaklaşmayı tercih etmektedir. Bu ifade, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “durum değiştirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

4. Duygu: Gurur

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, gurur duygusunu “mor çiçek” ile temsil etmiştir. İki tane mor çiçek çizmiştir. İlgili çizim Şekil 4.30.’da sunulmuştur.

Şekil 4.30. K5: Çiçek Çizimi 4



Yaşantı: “15 kızla ayrı ayrı iletişim kurabilmek, onları anlayabilmek ve kendimi anlatabilmek benim için güç ve gurur kaynağı.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Böyle durumlarda müzik dinleriz, mutfakta keyifli vakit geçiririz.”

Katılımcı, gurur duygusunu pekiştirmek ve olumlu duygulanımı sürdürmek için çocuklarla ortak etkinliklere yöneldiğini ifade etmiştir. Bu yaklaşım, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

Katılımcı 5’e Ait Duygular, Metaforlar ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin Özeti

Katılımcı 5’in çiçek metaforuna dayalı anlatımlarından elde edilen veriler, yaşantısal bağlamda ortaya çıkan dört temel duygunun sembolik temsillerini ve bu duygularla başa çıkma sürecinde kullanılan stratejileri içermektedir. Gross’un Süreç Modeli’ne göre yapılan değerlendirme şu şekildedir:

Katılımcı mutluluk duygusunu “*turuncu çiçek*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, hastaneden çıkan bir çocukla yeniden temas kurabilmenin getirdiği sevinç ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, bu duyguyu doğrudan temas, sarılma ve kahkahalarla dışa vurduğunu ifade etmiştir; ayrıca çocuğa sürpriz bir parti düzenleyerek mutluluğun sürdürülebilirliğini sağlamıştır (kod: *mutluluğun fiziksel temas ve jestlerle dışavurumu ile olumlu duygunun sürdürülmesine yönelik davranışsal müdahale*, strateji: *tepki düzenleme*). Üzüntü duygusunu “*siyah ot*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, bir çocuğun hastaneye kaldırılmasıyla yaşanan üzüntü ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, bu yoğun duyguyla başa çıkmak için düşünmemeye çalıştığını, diğer çocuklarla zaman geçirdiğini ve kendine bu durumun kontrolü dışında olduğunu hatırlattığını ifade etmiştir (kodlar: *duygusal yoğunluktan zihinsel uzaklaşma ve sosyal etkileşimle dikkat dağıtma*, strateji: *dikkat yönlendirme*; *durumu kontrol dışı olarak çerçeveleyerek kabul geliştirme*, strateji: *bilişsel yeniden değerlendirme*), böylece çoklu strateji kullanımına işaret etmiştir. Öfke duygusunu “*dikenli çiçek*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, güvenilen bir çocuğun başka bir personele olumsuz davranması ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, bu duyguyla başa çıkmak için bulunduğu ortamdan uzaklaşmayı tercih ettiğini ifade etmiştir (kod: *fiziksel ortamdan uzaklaşarak duygusal tetikleyiciden kaçınma*, strateji: *durum değiştirme*). Gurur duygusunu “*mor çiçek*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, çok sayıda çocukla birebir iletişim kurabilme

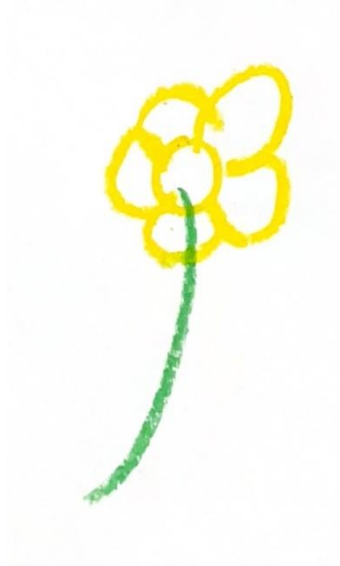
becerisi ile ilişkilendirilmiş ve içsel bir güç kaynağı olarak tanımlanmıştır. Katılımcı, bu duyguyu sürdürmek için çocuklarla birlikte müzik dinlediklerini ve mutfakta keyifli vakit geçirdiklerini ifade etmiştir (kod: *olumlu duyguyu pekiştirmek amacıyla birlikte zaman geçirme ve ortak keyifli etkinlikler*, strateji: *tepki düzenleme*).

Katılımcı 6

1. Duygu: Kaygı

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, kaygı duygusunu “sarı çiçek” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.31.’de sunulmuştur.

Şekil 4.31. K6: Çiçek Çizimi



Yaşantı: “Çocuklarımızdan birinin annesiyle ilgili bir problem vardı, çocuk kötü etkilenecek diye kaygılanmışım.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Çocukla annesiyle ilgili konuştum, onu teselli ederken söylediğim cümleler bana da iyi geldi.”

Katılımcı, çocuğu annesiyle ilgili konuda teselli ederken söylediği cümlelerin kendisine de iyi geldiğini ifade etmiştir. Bu durum, katılımcının hem kendi hem de çocuğun duygusunu yatıştıran bir yeniden çerçeveleme süreci yaşadığını düşündürmektedir. Bu nedenle, bu ifade Gross’un Süreç Modeli’ne göre “bilişsel yeniden değerlendirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

2. Duygu: Mutluluk

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, mutluluk duygusunu “kırmızı çiçek” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.32.’de sunulmuştur.

Şekil 4.32. K6: Çiçek Çizimi 2



Yaşantı: “Bir kızımız izinden sağ salim geldiğinde çok mutlu olmuştum.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Sarıldım, neler yaptığını sordum.”

Katılımcı, yaşadığı mutluluk duygusunu hem fiziksel temas (sarılmak) hem de sözel iletişim (soru sorma) yoluyla dışa vurmuş ve olumlu duygulanımı sürdürmüştür. Bu durum, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Katılımcı, mevcut duyguyu davranışsal yollarla pekiştirerek hem duygusal paylaşımı artırmış hem de bu olumlu deneyimi yapılandırılmış bir etkileşimle devam ettirmiştir.

3. Duygu: Umut

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, umut duygusunu “mavi çiçek” ile temsil etmiştir. Duyguyu yoğun bir şekilde yaşadığını temsil etmek için çiçeğin içini boyamıştır. İlgili çizim Şekil 4.33.’te sunulmuştur.

Şekil 4.33. K6: Çiçek Çizimi 3



Yaşantı: “Yakın zamanda bir kızımız eğitiminde güzel bir başarı elde etti. Hem onun için hem de diğer çocuklara da örnek olacak diye düşünüp umutlanıyorum. Gururu da buraya alabiliriz aslında, umut ve gurur duygusu iç içe.”

(Not: Katılımcı konuşmanın devamında yalnızca umut duygusu üzerinden ilerlemiştir. Ancak birden fazla duygunun eşzamanlı yaşanması, ek bulgular kapsamında “Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi” teması altında değerlendirilmiştir.)

Duygunun Düzenlenmesi: “Evde o çocuğun diğer çocuklarla akademik anlamda iletişime girmesini, ödevlerine yardım etmesini isterken 1-2 kişi daha çıkar mı diye umutlanabiliyorum, örneğin soru soruyoruz biliyor onun başarısını gördükçe geleceğe dair umutlanıyorum.”

Katılımcı, olumlu bir bireysel başarıyı kolektif bir gelişime dönüştürme umuduyla duygusunu pekiştirmiştir. Çocuğun başarısının hem kendi içsel umut duygusunu artırdığını hem de ev içinde diğer çocuklara yönelik motive edici bir etki yarattığını ifade etmiştir. Bu süreçte katılımcı, geleceğe dair olumlu beklentiler geliştirerek mevcut duygusunu sürdürmeye çalışmaktadır. Bu yaklaşım, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “bilişsel yeniden değerlendirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Katılımcı, mevcut durumu yalnızca bireysel bir başarı olarak değil, ev ortamında daha geniş bir olumlu dönüşümün tetikleyicisi olarak yeniden anlamlandırmıştır.

4. Duygu: Öfke

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, öfke duygusunu “turuncu çiçek” ile temsil etmiştir. Çiçeği çok koyu yapmamaya özen gösterdiğini belirtmiştir. İlgili çizim Şekil 4.34.’te sunulmuştur.

Şekil 4.34. K6: Çiçek Çizimi 4



Yaşantı: “Kuruma yeni gelen bir çocuk burada epilepsi nöbeti geçirdi, o sırada aileye öfke duydum. Aslında hiç tanımıyorum ama çocuğu o halde görünce “neden bu çocuk burada” diye aileye karşı öfkelenim, çok kalabalığımız burada ve merkezi bir yere de çok uzağız.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Belki çocuk ailede olsaydı nöbet geçirdiğinde daha çok ihmal edilecekti, devletin koruması altında olduğu için belki de çok daha güzel yerlerde tedavi olacak diye düşünerek kendi öfkemi yendim, kendi kendimi telkin ettim.”

Katılımcı, yaşadığı öfkeyi azaltmak için olayın daha geniş bir perspektiften yeniden anlamlandırılmasını tercih etmiştir. Çocuğun mevcut durumunun daha güvenli ve destekleyici bir sistem içinde olduğunu düşünerek duygusal yükünü hafifletmiş ve içsel telkin yoluyla kendini sakinleştirmiştir. Bu yaklaşım, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “bilişsel yeniden değerlendirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Katılımcının öfkesini dönüştürme biçimi, duygusal tepkisini kontrol altına almasını sağlayan işlevsel bir yeniden çerçeveleme örneğidir.

5. Duygu: Üzüntü

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, üzüntü duygusunu “yavruağzı çiçek” ile temsil etmiştir. Duyguyu kısa süreli yaşadığını temsil etmek için açık bir renk ile çizdiğini belirtmiştir. İlgili çizim Şekil 4.35.’te sunulmuştur.

Şekil 4.35. K6: Çiçek Çizimi 5



Yaşantı: “Bir çocuğun başka bir kuruma gitmesine üzülmiştüm.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Burası merkeze uzak ama gittiği yer daha yakın bu yüzden onun için gitmesinin daha iyi olabileceğini düşünüp kendi kendimi teselli ettim.”

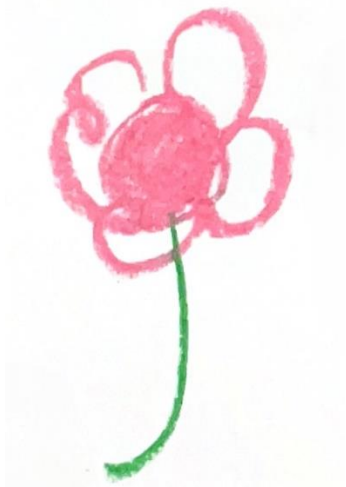
Katılımcı, yaşadığı ayrılık üzüntüsünü azaltmak amacıyla çocuğun geleceği açısından olumlu bir senaryo kurarak duygusunu yeniden yapılandırmıştır. Bu süreçte olayın olumlu yönlerine odaklanmış ve rasyonel bir değerlendirme yaparak kendini teselli etmiştir. Bu yaklaşım, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “bilişsel yeniden değerlendirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Katılımcının içsel telkin yoluyla gerçekleştirdiği bu yeniden çerçeveleme, duygusal düzenleme sürecinde etkin bir zihinsel strateji olarak işlev görmüştür. Ayrıca yaşantı ifadesi, duygusal bağlılık içeriğiyle ek bulgular kapsamında ele alınan “Mesleki Rolde Duygusal Yakınlığın Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi” temasıyla örtüşmektedir. Söz konusu bulgu, analiz sürecinin ilerleyen aşamalarında ilgili tema altında daha ayrıntılı biçimde değerlendirilecektir.

Katılımcı 6 Ek Bulgular

Katılımcı, görüşme sırasında “inat” gibi ifadelerle duygusal deneyimlerini aktarmaya çalışmış; ancak bu kavramın bir duygu mu, davranış mı olduğu konusunda netlik sağlayamamıştır. Duyguların adlandırılması sürecinde özellikle bu tür örneklerde kavramsal bir belirsizlik yaşandığı görülmektedir. Katılımcının duygu, düşünce ve davranış arasındaki ayrımları karıştırabildiği ve duygusal farkındalık düzeyinde yer yer yönlendirmeye ihtiyaç duyduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle, ilgili ifade Gross’un Süreç Modeli’ne doğrudan dahil edilememiş, ek bulgular kapsamında ele alınan “*Duyguları Tanıma Becerisinin Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi*” teması altında değerlendirilmiştir.

Benzer şekilde, *sevinç* duygusunu temsil ettiği “*pembe çiçek*” çizimi üzerine konuşulurken, bu ifadenin yalnızca sevinç değil, aynı zamanda *umut*, *mutluluk* ve *gurur* duygularını da kapsadığı belirtilmiştir. Katılımcı, çiçeğin bu çoklu duyguları birlikte temsil etmesini, kapsayıcı olarak değerlendirilmesini istemiştir. Bu anlatım, duyguların eşzamanlı yaşandığını ve bazen açık biçimde ayrıştırılamadığını ortaya koymaktadır. Bu ifade ise, ek bulgular kapsamında ele alınan “*Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi*” temasıyla örtüşmektedir. Söz konusu bulgu, analiz sürecinin ilerleyen aşamalarında ilgili tema altında daha ayrıntılı biçimde değerlendirilecektir. Eşzamanlı duyguları temsil eden “*pembe çiçek*” Şekil 4.36.’da sunulmuştur.

Şekil 4.36. K6: Çiçek Çizimi 6



Katılımcı 6'ya Ait Duygular, Metaforlar ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin Özeti

Katılımcı 6'nın çiçek metaforuna dayalı anlatımlarından elde edilen veriler, yaşantısal bağlamda ortaya çıkan beş temel duygunun sembolik temsillerini ve bu duygularla başa çıkma sürecinde kullanılan stratejileri içermektedir. Gross'un Süreç Modeli'ne göre yapılan değerlendirme şu şekildedir:

Katılımcı kaygı duygusunu “*sarı çiçek*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, bir çocuğun annesiyle ilgili yaşanan problem sonucu çocuğun olumsuz etkilenme ihtimali ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, bu durumda çocukla konuşarak onu teselli ettiğini ve bu sırada söylediği cümlelerin kendisine de iyi geldiğini ifade etmiştir (kod: *başkasına yönelik teselli edici söylemin öznel yeniden çerçevelemeye dönüşmesi*, strateji: *bilişsel yeniden değerlendirme*). Mutluluk duygusunu “*kırmızı çiçek*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, izinden sağ salim dönen bir çocukla yeniden karşılaşma ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, mutluluğunu sarılma ve sohbet etme yoluyla dışa vurduğunu, olumlu duygusunu davranışsal yollarla paylaşarak sürdürdüğünü ifade etmiştir (kod: *olumlu duygunun fiziksel ve sözel yollarla dışavurumu ve pekiştirilmesi*, strateji: *tepki düzenleme*). Umut duygusunu “*mavi çiçek*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, bir çocuğun eğitimde gösterdiği başarı sayesinde diğer çocukların da motive olabileceğine dair beklenti ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, çocuğun başarısını ev ortamında gözlemlediğini ve bu durumun kendisinde geleceğe dair umut oluşturduğunu belirtmiştir (kod: *olumlu bir gelişmeden yola çıkarak geleceğe yönelik umut inşa etme*, strateji: *bilişsel yeniden değerlendirme*). Öfke duygusunu “*turuncu çiçek*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, kuruma yeni gelen bir çocuğun epilepsi nöbeti geçirmesi sırasında aileye yönelik hissedilen öfke ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, bu öfkeyi kontrol edebilmek için çocuğun devlet koruması altında olmasının olumlu yanlarını düşünerek kendini telkin ettiğini ifade etmiştir (kod: *durumu olumlu yönleriyle yeniden çerçeveleyerek öfkeyi yatıştırma*, strateji: *bilişsel yeniden değerlendirme*). Üzüntü duygusunu “*yavruağzı çiçek*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, bir çocuğun başka bir kuruma gönderilmesi nedeniyle yaşanan ayrılık hissi ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, bu durumu çocuğun yeni kurumdaki şartlarının daha uygun olabileceğini düşünerek kendini teselli ettiğini belirtmiştir (kod: *olumsuz durumu daha iyi bir gelecek olasılığıyla yeniden çerçeveleyerek teselli bulma*, strateji: *bilişsel yeniden değerlendirme*).

Katılımcı ayrıca “*inat*” davranışını duygu olarak tanımlamaya çalışmış, ancak konuşma sürecinde bunun bir davranış olduğunu fark edememiştir. Bu durum, duyguların

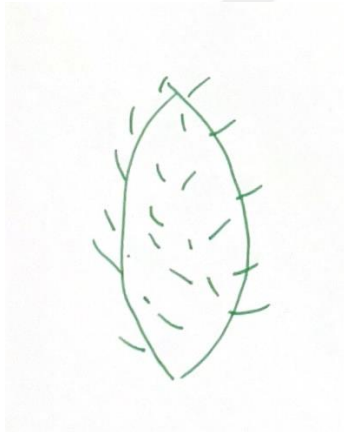
kavramsallaştırılması ve adlandırılması sürecinde yaşanan zorluklara işaret etmektedir. Bulgu, ek bulgular kapsamında ele alınan “*Duyguları Tanıma Becerisinin Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi*” teması altında değerlendirilmiştir. Öte yandan, sevinç duygusu için çizdiği “*pembe çiçek*” metaforunun aslında umut, mutluluk ve gurur duygularını birlikte içerdiğini belirtmesi ise, duyguların eşzamanlı olarak deneyimlendiğini göstermektedir ve ek bulgular kapsamında ele alınan “*Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi*” teması altında değerlendirilmiştir.

Katılımcı 7

1. Duygu: Öfke

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, öfke duygusunu “kaktüs” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.37.’de sunulmuştur.

Şekil 4.37. K7: Çiçek Çizimi



Yaşantı: “Çocuklardan biri bir anneye hakaret etmiş, ben de o çocuğa bunu hiç yakıştıramadım. Çocuğu çok severim, neden böyle yaptın diye sordum; o da inkar etti, yalan söyledi.”

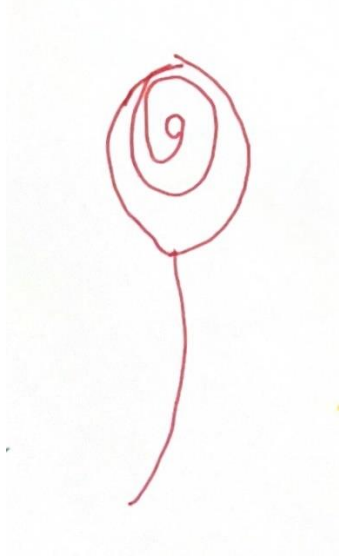
Duygunun Düzenlenmesi: “Çocuğun beni dinlediğini gördüğüm an o konu benim için kapanıyor. “Demek ki o da pişman” diye düşünüyorum. Kendi kendimi telkin ediyorum. Kendi kendimi sakinleştiremezsem sakinleşmek için biraz görmemezlikten geliyorum, diğer çocuklarla ilgileniyorum, odağımı değiştiriyorum.”

Katılımcı, yaşadığı öfke karşısında birden fazla duygu düzenleme stratejisi kullanmıştır. *“Demek ki o da pişman diye düşünüyorum. Kendi kendimi telkin ediyorum.”* ifadesi, yaşanan olayı yeniden anlamlandırma ve içsel bir açıklama üretme yoluyla öfkenin şiddetini azaltma çabasını yansıttığı için Gross’un Süreç Modeli’ne göre “bilişsel yeniden değerlendirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. *“Kendi kendimi sakinleştiremezsem biraz görmemezlikten geliyorum, diğer çocuklarla ilgileniyorum, odağımı değiştiriyorum.”* ifadesi ise öfke uyandıran durumdan dikkatini uzaklaştırma yoluyla duygusal yoğunluğu azaltma amacı taşıdığı için “dikkat yönlendirme” stratejisi kapsamında ele alınmıştır. Bu bağlamda, katılımcı öfke duygusuyla başa çıkmak için hem düşünsel hem de dikkat temelli “çoklu stratejiler” kullanmıştır.

2. Duygu: Kaygı

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, kaygı duygusunu “gül” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.38.’de sunulmuştur.

Şekil 4.38. K7: Çiçek Çizimi 2



Yaşantı: *“Çocuğun yaşadığı bir olaydan dolayı kaygılandım, korktum.”*

Duygunun Düzenlenmesi: *“O ortamdan biraz uzaklaşmak iyi geliyordu, müsait birini çağırıp biraz uzaklaşıyordum.”*

Katılımcı, kaygı uyandıran ortamdan fiziksel olarak uzaklaşarak duygusal yükü hafifletmeyi tercih etmiştir. Bu ifade, Gross'un Süreç Modeli'ne göre "durum değiştirme" stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

3. Duygu: Mutluluk

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, mutluluk duygusunu "papatya" ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.39.'da sunulmuştur.

Şekil 4.39. K7: Çiçek Çizimi 3



Yaşantı: "Bir çocuğumuz hastalanmıştı, onun hastaneden çıktığı gün aşırı mutluydum."

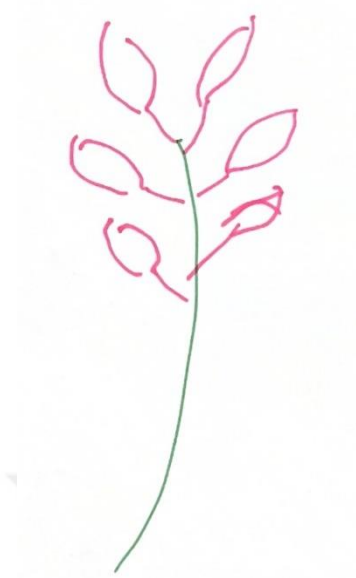
Duygunun Düzenlenmesi: "Mutluluğumu çocuklarla paylaştım, kutlama yaptım."

Katılımcı, yoğun mutluluk duygusunu sosyal paylaşım ve birlikte etkinlik düzenleme yoluyla pekiştirmiştir. Bu yaklaşım, Gross'un Süreç Modeli'ne göre "tepki düzenleme" stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Duygusal tepkinin sosyal bir eylemle sürdürülmesi, olumlu duygunun davranışsal olarak dışavurumunu ve paylaşım yoluyla pekiştirilmesini sağlamıştır.

4. Duygu: Üzüntü

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, üzüntü duygusunu "orkide" ile temsil etmiştir. Orkidenin narin ve kolay solabilen yapısı nedeniyle bu çiçeği seçtiğini belirtmiştir. İlgili çizim Şekil 4.40.'ta sunulmuştur.

Şekil 4.40. K7: Çiçek Çizimi 4



Yaşantı: “Bir gece bir çocuğumuz rahatsızlanmıştı, ciddi anlamda üzülmuştüm.”

Duygunun Düzenlenmesi: “O gece genelde ağladım, çocuk düzeline kadar kendime gelemedim.”

Katılımcı, yaşadığı yoğun üzüntü karşısında ağlama davranışı yoluyla duygusal boşalım sağlamış ve böylece duygunun etkisini hafifletmeye çalışmıştır. Bu yaklaşım, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Duygusal tepkinin zaman içinde çocuğun iyileşmesine bağlı olarak azaldığı görülmektedir.

Katılımcı 7’ye Ait Duygular, Metaforlar ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin Özeti

Katılımcı 7’nin çiçek metaforuna dayalı anlatımlarından elde edilen veriler, yaşantısal bağlamda ortaya çıkan dört temel duygunun sembolik temsillerini ve bu duygularla başa çıkma sürecinde kullanılan stratejileri içermektedir. Gross’un Süreç Modeli’ne göre yapılan değerlendirme şu şekildedir:

Katılımcı öfke duygusunu “kaktüs” ile temsil etmiştir. Bu duygu, katılımcının sevdiği bir çocuğun başka bir anneye hakaret etmesi ve ardından yalan söylemesi ile tetiklenmiştir. Katılımcı, bu duruma karşılık “onun da pişman olduğunu düşündüğünü” ve bu şekilde kendini telkin ettiğini belirtmiş; ayrıca sakinleşmekte zorlandığında görmezden gelerek

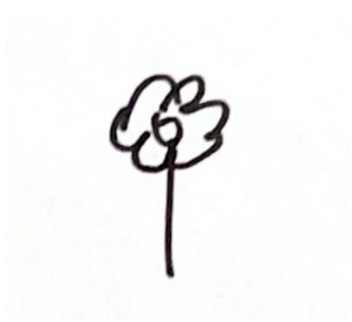
diğer çocuklara yöneldiğini ifade etmiştir (kodlar: *olayı karşı tarafın duygularını varsayarak yeniden çerçeveleme*, strateji: *bilişsel yeniden değerlendirme*; *duygusal tetikleyiciden uzaklaşmak için dikkat odağını değiştirme*, strateji: *dikkat yönlendirme*). Kaygı duygusunu “gül” ile temsil etmiştir. Bu duygu, çocuğun yaşadığı bir olay sonrası yoğun endişe yaşanması ile ilişkilendirilmiştir Katılımcı, kaygı hissettiğinde ortamdan uzaklaşarak durumu başka bir personele devrettiğini ifade etmiştir (kod: *duygusal yükten uzaklaşmak amacıyla fiziksel ve görevsel ortam değişimi*, strateji: *durum değiştirme*). Mutluluk duygusunu “papatya” ile temsil etmiştir. Bu duygu, hastaneden çıkan bir çocuğun sağlığına kavuşması ile yaşanmıştır Katılımcı, bu duyguyu çocuklarla paylaşarak kutlama yaptığını belirtmiştir (kod: *olumlu duygunun sosyal etkileşim yoluyla dışavurumu ve pekiştirilmesi*, strateji: *tepki düzenleme*). Üzüntü duygusunu ise “orkide” ile temsil etmiştir. Orkidenin narin ve kolay solabilen yapısını bu duyguyla özdeşleştirdiğini belirtmiştir. Bu duygu, gece saatlerinde bir çocuğun rahatsızlanması ile yaşanmıştır. Katılımcı, bu süreçte yoğun üzüntü hissederek ağladığını, çocuk iyileşene kadar kendine gelemediğini ifade etmiştir (kod: *yoğun duygunun gözyaşı yoluyla dışavurumu*, strateji: *tepki düzenleme*).

Katılımcı 8

1. Duygu: Mutluluk

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, mutluluk duygusunu “papatya” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.41.’de sunulmuştur.

Şekil 4.41. K8: Çiçek Çizimi



Yaşantı: “Öğrencilerin beni düşünüp sürpriz yapmaları beni çok mutlu etmişti.”

Duygunun İfadesi ve Düzenlenmesi: “Teşekkür ederek ifade ettim, temas, tebessüm.”

Katılımcı, yaşadığı mutluluğu teşekkür, fiziksel temas ve tebessüm yoluyla ifade ederek bu duyguyu sosyal olarak paylaşmıştır. Duygusal tepkinin davranışsal ve kişilerarası düzeyde dışa vurulması, Gross'un Süreç Modeli'ne göre "tepki düzenleme" stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

2. Duygu: Üzüntü

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, üzüntü duygusunu "ters lale" ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.42'de sunulmuştur.

Şekil 4.42. K8: Çiçek Çizimi 2



Yaşantı: "Bir çocuğun ailesi ile yaşadığı bir probleme üzülüyordum."

Duygunun Düzenlenmesi: "Daha fazla tanık olmamak için uzaklaştım."

Katılımcı, üzüntü uyandıran duruma fiziksel ve duygusal olarak mesafe koyarak başa çıkmayı tercih etmiştir. Ortamdan uzaklaşma davranışı, Gross'un Süreç Modeli'ne göre "durum değiştirme" stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

3. Duygu: Kaygı

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, kaygı duygusunu "karahindiba" ile temsil etmiştir. Sürekli uçacakmış, bir yerlere gidecekmiş gibi olması nedeniyle bu çiçeği seçtiğini belirtmiştir. İlgili çizim Şekil 4.43.'te sunulmuştur.

Şekil 4.43. K8: Çiçek Çizimi 3



Yaşantı: “Çocuklar kendi aralarında tartışmışlardı, çocuğa bir şey olacağından kaygılandım.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Olay bittikten sonra duygumu yatıştırmak için bir su içip derin nefes aldım.”

Katılımcı, yaşadığı kaygı duygusunun ardından olumsuz duygusal yükü hafifletmek amacıyla bedensel rahatlama sağlayan stratejilere başvurmuştur. “Bir su içip derin nefes aldım” ifadesi, fizyolojik tepkilerin düzenlenmesine yönelik doğrudan bir müdahale içerdiği için Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

Katılımcı 8: Ek Bulgular Katılımcı 8, bazı durumlarda duygularını ayırtırmakta zorlandığını ve birden fazla duyguyu aynı anda hissettiğini ifade etmiştir. Bu durumu temsil etmek için nadiren bulunan ve dikenli bir “siyah gül” çizmek istemiştir. Aynı anda üzüntü, sevinç ve rahatlama gibi farklı duyguları bir arada yaşadığını belirten katılımcının; bu çoklu ve eşzamanlı duygu deneyimi, ek bulgular kapsamında ele alınan “Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi” temasıyla da örtüşmektedir. Söz konusu bulgu, analiz sürecinin ilerleyen aşamalarında ilgili tema altında daha ayrıntılı biçimde değerlendirilecektir. Bu durumu betimleyen “siyah gül” çizimi Şekil 4.44’te sunulmuştur.

Şekil 4.44. K8: Çiçek Çizimi 4



Katılımcı 8'e Ait Duygular, Metaforlar ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin Özeti

Katılımcı 8'in çiçek metaforuna dayalı anlatımlarından elde edilen veriler, yaşantısal bağlamda ortaya çıkan üç temel duygunun sembolik temsillerini ve bu duygularla başa çıkma sürecinde kullanılan stratejileri içermektedir. Gross'un Süreç Modeli'ne göre yapılan değerlendirme şu şekildedir:

Katılımcı mutluluk duygusunu “*papatya*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, öğrencilerin kendisine sürpriz yapması ile ilişkili olarak tanımlanmıştır. Katılımcı, bu duyguyu teşekkür ederek, tebessüm ederek ve fiziksel temas yoluyla ifade ettiğini belirtmiştir (kod: *olumlu duygunun sözel, yüz ifadeleri ve temasla dışa vurumu*, strateji: *tepki düzenleme*). Üzüntü duygusu “*ters lale*” ile temsil edilmiştir. Bu duygu, bir çocuğun ailesiyle yaşadığı probleminden dolayı çocuk adına hissedilen üzüntü ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı, bu duyguyla başa çıkmak için fiziksel olarak ortamdaki uzaklaştığını ifade etmiştir (kod: *yoğun duygusal durumdan kaçınmak amacıyla fiziksel uzaklaşma*, strateji: *durum değiştirme*). Kaygı duygusu ise “*karahindiba*” ile sembolize edilmiştir. Katılımcı, bu çiçeği sürekli uçacakmış gibi olduğu için seçtiğini belirtmiştir. Kaygı, çocuklar arasındaki tartışma sırasında bir çocuğa zarar gelme ihtimali üzerinden tanımlanmıştır. Katılımcı, olay sonrasında bir bardak su içerek ve derin nefes alarak duygusunu yatıştırdığını belirtmiştir (kod: *bedensel yatıştırma yoluyla duygusal tepkiyi hafifletme*, strateji: *tepki düzenleme*). Ayrıca bunların yanında, “*eşzamanlı yaşanan duyguları*” temsil etmesi için ayrı olarak bir “*siyah gül*” çizmek istemiştir.

Katılımcı 9

1. Duygu: Öfke

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, öfke duygusunu “kaktüs” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.45.’te sunulmuştur.

Şekil 4.45. K9: Çiçek Çizimi



Yaşantı: “İki çocuğumuz kavga etmişti, acımasızca birbirlerine saldırmalarına çok sinirlenmiştim, beni çok yıpratmıştı.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Ağladım, ikisi ile de ayrı ayrı konuştum, tepkimi belli ettim.”

Katılımcı, yaşadığı öfke karşısında duygusal yoğunluğunu ağlama yoluyla dışa vurmuş ve sonrasında her iki çocukla ayrı ayrı konuşarak tepkisini ifade etmiştir. Bu yaklaşım, duygunun davranışsal yollarla dışavurumunu ve sözel ifade yoluyla düzenlenmesini içerdiği için Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

2. Duygu: Üzüntü

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, üzüntü duygusunu “ters lale” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.46.’da sunulmuştur.

Şekil 4.46. K9: Çiçek Çizimi 2



Yaşantı: “Bir çocuğumuzun kardeşi ile yaşadığı ailevi bir olaydan etkilenmesine üzül müştüm.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Çocukla iletişim kurdum”

Katılımcı, duygusunu ifade etmek ve süreci yönetmek amacıyla çocukla doğrudan iletişime geçmiştir. Bu yaklaşım, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. İletişim kurma davranışı burada, duygunun kişilerarası bir yolla ifade edilmesi ve bu yolla bireysel regülasyonun sağlanması açısından davranışsal düzenleme biçimi olarak ele alınmaktadır.

3. Duygu: Merhamet

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, merhamet duygusunu “pembe çiçek” ile temsil etmiştir. Yan yana iki tane pembe çiçek çizmiş; çizdiği çiçeklerden birinin kendisini, diğerinin ise çocukları temsil ettiğini belirtmiştir. İlgili çizim Şekil 4.47.’de sunulmuştur.

Şekil 4.47. K9: Çiçek Çizimi 3



Yaşantı: “Bir kızımız ailesiyle ilgili bir problem yaşamıştı ve yanıma gelip bana sarılmak istemişti, o zaman ona karşı merhamet, üzüntü gibi duygular hissetmişim, onu bağrıma basmak istemişim.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Elimden bir şey gelmediği için başka şeylerle ilgilenerek unutmaya çalışıyorum, çocuğu da başka bir yöne yönlendiriyorum, dikkatini dağıtıyorum.”

Katılımcı, yaşadığı duyguyla başa çıkmak için dikkatini başka bir yöne yönlendirme stratejisine başvurmuştur. Bu ifade, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “dikkat yönlendirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

4. Duygu: Mutluluk

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, mutluluk duygusunu “turuncu çiçek” ile temsil etmiştir. Yan yana birden fazla turuncu çiçek çizmiş ve bunun mutluluğun yayıldığını sembolize ettiğini belirtmiştir. İlgili çizim Şekil 4.48.’de sunulmuştur.

Şekil 4.48. K9: Çiçek Çizimi 4



Yaşantı: “Bir çocuğun ameliyatı başarılı geçti, gözünü açtığına bana “iyi ki sen varsın” demişti. Çok mutlu oldum ama çocuk için üzüldüm de.”

Not: Katılımcı, bu durumda baskın olarak mutluluk duygusunu ele almıştır. Üzüntü duygusunun eşlik ettiği bu deneyim, ek bulgular kapsamında ele alınan “Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi” teması altında ayrıca ele alınacaktır.

Duygunun Düzenlemesi: “Geçmiş olsun hediyeleri almıştım.”

Katılımcı, yaşadığı mutluluğu çocuğa yönelik somut ve olumlu bir davranışla ifade etmiştir. Bu ifade, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Bu davranış, duygunun sosyal ve fiziksel yolla dışavurumunu temsil etmektedir.

Katılımcı 9’a Ait Duygular, Metaforlar ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin Özeti

Katılımcı 9’un çiçek metaforuna dayalı anlatımlarından elde edilen veriler, yaşantısal bağlamda ortaya çıkan dört temel duygunun sembolik temsillerini ve bu duygularla başa çıkma sürecinde kullanılan stratejileri içermektedir. Gross’un Süreç Modeli’ne göre yapılan değerlendirme şu şekildedir:

Katılımcı öfke duygusunu “kaktüs” ile temsil etmiştir. Bu duygu, iki çocuğun acımasızca kavga etmesi sırasında yaşanmıştır. Katılımcı, bu durumun kendisini çok yıprattığını ifade etmiş; ağladığını ve her iki çocukla da ayrı ayrı konuştuğunu belirtmiştir (kod: *duygusal boşalım ve sözel etkileşim yoluyla duygu düzenleme*, strateji: *tepki*

düzenleme). Üzüntü duygusu “*ters lale*” ile temsil edilmiştir. Katılımcı, bu duyguyu bir çocuğun kardeşi ile yaşadığı ailevi olaydan etkilenmesi üzerine yaşadığını ifade etmiştir. Katılımcı, duygusal yükü hafifletmek amacıyla çocukla doğrudan iletişim kurduğunu belirtmiştir (kod: *duygusal rahatlama amacıyla sözel iletişim kurma*, strateji: *tepki düzenleme*). Merhamet duygusu ise “*pembe çiçek*” ile sembolize edilmiştir. Katılımcı, yan yana iki pembe çiçek çizmiş ve bunların birinin kendisini, diğerinin çocukları temsil ettiğini ifade etmiştir. Merhamet duygusu, bir çocuğun ailesiyle yaşadığı bir sorun sonrası sarılma isteği ile tetiklenmiştir. Katılımcı, bu duyguyla başa çıkmak için kendini başka şeylerle oyaladığını ve çocuğun dikkatini başka yöne çektiğini belirtmiştir (kod: *dikkati dağıtıcı etkinliklerle duygusal yoğunluğu azaltma*, strateji: *dikkat yönlendirme*). Son olarak mutluluk duygusu, “*turuncu çiçek*” ile temsil edilmiştir. Katılımcı, yan yana çizdiği çok sayıda turuncu çiçekle bu duygunun yayılma etkisini vurgulamıştır. Bu duygu, bir çocuğun ameliyat sonrası kendisine “iyi ki sen varsın” demesi ile ortaya çıkmıştır. Katılımcı, çocuğa geçmiş olsun hediyeleri aldığını ifade etmiştir (kod: *duyguyu davranışsal yollarla ifade etme ve paylaşma*, strateji: *tepki düzenleme*). Katılımcı ayrıca bu olumlu deneyimin içinde çocuk için üzüntü hissettiğini de belirtmiştir. Bu durum, analiz sürecinin ilerleyen aşamalarında “*Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi*” teması altında ayrıca ele alınacaktır.

Katılımcı 10

1. Duygu: Mutluluk

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, mutluluk duygusunu “papatya” ile temsil etmiştir. İlgili çizim Şekil 4.49.’da sunulmuştur.

Şekil 4.49. K10: Çiçek Çizimi



Yaşantı ve Duygunun Düzenlenmesi: “Akşam olduğunda diğer annelerle bazen bir araya geliyoruz, çocukların gün içinde yaptıkları ya da söyledikleri güzel şeylerden bahsediyoruz, hoşumuza gidiyor, neşeleniyoruz, mutlu oluyoruz.”

Katılımcı, gün sonunda diğer annelerle bir araya gelip çocuklarla ilgili olumlu anıları paylaştıklarını ve bu paylaşımların kendilerini mutlu ettiğini belirtmiştir. Yaşantının kendisi hem duygunun ortaya çıkışına hem de duygunun sosyal etkileşim yoluyla pekiştirilmesine hizmet etmektedir. Bu durum, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmektedir; çünkü katılımcı, mutluluk duygusunu başkalarıyla paylaşarak hem duygusunu dışa vurmuş hem de olumlu duygusal deneyimini bilinçli biçimde sürdürmüştür.

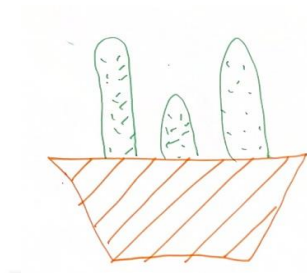
Ayrıca bu ifade, meslektaşlarla kurulan sosyal etkileşim aracılığıyla duygusal sürecin desteklendiğini göstermesi bakımından “Sosyal Destek Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi” açısından da anlamlıdır; bununla birlikte, ifadenin doğrudan olumlu bir duygunun sürdürülmesi ve dışavurumu üzerinden işlediği göz önüne alındığında, tepki düzenleme stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir.

2. Duygu: Öfke

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, öfke duygusunu “kaktüs” ile temsil etmiştir. Kaktüsün üç kollu şekilde çizilmesinin, aynı anda yaşanabilen öfke, kaygı ve üzüntü duygularını temsil ettiği; bu nedenle bu üç duygunun da aynı çiçek aracılığıyla simgelendiği belirtilmiştir. Bu

ifade ek bulgular kapsamında ele alınan “Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi” temasıyla da örtüşmektedir. Söz konusu bulgu, analiz sürecinin ilerleyen aşamalarında ilgili tema altında daha ayrıntılı biçimde değerlendirilecektir. İlgili çizim Şekil 4.50.’de sunulmuştur.

Şekil 4.50. K10: Çiçek Çizimi 2



Yaşantı: “Bir gönüllü eve gelmişti, çocuklar o anda evde kural dışı olan ne varsa yaptılar, evin işleyişi bozuldu, o an çok sinirlenmiştim.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Olay anında yaşadığım siniri dışa vurmak yerine, duygumu bastırarak çocukları sakinleştirmeye odaklandım. Önceliğim onların uyku düzenini sağlamak olduğu için tepkimi kontrol altında tuttum.”

Katılımcı, yaşadığı öfke duygusunu bastırarak dışa vurmaya bilinçli şekilde engellemiş ve davranışsal tepkisini kontrol altında tutmuştur. Bu durum, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Duygunun doğrudan ifadesinden kaçınılması ve davranışsal düzeyde bastırılması, tepki düzenleme stratejisinin temel unsurlarındandır.

3. Duygu: Üzüntü

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, üzüntü duygusunu daha önce ifade ettiği gibi yine Şekil 4.50.’de sunulan “kaktüs” ile temsil etmiştir. Kaktüs, birden fazla duygunun (öfke, kaygı, üzüntü) eşzamanlı yaşanmasına gönderme yapmak amacıyla üç kollu şekilde çizilmiştir.

Yaşantı: “Sağlıklı olmayan bir çocuğun kriz geçirmesi beni çok üzüyor, evde bir kaos ortamı oluşuyor ama bir şey yapamıyorum çünkü çocuk gerçekten hasta, insan kendisini çaresiz hissediyor.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Biraz yalnız oturmak, sessizlik, kafamı dinlemek, düşünmemek bana iyi geliyor.”

Katılımcı, kriz anında ortaya çıkan üzüntü duygusuyla başa çıkmak amacıyla dikkatini içsel olarak yeniden yönlendirdiğini belirtmiştir. Sessizlik ve yalnızlık ortamında zihinsel rahatlama arayışı, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “dikkat yönlendirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Katılımcı, bu yöntemle duygusal yükü hafifletmeye çalışmakta; fiziksel ortamı değiştirmeksizin dikkati başka bir odak noktasına kaydırmaktadır.

4. Duygu: Kaygı

Temsil Eden Çiçek: Katılımcı, kaygı duygusunu daha önce ifade ettiği gibi yine Şekil 4.50.’de sunulan “kaktüs” ile temsil etmiştir. Kaktüs, birden fazla duygunun (öfke, kaygı, üzüntü) eşzamanlı yaşanmasına gönderme yapmak amacıyla üç kollu şekilde çizilmiştir.

Yaşantı: “Bir çocuğa zarar gelme ihtimali beni endişelendiriyor, korkuyorum, kaygılanıyorum.”

Duygunun Düzenlenmesi: “Sana zarar gelir diye sözlü olarak ifade ediyorum, burada yapabileceğim pek fazla bir şey yok.”

Katılımcı, kaygı duygusunu doğrudan ifade ederek hem duygusal yükünü azaltmayı hem de karşı tarafı korumayı amaçlamıştır. Duygunun sözel düzeyde dışa vurulması, Gross’un Süreç Modeli’ne göre “tepki düzenleme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Bu strateji, duygunun bastırılması yerine ifade edilmesi ve iletişim yoluyla düzenlenmesi yönüyle öne çıkmaktadır.

Katılımcı 10’a Ait Duygular, Metaforlar ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin Özeti

Katılımcı 10’un çiçek metaforuna dayalı anlatımlarından elde edilen veriler, yaşantısal bağlamda ortaya çıkan dört temel duygunun sembolik temsillerini ve bu duygularla başa çıkma sürecinde kullanılan stratejileri içermektedir. Gross’un Süreç Modeli’ne göre yapılan değerlendirme şu şekildedir:

Katılımcı, mutluluk duygusunu “*papatya*” ile temsil etmiştir. Bu duygu, gün sonunda diğer annelerle bir araya gelerek çocuklara dair olumlu anıları paylaşma durumunda ortaya

çıkıştır. Katılımcının bu sosyal paylaşımı hem duygunun ortaya çıkışını desteklemiş hem de duygunun sürdürülmesini sağlamıştır (kod: *duygunun ifade yoluyla pekiştirilmesi*, strateji: *tepki düzenleme*). Öfke, üzüntü ve kaygı duyguları, üç kollu olarak çizilen “kaktüs” ile temsil edilmiştir. Kaktüs, eşzamanlı yaşanan duyguların ifadesi olarak değerlendirilmiş ve bu yönüyle ek bulgular arasında yer alan “*Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi*” temasını desteklemiştir. Katılımcı, öfke duygusunu bir gönüllünün ev ziyareti sırasında evde kuralların ihlal edilmesi ile ilişkilendirmiştir. Bu duygu, doğrudan dışa vurulmamış; katılımcı öfkesini bastırarak çocukların uyku düzenini sağlamak için davranışlarını kontrol altında tutmuştur (kod: *duygunun bastırılması ve davranışsal kontrol*, strateji: *tepki düzenleme*). Üzüntü duygusu, sağlıklı olmayan bir çocuğun kriz geçirmesi sırasında yaşanmıştır. Katılımcı bu duyguyla başa çıkmak için yalnız kalmayı ve sessizliği tercih ettiğini belirtmiş; böylece zihinsel rahatlama sağlamıştır (kod: *dikkat odağını içe yönlendirme*, strateji: *dikkat yönlendirme*). Kaygı duygusu, bir çocuğa zarar gelme ihtimali ile ilişkilendirilmiştir. Katılımcı bu duyguyu, doğrudan çocuğa yönelttiği sözlü ifadelerle dışa vurmuş ve duygusal yükünü azaltmıştır (kod: *duygunun sözel ifadesiyle dışavurumu*, strateji: *tepki düzenleme*). Genel olarak, Katılımcı 10’un duygu düzenleme sürecinde birden fazla duyguya aynı anda maruz kaldığı, ancak her bir duyguyu özgün biçimlerde ele alarak stratejik şekilde düzenlediği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, duygu düzenlemenin bağlamsal olarak esnek ve duruma göre şekillenen çok yönlü bir süreç olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.1. Çiçek Metaforu Üzerinden Katılımcıların Duyguları, Çiçek Sembolleri ve Stratejileri

Duygular	Katılımcılar	Çiçek	Duygu Düzenleme Stratejisi
Mutluluk	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10	Papatya (K4, K7, K8, K10) Turuncu Çiçek (K5, K9) Gül (K1) Menekşe (K3) Mor Çiçek (K2) Kırmızı Çiçek (K6)	Tepki D. (Tüm Katılımcılar) Bilişsel Y.D (K1)
Öfke	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K9, K10	Kaktüs (K1, K3, K7, K9, K10) Kırmızı Çiçek (K2)	Tepki D. (K2, K3, K9, K10)

		Gonca (K4) Dikenli Çiçek (K5) Turuncu Çiçek (K6)	Dikkat Y. (K1, K2, K3, K7) Bilişsel Y.D (K1, K4, K6, K7) Durum D. (K5)
Üzüntü	K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10	Ters Lale (K8, K9) Turuncu Çiçek (K4) Siyah Ot (K5) Yavruağzı Çiçek (K6) Orkide (K7) Kaktüs (K10)	Bilişsel Y.D. (K4, K5, K6) Dikkat Y. (K5, K10) Tepki D. (K7, K9) Durum D. (K8)
Kaygı	K2, K4, K6, K7, K8, K10	Mavi Çiçek (K2) Ters Sümbül (K4) Sarı Çiçek (K6) Gül (K7) Karahindiba (K8) Kaktüs (K10)	Tepki D. (K2, K4, K8, K10) Durum D. (K2, K7) Bilişsel Y.D. (K4, K6) Tepki D. (K8)
Umut	K1, K2, K6	Ağaç (K1) Sarı Çiçek (K2) Mavi Çiçek (K6)	Bilişsel Y.D. (K2, K6) Tepki D. (K1, K2) Durum D. (K1)
Huzur	K2, K3	Pembe Çiçek (K2) Gül (K3)	Tepki D. (K2, K3)
Hayal kırıklığı	K1	Papatya	Tepki D.
Merhamet	K9	Pembe Çiçek	Dikkat Y.
Gurur	K5	Mor Çiçek	Tepki D.
Eşzamanlı Yaşanan Duygular	K6, K8	Pembe Çiçek (K6) Gül (K8)	

Not: Katılımcılar K1'den K10'a kadar numaralandırılmıştır. Her duygu yalnızca bir satırda yer almakta, ortak olmayan duygular da tabloya dahil edilmiştir.

Bakım personellerinin çiçek metaforu kullanarak ifade ettikleri duygular ve Gross'un Süreç Modeli'ne göre başvurdukları duygu düzenleme stratejileri, sembolik temsilleri eşliğinde yukarıdaki tabloda bütüncül olarak sunulmaktadır. Ortak duygular tek satırda gruplanarak; katılımcılar, çiçek temsilleri ve stratejiler birlikte gösterilmiştir.

Tablo 4.1.'e göre; katılımcıların, farklı çiçek türlerini yalnızca bir duyguyla sınırlandırmadan çeşitli duygusal durumlarını temsil etmek için kullandıkları görülmektedir. Ancak genel eğilim incelendiğinde, *olumsuz duyguların* çoğunlukla kaktüs (K1, K3, K7, K9, K10) ya da ona benzer özellikte dikenli bir çiçekle (K5); *olumlu duyguların* ise sıklıkla *papatya* (K4, K7, K8, K10) ya da *gül* (K1, K3, K7) gibi zarif ve estetik değer taşıyan çiçeklerle simgelendiği görülmektedir.

Mutluluk duygusunun tüm katılımcılar tarafından deneyimlendiği ve en sık *papatya* (K4, K7, K8, K10) ile temsil edildiği dikkat çekmektedir. Öfke duygusu ise özellikle *kaktüs* (K1, K3, K7, K9, K10) ile simgelenmiş ve farklı stratejilerle düzenlenmeye çalışılmıştır. Üzüntü duygusu çeşitli çiçeklerle ifade edilmekle birlikte en sık *ters lale* (K8, K9) ve yine *kaktüs* (K10) gibi çiçeklerle sembolize edilmiştir. Ayrıca kaygı duygusu da Katılımcı 4 tarafından *ters sümbül* ile ifade edilmiştir. Bu bağlamda, olumsuz duyguların ifade edildiği bazı çizimlerde çiçeklerin yönünün aşağıya doğru olması dikkat çekicidir. Ancak çizim yoluyla alınan metaforik cevaplar, katılımcıların duygularını ifade edebilmelerine yardımcı olan dışavurumcu bir araç olarak kullanılmıştır. Bu kapsamda yalnızca katılımcıların kendi açıklamaları doğrultusunda çizimlere anlam verilmiş; yorum ya da detay içermeyen çizimlerde herhangi bir dışsal yorumda bulunulmamıştır.

Bazı katılımcılar çizimlerine ilişkin sembolik yorumlar ve açıklayıcı detaylar paylaşmış; bu sayede duygularını ifade etme süreçleri daha görünür hale gelmiştir. Örneğin; Katılımcı 3, *agresif ve sinirli olduğu anları temsil etmek amacıyla kaktüse dikenler eklediğini*; Katılımcı 6, *duyguyu yoğun yaşadığını ifade etmek için çiçeğin içini boyadığını*; Katılımcı 8, *çiçeğin sürekli uçacakmış gibi olmasından dolayı bu çiçeği seçtiğini*; Katılımcı 9 ise *çoklu şekilde çizdiği turuncu çiçeğin mutluluğun çoğalmasını temsil ettiğini* belirtmiştir. Bu bulgular, çizim yoluyla alınan metaforik cevapların, katılımcıların duygularını ifade etmelerini kolaylaştıran, ifadelerini zenginleştiren ve anlatımı derinleştiren bir yöntem olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Bazı katılımcılar, aynı duygusal durum karşısında birden fazla stratejiyi aynı anda kullandıklarını ifade ederken (K3, K5, K7); bazıları ise birden çok duyguyu eşzamanlı yaşadıklarını belirterek bu durumu temsil eden ekstra çiçekler çizme ihtiyacı duymuştur (K6, K8). Benzer şekilde bazı çiçekler birden çok duyguyu temsil edecek şekilde tanımlanmıştır (K10/kaktüs). Bu durum, duygusal deneyimlerin hem yoğunluğunu hem de karmaşıklığını sembolik olarak ortaya koymaktadır.

Strateji kullanımına bakıldığında, olumlu duyguların çoğunlukla tepki düzenleme stratejisi ile dışa vurularak pekiştirildiği; olumsuz duyguların ise duygu türüne göre farklı stratejilerle düzenlendiği görülmektedir. Örneğin öfke, bilişsel yeniden değerlendirme, dikkat yönlendirme ve tepki düzenleme stratejileriyle aynı sıklıkta ele alınmıştır. Kaygı için sıklıkla tepki düzenleme kullanılmıştır. Üzüntü duygusu ise en çok bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi ile ifade edilmiştir.

Hava durumu ve çiçek metaforlarına ilişkin veriler birlikte incelendiğinde, Gross'un Süreç Modeli'ne göre en sık kullanılan stratejiler sırasıyla:

- Tepki düzenleme
- Bilişsel yeniden değerlendirme
- Durum değiştirme
- Dikkat yönlendirme
- Durum seçimi, olarak belirlenmiştir.

Ancak görüşme süreci boyunca bazı katılımcıların duygularını düzenleme yollarının bu modele doğrudan uymadığı gözlenmiştir. Bu doğrultuda, Gross'un Süreç Modeli'ne dahil olmayan ancak katılımcı görüşmeleri sırasında açıkça ifade edilen üç strateji daha tematik olarak ortaya konmuştur. Bu stratejiler, görüşmelerde sıklıkla tekrar eden örüntüler doğrultusunda araştırmacı tarafından yapılandırılmış ve kavramsallaştırılmıştır.

Sonuç olarak, duygu düzenleme stratejileri yalnızca Gross'un tanımladığı beş strateji ile sınırlı kalmamıştır; veri toplama süreci boyunca katılımcı deneyimlerinden yola çıkarak toplam sekiz strateji kapsamlı şekilde ele alınacaktır.

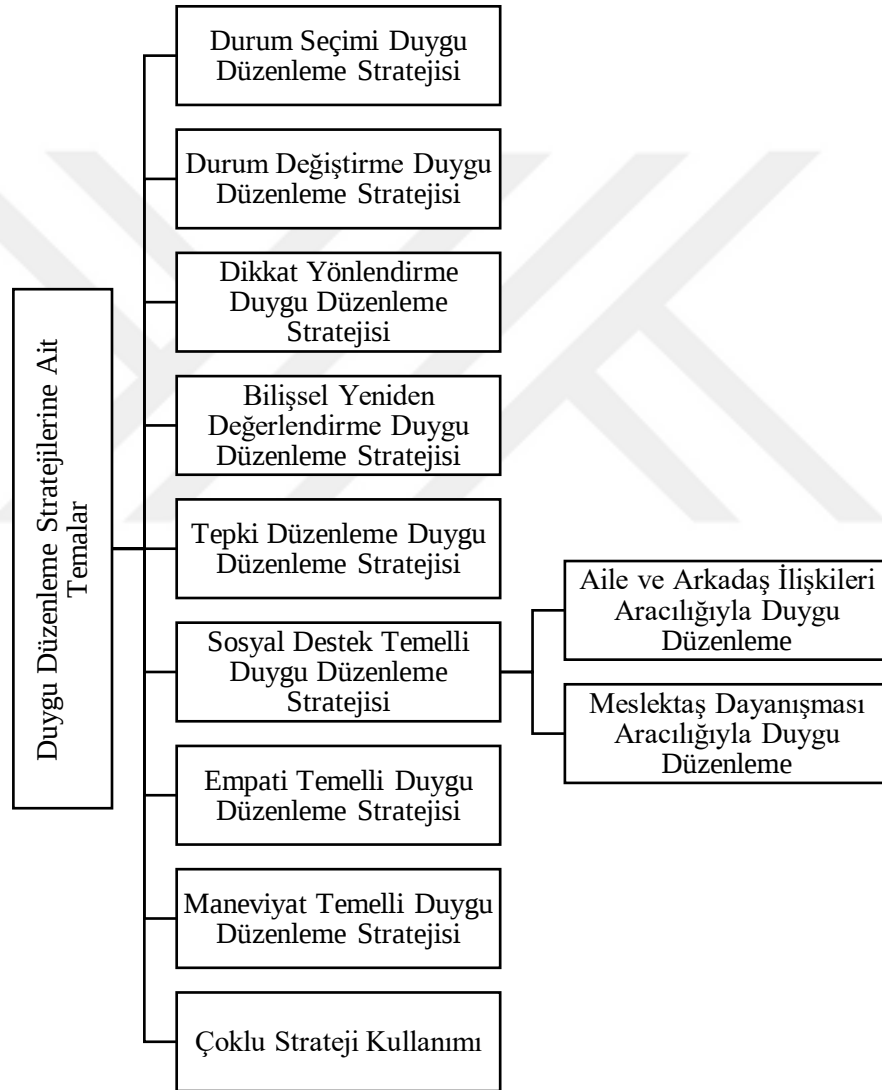
Ayrıca, görüşmeler sırasında duygu düzenleme süreçleriyle ilişkili olabileceği düşünülen bazı bireysel ve bağlamsal faktörlerin de katılımcı anlatılarında belirginleştiği

görülmüştür. Bu doğrultuda, yalnızca stratejilerin kullanım biçimleri değil; aynı zamanda, bu stratejilerin içsel eğilimler, bağlamsal koşullar ve mesleki deneyimlerle nasıl ilişkilendiği ya da bu bağlamlarda nasıl şekillendiği de tematik düzeyde ele alınacaktır.

4.3.Duygu Düzenleme Stratejilerine Ait Temalar

Duygu düzenleme stratejilerine ait temalar Şekil 4.51.'de gösterilmiştir:

Şekil 4.51. Duygu Düzenleme Stratejilerine Ait Temalar



4.3.1. Tema 1: Durum Seçimi Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerde, durum seçimi stratejisinin en az kullanılan düzenleme biçimi olduğu görülmektedir. Yalnızca iki katılımcı (K1 ve K2) bu stratejiyi kullandığını ifade etmiş ve bu ifadeler yalnızca hava durumu metaforu kapsamında sorulan

“Çocuk evleri sitesinde çalışmak bir hava durumu olsaydı nasıl olurdu?” sorusunun ardından sorulan “Bu hava koşullarından kendinizi korumaya ihtiyaç duyuyor musunuz? Nasıl koruyorsunuz? (Metaforik olarak şemsiye/güneş kremleri gibi)” sorusuna verilen yanıtlardan elde edilmiştir.

- **Katılımcı 1 (K1)**, “İnsanlar bazen kaos yaratmayı çok seviyorlar ama ben kaos ortamına girmeyi sevmiyorum. O ortama girmemek için bir süre kendimi kapatırım, oradan uzaklaşıyorum.” şeklindeki ifadesiyle, gerginlik yaratabilecek sosyal ortamlardan uzak durduğunu belirtmiştir. Bu yaklaşım, duygusal zorlanma yaşamamak için bazı durumlara bilinçli olarak girmemeyi tercih ettiğini göstermektedir.
- **Katılımcı 2 (K2)** ise, “Bazen de uzak duruyorum, 1-2 nöbet kendimi çekebiliyorum.” diyerek, duygusal yüklenme yaşama olasılığı gördüğünde bir süreliğine görevden çekilerek bu durumlardan uzaklaştığını aktarmıştır.

Her iki katılımcının yaklaşımı, *duygu yoğunluğunu artırabilecek ortamlara girmeme veya bu ortamlardan bir süreliğine uzaklaşma* alt temaları içermektedir. Bu bulgu, bazı bakım personellerinin duygularını yönetebilmek için doğrudan tetikleyici ortamlardan uzak durmayı bir strateji olarak benimsediklerini göstermektedir. Bu kapsamda, “Durum Seçimi Duygu Düzenleme Stratejisi” teması oluşturulmuştur.

4.3.2. Tema 2: Durum Değiştirme Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerde durum değiştirme stratejisinin bakım personelleri tarafından yaygın biçimde kullanıldığı görülmektedir. Bu strateji, toplam sekiz katılımcı (K1, K2, K4, K5, K6, K7, K8, K10) tarafından ifade edilmiştir. Stratejiye dair bulgular hava durumu ve çiçek metaforlarına ilişkin veriler üzerinden alınan duyguların düzenlenmesine ilişkin ifadelerden elde edilmiştir.

Bu bölümde, bulgular kısmında ayrıntılı olarak sunulan tüm katılımcı ifadelerine yer verilmemiş; bunun yerine, temayı temsil gücü yüksek şekilde yansıtan örnek ifadelere yer verilmiştir:

- **Katılımcı 5 (K5)**, “Krizler bazen çok büyük olabiliyor, o durumda ortamı bambaşka bir atmosfere sokmak gerekebiliyor.” şeklindeki ifadesiyle, kriz

anlarında ortamın havasını değiştirerek duygusal süreci yönetmeye çalıştığını belirtmiştir.

- **Katılımcı 6 (K6)**, *“Daha sakin bir ortama geçiyorum, kendi alanım var oturma odasında kızlarla oturmayı seviyorum.”* şeklindeki ifadesiyle, bulunduğu fiziksel çevrede kendini daha iyi hissettiği bir alana yönelerek duygunun etkisini hafifletmeye çalıştığını ifade etmiştir.
- **Katılımcı 7 (K7)**, *“Bir çocuk rahatsızlanmıştı, o an rahatlamak için diğer arkadaşları da çağırdım “bu çocuk rahatsız, gelin” diye.”* şeklindeki ifadesiyle, zorlayıcı bir durumda sosyal destek olarak mevcut koşulları değiştirme yoluna gittiğini ifade etmiştir.

Katılımcılardan elde edilen tüm durum değiştirme ifadeleri analiz edildiğinde, bu stratejinin farklı bağlamlarda ve çeşitli biçimlerde kullanıldığı görülmektedir. Bakım personelleri, duygusal süreci daha yönetilebilir hale getirmek amacıyla, koşulları bilinçli olarak değiştirmeye yönelik stratejiler geliştirmiştir. Duygusal düzenlemeye yönelik bu yaklaşımlar; *kriz anında iletişim biçimini yumuşatma, fiziksel olarak farklı alanlara geçme, sosyal destek çağırma, ortamın atmosferini değiştirme, çocuklara alternatif sunma, fiziksel ortamdan uzaklaşma, çevresel koşulları değiştirerek güven sağlama ve ortamı olumlu yönde şekillendirme* gibi alt temalar çerçevesinde şekillenmektedir. Bu kapsamda, “Durum Değiştirme Duygu Düzenleme Stratejisi” teması oluşturulmuştur.

4.3.3. Tema 3: Dikkat Yönlendirme Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerde dikkat yönlendirme stratejisinin bakım personelleri tarafından sıklıkla tercih edilen bir düzenleme biçimi olduğu görülmektedir. Bu strateji, toplam dokuz katılımcı (K1, K2, K3, K4, K5, K7, K9, K10) tarafından ifade edilmiştir. Stratejiye dair bulgular hava durumu ve çiçek metaforlarına ilişkin veriler üzerinden alınan duyguların düzenlenmesine ilişkin ifadelerden elde edilmiştir.

Bu bölümde, bulgular kısmında ayrıntılı olarak sunulan tüm katılımcı ifadelerine yer verilmemiş; bunun yerine, temayı temsil gücü yüksek şekilde yansıtan örnek ifadelere yer verilmiştir.

- **Katılımcı 1 (K1)**, “*Temizlik yaptığımda kafamdaki her şey gider.*” şeklindeki ifadesiyle, fiziksel bir meşguliyet yoluyla dikkatini duygusal zorlanmadan uzaklaştırdığını belirtmiştir.
- **Katılımcı 2 (K2)**, “*Kötüyü kapatıyorum, düşünmek istemiyorum, onun yerine güzel şeyler düşünüp hayata tutunmak istiyorum.*” şeklindeki ifadesiyle, olumsuz duygulardan uzaklaşmak amacıyla odağını olumlu düşüncelere yönelttiğini belirtmiştir.
- **Katılımcı 4 (K4)**, “*Kafamı dağıtmak için başka bir iş yaparım.*” şeklindeki ifadesiyle, zihinsel odağını değiştirmek amacıyla farklı bir uğraşa yöneldiğini ifade etmiştir.
- **Katılımcı 7 (K7)**, “*2-3 dakika müsaitlik bulduğum bir an arada bir kendime kahve yapıyorum, o sırada kafamı dağıtmış oluyorum, bu iyi geliyor.*” şeklindeki ifadesiyle, kısa süreli dikkat yönlendirme ile duygusal yoğunluğu hafiflettiğini belirtmiştir.

Dikkat yönlendirme ifadelerinin tümü analiz edildiğinde, bu stratejinin hem içsel hem de dışsal dikkat odakları aracılığıyla kullanıldığı görülmektedir. Bu doğrultuda, bakım personellerinin duygusal zorlanmayı hafifletmek amacıyla başvurduğu dikkat yönlendirme stratejileri; *zihinsel meşguliyet yaratma, olumlu uyarana odaklanma, kısa zihinsel molalarla dikkat kaydırma, sosyal etkileşimle dikkat dağıtma ve uyarınları azaltarak dikkat odağını içe yöneltme, duygusal tetikleyiciden uzaklaşmak için dikkat odağını değiştirme, duygusal yoğunluktan zihinsel uzaklaşma ve sosyal etkileşimle dikkat dağıtma* gibi alt temalar çerçevesinde şekillenmektedir. Bu kapsamda, “Dikkat Yönlendirme Duygu Düzenleme Stratejisi” teması oluşturulmuştur.

4.3.4. Tema 4: Bilişsel Yeniden Değerlendirme Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerde, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin bakım personelleri tarafından en yaygın biçimde kullanılan duygu düzenleme yöntemi olduğu görülmektedir. Bu strateji, toplam dokuz katılımcı (K1, K2, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10) tarafından ifade edilmiştir. Stratejiye dair bulgular hava durumu ve çiçek metaforlarına ilişkin veriler üzerinden alınan duyguların düzenlenmesine ilişkin ifadelerden elde edilmiştir.

Bu bölümde, bulgular kısmında ayrıntılı olarak sunulan tüm katılımcı ifadelerine yer verilmemiş; bunun yerine, temayı temsil gücü yüksek şekilde yansıtan örnek ifadelere yer verilmiştir.

- **Katılımcı 4 (K4)**, *“İçimden kendi kendime “öfkeyle hiçbir şey düzelmez” diyorum.”* şeklindeki ifadesiyle, yoğun duygular karşısında içsel telkin yoluyla zihinsel bir yeniden çerçeveleme gerçekleştirdiğini ifade etmiştir.
- **Katılımcı 6 (K6)**, *“Belki çocuk ailede olsaydı nöbet geçirdiğinde daha çok ihmal edilecekti, devletin koruması altında olduğu için belki de çok daha güzel yerlerde tedavi olacak diye düşünerek kendi öfkemi yendim.”* şeklindeki ifadesiyle, olumsuz bir durumu daha geniş bir perspektiften değerlendirerek kendini sakinleştirmeye çalışmıştır.
- **Katılımcı 2 (K2)**, *“Aldığım eğitimler doğrultusunda acil bir beyin fırtınası yapıp ne yapmam gerektiğini düşünüyorum.”* şeklindeki ifadesiyle, stresli bir durumu eğitim temelli zihinsel çözümleme yoluyla değerlendirdiğini ifade etmiştir.
- **Katılımcı 7 (K7)**, *“Demek ki o da pişman” diye düşünüyorum. Kendi kendimi telkin ediyorum.”* şeklindeki ifadesiyle, karşı tarafın duygu durumunu varsayarak olayın anlamını yeniden yapılandırmış ve içsel telkinle kendi duygusal sürecini düzenlemiştir.

Bilişsel yeniden değerlendirme ifadelerinin tümü analiz edildiğinde, bakım personellerinin zorlayıcı duygusal durumlar karşısında zihinsel süreçleri aktif biçimde kullanarak duygularını yapılandırdıkları görülmektedir. Bu strateji, duyguların anlamlandırılarak dönüştürülmesini içermektedir. Duygusal düzenlemeye yönelik bu yaklaşımlar; olumlu yeniden çerçeveleme, içsel telkin, gerçeklik değerlendirmesi, empatik çerçeveleme, olumlu bir gelecek olasılığına odaklanma, kontrol dışı bir gerçeklik olarak kabul geliştirme, başkasına yönelik teselli edici söylemin öznel yeniden çerçevelemeye dönüşmesi, eğitim temelli zihinsel yapılandırma ve sosyal destek düşüncesiyle bilişsel güven kazanma gibi alt temalar çerçevesinde şekillenmektedir. Bu kapsamda, “Bilişsel Yeniden Değerlendirme Duygu Düzenleme Stratejisi” teması oluşturulmuştur.

4.3.5. Tema 5: Tepki Düzenleme Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler doğrultusunda, tüm katılımcıların (K1–K10) tepki düzenleme stratejisine başvurduğu görülmektedir. Bu strateji, duygular

deneyimlendikten sonra bu duyguların davranışsal veya fizyolojik etkilerini düzenlemeye yöneliktir. Tepki düzenleme, sıklıkla duygusal tepkilerin bastırılması, fiziksel ya da sözlü tepkilerin kontrol altına alınması ve sakin kalmaya çalışma gibi yöntemlerle uygulanmaktadır.

Ancak, elde edilen veriler incelendiğinde, yalnızca olumsuz duyguların bastırılması ya da kontrol altına alınmasının değil; aynı zamanda olumlu duyguların ifade edilmesi, pekiştirilmesi ve sürdürülmesine yönelik stratejilerin de yaygın biçimde kullanıldığı görülmektedir. Bu yönüyle tepki düzenleme, yalnızca davranışsal kontrol değil, duygunun sürdürülebilirliğini sağlayan bilinçli bir dışavurum süreci olarak da değerlendirilmiştir.

- **Katılımcı 1 (K1)**, “*Mutlu olduğumda çok samimiysek sarılırım, teşekkür ederim, iyi ki varsın derim.*” şeklindeki ifadesiyle, olumlu duyguların davranışsal yollarla ifade edilerek sürdürülmesine odaklandığını belirtmiştir.
- **Katılımcı 2 (K2)**, “*Öfke duygumu bastırıyorum, küçük tutuyorum.*” şeklindeki ifadesiyle, duygusal tepkisini bastırarak davranışsal düzeyde bir kontrol sağlamaya çalıştığını ifade etmiştir.
- **Katılımcı 3 (K3)**, “*Antidepresan kullanıyorum ve kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum.*” ifadesiyle, farmakolojik destek yoluyla fizyolojik yatışmayı sağlamaya çalıştığını belirtmiştir.
- **Katılımcı 9 (K9)**, “*Ağladım, ikisi ile de ayrı ayrı konuştum, tepkimi belli ettim.*” şeklindeki ifadesiyle, olumsuz duygusunu davranışsal yollarla dışa vurarak ifade ettiğini belirtmiştir.
- **Katılımcı 10 (K10)**, “*Olay anında yaşadığım siniri dışa vurmak yerine, duygumu bastırarak çocukları sakinleştirmeye odaklandım. Önceliğim onların uyku düzenini sağlamak olduğu için tepkimi kontrol altında tuttum.*” ifadesiyle, yoğun duygusal tepkiyi bilinçli olarak kontrol ederek mesleki sorumluluğu önceliklendirdiğini ifade etmiştir.

Tüm tepki düzenleme ifadeleri bir arada değerlendirildiğinde, bakım personellerinin bu stratejiyi farklı bağlamlarda ve çeşitli biçimlerde uyguladığı görülmektedir. Ancak özellikle olumlu duygunun davranışsal yollarla ifadesi ve sürdürülebilirliğini sağlama amacının birçok katılımcı tarafından vurgulanması dikkat çekmektedir. Bu durum, tepki düzenleme

stratejisinin sadece olumsuz duygulara değil, olumlu duyguların güçlendirilmesine yönelik olarak da aktif biçimde kullanıldığını ortaya koymaktadır.

Bakım personellerinin, duygusal süreci daha yönetilebilir hale getirmek veya duyguyu pekiştirip sürdürebilmek amacıyla, tepkilerini düzenlemeye yönelik geliştirdiği bu stratejiler; *duygu bastırma, olumlu duygunun duygusal dışavurumu ve ifadesi, olumsuz duygunun duygusal dışavurumu ve ifadesi, mimik ve davranış kontrolü, içe çekilme, farmakolojik destek, kriz sonrası ilişkisel onarım, olumlu duygunun sürdürülmesine yönelik davranışsal müdahale, bedensel yatıştırma yoluyla duygusal tepkiyi hafifletme* gibi alt temalar çerçevesinde şekillenmektedir. Bu kapsamda, “Tepki Düzenleme Duygu Düzenleme” teması oluşturulmuştur.

4.3.6. Tema 6: Sosyal Destek Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma kapsamında, katılımcıların önemli bir kısmı zorlayıcı duygusal deneyimlerle başa çıkmak için sosyal destekten faydalandıklarını ifade etmiştir (K1, K2, K4, K7, K8, K9, K10). Bu destek, aile üyeleri, arkadaşlar veya meslektaşlarla yapılan duygusal paylaşımlar aracılığıyla sağlanmakta ve kişide bir rahatlama hissi yaratmaktadır. Ancak bu stratejiler, Gross’un Süreç Modeli’nde yer alan doğrudan bireysel ve içsel duygu düzenleme süreçleriyle örtüşmemektedir.

Gross’un Süreç Modeli, bireyin duygularını düzenlemek için kendi içsel süreçlerine (örneğin dikkat yönlendirme, bilişsel yeniden değerlendirme ya da fizyolojik tepki kontrolü gibi yöntemlere) başvurmasını esas alır. Oysa sosyal destek arayışı, bireyin yaşadığı duyguyu paylaşarak başkalarından duygusal destek alma yoluyla bu duygunun yoğunluğunu azaltmasına dayanır. Bu süreçte kişi, duygusunu yeniden anlamlandırmakta ya da dikkatini değiştirmekte değildir; aksine duygusunu doğrudan ifade etmekte ve sosyal ortamın sağladığı destekle geçici bir rahatlama yaşamaktadır. Bu nedenle, sosyal destek arayışı Gross’un Süreç Modeli’ndeki bireysel stratejilerle değil, dışsal düzenleme yollarıyla örtüşmektedir.

Katılımcı 1, 4, 7 ve 10, sosyal çevreleriyle yaptıkları duygusal paylaşımların kendilerini rahatlattığını belirtmiştir (*alt tema: aile ve arkadaş desteği aracılığıyla duygu düzenleme*). Katılımcı 1, duygusal yükünü ailesiyle paylaşmanın önemine dikkat çekmiş ve “*Eşim ile dertleşirim, kız kardeşim ile dertleşirim, annem ve babam ile dertleşirim... bu beni rahatlatır*”

(kod: *yakın aile bireyleriyle paylaşım yoluyla duygusal rahatlama*) sözleriyle bunu ifade etmiştir. Katılımcı 4, “*Arkadaşlarla dertleşmek iyi geliyor, sakinleşmek için işe yarıyor*” (kod: *arkadaşlarla paylaşım yoluyla duygusal rahatlama*) diyerek sosyal ilişkilerin sakinleştirici yönünü vurgulamıştır. Benzer şekilde Katılımcı 7, “*Bazen çok sevdiğim birisini arıyorum... destek oluyorlar... onlarla konuşuyorum*” (kod: *sevilen kişilerle iletişim kurarak duygusal destek sağlama*) ifadesiyle sosyal desteğin duygu durumunu olumlu etkilediğini aktarmıştır. Katılımcı 10 ise “*Arkadaşlarımla bir araya geldim, birine bir şey anlatmak gerçekten insanı rahatlatıyor*” (kod: *arkadaşlarla paylaşım yoluyla duygusal rahatlama*) diyerek benzer bir rahatlama deneyimini paylaşmıştır.

Katılımcı 2, 8 ve 9 ise duygusal zorlanma anlarında iş arkadaşlarının desteğini önemli bir kaynak olarak görmektedir (alt tema: *meslektaş dayanışması aracılığıyla duygu düzenleme*). Katılımcı 2, “*Bir problem olduğunda mesai arkadaşlarımla paylaşıyorum...*” (kod: *meslektaşlarla paylaşım yoluyla duygusal rahatlama*) derken, Katılımcı 8, “*Burada bir problemle karşılaştığımda personelleri arayıp destek alabiliyorum*” (kod: *meslektaşlardan destek alma*) ifadesiyle destek alma sürecine işaret etmiştir. Katılımcı 9 ise yaşadığı zorlu durumlarda “*Benden daha tecrübeli olan çalışma arkadaşlarımdan böyle bir durumla karşılaştığında ne yapıyorsun diye fikir alıyorum*” (kod: *tecrübeli meslektaşlardan rehberlik yoluyla destek alma*) diyerek mesleki rehberliğin duygusal etkisine vurgu yapmıştır.

Tüm bu ifadeler, bakım personellerinin yaşadığı duygusal yükü yalnızca içsel stratejilerle değil, sosyal ilişkiler yoluyla hafifletmeye çalıştığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar; aile bireyleri, arkadaşlar veya meslektaşlarıyla kurdukları destek ilişkileri sayesinde duygusal rahatlama sağladıklarını ifade etmişlerdir. Bu yöntemler, bireyin iç dünyasında bir yeniden değerlendirme ya da dikkat yönlendirme gibi Gross’un Süreç Modeli’ne ait süreçler yerine, dışsal ve sosyal kaynaklardan destek almayı içermektedir.

Bu nedenle, sosyal destek temelli bu yaklaşım, Gross’un Süreç Modeli’ne doğrudan dahil edilemese de “Aile ve Arkadaş İlişkileri Aracılığıyla Duygu Düzenleme” ve “Meslektaş Dayanışması Aracılığıyla Duygu Düzenleme” alt temalarının birleşimiyle ortaya çıkan “Sosyal Destek Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi” ana teması kapsamında değerlendirilmiştir.

4.3.7. Tema 7: Empati Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, bakım personellerinin çocuklarla kurdukları k ve duyarlı ilişkilerin duygu düzenleme sürecinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Katılımcıların ifadeleri (K1, K2, K4, K7, K10), çocukların bireysel özelliklerine ve anlık ihtiyaçlarına duyarlı yaklaşımların hem çocukların hem de bakım verenlerin duygusal deneyimlerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu etkileşimler, doğrudan Gross'un Süreç Modeli'ne ait stratejilerle örtüşmemekle birlikte, ilişkisel temelli ve empatik yönelimli bir duygu düzenleme biçimi olarak analiz kapsamında değerlendirilmiştir.

Katılımcı 1, her çocuğa aynı şekilde yaklaşımaması gerektiğini şu şekilde vurgulamıştır: *“Her çocukla inatlaşılmaz, bazıları ile inatlaşırsa o çocuğu kaybedebilirsiniz. Çocuğu tanımak çok önemli, bazen sadece anlaşılacak istiyorlar.”* (kod: *bireysel farklılıklara göre yaklaşım geliştirme*). Bu ifade, bireysel farklılıklara duyarlılığın, olası duygusal çatışmaları önlemede önemli bir unsur olduğunu göstermektedir. Bakım verenin, çocuğun kişilik özelliklerine göre kendi tepkisini ayarlaması; öfke, hayal kırıklığı gibi duyguları oluşmadan yönetmesine olanak tanıdığı için, Gross'un Süreç Modeli dışında kalan bir duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilebilir.

Katılımcı 2, çocuğun kriz anında gösterdiği tepkilere yönelik içsel bir sezgiyle yaklaşım geliştirdiğini ifade etmiştir: *“Sabır ve çocuğu anlamak çok önemli... kriz geçirirken o an çocuğu anlamaya çalışıyorsunuz. 15 yılın verdiği bir katkı da var.”* (kod: *empatik bağ kurma yoluyla kriz yönetimi*) Bu durum, deneyimle gelişen empatik sezginin, bakım personelinin kriz anında çocuğun ihtiyacını anlamaya çalışarak kendi duygusal tepkilerini düzenlemesine katkı sunduğunu göstermektedir. Ancak bu ifade, duygu ortaya çıktıktan sonra çocuğu anlamaya yönelik empatik bir çaba içerdiği halde, Gross'un Süreç Modeli'nde tanımlanan bilişsel yeniden değerlendirme gibi belirgin bir yeniden çerçeveleme stratejisi barındırmadığı için model dışında değerlendirilmiş; empatik farkındalık yoluyla duygu düzenleme biçiminde, Gross'un Süreç Modeli dışında kalan bir strateji olarak analiz kapsamına alınmıştır. Bu yönüyle, duygusal tepkinin doğrudan bastırılması ya da davranışsal düzeyde değiştirilmesini hedefleyen tepki düzenleme stratejisinden farklıdır; burada davranış üzerinde kontrol kurmaktan çok, karşıdakini anlamaya dayalı bir içsel yönelim ön plandadır.

Katılımcı 4, çocukların mutluluğunun kendi duygusal durumunu da olumlu etkilediğini şu sözlerle belirtmiştir: *“Bazen kendimi iyi hissetmek için çocuklara ufak da olsa hediyeler alırım... onlar mutlu olduğu zaman ben de mutlu oluyorum.”* (kod: *çocuğun mutluluğuyla*

duygusal denge sağlama) Bu ifade, kişinin kendi duygusal durumunu, karşısındaki çocuğun mutluluğu üzerinden düzenlemeye çalıştığını göstermektedir.

Katılımcı 7, çocuklarla kurduğu ilişki biçiminin kendi duygusal sürecine etkisini şu şekilde ifade etmiştir: *“Burada benim duygularımı düzenlememde en çok işime yarayan şey kızlarla olan iletişimim. Bunun gerçekten gücüne inanıyorum. Onların dilinden konuştuğumuz zaman bu kat kat artıyor. Ergen bir yaş grubu, özellikle dikkat edilmesi gerekiyor, ufacık bir hata bile önemli.”* (kod: *empatik iletişim yoluyla duygusal denge sağlama*) Bu ifade, katılımcının, özellikle ergen yaş grubuyla kurduğu anlayış temelli ve empatik iletişimin, duygusal zorlanmalarıyla baş etmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. İletişim sürecini, yalnızca işlevsel değil, aynı zamanda duygusal dengeyi korumada etkili bir araç olarak görmekte ve bu bilinçli ilişki kurma biçimini duygularını düzenlemek için kullanmaktadır.

Katılımcı 10 ise, çocuklarla kurduğu anlamlı ilişkiyi duygusal olarak dengeleyici bir unsur olarak görmektedir: *“Çocuklarla sohbet ediyoruz, resim yapıyoruz, etkinlik yapıyoruz. Çocuklara fayda sağladığımı düşünüyorum, bu da bana iyi geliyor.”* (kod: *anlamlı etkileşim yoluyla duygusal rahatlatma*) Burada, karşılıklı etkileşimden doğan anlam duygusunun, kişinin duygusal yükünü hafiflettiği ve içsel denge sağladığı görülmektedir.

Gross’un Süreç Modeli, duygu düzenlemeyi bireyin içsel ve bilişsel süreçlerine odaklanarak açıklarken; burada öne çıkan empatik ve ilişkisel yaklaşımlar, bireyin duygusal yükünü başkalarıyla kurduğu bağlar üzerinden hafifletmesine dayanmaktadır. Bakım personellerinin çocukların bireysel ihtiyaçlarını gözeterek geliştirdikleri anlayış temelli ilişkiler, sadece çocukların duygusal gereksinimlerini karşılamakla kalmamakta; aynı zamanda bakım verenin de kendi duygusal durumunu düzenlemesine imkan sağlamaktadır. Bu bağlamda, söz konusu tema Gross’un Süreç Modeli dışında bir duygu düzenleme biçimi olarak değerlendirilmiş; ilişki temelli, empatik yönelimli bir üst tema altında ele alınmıştır.

4.3.8. Tema 8: Maneviyat Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma kapsamında, bazı katılımcılar zorlayıcı duygularla başa çıkarken maneviyat temelli yöntemlerden faydalandıklarını ifade etmiştir (K1, K2, K6). Dua etme, niyet belirleme ve olumlu enerjiyi esas alma gibi yöntemleri içeren bu yaklaşımlar, Gross’un Süreç Modeli’nde doğrudan tanımlanan duygu düzenleme stratejilerinden biri olmamakla

birlikte, katılımcıların duygusal yüklenme karşısında kullandıkları koruyucu ve teselli edici bir içsel duygu düzenleme biçimi olarak dikkat çekmekte, bireylerin içsel dayanıklılığını artırarak duygusal yüklerini hafifletmelerine yardımcı olmaktadır.

Katılımcı 2, “*Sabah dua ederim, zırhımı giyip içsel hazırlıkla kuruma girerim*” (kod: *dua ederek güne manevi hazırlık yapma ve içsel güçlenme*) ifadesiyle kuruma başlamadan önce bilinçli bir şekilde manevi hazırlık yaptığını; bu hazırlığın onu gün içindeki duygusal zorlanmalara karşı koruduğunu belirtmiştir. Bu durum, duygusal yüklenmeyle karşılaşmadan önce geliştirilen maneviyat temelli bir psikolojik korunma biçimi olarak değerlendirilmiş ve Gross’un Süreç Modeli’nde doğrudan yer almayan bir içsel başa çıkma stratejisi şeklinde analiz edilmiştir.

Benzer şekilde, Katılımcı 6 da yaşadığı kaygı duygusuna karşılık olarak “*Dua ettim, bu beni biraz rahatlattı*” (kod: *kaygı sonrası dua ederek içsel rahatlama sağlama*) demiş; dua etmenin, yaşadığı duygusal yükü hafiflettiğini ifade etmiştir. Bu yaklaşım, ortaya çıkan zorlayıcı bir duygudan sonra maneviyat temelli bir teselli ve içsel rahatlama yöntemi olarak değerlendirilmiştir. Gross’un Süreç Modeli’ne doğrudan dahil edilmese de bu strateji, kişisel maneviyat aracılığıyla duygusal iyileşmeyi destekleyen bir içsel düzenleme biçimi olarak analiz kapsamına alınmıştır.

Ayrıca Katılımcı 1, duygu düzenlemeye dair içsel bir kontrol ve inanç temelli açıklamasında “*Kendimizi şekillendirmemiz bizim elimizde, ben negatif olursam negatiflik çekerim. Niyet güzel olursa karşılığı da güzel olur, ne verirsek onu alırız.*” (kod: *inanç temelli içsel yönelimle duyguyu olumlama*) ifadelerini kullanmıştır. Bu ifade, bireyin yaşamda karşılaştığı durumları kendi niyeti ve içsel tutumlarıyla etkileyebileceğine dair güçlü bir inanç taşıdığını göstermektedir. Katılımcı, bu inanç doğrultusunda duygularını düzenlemekte ve olumsuz duygularla başa çıkma sürecinde niyetini bilinçli olarak olumluya yönlendirmektedir. Bu yaklaşım, dua etme örneklerinde olduğu gibi, maneviyat temelli bir içsel denge arayışını ve öz-düzenleme pratiğini yansıtmaktadır.

Bu ifadeler, her ne kadar Gross’un Süreç Modeli’ndeki beş temel stratejiyle doğrudan örtüşmese de bakım personellerinin duygusal zorlanmalar karşısında benimsedikleri maneviyat temelli yaklaşımların, doğrudan bir duygu düzenleme stratejisi olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Dua etmek, olumlu niyet geliştirmek ya da yaşamda karşılaşılan durumları inanç temelli bir yaklaşımla anlamlandırmak gibi uygulamalar;

duygusal yoğunluğu azaltma, içsel dengeyi sağlama ve olumsuz duygularla başa çıkma amacı taşımaktadır. Bu bağlamda, söz konusu yaklaşımlar yalnızca destekleyici bir faktör değil, bireyin aktif olarak kullandığı, anlamlandırmaya dayalı bir duygu düzenleme biçimi olarak değerlendirilmiş ve analizde ayrı bir tematik başlık altında ele alınmıştır.

4.3.9. Tema 9: Çoklu Strateji Kullanımı

Araştırma bulgularında öne çıkan temalardan biri, bakım personellerinin duygusal zorlanmalar karşısında birden fazla duygu düzenleme stratejisini aynı olay ya da deneyim içerisinde birlikte kullanmalarıdır. Bu durum, duygularla başa çıkmada tekil değil, çok katmanlı ve bağlamsal olarak çeşitlenmiş strateji kullanımına işaret etmektedir.

Katılımcı 3, *“Denize karşı arabayı çekip arabanın içinde bağıra bağıra ağlayarak müzik dinlemek ve bir kahve içmek beni çok rahatlatır.”* ifadesiyle hem *tepki düzenleme* (ağlama yoluyla duygusal boşalım) hem de *dikkat yönlendirme* (müzik ve kahve gibi dışsal uyaranlara odaklanma) stratejilerini birlikte kullanmıştır. Aynı deneyim içerisinde hem davranışsal hem de dikkat temelli stratejilerin bir arada yer aldığı görülmektedir.

Katılımcı 5, *“Düşünmemeye çalıştım, diğer çocuklarla vakit geçirdim. Kendi kendime “senin yapabileceğin bir şey yok” dedim.”* ifadesiyle hem *dikkat yönlendirme* (başka çocuklarla ilgilenerek düşünceden uzaklaşma) hem de *bilişsel yeniden değerlendirme* (olayın kontrol dışı olduğunu kabullenerek düşünsel bir çerçeve üretme) stratejilerini eşzamanlı olarak kullanmıştır.

Katılımcı 7’ye ait ifadeler, çoklu strateji kullanımının çeşitli ve sistematik örneklerini içermektedir. *“Bazen sert geçen kriz anlarından sonra bir soğuk su içiyorum, “bugünü de atlattık çok şükür” diyorum.”* ifadesi, hem *tepki düzenleme* (soğuk su içerek fizyolojik yatışma sağlama) hem de *bilişsel yeniden değerlendirme* (gün içinde yaşanan olayın geçmişte kalmasıyla ilgili anlam verme) stratejilerini kapsamaktadır.

Aynı katılımcının *“Çocuğun beni dinlediğini gördüğüm an o konu benim için kapanıyor. “Demek ki o da pişman” diye düşünüyorum. Kendi kendimi telkin ediyorum. Kendi kendimi sakinleştiremezsem sakinleşmek için biraz görmemezlikten geliyorum, diğer çocuklarla ilgileniyorum, odağımı değiştiriyorum.”* ifadesinde ise *bilişsel yeniden değerlendirme* (olaya olumlu bir anlam yükleyerek kendini telkin etme) ile birlikte *dikkat yönlendirme* (duygusal yoğunluğu azaltmak için odak değiştirme) stratejileri birlikte yer almaktadır.

Bu örnekler, bakım personellerinin duygusal yüklerle başa çıkarken bağlama uygun şekilde birden fazla stratejiyi esnek biçimde bir araya getirebildiklerini göstermektedir.

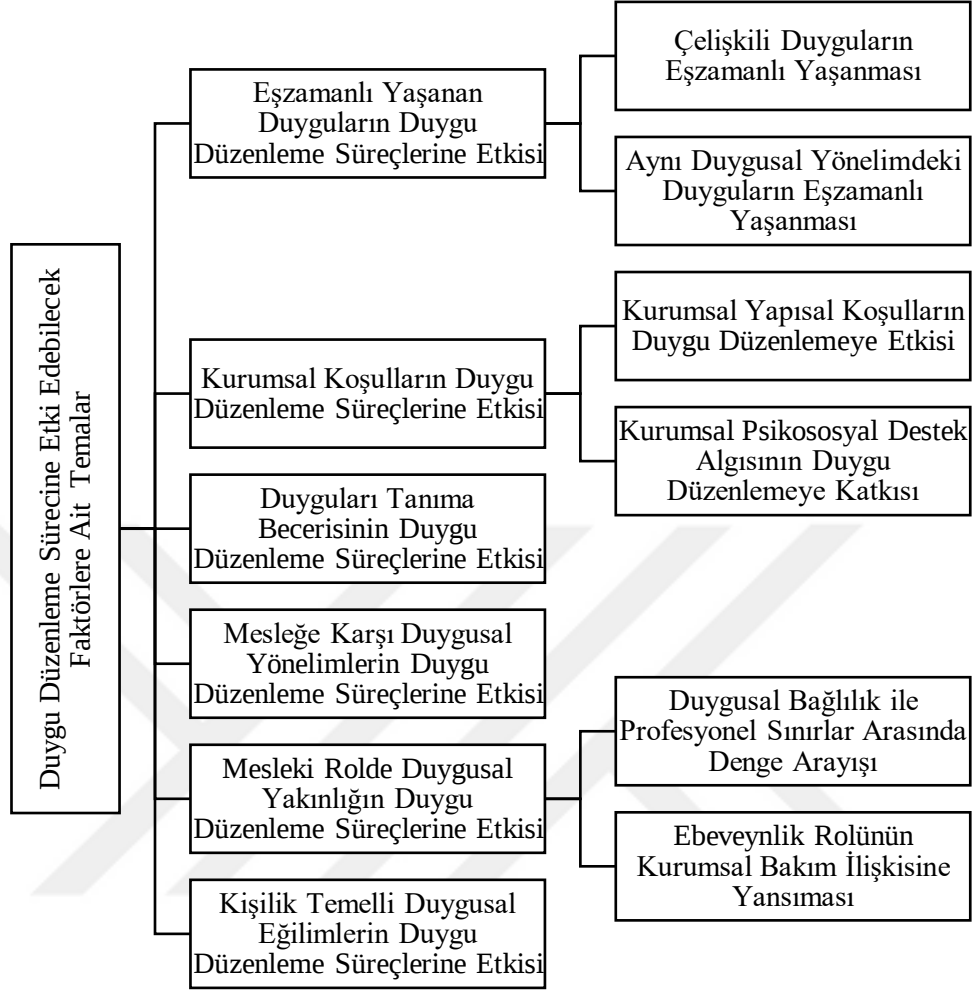
4.4.Duygu Düzenleme Sürecine Etki Edebilecek Faktörlerin Tematik Analizi

Bu bölümde, görüşmeler sırasında elde edilen ve doğrudan belirli bir duygu düzenleme stratejisine karşılık gelmese de bakım personellerinin duygu düzenleme deneyimlerini etkileyebileceği değerlendirilen bazı tematik içeriklere yer verilmiştir. Özellikle kurumsal destek yapılarının yeterliliği, tükenmişlik deneyimi ve iş-özel yaşam sınırlarının yönetimi gibi unsurların, duygu düzenleme kapasitesini doğrudan etkilemese de desteklediği ya da zorlaştırdığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, bu ifadeler strateji temelli analizlerin dışında, duygu düzenleme sürecine etki eden faktörler kapsamında ele alınmıştır.

Tüm bu temalar, görüşme verilerinin sistematik biçimde kodlanması, tematik ifadelerin ayıklanması, benzer içeriklerin alt temalarda gruplanması ve bu alt temaların anlamlı üst temalara dönüştürülmesi yoluyla oluşturulmuştur. Bu süreçte, fenomenolojik desenin katılımcı deneyimlerinin özünü anlama amacına uygun olarak, bakım personellerinin duygu düzenleme süreçlerine ilişkin yaşantıları bütüncül bir şekilde ele alınmıştır.

Duygu düzenleme sürecine etki edebilecek faktörlere ait temalar Şekil 4.52.'de gösterilmiştir:

Şekil 4.52. Duygu Düzenleme Sürecine Etki Edebilecek Faktörlere Ait Temalar



4.4.1. Tema 1: Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi

Araştırma kapsamında, katılımcıların büyük çoğunluğu aynı olay içerisinde birden fazla duyguyu eşzamanlı olarak yaşadıklarını belirtmiştir (K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10). Bu durum, bakım personelinin duygusal deneyimlerinin sabit ve tek yönlü değil; iç içe geçmiş, dinamik ve çok katmanlı bir yapıda olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı anda birden fazla, kimi zaman çelişkili duyguların yaşanmasının, bireyin duygu düzenleme süreçlerini çeşitli açılardan etkileyebileceği düşünülmektedir.

Katılımcı 3, 4, 8 ve 9 bakım görevleri sırasında karşılaştıkları belirli durumlarda birbirinden oldukça farklı, hatta zıt yönlerdeki duyguları aynı anda deneyimlediklerini ifade etmiştir (*alt tema: çelişkili duyguların eşzamanlı yaşanması*). Katılımcı 3, bir kriz anında aynı anda hem çocuğa yönelik şefkat hem de kendine yönelik öfke hissettiğini şu sözlerle

ifade etmiştir: “Bir çocuk kriz geçiriyordu, o an onu tutmam çocuk için kötüydü, bu yüzden çocuğa üzülmiştüm ama aynı zamanda ‘benim burada ne işim var’ diye kendime sinirlenmiştim.” (kod: kriz anında çocuğa şefkat ve kendine yönelik öfkenin eşzamanlı deneyimi). Katılımcı 4, çocuğun kurumdan ayrılış sürecinde hem sevinç hem de üzüntü yaşadığını belirtmiştir: “Çok sevdiğimiz çocuklar oluyor, bazen aileye dönüyorlar, aileye döndükleri için seviniyoruz ama gittiği için de üzülebiliyoruz.” (kod: çocuğun aileye dönmesiyle eşzamanlı olarak yaşanan sevinç ve kayıp hissi). Benzer şekilde Katılımcı 9, bir çocuğun başarılı ameliyatının ardından hem mutlu hem de koruyucu bir üzüntü hissettiğini şu sözlerle ifade etmiştir: “Bir çocuğun ameliyatı başarılı geçti, gözünü açtığında bana ‘iyi ki sen varsın’ demişti. Çok mutlu oldum ama çocuk için üzüldüm de.” (kod: çocuğun iyileşmesiyle yaşanan sevinç ve koruyucu üzüntünün eşzamanlılığı).

Katılımcı 8 ise, bazı durumlarda duygularını ayırtırmakta zorlandığını ve aynı anda sevinç, üzüntü ve rahatlama gibi duygusal yönelimi farklı duyguları birlikte hissettiğini belirtmiş; bu içsel karmaşayı nadir bulunan ve dikenli bir “siyah gül” çizerek ifade etmiştir (kod: eşzamanlı çelişkili duyguların sembolik ifadesi).

Ayrıca bu tema, hava durumu metaforuna dayalı çizimlerde de belirgin biçimde gözlemlenmiştir. Katılımcı 1, 4, 5, 6, 7, 8 ve 9’un çizimlerinde olumlu (güneş, gülen yüz) ve olumsuz (siyah bulut, yağmur, şimşek) sembollerin eşzamanlı kullanımı dikkat çekmektedir. Bu durum, aynı anda yaşanan zıt duyguların ve gün içindeki duygusal değişkenliğin sembolik bir ifadesi olarak değerlendirilmiştir. Buna paralel olarak, katılımcıların çoğunun “parçalı bulutlu” ifadesini kullanması da gün içinde değişebilen içsel durumları ifade etmede ortak bir metaforik öge olarak öne çıkmaktadır.

Bu ifadelerin yanında Katılımcı 2, 5, 6, 7 ve 10 ise, bakım görevleri sırasında karşılaştıkları belirli durumlarda aynı duygusal yönelimde (örneğin tümü olumlu ya da tümü olumsuz) olan duyguları eşzamanlı olarak deneyimlediklerini ifade etmiştir (alt tema: aynı duygusal yönelimdeki duyguların eşzamanlı yaşanması)

Katılımcı 2’de, ilk etapta yalnızca öfke olarak tanımlanan duygunun zamanla korkuya dayandığı anlaşılmış; bu durum, duyguların eşzamanlılığına dair örtük bir gösterge olarak ele alınmıştır (kod: öfke arkasındaki eşzamanlı temel duygunun fark edilmesi süreci). Benzer şekilde Katılımcı 5’te, başlangıçta yalnızca üzüntü ifadesi yer almasına rağmen görüşme ilerledikçe bu duygunun arkasında öfke ve mutsuzluk gibi diğer olumsuz duyguların da

eşzamanlı şekilde var olduğu ortaya çıkmıştır (kod: *bastırılmış eşzamanlı duyguların fark edilmesi*).

Katılımcı 7, çok sayıda çocukla aynı anda ilgilenmenin duygusal yükünü ve bu yükün eşzamanlı duygu çeşitliliğiyle nasıl arttığını şu sözlerle dile getirmiştir: *“Bir anda birden çok duyguyu aynı anda hissediyorum, çünkü birden fazla çocuk var; bir anda gülüp eğlenirken anında duygularım değişebiliyor”* (kod: *birden fazla çocukla etkileşim halinde yaşanan ani duygu geçişleri*).

Katılımcı 6’nın çiçek metaforuna dayalı anlatımında da benzer bir yapı dikkat çekmektedir. Katılımcının “pembe çiçek” çizimi, yalnızca sevinç duygusunu değil; aynı zamanda umut, mutluluk ve gurur gibi olumlu duyguları da kapsayacak şekilde bütüncül biçimde tanımlanmıştır. Katılımcı, bu duyguların birbirinden kesin sınırlarla ayırtılamadığını ve birlikte deneyimlendiğini vurgulamıştır (kod: *olumlu duyguların bütünsel ve eşzamanlı yaşanması*). Benzer şekilde Katılımcı 10, üç kollu bir kaktüs çizerek bu figürün aynı anda yaşayabildiği öfke, kaygı ve üzüntü duygularını temsil ettiğini belirtmiştir. Bu çizim, tek bir sembol üzerinden çoklu ve aynı yönelimdeki olumsuz duyguların ifadesini mümkün kılmakta ve duygular arası sınırların belirsizleştiği bir eşzamanlılık durumunu göstermektedir (kod: *sembolik temsille eşzamanlı olumsuz duyguların ifadesi*).

Bu tema, doğrudan bir duygu düzenleme stratejisi içermemekle birlikte, duyguların tanınması, adlandırılması ve önceliklendirilmesi süreçlerini zorlaştıran bir faktör olarak analizde yer almıştır. Aynı anda yaşanan duygular, bireyin duygusal yükünü artırmakta ve düzenleme çabalarını çok boyutlu hale getirebilmektedir. Bu bağlamda, “Çelişkili Duyguların Eşzamanlı Yaşanması” ve “Aynı Duygusal Yönelimdeki Duyguların Eşzamanlı Yaşanması” alt temalarının birleşimiyle ortaya çıkan “Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi” ana teması, duygu düzenlemeye etki edebilecek faktörler içerisine dahil edilmiştir.

4.4.2. Tema 2: Kurumsal Koşulların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi

Araştırma verileri, bakım personellerinin duygusal deneyimlerinin yalnızca bireysel faktörlerle değil; aynı zamanda kurumsal yapı, fiziksel koşullar ve psikososyal destek mekanizmalarıyla da ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bazı katılımcıların (K1, K2, K3,

K4, K5, K9, K10) ifadeleri, hem kalabalık ve fiziksel yetersizlikler gibi yapısal zorlukların hem de psikolojik destek imkanlarının varlığı ya da eksikliğinin, duygu düzenleme süreçlerini etkileyebilecek önemli bağlamsal etmenler olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir.

Katılımcı 1, 2, 4 ve 10'un ifadeleri, çocuk evlerindeki fiziksel kalabalığın ve yüksek çocuk sayısının, bakım verenlerin bireysel temas kurma ve duygusal yanıt verme olanaklarını sınırladığını ve bu durumun duygu düzenleme sürecini zorlaştırabileceğini açıkça ortaya koymaktadır (*alt tema: kurumsal yapısal koşulların duygu düzenlemeye etkisi*). Katılımcı 1, “*Evler çok dolu, çok fazla çocuk var; belki onlara daha birçok şey katacağız ama bu kalabalıktan dolayı onlara yetemeyebiliyoruz. Bazen çocuklar konuşmak istiyor, herkes yattıktan sonra bireysel olarak görüşüyoruz*” diyerek bireysel temas kurma ihtiyacının ancak nöbet dışı zamanlarda mümkün olabildiğini belirtmiştir (*kod: bireysel temasın sınırlanması*). Katılımcı 2 ise benzer şekilde, “*17-18 çocuk gerçekten zor oluyor. Balık istifine benzetiyorum, konserve balıkları sıkıştırıyoruz gibi. Çocuklarla istediğimiz gibi ilgilenemiyoruz, sohbet edemiyoruz*” sözleriyle hem fiziksel kalabalığın hem de duygusal paylaşım eksikliğinin altını çizmiştir (*kod: Aşırı kalabalık nedeniyle bireysel ilgisizlik ve bakım yetersizliği*).

Katılımcı 4, “*16-17 çocukla çalışıyoruz, bazen gerçekten zorlayıcı oluyor*” ifadesiyle doğrudan yapının zorluklarına vurgu yapmıştır (*kod: Yüksek çocuk sayısının bakım sürecinde zorluk yaratması*). Katılımcı 10, “*Ben aslında çocuklarla konuşmak, onlara bir fayda sağlamak istiyorum ama bir evde 15 çocuk var, yetemiyoruz. Çocuk sayısı biraz daha az olsa daha güzel paylaşımlar yapabilirdik*” diyerek mevcut kurum yapısının çocuklarla derin bağ kurmayı zorlaştırdığını ifade etmiştir (*kod: Aşırı kalabalığın duygusal ilişki kurmayı ve etkileşimi sınırlaması*). Tüm bu veriler, bakım personelinin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik olarak da alan bulmakta zorlandığını göstermektedir.

Bunların yanında, Katılımcı 3, 5, 9 ve 10'un ifadeleri ise, kurumların sunduğu psikolojik ve yapısal desteklerin duygu düzenleme süreci üzerindeki etkisine işaret etmektedir (*alt tema: kurumsal psikososyal destek algısının duygu düzenlemeye katkısı*). Bu katılımcılardan bazıları, kurumsal desteği olumlu bir kaynak olarak değerlendirirken; bazıları ise bu desteğin eksikliğine dikkat çekerek duygu düzenleme süreçlerinde zorlandıklarını ifade etmiştir.

Katılımcı 5, “*İdareimizin, sosyal servisin desteği çok önemli bizim için, bu yaş grubunda da çok fazla desteklerini görüyoruz, iyi ki varlar*” diyerek yönetsel ve sosyal hizmet desteğini olumlu bir kaynak olarak değerlendirmiştir (kod: *kurumsal destek aracılığıyla duygusal rahatlama*). Benzer şekilde, Katılımcı 10, kalabalık ortamın duygu düzenleme sürecini zorlaştıran etkilerine dikkat çekerken; “*Belki arkadaşlarımla konuşmak, vakit geçirmek beni biraz da olsa rahatlatılabilir ya da bir 5 dakika dışarı çıkmak da iyi gelebilir, burada böyle bir imkanımız olması çok güzel, ben daha önce çocuk evlerinde çalışmışım, orada böyle bir imkanımız da olmuyordu maalesef*” sözleriyle de aynı zamanda mevcut kurumunun sunduğu fiziksel rahatlama alanlarının duygu düzenlemeye katkı sağladığını belirtmiştir (kod: *yapısal imkanların duygu düzenlemeye katkısı*).

Bu ifadelere karşın, Katılımcı 3, “*Genelde yardımlar hep çocuk odaklı olunuyor. Çocuktan önce benim psikolojimin düşünülmesi daha iyi olurdu çünkü benim iyi olmam lazım ki çocuğun olumsuz düşüncesini olumluya çevirmeye yardımcı olabileyim ama ben bunu bilmiyorum bana verilen bu değil; sadece çocuğu yedir, giydir, yıka*” diyerek psikolojik destek ihtiyacını vurgulamıştır (kod: *bakım verenin psikolojik ihtiyacının göz ardı edilmesi ve duygusal yalnızlık*). Katılımcı 9 ise, “*Bence bizim düzenli olarak terapi görmemiz gerekiyor, çok uzun saatler çalışıyoruz ve kendimizi deşarj edebileceğimiz bir vaktimiz olmuyor*” sözleriyle psikolojik destek eksikliğinin duygu düzenleme üzerindeki olası olumsuz etkisini ortaya koymuştur (kod: *psikolojik destek ihtiyacının karşılanmaması*). Tüm bu veriler, kurumsal desteklerin varlığının bireyin duygusal yükünü hafıflettiğini, yokluğunun ise duygu düzenleme sürecinde belirgin zorluklar doğurabileceğini göstermektedir.

Bu doğrultuda, kalabalık ev ortamlarında duygusal temas kurma güçlüğü yaşayan (K1, K2, K4, K10) ve kurumsal desteği yeterli ya da yetersiz bulan (K3, K5, K9, K10) katılımcıların ifadeleri, kurumsal bağlamın duygu düzenleme üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, “Kurumsal Yapısal Koşulların Duygu Düzenlemeye Etkisi” ve “Kurumsal Psikososyal Destek Algısının Duygu Düzenlemeye Katkısı” alt temaları, daha üst düzeyde “Kurumsal Koşulların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi” başlığı altında bütünleştirilmiştir.

4.4.3. Tema 3: Duyguları Tanıma Becerisinin Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi

Araştırma kapsamında bazı katılımcıların (K5, K6, K7), yaşadıkları duyguları tanımlamakta, adlandırmakta ve bu duyguları düşünce ya da davranış gibi diğer kavramlardan ayırt etmekte zorlandıkları görülmüştür. Bu durum, duygu düzenleme süreci için temel bir ön koşul olan “duygunun ne olduğuna dair bilişsel kavrayış”ta zaman zaman eksiklik yaşanabildiğini göstermektedir.

Katılımcı 5, bir durumu anlatırken “güç duygusu” ifadesini kullanmış, ancak bu kavramın bir düşünce mi yoksa duygu mu olduğunu ayırt edememiştir. “Güç”, “başarılı olmak” gibi ifadeleri duygusal bir tepki olarak tanımlamış, ancak sonrasında bunun aslında “gurur” duygusu olduğunu fark etmiştir. Buna rağmen, “*gururdan bahsettiğimizde bana egoist gibi geliyor*” diyerek bu duyguyu isimlendirmekte içsel bir tereddüt yaşamıştır. Bu ifade, duygunun tanımlanmasında kavramsal bir belirsizliğe işaret etmektedir (kod: *duyguyu adlandırmada içsel çelişki*).

Katılımcı 6, özellikle “inat” gibi ifadelerde duyguyu tam olarak adlandırmakta zorlanmış ve duyguların neye karşılık geldiği konusunda yönlendirmeye ihtiyaç duymuştur. Katılımcının duygu ile davranış ya da düşünce arasındaki farkı netleştirememesi, duygu kavramına ilişkin temel ayrımlarda zorlandığını göstermektedir (kod: *duygu ile davranış/düşünce ayrımında güçlük*).

Katılımcı 7 ise, yaşadığı duyguyu hissetmesine rağmen bu duygunun adını koymakta ve ne anlama geldiğini belirlemekte zorlanmıştır. Görüşme sırasında, bir çocuğun davranışı karşısında hissettiği duyguyu önce “şirinlik” olarak ifade etmiş, ancak yönlendirme ile birlikte “şefkat”, “sempati”, “yakınlık” gibi duygular arasında gidip gelmiştir. Bu durum, duyguların isimlendirilmesinde ve tanımlanmasında kararsızlık yaşandığını ortaya koymaktadır (kod: *duygunun adını koymada ve anlamını netleştirmede kararsızlık*).

Bu ifadeler, bazı bakım personelinin duyguların temel niteliklerini ayırt etmede ve net biçimde tanımlamada güçlük yaşadığını göstermektedir. Bu durumun, duygu düzenleme süreçlerini doğrudan etkileyebilecek bir etken olduğu düşünülmektedir. Bu tematik analiz kapsamında değerlendirilmiştir.

4.4.4. Tema 4: Mesleğe Karşı Duygusal Yönelimlerin Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi

Araştırma bulguları, bakım personellerinin mesleklerine karşı taşıdıkları duygusal yönelimlerin (örneğin sevgi, anlam bulma ya da hoşnutsuzluk gibi) duygu düzenleme süreçleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Katılımcıların büyük bölümü (K1, K4, K5, K6, K10), yaptıkları işi severek yürüttüklerini ve bu duygusal bağlılığın, zorlayıcı koşullar karşısında motivasyonlarını sürdürmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bu durumun, dolaylı yoldan duygusal tepkilerin yönetilmesine katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Öte yandan K3, zaman zaman mesleklerine yönelik olumsuz duygular hissettiklerini ve bu duyguların içsel zorlanmalara neden olabildiğini ifade etmiştir. Bu nedenle ilgili tema, hem olumlu hem de olumsuz duygusal yönelimlerin duygu düzenleme süreciyle olan olası ilişkileri üzerinden değerlendirilmiştir.

Katılımcı 1, çocuklara ve işine duyduğu sevgiyi vurgulayarak şöyle demiştir: *“İşimizin tabii ki zorlukları var ama ne olursa olsun iş hayatını ve çocukları çok seviyorum. Zaten çocukları sevmeyen bu işi yapamaz.”* (kod: mesleki sevgi ile düzenleme gücü). Katılımcı 4, yoğunluğa rağmen işine duyduğu olumlu duyguları dile getirmiştir: *“İşimiz gerçekten zor ama severek yapıyorum, çocuklarla çalışmayı seviyorum.”* (kod: mesleki sevgi ve anlam yoluyla duygusal dayanıklılık)

Katılımcı 5 ise *“Kesinlikle tamamen iş olarak bakmıyorum buraya, severek yapıyorum, burada çalışırken mutluyum, iyi ki diyorum.”* diyerek mesleki doyumun, duygusal iyi oluşuna katkı sağladığını ifade etmiştir (kod: mesleki doyum yoluyla duygusal iyi oluşun desteklenmesi). Benzer şekilde Katılımcı 6, yaptığı işi anlamlı ve gerekli bulduğunu belirterek *“Böyle bir yerde çalıştığım için ben gerçekten sevinçliyim... burada birileri mutlaka çalışmalı... severek yapıyorum mesleğimi.”* sözleriyle mesleğe yönelik olumlu duygusal bağlılığın düzenleyici etkisine işaret etmiştir (kod: mesleğin anlamlılığı yoluyla duygusal iyi oluşun desteklenmesi). Katılımcı 10 ise olumlu deneyimlerin iş ortamında ruh halini nasıl etkilediğini şöyle açıklamıştır: *“Aslında gerçekten burada çalışmak çok güzel bir şey, zorlayıcı yanların yanında çok güzel günler de geçiriyoruz.”* (kod: olumlu iş deneyimlerinin duygusal iyi oluşa katkısı).

Öte yandan Katılımcı 3, kurum yapısı ve işin genel yüküyle ilgili olumsuz duygular yaşadığını ifade etmiş ve *“Bazen nöbetim bitse de gitsem diye düşünüyorum... Yaptığımız iş çok güzel ama onun dışında burayı düşündüğümde çok olumlu duygu aklıma gelmiyor... Bazen ‘benim burada ne işim var’ diye kendime sinirleniyorum.”* sözleriyle mesleğine karşı

duygusal uzaklık ve öfke yaşadığını aktarmıştır (kod: *mesleki yabancılaşma ve düzenleme güçlüğü*).

Bu ifadeler bir arada değerlendirildiğinde, mesleğe yönelik olumlu duyguların bakım personelinin motivasyonunu ve duygusal dayanıklılığını artırarak duygu düzenleme sürecine dolaylı olarak katkı sunduğu; buna karşın anlam kaybı ve yabancılaşma gibi olumsuz duygusal yönelimlerin düzenleme kapasitesini zayıflatabileceği düşünülmektedir. Bu tema duygusal yönelimlerin, bireylerin düzenleme süreçleriyle ilişkili olası bireysel iç dinamiklerini yansıttığı için analiz kapsamında ele alınmıştır.

4.4.5. Tema 5: Mesleki Rolde Duygusal Yakınlığın Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi

Araştırma verileri, bazı bakım personellerinin (K1, K2, K4, K6, K7, K8, K10) çocuklarla kurdukları ilişkilerin yalnızca profesyonel sınırlar içerisinde şekillenmediğini; aksine duygusal bağlılık, içselleştirilmiş ebeveynlik eğilimleri ve kişisel yönelimlerle iç içe geçtiğini göstermektedir.

Katılımcı 4, 6, 7, 8 ve 10, çocuklara karşı güçlü duygusal bağlar geliştirdiklerini veya zamanla profesyonel bir sınır koyma gerekliliğini fark ettiklerini ifade etmiştir. Bu ifadeler, bakım personelinin duygusal bağlılık ile profesyonellik arasında kurduğu dengeyi ve bunun duygu düzenleme sürecine olası etkilerini yansıtmaktadır (alt tema: *çocuğa karşı duygusal bağlılık ve profesyonellik dengesi*)

Katılımcı 4, çocuklara alıştığını ve ayrıldığında özlediğini belirterek duygusal bağın sürekliliğine işaret etmiştir: “Çocuklara çok alıştık, eve gittiğimde bazen burayı özliyorum.” (kod: *çocuğa duygusal bağlılık ve özlem*); bunun yanında, çocuklara karşı bağlılık nedeniyle bir çocuğun kuruma vedası sırasında yaşadığı üzüntü duygusunu ise şu şekilde dile getirmiştir: “Çok sevdiğimiz çocuklar oluyor, bazen aileye dönüyorlar, aileye döndükleri için seviniyoruz ama gittiği için de üzülebiliyoruz.” (kod: *çocuğa bağlılık nedeniyle ayrılık karşısında üzüntü*). Benzer bir biçimde Katılımcı 6 da bir çocuğun başka kuruma gönderilmesi sürecinde hissettiği duyguyu şu şekilde aktarmıştır: “Bir çocuğun başka bir kuruma gitmesine üzülmüştüm.” (kod: *ayrılık karşısında üzüntü*).

Katılımcı 7, profesyonel yaklaşım göstermeye çalıştığını ancak sevgi duygusunun daha baskın olduğunu ifade etmiştir: “İş olarak bakmaya çalışıyorsun ama sevme duygun daha

ağır basıyor... bağ kuruyorum.” (kod: sevgi duygusunun profesyonelliğe baskın gelmesi); buna karşın Katılımcı 8, mesleki deneyimin ilerlemesiyle birlikte duygusal etkilenmenin azaldığını ve profesyonel sınırların belirginleştiğini belirtmiştir: “İlk geldiğim zamanlarda çok etkileniyordum, çocuklar gelip hayat hikayelerini anlatıyorlardı, sonra ben oturup ağlıyordum, zaman geçtikten sonra biraz daha profesyonel bakmaya başlıyorsun.” (kod: zamanla profesyonelleşme ve duygusal mesafe). Katılımcı 10 ise duygusal yönelimiyle profesyonel rolü arasında içsel bir çatışma yaşadığını ifade etmiştir: “Bazen kalbimle yapmam gerekenler ya da yapabildiklerim arasında kalıyorum.” (kod: duygusal tepkiler ile mesleki sınırlar arasında çatışma)

Aynı zamanda, Katılımcı 1, 2, 4’ün çocuklara yönelik tutum ve davranışlarında kendi ebeveynlik deneyimlerinden beslendiklerini ifade ettiği görülmektedir. Katılımcı 1, çocukların kendilerini kendi çocuğuyla kıyasladığını ve bu duruma karşı eşitlik ilkesine dayalı bir tutum geliştirdiğinden bahsetmiştir: “Çocuklar bazen kendi çocuğumla kendilerini kıyaslayabiliyorlar, ‘kendi çocuğun olsa böyle yapmazdın’ diyebiliyorlar. Bu konuda çok dikkatli davranıyorum, ona da aynı şekilde davrandığımı söylüyorum ve göstermeye çalışıyorum...” (kod: eşitlik ilkesine duyarlılık ve ebeveynlik temelli yaklaşım)

Katılımcı 2 ve Katılımcı 4, bakım sürecinde ebeveynlik rollerinden beslenen içsel yaklaşımlar sergilediklerini ifade etmiştir. Katılımcı 2, geçmişte kendi çocuklarına gösterdiği ilgiyi kurum çocuklarına da gösterdiğini belirterek “Bazen çocukları topluyorum sohbet ediyorum, onlara kek yapıyorum. Ben eskiden kendi çocuklarıma da yapardım, buradaki çocuklara da öyle yapıyorum... onları kendi çocukların gibi düşünüyorum” (kod: ebeveynlik rolünün aktarımı yoluyla duygusal yakınlık kurma) sözleriyle, içselleştirilmiş bir ebeveynlik yaklaşımının bakım ilişkisine yansımaları ortaya koymuştur. Benzer şekilde Katılımcı 4 de, kendi çocuğuna göstermediği bazı davranışları kurum çocuklarına gösterebildiğini belirterek, ebeveynlik duygusunun bakım ilişkisini nasıl şekillendirdiğine dikkat çekmiştir: “Kendi çocuğumuza nasıl davranıyorsak öyle davranıyoruz, hatta bazen kendi çocuğuma yapmadığım şeyleri burada yapıyorum.” (kod: ebeveynlik yaklaşımının kurumsal ilişkiye yansımaları)

Bu doğrultuda, çocuklara karşı güçlü duygusal bağlar geliştiren veya zamanla profesyonel sınırlar koyma gerekliliğini fark eden katılımcılar (K4, K6, K7, K8, K10) ile, kendi ebeveynlik rollerinden beslenerek bakım ilişkisini şekillendiren ve bu rolün duygusal yönlerini mesleki ortama taşıyan katılımcıların (K1, K2, K4) ifade ettiği bu ilişkisel

yönelimler, duygu düzenleme süreçlerine dolaylı şekilde etki eden birer bağlamsal faktör olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, duygusal yakınlık bazı durumlarda olumlu duyguları pekiştirerek güçlendirici bir etki yaratabilirken; bazı durumlarda da yoğun duygusal yüklenmelere neden olarak düzenleme kapasitesini zorlayabilecek bir faktör olarak “Duygusal Bağlılık ile Profesyonel Sınırlar Arasında Denge Arayışı” ve “Ebeveynlik Rolünün Kurumsal Bakım İlişkisine Yansıması” alt temaları, daha üst düzeyde “Mesleki Rolde Duygusal Yakınlığın Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi” başlığı altında bütünleştirilmiştir.

4.4.6. Tema 6: Kişilik Temelli Duygusal Eğilimlerin Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi

Araştırma kapsamında; katılımcıların büyük bir bölümü (K1, K2, K3, K4, K5, K7, K8), yaşadıkları duygusal zorlanmalarla baş etmede kişilik özellikleri ve duygusal eğilimlerinin de etkili olduğundan bahsetmektedir. Bazı ifadeler; olumlu duyguya yatkınlık, sabır, içsel denge ve kendini yönlendirme becerisini içerirken; buna karşılık, gözlemlenen olumsuz duygulara odaklılık eğilimi, kişilik özelliklerinin duygu düzenlemeyi kolaylaştırmak yerine sınırlayıcı bir etki yaratabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, tema hem olumlu hem de olumsuz kişilik eğilimlerini içerecek biçimde oluşturulmuştur.

Katılımcı 1, 4, 5 ve 7 pozitif duygu odaklılık ve sabırlı bir tutum sergileyerek benzer ifadelerle duygusal esnekliklerini şu şekilde dile getirmiştir: “*Negatifliği sevmeyen bir insanım, gergin ortamı hiç sevmem, özel hayatımda da böyleyim, pozitifim*”(K1) (kod: pozitif duygu yatkınlığı ve olumsuzluktan hoşlanmama); “*Olumsuz düşünmüyorum, karamsar değilim, hep aydınlık düşünürüm*” (K4) (kod: olumlu bilişsel yatkınlık); “*Genel olarak modum hep mutludur... sabırlıyım... onun dışında umursamam*” (K5) (kod: olumlu duygusal yatkınlık); “*Ben çok sabırlıyım... sessiz ve sakin kalmayı daha çok tercih ediyorum*” (K7) (kod: sabırlı ve sakin tutum).

Katılımcı 2, duyguların uzun süreli etkisinden uzak durduğunu ve kendisini hızla toparlayabildiğini şu sözlerle ifade etmiştir: “*Ben çok saman alevi gibi çabuk kızan ama çok çabuk unutan biriyim, öfkeyi ve kini tutan bir insan değilim.*” (kod: duygusal tepkilerin hızlı geçişi ve negatif duyguları tutmama eğilim).

Katılımcı 8, içsel kaynaklarını kullanarak kendi duygularını dengeleyebildiğini belirtmiştir: “*Kendi irademin kuvvetli olduğunu düşünüyorum, kendi kendimi motive edebiliyorum.*” (kod: içsel motivasyon ve öz-düzenleme eğilimi).

Öte yandan Katılımcı 3, duygusal deneyimlerinde negatif içeriğin baskın olduğunu hem sözel anlatımında hem de çizimlerinde yansıtmıştır. Araştırmacı gözlemine göre, *sıklıkla öfke, hırçınlık ve olumsuz duygulara odaklanan* katılımcının yoğun biçimde siyah renk kullanması da bu durumu desteklemektedir (kod: olumsuz duygu eğilimi ve negatif duygusal odaklanma).

Bu kapsamda sabırlı bir tutum, olumluya odaklanma, içsel motivasyon ve duygusal esneklik gibi eğilimler duygu düzenleme üzerinde kolaylaştırıcı bir rol oynadığı görülmektedir. Buna karşılık olumsuz duygulara yoğun şekilde odaklanma, strateji geliştirmeyi zorlaştırıcı bir etki yaratabilmektedir. Bu nedenle söz konusu tema, bireyin duygusal eğilimleri ve kişilik özellikleri üzerinden duygu düzenlemeye katkı sunan içsel süreçleri yansıttığı için analizde ayrı bir üst tema olarak ele alınmıştır.

5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular, araştırmacı yorumlarıyla birlikte ele alınmakta ve mevcut literatürle karşılaştırmalı olarak değerlendirilmektedir. Ancak, özellikle çocuk evleri sitesinde görev yapan bakım personellerinin duygu düzenleme süreçlerine odaklanan benzer kapsamlı çalışmalara literatürde rastlanmaması, bu çalışmayı özgün kılmakta; yapılan yorumların ise daha geniş kuramsal çerçeveler ile sınırlı sayıdaki dolaylı bulguya dayandırılmasını gerekli kılmaktadır. Bu nedenle tartışma bölümündeki değerlendirmeler, büyük ölçüde araştırmacının yorumlayıcı analizlerine, Gross'un Süreç Modeli çerçevesine ve benzer nitelikteki sınırlı çalışmalardan elde edilen bulgulara dayanmaktadır.

5.1.Duygu Düzenleme Stratejileri Temalarına Dair Tartışma Sonuç ve Öneriler

5.1.1. Durum Seçimi Duygu Düzenleme Stratejisi

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre, Gross'un (1998a) Duygu Düzenleme Süreç Modeli kapsamında yer alan "durum seçimi" stratejisi, çocuk evleri sitesinde çalışan bakım personelleri tarafından en az kullanılan strateji olmuştur. Bu bulgu, stratejinin doğası ve bakım personelinin iş ortamındaki yapısal sınırlılıklarıyla birlikte değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır.

Durum seçimi, bireyin duygu yüklü bir durumla hiç karşılaşmamak veya durumdan uzak durmak için bilinçli tercihlerde bulunması anlamına gelir (Gross, 1998b). Ancak bu stratejinin uygulanabilmesi için bireyin o duruma katılıp katılmama konusunda karar verebilme özgürlüğüne sahip olması gerekir (Gross, 2015). Çocuk evleri sitesinde çalışan bakım personelleri, iş tanımları ve etik sorumlulukları gereği çocuklarla sürekli etkileşim halindedir. Özellikle çocukların güvenliği, sağlığı ve psikososyal ihtiyaçlarının karşılanması için belirli durumlara doğrudan müdahil olmaları beklenmektedir. Bu bağlamda, çocuklara yönelik riskli veya zorlayıcı durumlara "girmemeyi seçmek" çoğu zaman bir seçenek değildir. Dolayısıyla, bu stratejinin uygulanabilirliği doğal olarak sınırlanır.

Nitekim bu araştırmada yalnızca iki katılımcının (K1 ve K2) bu stratejiyi kullandığını belirtmiş olması, bu durumu destekler niteliktedir. Katılımcılar, gerginlik yaratabilecek sosyal ortamlara girmemek veya birkaç nöbet kendini çekip ortamdan uzak durmak gibi dolaylı durum seçimleri uygulamışlardır. Bu bağlamda, belirli sosyal ortamlara girmemek

veya uzak kalmak, klasik anlamda bir “durum seçimi” olarak değerlendirilebilse de bu stratejinin sıklıkla uygulanamaması, işin doğasından kaynaklanan yapısal zorunluluklarla ilişkilidir (Grandey., 2000; Lawrence et al., 2011).

Gerontoloji alanındaki benzer çalışmalar da profesyonel bakım hizmetlerinde çalışan kişilerin, özellikle duygusal açıdan yük taşıyan ortamları seçmeme gibi stratejileri uygulamada güçlük yaşadıklarını göstermiştir (Brites et al., 2022). Çünkü bakım ortamlarında duygusal tetikleyicilerden kaçınmak çoğu zaman mümkün değildir. Gross’un (2015) daha sonraki çalışmalarında da belirttiği gibi, iş bağlamında duygu düzenleme stratejilerinin kullanılabilirliği, bireyin içinde bulunduğu sistemsel koşullara bağlıdır.

Ayrıca, çevresel uygunluk (environmental affordance) kuramına göre, bireylerin hangi duygu düzenleme stratejisini seçeceği, sadece içsel tercihlere değil, aynı zamanda dışsal koşullara da bağlıdır (Sheppes et al., 2014). Bu bağlamda, çocuk evlerinde bakım personelinin strateji seçimi, sadece duygusal niyetleriyle değil, fiziksel bulunma zorunlulukları, çocuklara karşı etik sorumlulukları ve organizasyonel yapılarla da şekillenmektedir.

Sonuç olarak, “durum seçimi” stratejisinin düşük düzeyde kullanılması, bu stratejinin işlevsizliğinden değil; çocuk evleri sitesi bağlamında, bakım personelinin karar verebilme esnekliğinin sınırlı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu durum, duygu düzenleme stratejilerinin bağlama duyarlı değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

5.1.2. Durum Değiştirme Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma bulguları, çocuk evleri sitesinde çalışan bakım personellerinin duygu düzenleme süreçlerinde “durum değiştirme” stratejisini oldukça sık kullandıklarını ortaya koymaktadır. Bu strateji, toplam sekiz katılımcı tarafından hem fiziksel alanı hem de sosyal ilişkiyi düzenlemeye dönük çeşitli biçimlerde uygulanmıştır. Her ne kadar araştırma kapsamında en yaygın kullanılan strateji bu olmasa da durum değiştirme, bakım personellerinin duygusal zorlanmalarla başa çıkmada başvurdukları temel stratejilerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu strateji, çocuklarla sürekli ve doğrudan etkileşim halinde olan personeller için, mevcut durumu daha yönetilebilir hale getirme ihtiyacının bir yansıması olarak ele alınabilmektedir.

Gross'un (1998a) Süreç Modeli'ne göre durum değiştirme, bireyin bulunduğu durum içinde çevresel ya da sosyal koşullarda değişiklik yaparak duygusal süreci etkilemeye çalışmasıdır. Bakım personellerinin bu stratejiyi farklı biçimlerde kullandığı görülmektedir. Örneğin, kriz anında ortamın havasını değiştirmek, aynı ortam içinde daha sakin bir alana geçmek, sosyal destek çağırarak kriz ortamını düzenlemek ya da çocuklarla kriz çıkmaması için konuşma şeklini düzenlemek gibi uygulamalar, doğrudan durum değiştirme kapsamında değerlendirilebilir.

Bu stratejinin bu denli yaygın kullanılmasının bir nedeni, önceki temada da belirtildiği gibi, “durum seçimi” stratejisinin bakım personelleri için sınırlı uygulanabilirliğe sahip olması olarak değerlendirilebilir. Bakım personellerinin görev tanımları gereği, duygusal açıdan yoğun ya da kriz niteliğindeki durumlara müdahil olmaları gerekmekte; personeller, ortama girmemeyi seçemediklerinden, duygusal yükü azaltmak adına içinde bulundukları durumu yeniden şekillendirme yoluna gidebilmektedirler. Dolayısıyla, durum değiştirme stratejisi burada bir “zorunlu tercih” olarak da değerlendirilebilir. Ayrıca, Sheppes et al. (2014), bireylerin duygu düzenleme stratejisi seçiminde, durumun kontrol edilebilirliği düzeyinin belirleyici bir faktör olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgu, çocuk evleri sitesi gibi yüksek yapısal sınırların olduğu bakım ortamlarında görev yapan personellerin, dışsal koşulları doğrudan değiştiremese de bu koşullara göre strateji uyarladığını anlamak açısından yol gösterici olabilir.

Durum değiştirme stratejisinin işlevselliği, Gross'un modelinde de vurgulanmış; özellikle yüksek düzeyde duygusal etkileşim gerektiren profesyonel ortamlarda, bu stratejinin “etkili ama esneklik gerektiren” bir strateji olduğuna dikkat çekilmiştir (Gross, 2015). Sonuç olarak, durum değiştirme stratejisi, bakım personelinin hem profesyonel görevlerini aksatmadan hem de duygusal dayanıklılıklarını koruyarak çalışabilmelerini sağlayan işlevsel bir düzenleme biçimi olarak öne çıkmaktadır. Aynı ortam içerisinde yapılabilecek düzenlemeler, sosyal ilişkilerin yeniden yapılandırılması ya da iletişimin niteliğini değiştirme gibi uygulamalar; sadece duygu düzenleme değil, aynı zamanda profesyonel işlevselliği sürdürmenin de önemli bir aracıdır ve duygu düzenleme sürecinin bağlama duyarlı biçimde işlediğini göstermektedir.

Durum değiştirme stratejisi kapsamında değerlendirilen bazı ifadelerde, bakım personellerinin duygusal yoğunluk anlarında “*ortamdan uzaklaşmak*” yönündeki söylemleri dikkat çekmektedir. Bu tür ifadelerin, Gross'un Süreç Modeli'nde hangi başlık altında

sınıflandırılması gerektiği konusunda literatürde çeşitli tartışmalar mevcuttur. Özellikle “durum değiştirme” ile “durum seçimi” arasında bazı gri alanların olabileceği görülmektedir. Gross (2008), bir durumu değiştirmeye yönelik bazı adımların kişiyi farklı bir ortama sokabileceğini ve bu nedenle durum seçimine benzerlik gösterebileceğini belirtmiştir. Olay devam ederken ortamdan çıkmak, teknik olarak kişiyi başka bir duruma geçirir ve bu davranış, yüzeyde kaçınma yönüyle durum seçimine benzeyebilir. Ancak Gross & Thompson’a (2007) göre durum seçimi, esasen duygusal olay başlamadan önce, bireyin muhtemel duygusal sonuçları değerlendirerek duruma girip girmemeye karar verdiği öngörülü bir stratejidir. Literatür araştırması kapsamında ise, durum seçimi ile durum değiştirme arasında geçişli bir sınır olduğu ve bu sınırın özellikle “durum”un nasıl tanımlandığına göre değişebildiği görülmektedir. Gross & Thompson (2007), iki strateji arasındaki ayrımın belirsizliğinin “durum” kavramının karışık tanımından kaynaklandığını belirtir. Örneğin, Vujovic et al. (2014) gerçekleştirdiği bir laboratuvar çalışmasında, katılımcılara hoş olmayan duygusal görüntüleri izlerken “durdur” seçeneği sunulmuş; katılımcılar rahatsız edici görüntüye maruz kalmamak için bu seçeneği kullandıklarında, bu davranış hem mevcut koşulları değiştirme (durum değiştirme) hem de istenmeyen bir uyarandan kaçınma (durum seçimi benzeri) olarak yorumlanmıştır. Araştırmacılar, geniş bağlamda bunun mevcut durumu değiştirme, dar bağlamda ise kaçınmaya dayalı bir durum seçimi olarak değerlendirilebileceğini belirtmişlerdir. Bu örnek, “durumdan çıkmak” gibi eylemlerin stratejik sınıflandırmasının, bireyin niyeti ve bağlamın niteliğine göre değişebileceğini göstermektedir.

Bu çalışmada bakım personellerinin “ortamdan uzaklaşmak”, “köşeme çekilmek”, “bir süre dışarı çıkmak” gibi ifadeleri, Gross’un Süreç Modeli’nde “durum değiştirme” stratejisi kapsamında değerlendirilmiştir. Bunun temel gerekçesi, bu eylemlerin duygusal olay sırasında gerçekleştirilmesi ve duygusal etkilenmenin artmasını önlemeye yönelik bir çevresel müdahale olarak kullanılmasıdır. Ayrıca bakım personelleri, çocuklarla olan sorumluluk temelli ilişkileri ve kurum içi görev tanımları nedeniyle, duygusal olarak zorlandıkları anda ortamdan tamamen uzaklaşma özgürlüğüne sahip değildirler. Bu nedenle gerçekleştirdikleri uzaklaşmalar, tam anlamıyla bir “kaçınma” davranışı değil; sınırlı koşullarda, duygusal regülasyonu sağlamak amacıyla yapılan bilinçli ve aktif müdahalelerdir. Bu bağlamda, söz konusu stratejiler, Gross’un Süreç Modeli’nde yer alan “durum değiştirme” tanımına uygun biçimde konumlandırılmıştır.

Ayrıca Chang et. al. (2023), genç bireylerle yaptıkları nitel bir araştırmada, bu tür uygulamaların bir kaçıışı değil; duygularla başa çıkabilmek amacıyla geçici olarak ortamdan uzaklaşmayı ve ardından duruma geri dönmeyi içerdiğini belirtmiş ve bu stratejiyi “time-out (mola)” stratejisi olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda, Katılımcı 7’nin “*O ortamdan biraz uzaklaşmak iyi geliyordu, müsait birini çağırıp biraz uzaklaşıyordum*” ifadesi veya Katılımcı 10’un “*Nöbet anında krizi yönetebilmek çok zor, ancak yapabilirsem 5 dakika dışarı çıkmak iyi gelebiliyor*” şeklindeki ifadesi gibi örnekler, Chang et al. tarafından tanımlanan bu yaklaşımla benzerlik göstermektedir.

5.1.3. Dikkat Yönlendirme Duygu Düzenleme Stratejisi

Dikkat yönlendirme, Gross’un (1998a) Süreç Modeli’nde yer alan öncül odaklı duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak, bireyin dikkatini olumsuz uyarandan uzaklaştırarak duygusal tepkisini azaltmayı hedefler. Bu strateji, özellikle doğrudan müdahalenin ya da kaçınmanın mümkün olmadığı bağlamlarda, dolaylı ama işlevsel bir düzenleme biçimi sunar (Gross, 2015).

Bu araştırmada, dikkat yönlendirmenin bakım personelleri tarafından sıkça kullanılan bir strateji olduğu görülmüştür. Katılımcıların, dikkatlerini fiziksel aktivitelere (örneğin temizlik, kahve hazırlama), başka çocuklara ya da olumlu düşüncelere yönleltmeleri, duygusal zorlanmayı hafifletmek amacıyla bu stratejinin farklı biçimlerde uygulandığını göstermektedir. Bu bulgu, kurum içi görev dağılımının çoklu olması, bakım süreçlerinin kesintisiz ve hızlı tempo gerektirmesi gibi yapısal etkenlerle de ilişkili olabilir. Özellikle çocuk evleri sitesi gibi yapılacak işlerin ve ilgilenilmesi gereken çocukların çeşitliliğinin yüksek olduğu ortamlarda, dikkat odağının doğal olarak sık sık değişmesi, bu stratejinin kendiliğinden devreye girmesine de zemin hazırlayabilir.

Nitekim, araştırmada yer alan ve “Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi” teması kapsamında değerlendirilen; Katılımcı 7’nin “*Bir anda birden çok duyguyu aynı anda hissediyorum, çünkü birden fazla çocuk var; bir anda gülüp eğlenirken anında duygularım değişebiliyor.*” şeklindeki ifadesi, sadece eşzamanlı duyguların yaşandığını değil, aynı zamanda bu çoklu duygusal deneyimin dikkat odağında hızlı ve sürekli bir dönüşüme yol açtığını da ima etmektedir. Bu durum, dikkat yönlendirmenin her zaman bilinçli bir duygu düzenleme tercihi değil, bakım ortamının karmaşık yapısı içinde kendiliğinden gelişen bir dikkat kayması biçiminde de ortaya

çıkabileceğini düşündürmektedir. Benzer biçimde, Katılımcı 5'in hava durumu metaforu kapsamında dile getirdiği *“Parçalı bulutlu; her an her şeyin olabileceği bir ortam. Bir tarafın güneşli olduğu bir dönemde, diğer tarafınsa siyah bulutlarla çevrili olabileceği bir hava durumu.”* ifadesi de, aynı anda birden fazla duygusal durumla karşı karşıya kalmanın dikkat odağında hızlı değişimlere yol açabileceği yönünde yorumlanabilir.

Nörobilimsel çalışmalar da bu yorumu desteklemektedir. Ferri et. al. (2013), dikkat yönlendirme stratejisinin bireyin beyin aktivitesi üzerinde belirgin etkiler yarattığını, hatta birey herhangi bir duygusal deneyimi bilinçli olarak değiştirmeyi hedeflemese bile, duygusal içerikli uyarılara yönelik dikkat düzeyinin sinirsel olarak azaldığını göstermiştir. Aynı çalışma, dikkat yönlendirmenin yalnızca yetişkinlikte edinilen bir bilişsel beceri olmadığını; erken gelişim dönemlerinde ortaya çıkan ve yaşam boyu etkisini sürdürebilen bir düzenleme kapasitesi olduğunu da ortaya koymaktadır. Bu bulgular, dikkat yönlendirmenin bazı durumlarda bilinçli bir stratejiden çok, gelişimsel süreçte köklenen otomatik bir duygu düzenleme mekanizması olarak da ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, dikkat yönlendirme stratejisinin bakım personelleri tarafından sık kullanılması, bir yandan doğrudan müdahalenin sınırlı olduğu kurumsal ortamlarda etkili bir strateji sunarken, diğer yandan çoklu görev ve duygusal etkileşimlerin iç içe geçtiği çocuk bakım bağlamlarında kendiliğinden gelişen bir düzenleme biçimi olarak da değerlendirilebilir. Ancak bu yorumlar, mevcut bağlamsal verilere dayanan olasılıklardır; stratejinin bilinçli ya da otomatik kullanımı konusunda daha derinlemesine analizlerin gerekliliği göz ardı edilmemelidir.

5.1.4. Bilişsel Yeniden Değerlendirme Duygu Düzenleme Stratejisi

Gross'un (1998a) Süreç Modeli'nde merkezi bir yer tutan bilişsel yeniden değerlendirme, duyguların ortaya çıkmasına neden olan duruma ilişkin zihinsel çerçevenin değiştirilmesi yoluyla duygusal tepkiyi dönüştürmeyi hedefleyen etkili bir düzenleme stratejisidir. Literatürde bu strateji, psikolojik iyilik halini destekleyici etkileri nedeniyle en işlevsel ve önerilen stratejilerden biri olarak öne çıkmaktadır (John & Gross, 2004). Araştırma bulgularına göre, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi, bakım personelleri tarafından sıklıkla başvurulmuş duygu düzenleme yöntemlerinden biri olmuştur. Dokuz katılımcı tarafından dile getirilen bu strateji; zorlayıcı duygular karşısında olumlu yeniden çerçeveleme, içsel telkin, gerçeklik değerlendirmesi, empatik çerçeveleme, olumlu bir

gelecek olasılığına odaklanma ve sosyal destek düşüncesiyle bilişsel güven kazanma gibi yollarla kullanılmaktadır.

Bu durum, çalışma ortamındaki yoğun duygusal yüklenmeye rağmen bakım personellerinin psikolojik esnekliklerini sürdürme çabalarının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Özellikle Katılımcı 6'nın *"Belki çocuk ailede olsaydı nöbet geçirdiğinde daha çok ihmal edilecekti, devletin koruması altında olduğu için belki de çok daha güzel yerlerde tedavi olacak diye düşünerek kendi öfkemi yendim."* ifadesi, olayları daha geniş bir perspektiften anlamlandırarak duygusunu düzenlemeye çalıştığını göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların ifadeleri genellikle çocukların geldikleri koşulları, duygusal geçmişlerini ve iyilik hallerini anlamaya yönelik bir çerçevede şekillenmiştir. Bu gibi söylemler, *"Empati Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi"* temasını beslemekle birlikte, ifade edilen yapıların çoğu gerçeklik değerlendirmesi ve bilişsel yeniden çerçeveleme temelli olduğu için, tematik analizde bilişsel yeniden değerlendirme başlığı altında ele alınmıştır. Bu tür olumlu yeniden çerçevelmeler, literatürde de empatik düşünmenin ve bilişsel değerlendirmenin bir araya geldiği etkili başa çıkma biçimleri olarak tanımlanmıştır (Lazarus & Folkman, 1984).

Dikkat çekici bir diğer nokta, bu stratejiyi hiç kullanmadığını belirten tek katılımcı Katılımcı 3'ün, aynı zamanda tükenmişlik ve olumsuz odaklanma eğiliminde olduğunu ifade etmesidir. Bu bulgu, literatürde bilişsel yeniden değerlendirmenin tükenmişlik düzeylerini azaltıcı ve psikolojik dayanıklılığı artırıcı etkileriyle örtüşmektedir. Nitekim, konuya ilişkin yapılan araştırmalarda, bilişsel yeniden değerlendirme gibi öncül odaklı stratejilerin psikolojik iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Schutte et. al., 2009). Benzer şekilde, Troy et. al. (2013) ile Denny & Ochsner (2014), bu stratejiyi düzenli olarak kullanan bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha yüksek düzeyde psikolojik esneklik gösterdiklerini ve daha az depresif belirti bildirdiklerini ortaya koymuştur.

Öte yandan, Katılımcı 2'nin *"Aldığım eğitimler doğrultusunda acil bir beyin fırtınası yapıp ne yapmam gerektiğini düşünüyorum."* ifadesi, bilişsel yeniden değerlendirmenin yalnızca duygusal çerçevede değil, aynı zamanda bilişsel beceri ve mesleki yeterlilik temelinde de geliştiğini göstermektedir. Bu ifade, bakım personellerine verilen psikoeğitimlerin, stresli anlarda düzenleme süreçlerine doğrudan katkı sunduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim, Gross & John (2003), duygusal düzenleme kapasitesinin hem bireysel özelliklere hem de öğrenme yoluyla geliştirilen becerilere bağlı olduğunu

belirtmiştir. Bu bulgu, kurum içi eğitimlerin etkisinin önemini vurgulamaktadır. Greenglass et. al. (1999) ise, çalışanlara sunulan sosyal ve eğitsel desteğin bireylerin bilişsel kaynaklarını artırarak tükenmişliğin önlenmesine katkı sağlayabileceğini ifade etmektedir.

Sonuç olarak, bu stratejinin bakım personelleri tarafından sık kullanılması, yalnızca işlevsel bir düzenleme biçimi olarak değil, aynı zamanda bakım ortamının yoğun duygusal taleplerine karşı geliştirilen psikolojik dayanıklılık göstergesi olarak da değerlendirilebilir.

5.1.5. Tepki Düzenleme Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma bulguları, bakım personellerinin tamamının tepki düzenleme stratejisini farklı biçimlerde kullandığını ortaya koymaktadır. Bu strateji, Gross'un (1998a) Süreç Modeli'ne göre, duygular deneyimlendikten sonra ortaya çıkan davranışsal veya fizyolojik tepkilerin düzenlenmesini hedefleyen bir yöntem olarak tanımlanmaktadır. Çalışmada elde edilen veriler, bu stratejinin yalnızca olumsuz duyguların bastırılması ya da kontrol altına alınması amacıyla değil; aynı zamanda olumlu duyguların davranışsal yollarla ifade edilerek sürdürülmesi amacıyla da kullanıldığını göstermektedir.

Bakım personellerinin, olumlu duygular karşısında bu duyguları daha görünür hale getirmeye yönelik davranışlar sergilemesi (örneğin sarılma, teşekkür etme ya da sıcak sözlü ifadeler kullanma gibi), tepki düzenleme stratejisinin yalnızca duyguyu bastırmaya değil, duygunun sürdürülebilirliğine katkı sağlama potansiyeline işaret etmektedir. Nitekim Quoidbach et. al. (2015), olumlu duyguların sözel olmayan yollarla ifade edilmesi gibi stratejilerin, olumlu bir olayın öncesinde, sırasında ve sonrasında bu duyguların artırılması amacıyla etkili biçimde kullanılabilirliğini belirtmektedir. Aynı çalışmada, olumlu duyguların sürdürülmesinde en fazla bilimsel bulgularla desteklenen stratejilerden birinin tepki düzenleme olduğu vurgulanmıştır. Bu bulgular, duygusal düzenlemenin işlevinin yalnızca içsel dengeyi sağlamakla sınırlı olmadığını; aynı zamanda olumlu sosyal ilişkilerin inşasında da önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Öte yandan, olumsuz duyguların düzenlenmesi sürecinde de sadece bastırma eğilimi değil; duygunun kontrollü bir biçimde ifade edilmesi de dikkat çekmiştir. Bu noktada, tepkilerin bastırılması kadar duygunun açık ve yapılandırılmış biçimde dışa vurulması da tepki düzenleme kapsamında işlevsel olarak değerlendirilmiştir. Bu durum ile ilgili, Butler et. al. (2003) deneysel çalışmalarında, duyguların bastırılmasının kısa vadede sosyal

etkileşimde azalmaya neden olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, yapılandırılmış ifade biçimlerinin duygusal boşalım ve ilişkisel onarım açısından daha olumlu sonuçlar doğurabileceği söylenebilir.

Bulgular arasında özellikle dikkat çeken bir diğer durum, Katılımcı 3'ün yalnızca tepki düzenleme stratejisini kullandığını belirtmiş olmasıdır. Bu katılımcının hem antidepresan kullanımına başvurduğunu ifade etmesi ("*Antidepresan kullanıyorum ve kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum.*") hem de öfke anında "*Ya bir eşyaya zarar vereceğim ya da kendimi hırpalayacağım.*" şeklinde bir ifade kullanması, duygu düzenleme kapasitesinin zorlandığı ve dışavurumun daha sağlıklı biçimlerde gerçekleşme riski taşıdığı durumları yansıtmaktadır. Özellikle diğer stratejilerin (örneğin bilişsel yeniden değerlendirme ya da dikkat yönlendirme) hiç kullanılmadığı ve yalnızca tepki düzeyinde müdahaleyle yetinildiği bu örnek, kişinin yaşadığı tükenmişlik ve olumsuz odaklanma gibi zorlayıcı duygusal örüntülerle birlikte düşünüldüğünde anlam kazanmaktadır. Bu durum literatürde de desteklenmektedir; literatürde, tepki düzenleme kapsamında yer alan bastırma stratejisinin çeşitli olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir. Örneğin bazı çalışmalar, bastırmanın bireylerin duygusal ifadelerini kısıtladığını, öz farkındalıklarını azalttığını ve fiziksel olarak kalp-damar sistemini etkileyerek vücutta stres tepkisini artırdığını ortaya koymuştur (Gross & Levenson, 1997). Bastırmanın ayrıca, duygusal deneyimin niteliğini bozarak bireylerde kan basıncında artış gibi fizyolojik yanıtlarla ilişkilendiği de gösterilmiştir (Butler et al., 2003). Bunun yanında, bastırma eğilimi yüksek bireylerde stresle ilişkili semptomların daha yaygın görüldüğü, özellikle travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerde bastırma ile depresif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır (Moore et. al., 2008).

Bu bulgular doğrultusunda, yalnızca tepki düzenleme stratejisi kullanan bireylerde hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan riskli bir tablo oluşabileceği söylenebilir. Katılımcı 3'ün ifadesi bu durumu doğrudan yansıtan önemli bir örnek olarak değerlendirilebilir.

5.1.6. Çoklu Strateji Kullanımı

Araştırma bulgularında dikkat çeken temalardan biri, bakım personellerinin duygusal zorlanmalar karşısında birden fazla duygu düzenleme stratejisini aynı olay ya da deneyim içerisinde birlikte kullanmalarıdır. Katılımcıların bazıları, yaşadıkları yoğun duygularla başa çıkarken yalnızca tek bir stratejiye yönelmemiş; bilişsel, davranışsal ve dikkat temelli stratejileri esnek biçimde bir arada kullanmıştır.

Bu temaya örnek olarak Katılımcı 3'ün *tepki düzenleme* ve *dikkat yönlendirme*, Katılımcı 5'in *tepki düzenleme* ve *dikkat yönlendirme* ile *dikkat yönlendirme* ve *bilişsel yeniden değerlendirme*, Katılımcı 7'nin ise *tepki düzenleme* ve *bilişsel yeniden değerlendirme* ile *bilişsel yeniden değerlendirme* ve *dikkat yönlendirme* stratejilerini bir arada kullandıkları görülmüştür. Stratejiler çoğunlukla olayın bağlamına göre şekillenmiş ve aynı olay içinde birbirini tamamlayacak şekilde birlikte kullanılmıştır.

Literatürde de bu duruma paralel bulgular yer almaktadır. Aldao ve Nolen-Hoeksema (2013), gerçek yaşam koşullarında bireylerin çoğunlukla tek bir strateji yerine çeşitli düzenleme biçimlerini birlikte kullandıklarını ortaya koymuştur. Opitz et. al. (2015) ise, kişilerin belli bir stratejiye yönlendirilseler dahi buna ek başka stratejilere başvurdıklarını göstermiştir. Bu durum, duygu düzenleme sürecinin dinamik ve çok katmanlı bir yapı taşıdığını ve kişilerin esnek uyum becerileriyle bu süreci yönettiklerini ortaya koymaktadır.

Ayrıca Southward & Cheavens (2020), birbirini işlevsel biçimde tamamlayan stratejilerin birlikte kullanımının duygu durumunu olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Öte yandan, birbiriyle uyumsuz ya da işlevsel olmayan stratejilerin eşzamanlı kullanımının ise olumsuz sonuçlara yol açabileceği vurgulanmaktadır. Bu bulgu, birden fazla stratejinin birlikte kullanımının her zaman olumlu sonuç doğurmadığını; stratejilerin işlevselliği ve birbiriyle uyumu doğrultusunda duygu durumunu farklı şekillerde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırma bulguları, bakım personellerinin duygusal zorlanmalarla başa çıkarken birden fazla stratejiyi aynı anda kullanarak daha esnek ve etkili bir düzenleme süreci geliştirdiklerini göstermektedir. Bu strateji kombinasyonları, bağlama göre duygusal yükü başa çıkmayı kolaylaştırabilir ve dayanıklılığı destekleyici bir rol oynayabilir.

5.1.7. Sosyal Destek Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma kapsamında, katılımcıların önemli bir kısmı zorlayıcı duygusal deneyimlerle başa çıkmak için sosyal destekten faydalandıklarını ifade etmiştir (K1, K2, K4, K7, K8, K9, K10). Bu destek, aile üyeleri, arkadaşlar veya meslektaşlarla yapılan duygusal paylaşımlar aracılığıyla sağlanmakta ve kişide bir rahatlama hissi yaratmaktadır. Bunun yanında, meslektaş desteği yalnızca duyguların paylaşımıyla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda deneyimli çalışanlardan alınan yönlendirmeler yoluyla da sağlanabilmektedir. Nitekim,

demografik veriler doğrultusunda meslekte diğer katılımcılara kıyasla daha yeni olduğu belirlenen Katılımcı 9, “*Benden daha tecrübeli olan çalışma arkadaşlarımdan böyle bir durumla karşılaştığında ne yapıyorsun diye fikir alıyorum.*” ifadesiyle, sosyal desteği deneyim aktarımı biçiminde de kullandığını ortaya koymuştur. Fakat bu stratejiler, Gross’un Süreç Modeli’nde yer alan doğrudan bireysel ve içsel duygu düzenleme süreçleriyle örtüşmemektedir. Her ne kadar son dönemlerde sosyal destek arayışı gibi kişilerarası yöntemlere dair çalışmalar artış göstermiş olsa da (Peña-Sarrionandia et. al., 2015), Gross’un Süreç Modeli gibi duygu düzenleme modelleri, hala büyük ölçüde bireyin kendi içinde gerçekleştirdiği düzenleme biçimlerine odaklanmaktadır.

Ancak; duyguların büyük bir kısmı, kişilerarası ilişkiler ve sosyal etkileşimler içerisinde ortaya çıkmaktadır (Andersen & Guerrero, 1996; De Rivera, 1984; Oatley & Johnson-Laird, 1987). Bu durumu inceleyen araştırmalardan birinde, temel duygular arasında yer alan mutluluk, öfke, üzüntü ve korkunun, bireyler yalnız olduklarında en düşük düzeyde deneyimlendiği; buna karşın bu duyguların başkasıyla birlikteyken yoğun biçimde yaşandığı ifade edilmiştir (Scherer et al., 2013). Bu nedenle, sosyal bağlamda deneyimlenen duyguların düzenlenmesi süreci, yalnızca bireysel stratejilerle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda sosyal etkileşimler ve ilişkisel dinamiklerin de önemli rol oynadığı kişilerarası duygu düzenleme biçimlerini içermektedir. Literatürde bireylerin kendi duygularını düzenlemek amacıyla başkalarından destek aramaları, sosyal destek arayışı (Marroquín, 2011) ya da duygusal paylaşım yoluyla düzenleme (Rimé, 2007) şeklinde tanımlanmakta ve özellikle duygusal rahatlama ve anlamlandırma amacı taşımaktadır. Marroquín (2011), depresyon yaşayan bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin, sosyal destek mekanizmaları aracılığıyla azaltılabileceğini belirtmektedir. Ancak, sosyal etkileşimlere karşı yüksek düzeyde duyarlılık gösteren bireyler için bu ilişkiler, destekleyici olmak yerine bazı psikolojik bozuklukların gelişimine zemin hazırlayabilir.

Liddell & Williams (2019) tarafından yürütülen kültürler arası bir çalışma ise, toplulukçu kültürlerde yaşayan bireylerin, sosyal bağlar aracılığıyla duygularını düzenlemeden, bireyci kültürlerdeki bireylere kıyasla daha fazla yarar sağladığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, duygu düzenleme süreçlerinin etkilerinin kültürel bağlama göre değişebileceğini ve kültürel faktörlerin bu süreçlerde dikkate alınması gereken temel bir unsur olduğunu göstermektedir.

Tüm bu ifadeler, bakım personellerinin yaşadığı duygusal yükü yalnızca içsel stratejilerle değil, sosyal destek yoluyla hafifletmeye çalıştığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar; aile bireyleri, arkadaşlar veya meslektaşlarından aldıkları destek sayesinde duygusal rahatlama sağladıklarını ifade etmişlerdir. Bu nedenle, sosyal destek temelli bu yaklaşım, Gross'un Süreç Modeli'ne doğrudan dahil edilemese de “Aile ve Arkadaş İlişkileri Aracılığıyla Duygu Düzenleme” ve “Meslektaş Dayanışması Aracılığıyla Duygu Düzenleme” alt temalarının birleşimiyle ortaya çıkan Sosyal Destek Temelli Duygu Düzenleme ana teması kapsamında değerlendirilmiştir.

5.1.8. Empati Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, bakım personellerinin empati temelli kişilerarası ilişkiler aracılığıyla yalnızca çocukların değil, kendi duygusal süreçlerinin de düzenlenmesinde aktif bir rol oynadıklarını ortaya koymuştur. Katılımcıların birçoğunun (K1, K2, K4, K7, K10), çocukların bireysel farklılıklarına, gelişimsel dönemlerine ve anlık duygusal ihtiyaçlarına yönelik empatik farkındalık geliştirdiklerini ve bu anlayış temelli ilişkinin kendi duygusal yüklerini hafifletici bir etki yarattığını belirtmiştir.

Kişilerarası duygu düzenleme modeline göre bireyler, duygusal zorlanmalar karşısında duygularını ifade ederek başkalarından destek talep edebildikleri gibi (örneğin, sosyal destek temelli duygu düzenleme), benzer şekilde başkalarına duygusal destek sunarak da düzenleyici bir rol üstlenebilmektedirler (Hofmann, 2014; Rimé, 2007; Zaki & Williams, 2013). Empatiyle harekete geçen bireyler, yalnızca karşısındaki kişinin duygusal durumunu etkilemekle kalmaz; aynı zamanda kendi duygusal durumlarını da sosyal etkileşimler yoluyla düzenleyebilirler (Niven et. al., 2009). Bu stratejiler, özellikle bakım ilişkilerinde karşılıklı etkileşim yoluyla duyguların biçimlenmesini anlamak için yararlı bir çerçeve sunabilir. Nitekim Zaki & Williams (2013), bireyin bir başkasının duygusal deneyimini bilinçli olarak değiştirme sürecine dikkat çekmiş ve bu bağlamda empati temelli düzenleme biçimlerinin önemini vurgulamıştır. Bu yaklaşımlar doğrultusunda, bakım personellerinin çocukların olumsuz duygularına verdikleri empatik yanıtların, hem çocuğun ihtiyacına duyarlı destek sunma hem de bakım verenin kendi duygusal dengesini sağlama amacını taşıyabileceği söylenebilir. Örneğin Katılımcı 4, “*onlar mutlu olduğu zaman ben de mutlu oluyorum*” ifadesiyle, çocuğun olumlu duygusunun aynalanmasının kendisinde de olumlu bir etki yarattığını dile getirmiştir. Bu durum, “karşılıklı haz odaklı kişilerarası duygu düzenleme (hedonic cooperative interpersonal emotion regulation)” biçimine karşılık

gelmektedir; bu stratejide bakım verenin hedefi, çocuğun olumlu duygularını artırmak suretiyle kendi duygusal durumunu da yükseltmektir (Gottman et al. 1996).

Bununla birlikte, bazı katılımcıların empatik çabalarının, ilişkisel bağlar ve sezgisel farkındalık üzerinden şekillendiği görülmektedir. Katılımcı 2'nin *"Sabır ve çocuğu anlamak çok önemli... kriz geçirirken o an çocuğu anlamaya çalışıyorsunuz..."* ifadesi, belirli bir bilişsel yeniden değerlendirme içermemekle birlikte, duygusal tepkiyi davranış düzeyinde bastırmak yerine empatik olarak anlamlandırma çabasını temsil etmektedir. Bu tür empati temelli müdahalelerde, bakım verenin yalnızca çocuğun duygusunu paylaşmakla kalmayıp, aynı zamanda onun iyiliği için harekete geçme yönünde içsel bir motivasyon taşıdığını; yani empatik ilgi (empathic concern) geliştirerek çocuğun duygularını bilinçli biçimde etkilemeye çalıştığını ortaya koyan görüşler bulunmaktadır (Davis, 1983; Zaki, 2017). Bu yaklaşım, kişilerarası duygu düzenleme sürecinin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Öte yandan, Thompson et. al. (2022) araştırma bulgularında; özellikle affektif empatinin, yani başkasının duygularını yoğun biçimde hissetme eğiliminin, kişinin kendi duygularını düzenlemesini zorlaştırabildiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda, Katılımcı 2'nin kriz anında tüm odağını çocuğun duygusuna yönelttiği bu durum, bakım verenin duygusal sınırlarını korumasını güçleştirebilir. Kısa vadede destekleyici olabilen bu empatik yoğunluk, uzun vadede tükenmişlik riskini artırabilir.

Bu tür empati temelli müdahalelerin, her zaman çocuğun ihtiyaçlarıyla tam olarak örtüşmeyebileceği ve zaman zaman bakım verenin kendi değerlerine göre şekillenebileceği bazı araştırmalarda vurgulanmaktadır (Zaki, 2020). Ancak bu tür müdahaleler, her zaman bir kontrol ihtiyacından değil, bakım verilen kişinin gelişimsel özelliklerine dair gerçekçi bir farkındalıktan da kaynaklanabilir. Nitekim Katılımcı 7'nin *"Ergen bir yaş grubu, özellikle dikkat edilmesi gerekiyor, ufacık bir hata bile önemli."* ifadesi, ergenlik dönemine özgü duygusal kırılganlığa ilişkin bilinçli bir farkındalık sergilemektedir. Bu durum, empati temelli dikkatli yaklaşımın hem çocuğun duygusal güvenliğini sağlamak hem de bakım verenin kendi duygusal sınırlarını korumak açısından işlevsel bir duygu düzenleme stratejisine dönüşebileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları, bakım personellerinin duygularını düzenleme süreçlerinde empati temelli ilişkisel yaklaşımların merkezi bir rol oynadığını göstermektedir. Bu düzenleme biçimi, Gross'un bireysel bilişsel sürece dayalı modelinden ayrılarak, daha çok sosyal bağlar ve kişilerarası duygusal etkileşimler yoluyla gelişmektedir. Bu yönüyle,

empati temelli kişilerarası duygu düzenleme stratejileri, hem çocukların duygusal ihtiyaçlarına duyarlı yaklaşımı hem de bakım personelinin kendi duygusal yüklerini yönetme biçimlerini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır.

5.1.9. Maneviyat Temelli Duygu Düzenleme Stratejisi

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, bazı katılımcıların zorlayıcı duygularla başa çıkarken maneviyat temelli stratejilere başvurduklarını göstermektedir. Dua etme, niyet belirleme ve olumlu enerjiyi esas alma gibi uygulamalar, katılımcılar tarafından bir tür içsel korunma, anlam üretme ve psikolojik dayanıklılık sağlama aracı olarak tanımlanmıştır. Bu durum, duygu düzenleme süreçlerinin yalnızca bilişsel ya da davranışsal stratejilerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda kültürel ve manevi boyutlarla da iç içe geçtiğini ortaya koymaktadır.

Literatürdeki güncel bulgular, bu çıkarımı destekler niteliktedir. Brandão (2025) tarafından gerçekleştirilen sistematik derleme, farklı bağlamlardaki birçok çalışmada duygu düzenlemenin, din ve maneviyat ile psikolojik sonuçlar arasındaki ilişkiyi anlamada temel bir mekanizma olarak ele alındığını göstermektedir. Maneviyat, özellikle bilişsel yeniden değerlendirme stratejileriyle pozitif ilişki içindedir ve bastırma gibi stratejilere oranla daha uyumlu sonuçlar doğurmaktadır (Brandão, 2025; Graça & Brandão, 2024). Bu ilişki, Katılımcı 1'in ifadelerinde de somut biçimde gözlenmektedir, *“Kendimizi şekillendirmemiz bizim elimizde, ben negatif olursam negatiflik çekerim. Niyet güzel olursa karşılığı da güzel olur, ne verirsek onu alırız.”* diyerek, olumlu niyet üzerinden duygularını şekillendirdiğini belirtmiştir; bu yaklaşım, maneviyatın yeniden çerçeveleme becerileriyle birlikte işlev gördüğünü gösteren literatürle örtüşmektedir.

Akbari & Hossaini'nin (2018) İran'da sağlık çalışanlarıyla yürüttükleri çalışmada da, maneviyatın yaşam kalitesi, ruh sağlığı ve tükenmişlik üzerindeki etkisinde duygu düzenlemenin tam ya da kısmi bir aracı değişken olarak rol oynadığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Safara et. al. (2020) yaşlı bireylerle gerçekleştirdikleri araştırmada, maneviyat ve duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşla pozitif ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, maneviyatın hem öznel iyi oluş hem de stresle başa çıkma süreçlerinde işlevsel bir kaynak olduğunu göstermektedir.

Dolcos et. al (2021), manevi başa çıkmanın yalnızca duygusal sıkıntıyı azaltmakla kalmayıp, yeniden değerlendirme ve başa çıkma öz yeterliliği gibi psikolojik mekanizmalar üzerinde de etkili olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda Katılımcı 2'nin, “*Sabah dua ederim, zırhımı giyip içsel hazırlıkla kuruma girerim*” ifadesi, duygusal olarak zorlayıcı ortamlara karşı yalnızca önleyici bir hazırlık değil, aynı zamanda öz yeterlik inancı içeren bir psikolojik korunma biçimini yansıtmaktadır. Katılımcının dua ve “zırh” metaforu üzerinden geliştirdiği bu içsel hazırlık, bireyin kendi duygusal dayanıklılığına duyduğu güveni ve maneviyat temelli bir baş etme kapasitesi geliştirdiğini göstermektedir.

Ayrıca Wnuk (2024) tarafından yürütülen bir araştırmada, olumlu dini baş etme stratejilerinin pozitif duygular ve anlam üretimi aracılığıyla umutsuzluğu azalttığı; buna karşılık, olumsuz dini baş etmenin ise negatif duygular ve negatif anlam üretimi aracılığıyla umutsuzluğu artırdığı gösterilmiştir. Bu bulgu, maneviyatın işlevselliğinin stratejinin içeriğine bağlı olarak değişebileceğini ortaya koymaktadır.

Türkiye bağlamında da benzer sonuçlar gözlenmiştir. Ekşi vd. (2025), maneviyat ve dindarlığın depresif semptomları azaltma ve yaşam doyumunu artırma yönündeki katkılarını vurgulamış; bu ilişkinin kültürler arası örüntülerle uyumlu olduğunu ifade etmiştir. Aynı şekilde Okan vd. (2025) çalışmasında daha yüksek düzeyde spiritüel bütünlüğün, psikolojik dayanıklılık ve iyi oluşla pozitif ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Erduran Tekin ve Ekşi (2022) ise manevi zeka ile iyi oluş arasında anlamlı düzeyde pozitif bir korelasyon olduğunu rapor etmiştir.

Sonuç olarak, bu araştırmada ortaya çıkan maneviyat temelli duygu düzenleme stratejileri, bireylerin kültürel ve inanç temelli referanslarını kullanarak duygusal zorlanmalarla başa çıkabildiklerini göstermektedir. Maneviyat, yalnızca bir teselli mekanizması değil; aynı zamanda yeniden değerlendirme, anlam üretimi ve içsel güçlenme gibi duygu düzenleme işlevlerini destekleyen çok katmanlı bir psikolojik kaynaktır. Bu nedenle, klasik duygu düzenleme modellerine alternatif ya da tamamlayıcı bir çerçeve olarak ele alınmalıdır.

5.2.Duygu Düzenleme Stratejilerini Etkileyen Faktörlere Dair Tartışma Sonuç ve Yorumlar

5.2.1. Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi

Araştırma kapsamında, katılımcıların büyük çoğunluğu aynı olay içerisinde birden fazla duyguyu eşzamanlı olarak yaşadıklarını belirtmiştir (K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10). Bu durum, bakım personelinin duygusal deneyimlerinin sabit ve tek yönlü değil; iç içe geçmiş, dinamik ve çok katmanlı bir yapıda olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı anda birden fazla, kimi zaman çelişkili duyguların yaşanmasının, bireyin duygu düzenleme sürecini çeşitli açılardan etkileyebileceği; bu durumun karar verme süreçlerini karmaşıklatabileceği veya başa çıkma becerilerini destekleyici bir işlev görebileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda, literatür bulguları da eşzamanlı olarak farklı değerlikte duyguların yaşanmasının bireylerin başa çıkma becerilerini güçlendiren işlevsel bir psikolojik süreç olduğunu göstermektedir. Braniecka et. al. (2014), bu tür duygusal deneyimlerin bireyleri kaçınma eğiliminden uzaklaştırarak çözüm odaklı stratejilere yönelttiğini, başa çıkma kararlarını hızlandırdığını ve öz-farkındalık düzeyini artırdığını belirtmiştir. Aynı zamanda, bu deneyimlerin duyguların daha düzenli ve tutarlı biçimde ifade edilmesine olanak tanıdığı ve duygular arası geçişlerin yarattığı stres karşısında psikolojik dayanıklılığı desteklediği ifade edilmektedir. Bu bulgular, eşzamanlı yaşanan farklı duyguların başa çıkma süreçlerinde işlevsel bir rol oynayarak bireylere yüksek düzeyde bir uyum ve dayanıklılık kazandırdığını göstermektedir.

Nitekim, Katılımcı 3, 4, 8 ve 9 bakım görevleri sırasında karşılaştıkları belirli durumlarda birbirinden oldukça farklı, hatta zıt yönlerdeki duyguları aynı anda deneyimlediklerini ifade etmiştir. Örneğin Katılımcı 9, bir çocuğun başarılı ameliyatının ardından hem mutluluk hem de koruyucu üzüntü hissettiğini belirtmiştir. Duyguların başa çıkma süreçlerindeki temel işlevlerinden biri, bireyin yaşadığı durumu anlamlandırmasını ve bu duruma uygun bir tepki geliştirmesini kolaylaştırmasıdır (Baumeister et. al. & Alquist, 2010; Clore & Robinson, 2012). Bu bağlamda, karışık duygular bireyin bilişsel değerlendirme süreçlerini harekete geçirerek hem duygusal hem de bilişsel düzeyde daha uyumlu tepkiler vermesini desteklemektedir. Larsen et. al. (2003), karşıt değerlikli duyguların birlikte deneyimlenmesinin bireylerin zorluklarla yüzleşmelerine ve bu süreçlerden anlam çıkarmalarına yardımcı olduğunu ifade etmektedir.

Klinik ve deneysel çalışmalar da karışık duyguların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini desteklemektedir. Adler & Hershfield (2012), mutluluk ve üzüntünün eşzamanlı

olarak deneyimlenmesinin kişilik özelliklerinden ve zaman etkisinden bağımsız olarak psikolojik refahın artışıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Fredrickson (2001) ve Isen (2009), olumlu duyguların olumsuz duygularla birlikte yaşandığında yalnızca duygusal durumu dengelemekle kalmayıp bilişsel işlemeyi genişlettiğini, bilgiye erişimi kolaylaştırdığını ve yeni bilgilere açıklık sağladığını göstermiştir. Bu bağlamda Katılımcı 8'in, sevinç, üzüntü ve rahatlama gibi birbiriyle zıt yönelimli duyguları aynı anda yaşadığını belirtmesi ve bunu siyah bir gül çizerek sembolize etmesi, duyguların sınırlarının silikleştiği ve bilişsel esneklik gerektiren bir durumun işareti olarak yorumlanabilir. Ayrıca, zıt değerlikli duyguların birlikte deneyimlenmesi yalnızca bilişsel genişleme değil, aynı zamanda yaratıcı başa çıkma süreçlerini de desteklemektedir. Fong & Tiedens (2002), duygusal çatışma içeren durumların bireyde merakı ve inisiyatifi tetiklediğini, bu sayede dikkat düzeyinin artarak daha yaratıcı problem çözme yollarının devreye girdiğini ifade etmektedir.

Katılımcı 2, 5, 6, 7 ve 10 ise, bakım görevleri sırasında aynı duygusal yönelimde (örneğin tümü olumlu ya da tümü olumsuz) olan duyguları eşzamanlı olarak deneyimlediklerini ifade etmiştir. Larsen et. al. (2001) öncülüğünde yapılan bir çalışmada, duyguların genellikle tek yönlü olarak deneyimlendiği ancak bazı özel ve anlamlı yaşam olaylarında bireylerin aynı anda hem mutluluk hem üzüntü gibi zıt duyguları yaşayabildiği gözlemlenmiştir.

Bununla birlikte, eşzamanlı yaşanan duyguların her zaman olumlu sonuçlar doğurmadığına dair bulgular da mevcuttur. Oh (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada, doğal yaşam koşullarında deneyimlenen karışık duyguların zaman zaman çelişkili, tatsız ve psikolojik refah açısından potansiyel olarak zorlayıcı olabileceği öne sürülmüştür. Bu bulgu, karışık duyguların etkisinin bireysel farkındalık, bağlamsal etmenler ve kullanılan düzenleme stratejileriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak, bu tematik bulgular “Eşzamanlı Yaşanan Duyguların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi” ana teması altında, bakım personelinin duygusal yükünü artıran ancak aynı zamanda anlamlandırma, dayanıklılık ve bilişsel esneklik açısından katkı sunabilen çok boyutlu bir psikolojik süreç olarak değerlendirilmiştir.

5.2.2. Kurumsal Koşulların Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi

Araştırma bulguları, bakım personellerinin duygu düzenleme süreçlerinin yalnızca bireysel psikolojik kaynaklara dayanmadığını; aynı zamanda çalıştıkları kurumsal bağlamdan da etkilenebileceğini düşündürmektedir. Bazı katılımcıların ifadeleri (K1, K2, K3, K4, K5, K9, K10), fiziksel koşulların yetersizliği, yüksek çocuk sayısı ve psikososyal destek mekanizmalarının varlığı ya da eksikliğinin, duygusal süreçleri etkileyebilecek önemli bağlamsal faktörler olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Katılımcı 1, 2, 4 ve 10'un ifadeleri, kalabalık çocuk sayısının birebir duygusal temas kurma imkanlarını sınırlandığını ve bu durumun duygu düzenleme süreçlerini güçleştirdiğini açıkça göstermektedir. Katılımcı 2'nin *"17-18 çocuk gerçekten zor oluyor. Balık istifine benzetiyorum, konserve balıkları sıkıştırıyoruz gibi."* şeklindeki yorumu, yalnızca fiziksel kalabalığı değil, aynı zamanda bakım ilişkilerinde yaşanan temas eksikliğine de işaret etmektedir. Benzer şekilde Katılımcı 10, *"Bir evde 15 çocuk var, yetemiyoruz"* diyerek, bu yoğunluk içinde çocuklarla anlamlı bir bağ kurmanın güçlüğüne vurgulamıştır. Bu bulgular, Rygaard'ın (2020), bakım personelinin yaşadığı güçlüklerin temelinde yüksek çocuk sayısı, ağır çalışma koşulları ve travma yaşamış çocuklarla ilgili bilgi eksikliğinin yer aldığına; bu etkenlerin bakım sürecinde sorunlara yol açtığına ilişkin bulgularıyla örtüşmektedir. Benzer şekilde, Semerci vd. (2020) de, bakım elemanlarının yoğun rutin iş yükü, uzun vardiya sistemleri ve personel eksikliği nedeniyle hem bedensel hem de duygusal olarak zorlandıkları; çocuklara yeterli bireysel zaman ayıramadıklarını belirtmişlerdir.

Fazla çocuk sayısı nedeniyle çocuklarla yeterince ilgilenememe düşüncesi, bakım personelinin kendini yetersiz hissetmesine ve olumsuz bir öz değerlendirme geliştirmesine neden olabileceği düşünülmektedir. Nitekim, iş taleplerinin artması durumunda çalışanların öz düzenleme stratejilerini sürdürmekte zorlandıkları ve bu durumun kişisel başarı algısını olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Bakker & Demerouti, 2017; Demerouti et al., 2019). Bununla birlikte, çalışma yaşamında performansını düşük bularak kendini olumsuz değerlendiren ve yetersizlik hissi yaşayan bireylerin tükenmişlikle karşı karşıya kaldıkları bildirilmektedir (Guglielmi & Tatrow, 1998).

Kurumsal bağlamda bir diğer önemli unsur ise psikososyal destek sistemlerinin varlığı ya da eksikliğidir. Katılımcı 5'in *"İdaremizin, sosyal servisin desteği çok önemli bizim için, bu yaş grubunda da çok fazla desteklerini görüyoruz, iyi ki varlar"* ifadesi, kurumsal sosyal desteğin duygusal rahatlama sağlamadaki işlevini açıkça ortaya koymaktadır. Bununla

birlikte, Pejić et. al. (2018), algılanan sosyal desteğin, özellikle olumlu yeniden çerçeveleme gibi bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bulgu, araştırma kapsamındaki katılımcı ifadeleriyle de desteklenmektedir. Örneğin, Katılımcı 2'nin *“Bir sıkıntı olduğunda arkadaşlar yetişiyor. Birinin yetişeceğini bilmek beni rahatlatıyor”* şeklindeki ifadesi, sosyal destek beklentisinin duygusal düzenlemeye katkı sağladığını ve olaylara farklı bir bakış açısıyla yaklaşmayı mümkün kıldığını göstermektedir. Benzer biçimde, demografik veriler doğrultusunda kuruma diğer katılımcılara göre daha yakın zamanda dahil olduğu belirlenen Katılımcı 10'un *“Burada henüz arkadaşlarımın müdahale edebileceği kadar büyük bir olay yaşamadım ama yaşama ihtimalimde onları çağırıp destek alabilme imkanım olduğunu bilmek beni rahatlatıyor”* ifadesi de, henüz deneyimlenmemiş bir durum karşısında dahi destek ihtimaline yönelik olumlu bir zihinsel çerçeve geliştirdiğini göstermektedir. Her iki ifade de sosyal destek algısının, yalnızca kişilerarası değil, aynı zamanda bilişsel yeniden değerlendirme bağlamında da duygusal süreci düzenleyici bir unsur olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Öte yandan, psikolojik desteğe erişimde yaşanan eksiklikler, duygusal yalnızlık ve tükenmişlik risklerini de artırmaktadır. Katılımcı 3, *“Genelde yardımlar hep çocuk odaklı olunuyor. Çocuktan önce benim psikolojimin düşünülmesi daha iyi olurdu çünkü benim iyi olmam lazım ki çocuğun olumsuz düşüncesini olumluya çevirmeye yardımcı olabileyim ama ben bunu bilmiyorum, bana verilen bu değil; sadece çocuğu yedir, giydir, yıka”* ifadesiyle, bakım verenlerin psikolojik ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine dikkat çekmiştir. Katılımcı 9 da benzer şekilde, *“Bence bizim düzenli olarak terapi görmemiz gerekiyor, çok uzun saatler çalışıyoruz ve kendimizi deşarj edebileceğimiz bir vaktimiz olmuyor”* diyerek, duygusal deşarj imkanlarının sınırlılığını vurgulamıştır. Bu tür ifadeler, psikolojik destek eksikliğinin çalışanlarda yalnızlık hissi ve tükenmişlik riski yarattığını ortaya koymaktadır. Yüksel'in (2017) çalışması da bu bulguyu desteklemektedir: Katılımcıların üçte biri çalıştıkları kurumlardan duygusal zorluklar karşısında destek bulamadıklarını belirtmiştir.

Son olarak, Keten (2017) çocuk evleri hizmet modelinin hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçları daha yeterli karşıladığını belirtmiş; ancak aile ortamına olan benzerliğinin sınırlı kaldığını vurgulamıştır. Nitekim Katılımcı 10'un daha önce çocuk evlerinde çalışmış olması, iki yapı arasında doğrudan karşılaştırma yapabilmesine de olanak sağlamıştır. Katılımcı, çocuk evlerinde sosyalleşme ya da açık hava alanlarına erişim gibi olanakların olmadığını,

çocuk evleri sitesinde ise daha fazla fiziksel rahatlama alanı bulunduğunu belirtmiştir. Ancak çocuk sayısının fazlalığı nedeniyle, burada da çocuklarla bireysel iletişimin kısıtlı olduğunu vurgulamıştır. Bu tür ifadeler, yalnızca fiziksel koşulların değil, aynı zamanda kurumsal organizasyonun da duygu düzenleme süreçleri üzerinde nasıl belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, ileride çocuk evlerinde yapılacak araştırmalarla, farklı yapısal modellerin bakım personeli üzerindeki etkisi daha ayrıntılı biçimde değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları, bakım personellerinin duygu düzenleme stratejilerinin bireysel becerilerle sınırlı olmadığını; kurumsal yapı, fiziksel koşullar ve kurumsal sosyal destek sistemleri tarafından şekillendiğini ortaya koymaktadır. Kurumsal koşullar, yalnızca bireyin duygusal yükünü artıran değil, aynı zamanda etkili düzenleme stratejilerinin kullanılabilirliğini belirleyen temel bir çerçeve sunmaktadır. Bu durum, ileride yapılacak çalışmalarda, yalnızca bireysel değil sistemsel düzeyde de düzenleyici müdahalelere ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

5.2.3. Duyguları Tanıma Becerisinin Duygu Düzenleme Stratejilerine Etkisi

Katılımcı verileri, bazı bakım personellerinin yaşadıkları duyguları zihinsel olarak kavramada ve bu duyguları açık biçimde ifade etmede zorlandıklarını göstermiştir (K5, K6, K7). Özellikle duygular ile düşünceler veya davranışlar arasındaki ayrımı netleştirmekte yaşanan güçlükler, duygu düzenlemenin ilk adımı sayılan duygusal farkındalık sürecini sekteye uğratabilecek bir durum olarak değerlendirilebilir.

Literatürde, bireyin duygusal deneyimlerinin ayırmasına varması ve bu duyguları fark edebilmesi ile işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Özellikle bilinçli farkındalık temelli uygulamaların, bireylerin hem duygusal farkındalıklarını artırdığı hem de işlevsel duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği vurgulanmaktadır (Demir & Gündoğan, 2018; Karabacak & Demir, 2017; Yılmaz Halıcı & Arıkan, 2025).

Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması, bireyin yaşadığı duyguların farkına varmasını, bu duyguları yargılamadan kabul etmesini ve böylelikle bastırma, kaçınma gibi işlevsiz stratejiler yerine yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejiler geliştirmesini kolaylaştırmaktadır (Er, 2024). Nitekim bu doğrultuda yapılan müdahale programları da hem

işsel işlevsel olmayan stratejiler hem de kendine zarar verme davranışları üzerinde olumlu etkiler göstermektedir (Albayrak & Ulusoy, 2022; Solmaz & Işık, 2025).

Duyguların doğru şekilde tanımlanmasının düzenleme sürecine katkısı, deneysel ve nörogörüntüleme çalışmalarıyla da desteklenmektedir. Barrett et. al. (2001), bireyin öfke, üzüntü gibi olumsuz duyguları tanımlama düzeyinin yüksek olması durumunda, bu duygularla baş etmede daha motive olduğunu ve düzenleme stratejilerinin daha etkili hale geldiğini belirtmiştir. Benzer biçimde, duygulara ad verme (affect labeling) sürecinin amigdala aktivitesini azalttığı ve prefrontal korteksi aktive ederek düzenleme işlevini nörobiyolojik düzlemde desteklediği gösterilmiştir (Lieberman et al., 2007, 2011).

Ayrıca duygularını ayrıntılı biçimde ayırt edebilen bireylerin, yoğun sıkıntı anlarında daha az maladaptif başa çıkma yollarına (işlevsel olmayan, sağlıksız başa çıkma stratejileri; örneğin alkol tüketimi, saldırganlık, kendine zarar verme) yöneldikleri; reddedilmeye karşı beyin tepkilerinin daha düşük olduğu ve depresyon, anksiyete gibi psikopatolojik semptomları daha az yaşadıkları saptanmıştır (Kashdan et. al., 2015). Bu durum, duygusal ayırıştırmanın yalnızca duyguyu tanıma ile sınırlı olmadığını, aynı zamanda düzenleme işlevlerinin doğrudan destekleyicisi olduğunu göstermektedir.

Tersi durumda ise, duyguları tanıma ve adlandırma konusunda zorluk yaşayan bireylerin (örneğin aleksitimiye (duygu körlüğü) sahip olanların) işlevsel duygu düzenleme stratejileri geliştirmekte zorlandıkları ve bu nedenle duygusal regülasyon becerilerinin sınırlı kaldığı belirlenmiştir (Taylor et. al., 1997). Bu bulgular, duygusal farkındalık düzeyinin, bireyin psikolojik iyi oluşunu şekillendiren düzenleme stratejilerinde temel belirleyici olduğunu göstermektedir.

Özetle, duyguların tanınması ve adlandırılması, hem bireyin öznel duygusal deneyimlerini anlamlandırmasına hem de bu deneyimlere uygun regülasyon stratejileri geliştirmesine olanak tanımaktadır. Salovey & Mayer'in (1990) duygusal zeka kuramında da vurgulandığı üzere, kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını doğru değerlendirme ve düzenleme becerisi, bireyin psikolojik dayanıklılığını ve uyum düzeyini artırmaktadır. Bu kapsamda, duygusal farkındalık ve duyguları tanıma becerisinin geliştirilmesi, etkili duygu düzenleme stratejilerinin yerleşmesi açısından temel bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

5.2.4. Mesleğe Karşı Duygusal Yönelimlerin Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi

Araştırma kapsamında bazı katılımcıların (K1, K3, K4, K5, K6, K10) mesleklerine yönelik duygusal yönelimlerini ifade ettikleri görülmüştür. Bu durum, bakım personellerinin mesleki deneyimlerine yalnızca görev temelli değil, aynı zamanda duygusal bir perspektiften de yaklaştıklarını düşündürmektedir. Bu bağlamda, mesleğe karşı geliştirilen olumlu ya da olumsuz duygusal yönelimlerin, duygu düzenleme süreçleriyle belirli düzeyde ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir.

Katılımcıların çoğunluğu, mesleklerine karşı olumlu bir duygusal bağlılık geliştirdiklerini ifade ettiği görülmektedir. Bu konu ile ilgili yapılan bir araştırmada, mesleki uyumlu tutkunun olumlu duyguların artışına ve olumsuz duygularla başa çıkmada daha etkili düzenleme stratejilerine zemin hazırladığı ifade edilmektedir (Philippe et al., 2009). Aynı şekilde, Mudlo-Glagolska & Larionow (2021) da, uyumlu mesleki tutkunun bilişsel yeniden değerlendirme ve planlama gibi uyum sağlayıcı başa çıkma stratejileriyle pozitif ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Katılımcı 6, yaptığı işi anlamlı ve gerekli bulduğunu belirterek *“Böyle bir yerde çalıştığım için ben gerçekten sevinçliyim... burada birileri mutlaka çalışmalı... severek yapıyorum mesleğimi.”* sözlerini kullanmıştır. Katılımcı 1, çocuklara ve işine duyduğu sevgiyi vurgulayarak *“İşimizin tabii ki zorlukları var ama ne olursa olsun iş hayatını ve çocukları çok seviyorum. Zaten çocukları sevmeyen bu işi yapamaz.”* ifadesini kullanmış; Katılımcı 4 ise, *“İşimiz gerçekten zor ama severek yapıyorum, çocuklarla çalışmayı seviyorum.”* diyerek zorluklara rağmen işine yönelik olumlu duygularını dile getirmiştir. Bu tür ifadeler, Benitez et. al. (2023); uyumlu tutku düzeyi yüksek olan bireylerin, yoğun iş yükü ve fiziksel yorgunluk durumlarında dahi olumsuz duygularla daha etkili baş edebildiklerini bulgusunu destekler niteliktedir. Aynı zamanda literatür kapsamında yapılan araştırmalarda, işin anlamlı bulunması ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ilişki olduğu ve anlamlı iş deneyimlerinin çalışan bağlılığını artırdığı ifade edilmektedir (Chen et al., 2022; Pace et al., 2022). Bu bulgu, bakım personelinin işini “severek” ve “anlamlı” biçimde sürdürmesinin, zorlayıcı koşullarda dahi duygusal düzenlemeyi destekleyebileceğini göstermesi açısından dikkat çekicidir.

Öte yandan, K3’ün ifadesi bu durumun tersini işaret etmektedir: *“Bazen nöbetim bitse de gitsem diye düşünüyorum... Yaptığımız iş çok güzel ama onun dışında burayı*

düşündüğümde çok olumlu duygu aklıma gelmiyor... Bazen “benim burada ne işim var” diye kendime sinirleniyorum.” Bu ifade, anlam kaybı, yabancılaşma ve olumsuz duygusal yönelimin duygu düzenleme sürecini zorlaştırabileceğini ortaya koymaktadır. Yüksek düzeyde mesleki bağlılığa sahip olan bireyler, zorlayıcı duygularla daha etkili biçimde baş edebilirken, işine karşı anlam kaybı, yabancılaşma ya da hoşnutsuzluk yaşayan bireyler düzenleme becerilerinde zorlanabilmektedir. Bu durumu açıklamak üzere, Maslach’ın (1982) geliştirdiği tükenmişlik modeli önemlidir. Bu modele göre tükenmişlik; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı olmak üzere üç boyutta ele alınmakta ve hem çevresel hem bireysel faktörlerin etkileşimiyle açıklanmaktadır. Özellikle, uzun süreli ve duygusal içerikli insan etkileşimi gerektiren mesleklerde çalışan bireylerin, daha sık duygu düzenleme davranışında bulundukları görülmektedir (Grandey, 2000). Hizmet sektöründe çalışan bireylerin mesleki bağlılıkları ve duygusal emeğe maruz kalma düzeyleri, duygu düzenleme gereksinimlerini artırmakta, bu da bireylerin tükenmişlik riskini etkileyebilmektedir. Hochschild (1979), çalışanların tatsız iş durumlarıyla karşılaştıklarında, duygularını bastırarak güler yüz göstermelerinin duygusal emeği artırdığını ve bunun tükenmişlik ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür (akt. Grandey, 2000). Nitekim daha önceki temalarda da değinildiği üzere, K3’ün tükenmişlik eğilimi, olumsuz duygulara yönelimi ve duygu düzenleme süreçlerinde yaşadığı güçlükler, bu kuramsal çerçeveyi destekler niteliktedir.

Bunun yanında duyguların etkili biçimde düzenlenememesi, yalnızca bireysel refahı değil, mesleki işlevselliği de olumsuz etkileyebilmektedir. Arslan (2019), iş memnuniyetinin duygu düzenleme becerileriyle pozitif ilişkili olduğunu; Yılmaz (2023) ise duygu düzenleme yeterliği ile mesleki kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, araştırma bulguları, bakım personellerinin mesleklerine yönelik duygusal yönelimlerinin duygu düzenleme süreçlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Mesleğe duyulan sevgi ve anlam duygusu, duygusal dayanıklılığı artırıcı bir kaynak olarak öne çıkarken; yabancılaşma, hoşnutsuzluk ve anlam kaybı gibi olumsuz yönelimler, düzenleme becerilerinde zorlanmaya neden olabilmektedir. Bu bulgular, mesleki bağlılığın duygu düzenleme süreçlerinde hem koruyucu hem de risk oluşturabilecek bir unsur olabileceğine işaret etmektedir.

5.2.5. Mesleki Rolde Duygusal Yakınlığın Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi

Araştırma verileri, bazı bakım personellerinin (K1, K2, K4, K6, K7, K8, K10) çocuklarla kurduğu ilişkilerin yalnızca profesyonel sınırlar çerçevesinde kalmadığını; zamanla duygusal bağlılık, içselleştirilmiş ebeveynlik eğilimleri ve kişisel yönelimlerle şekillendiğini göstermektedir. Bu durum, bakım ilişkisinin doğasında yer alan insani etkileşimin duygusal boyutunu vurgularken; aynı zamanda profesyonel mesafe ile duygusal yakınlık arasında denge arayışını da gündeme getirmektedir.

Katılımcı 4, 6, 7, 8 ve 10'un ifadeleri, çocuklara yönelik duygusal yakınlık geliştirdiklerini veya zamanla bu yakınlığı sınırlandırma ihtiyacı hissettiklerini ortaya koymaktadır. Örneğin Katılımcı 4, çocuklara karşı geliştirilen duygusal bağlılığın özellikle ayrılık durumlarında yoğun bir duygusal etki yarattığını, *“Çok sevdiğimiz çocuklar oluyor, bazen aileye dönüyorlar, aileye döndükleri için seviniyoruz ama gittiği için de üzülebiliyoruz.”* sözleriyle ifade ederken; Katılımcı 6 ise, *“Bir çocuğun başka bir kuruma gitmesine üzülmüştüm.”* diyerek, ayrılıkların kişisel düzeyde bir hüznün kaynağı olabildiğini belirtmiştir. Bu tür ifadeler, bakım personelinin mesleki rolü ile duygusal bağlılığı arasında kurduğu dengenin zaman zaman zorlayıcı olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, başka bir çalışmada da katılımcıların bir bölümünün, bu meslekte duygusal bir yapıya sahip olmanın kendileri için dezavantaj oluşturduğunu ve özellikle çocukların yaşadıkları psikolojik süreçlerin ya da kurumlardan ayrılmalarının kendilerinde güçlü duygusal etkiler bıraktığını dile getirmektedir (Semerci vd., 2020). Bu durum, bakım sürecinde duygusal yakınlığın, duygu düzenleme açısından zaman zaman bir yük haline gelebileceğini göstermesi bakımından dikkat çekicidir.

Katılımcı 7, *“İş olarak bakmaya çalışıyorsun ama sevmeye duygun daha ağır basıyor”* diyerek, mesleki yaklaşım ile duygusal yönelim arasındaki sınırların belirsizleşebileceğini aktarmıştır. Katılımcı 8 ise, *“İlk geldiğim zamanlarda çok etkileniyordum, çocuklar gelip hayat hikayelerini anlatıyorlardı, sonra ben oturup ağlıyordum, zaman geçtikten sonra biraz daha profesyonel bakmaya başlıyorsun.”* ifadesiyle, bakım personelinin çocukların yaşadığı zorluklara duyarsız kalamadığını ve zamanla bu etkilenmeyi yönetebilmek adına profesyonel mesafe geliştirme gereği duyduğunu göstermektedir. Nitekim Amerikan Psikiyatri Birliği'nin DSM-IV'te (APA, 1994) belirttiği üzere, yalnızca travmatik olaylara doğrudan maruz kalmak değil, bu tür olayları dinlemek, öğrenmek ya da başkasının deneyimlerine tanıklık etmek de travmatik etki yaratabilmekte; bu durum, özellikle bakım personelleri açısından ikincil travmatik stres bozukluğu geliştirme riski barındırabilmektedir.

Bu konu ile ilgili yürütülen bir çalışmada, eğitim ve bakım alanlarında görev yapan bireylerin, başkalarının travmalarına sürekli tanıklık etmeleri durumunda ikincil travmatik stres geliştirme riski taşıdıkları vurgulanmıştır (Swenson et al., 2024). Ayrıca Duncan et. al. (2025) ise, özellikle evlat edinen ailelerde ikincil travmaya dikkat çekmiştir, araştırma doğrultusunda çocukların yaşadığı birincil travmaların ebeveynler ve bakım verenler üzerinde de duygusal etkiler oluşturduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Duncan et al., 2025).

Bununla birlikte, bazı katılımcıların bakım sürecine kendi ebeveynlik rollerinden beslenen içsel yaklaşımlar getirdikleri görülmektedir. Katılımcı 2'nin *"Buradaki çocuklara da öyle yapıyorum, onları kendi çocuklarım gibi düşünüyorum"* ifadesi ve Katılımcı 4'ün *"Kendi çocuğuma yapmadığım şeyleri burada yapıyorum"* ifadesi, içselleştirilmiş ebeveynlik duygularının profesyonel role yansıdığını göstermektedir. Katılımcı 1 de, çocukların kendi çocuğuyla kendilerini kıyasladıklarını belirterek, eşitlik ilkesine dayalı bir yaklaşım sergilemeye çalıştığını dile getirmiştir.

Literatürde de benzer yönelimler rapor edilmiştir. Yıldırım ve Işıkhani (2018), bazı bakım personelinin küçük yaştaki çocuklarla ebeveyn benzeri ilişkiler kurduklarını ve bu bağlamda ebeveynlik tutumlarını kurumsal ilişkilere taşıdıklarını belirtmiştir. Ancak aynı çalışmada, bu tür rollerin vardiyalı çalışma düzeninde sürdürülebilir olmadığı ve bakım personelinin çocukların "ebeveyni" gibi davranmasının sınırlayıcı sonuçları olabileceği ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Semerci vd. (2021), bazı bakım elemanlarının çocuklarla yoğun duygusal bağlar kurduğunu ve bu bağın çocukların da personellere daha fazla bağlanmasına neden olabildiğini belirtmiştir.

Yüksel'in (2017) çalışmasında ise, bakım personelinin çocuk evindeki çocuklara ve kendi çocuklarına benzer tutumlar sergileyebildiği; bu durumun, çocuklara ebeveynlik rolüyle yaklaşılması halinde, geçmişte kendi çocuklarına yapılan hatalı davranışların tekrarlanma riskini artırabileceği ifade edilmiştir. Aynı çalışmada, evli ve çocuklu olmanın bazı bakım personelleri açısından dezavantaj yarattığı, özellikle aile ve iş yaşamındaki ilgi ve zaman paylaşımında zorluklar yaşandığı belirtilmiştir.

Öte yandan, Kaynak ve Gökler'in (2018) bulgularına göre, evli ve çocuk sahibi olan personelin mesleki doyum düzeylerinin bekar personellere kıyasla daha yüksek olduğu; bekarların ise daha fazla tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Ayrıca, çocuk alanında çalışan

ancak çocuk sahibi olmayan bireylerin, çocuk sahibi olanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı belirtilmektedir.

Tüm bu bulgular, bakım ilişkisinin sadece yapısal değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik bir bağlamda geliştiğini göstermektedir. Duygusal yakınlığın bazı durumlarda olumlu duyguları güçlendirebileceği; ancak bazı durumlarda profesyonel sınırların netliğini azaltarak duygu düzenleme sürecini zorlaştırabileceği düşünülmektedir. Her ne kadar çocuk evleri sitesinde çalışan bakım personellerinin çocuklarla kurdukları bağların duygu düzenleme üzerindeki etkilerine ilişkin literatürde doğrudan bir çalışmaya ulaşılamamış olsa da katılımcı ifadeleri bağlamında bu ilişkinin dolaylı biçimde etkili olabileceği öngörülebilir.

5.2.6. Kişilik Temelli Duygusal Eğilimlerin Duygu Düzenleme Süreçlerine Etkisi

Araştırma kapsamında; katılımcıların büyük bir bölümü (K1, K2, K3, K4, K5, K7, K8), yaşadıkları duygusal zorlanmalarla baş etmede kişilik özellikleri ve duygusal eğilimlerinin de etkili olduğundan bahsetmektedir. Literatür incelendiğinde araştırma bulguları da bu ifadelerle paralel olarak, bireylerin kişilik özelliklerinin ve duygusal eğilimlerinin duygu düzenleme stratejileri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma gibi stratejilerin bireysel farklılıklara bağlı olarak oldukça farklı psikolojik sonuçlar doğurabildiği görülmektedir (Gross & John, 2003).

Araştırma bulgularına göre; Katılımcı 1, 4, 5 ve 7'nin sabır, pozitif duyguya yatkınlık ve içsel dengeyi vurguladıkları ifadeler, bireysel eğilimlerin duygu düzenlemedeki kolaylaştırıcı etkisine işaret etmektedir. Örneğin Katılımcı 1, *“Negatifliği sevmeyen bir insanım, gergin ortamı hiç sevmem, özel hayatımda da böyleyim, pozitifim”* diyerek olumlu duygu yönelimini dile getirmiştir Buna karşılık Katılımcı 3'ün sözel ve görsel ifadelerinde yoğun negatif duygulanımın ön planda olması ve strateji üretmede zorlandığını gösteren tutumları, kişilik özelliklerinin düzenleyici değil sınırlayıcı etkisini ortaya koymaktadır.

Gross & John'un (2003) yaptığı çalışmalar, Beş Faktör Kişilik Modeli'nin boyutlarının duygu düzenleme stratejileriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bilişsel yeniden değerlendirme, nevrozizmle negatif; dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumlulukla pozitif yönde ilişkiliyken, bastırma stratejisi dışadönüklük dışındaki tüm kişilik boyutlarıyla negatif yönde ilişkilidir. Özellikle dışadönüklük ile bastırma arasındaki

güçlü negatif korelasyon, sosyal olarak dışadönük bireylerin duygularını bastırmaktan çok, yeniden değerlendirme gibi daha esnek stratejilere yöneldiğini düşündürmektedir.

Araştırma verilerinde de, Katılımcı 2'nin *"Ben çok saman alevi gibi çabuk kızan ama çok çabuk unutan biriyim, öfkeyi ve kini tutan bir insan değilim"* şeklindeki ifadesi, olumsuz duyguları bastırmak yerine geçici olarak yaşayıp bırakmaya dönük bir stratejiyi yansıtmaktadır. Bu yaklaşım, bastırmadan uzak, daha esnek düzenleme biçimlerine yakın birey profiliyle örtüşmektedir.

Duygu düzenleme süreçlerinde kişilik özelliklerinin etkisini açıklamada, Gray'in (1981) duyarlılık temelli yaklaşımı önemli bir teorik zemin sunmaktadır. Bu yaklaşıma göre, dışadönük bireyler pozitif uyarılara; nevrotik bireyler ise negatif uyarılara karşı daha duyarlıdır. Larsen & Ketelaar (1991) de bu çerçevede, dışadönük bireylerin olumlu ruh hali oluşturan durumlara; nevrotik bireylerin ise olumsuz ruh hali oluşturan durumlara karşı daha yüksek duygusal tepki gösterdiğini belirtmiştir. Bu bulgu, kişilik temelli duygusal eğilimlerin duygu düzenleme stratejilerinin yönünü belirlemede ne denli etkili olduğunu göstermektedir.

Tugade & Fredrickson (2004), psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin stresli durumlarda pozitif duygular yoluyla anlam üretebildiklerini ve bu sayede olumsuz etkilerden daha hızlı sıyrılabilindiklerini belirtmiştir. Araştırma bulgularında yer alan Katılımcı 8'in, *"Kendi irademin kuvvetli olduğunu düşünüyorum, kendi kendimi motive edebiliyorum"* ifadesi de bu yapıyla benzerlik göstermekte; içsel kaynaklara dayalı düzenleme biçimine açık bir örnek sunmaktadır. Benzer biçimde, yapılan çalışmalar, dayanıklı bireylerin hayata karşı daha iyimser, enerjik ve yeni deneyimlere açık bir tutum içinde olduklarını ve bu özelliklerin yüksek pozitif duygusallıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (J.H. Block & Block, 1980; J. Block & Kremen, 1996; Lazarus, 1993).

Sonuç olarak, bu temaya ilişkin literatür ve araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde, kişilik özelliklerinin ve duygusal eğilimlerin duygu düzenleme stratejilerinin biçimini ve etkinliğini belirlemede çok yönlü ve güçlü bir rol oynadığı söylenebilir. Bu bağlamda, psikolojik destek süreçlerinde yalnızca davranışsal düzeyde değil, bireyin duygusal yatkınlıkları ve kişilik yapıları da dikkate alınmalı; düzenleme stratejileri bireysel farklılıklara uygun şekilde yapılandırılmalıdır.

5.3.Çizim Temelli Veri Toplama Sürecinin Yöntemsel Katkısı

Bu araştırmada kullanılan çizim temelli veri toplama süreci, katılımcıların duygularını ve duygusal deneyimlerini daha rahat ve sembolik yollarla ifade edebilmelerine olanak tanımıştır. Görüşmeler sırasında yöneltilen metaforik soruların ardından katılımcılardan çizim yapmaları istenmiş ve bu çizimler, sözel anlatımı tamamlayan ve zenginleştiren bir anlatım biçimi olarak değerlendirilmiştir. Araştırmada çizimler, duygu düzenleme stratejilerini doğrudan sorgulamak amacıyla kullanılmamış; bunun yerine katılımcıların yaşadıkları duyguları, duygularla ilişkili süreçleri ve kurumsal bakım ortamındaki deneyimlerini farklı bir yolla ifade edebilmeleri için araç olarak tercih edilmiştir.

Çizim sürecinde bazı katılımcıların başlangıçta çekingen davrandıkları, *“Elime boya almayalı çok uzun zaman oldu”* şeklinde ifadelerle sürece mesafeli yaklaştıkları gözlemlenmiştir. Ancak çoğu katılımcı süreç içinde rahatlayarak çizim yapmaktan keyif aldıklarını dile getirmiş, bazıları çocukluk anılarına döndüklerini ve bu deneyimi kendileri için iyileştirici bulduklarını ifade etmiştir. Ayrıca bazı duygusal süreçlerin, yalnızca çizim sırasında ya da çizimin ardından yapılan anlatımlarda ifade edildiği; sözlü görüşmede ortaya çıkmayan içeriklerin bu yolla açığa çıktığı da dikkat çekici bir bulgudur. Bu durum, çizimlerin sadece destekleyici değil, aynı zamanda derinleştirici ve yapılandırıcı bir rol oynadığını göstermektedir.

Bazı çizimlerde yer alan simgesel öğeler, doğrudan ifade edilmeyen duygusal durumları anlamlandırmak için araştırmacıya önemli ipuçları sağlamıştır. Örneğin, bir katılımcı kaygı duygusunu temsil etmek için bir karahindiba çizmiş ve *“her an uçup gidecekmiş gibi”* ifadesini kullanmıştır. Bu ifade, katılımcının kaygı duygusunu tutunamama hali, kontrol kaybı veya belirsizlik ile ilişkilendirdiğini göstermekte; doğrudan sözel olarak dile getirilmeyen anlamların çizim yoluyla sembolik biçimde dışavurumuna işaret etmektedir. Bir başka katılımcı ise öfke duygusunu anlatırken çiçeği diğerlerine göre kısa çizdiğini ifade ederek, aslında öfkesini bastırma eğilimi taşıdığını dolaylı biçimde açığa vurmuştur. Bu tür çizim temelli dışavurumlar, doğrudan strateji sorularına yönelik olmasa da, katılımcıların duygu düzenleme eğilimlerini anlamlandırmaya katkı sunmuştur.

Sanat temelli veri toplama tekniklerinin, özellikle duyguların açıkça ifade edilmesinin güç olduğu bağlamlarda anlamlı katkılar sunduğu literatürde de vurgulanmaktadır. Malchiodi (2012b), yaratıcı sanat temelli yöntemlerin bireylerin içsel yaşantılarını ifade

etmeleri ve bu yaşantılar üzerine düşünmeleri için etkili yollar sunduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Guillemine (2004), çizimlerin yalnızca bir anlatım biçimi değil, aynı zamanda anlatıcının sürece aktif katılımını ve güvenli ifade alanını destekleyen bir araştırma yöntemi olduğunu savunmuştur. Moon (2007) ise, sanat terapisinde metaforun işlevini kuramsal ve uygulamalı bir çerçevede ele alır. Yazar, sanatın yalnızca görsel bir ifade aracı olmadığını; aynı zamanda bireyin içsel yaşantılarını sembolik ve metaforik yollarla dışa vurmasını mümkün kıldığını savunur. Duyguların doğrudan sözel olarak ifade edilemediği durumlarda, metaforlar aracılığıyla anlam kazandığını ve terapötik sürecin derinleştiğini belirtir. Bu bağlamda, bakım personelleriyle yapılan bu çalışmada kullanılan çizim süreci, hem duygusal anlatımı kolaylaştırmış hem de Gross'un Süreç Modeli'ne ilişkin bazı stratejik örüntülerin dolaylı biçimde belirlenmesini mümkün kılmıştır.

5.4.Öneriler

Bu araştırma, bakım personellerinin duygu düzenleme süreçlerine ve bu süreçleri etkileyen bireysel ve bağlamsal dinamiklere dair kapsamlı bir anlayış geliştirilmesine katkı sunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, hem uygulayıcılara hem de gelecekteki akademik çalışmalara yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.4.1. Uygulayıcılar İçin Öneriler

- Bulgular, bakım personellerinin duygusal yüklenme yaşadıkları durumlarda yalnızlaştıklarını ve psikolojik destek ihtiyacı hissettiklerini göstermektedir. Bu doğrultuda, bakım personellerine yönelik düzenli psikolojik destek, süpervizyon ve tükenmişliği önleyici yapılandırılmış sistemlerin geliştirilmesi önerilmektedir.
- Katılımcıların duyguları tanımada, anlamlandırmada ve yönetmede güçlük yaşadıkları dikkate alındığında, duygu farkındalığı, duygularla başa çıkma becerileri ve duygu düzenleme stratejilerine yönelik uygulamalı eğitim programlarının hazırlanması önerilmektedir.
- Duygu düzenleme süreçlerinin yalnızca bireysel değil; aynı zamanda kurumsal bağlam, iş yükü, meslektaş ilişkileri ve yönetim tarzı gibi faktörlerle şekillendiği göz önünde bulundurulduğunda, kurum içi iklimin iyileştirilmesine yönelik önleyici müdahalelerin geliştirilmesi ve yöneticilere bu konuda farkındalık kazandırılması önerilmektedir.

- Bulgular, duygu düzenleme becerilerinin sürdürülebilirliği açısından kurumsal destek mekanizmalarının büyük önem taşıdığını göstermektedir. Bu bağlamda, hizmet içi eğitimlerin düzenli hale getirilmesi, duygusal zorlanma dönemlerinde izin ve destek politikalarının esnetilmesi gibi kurumsal uygulamaların geliştirilmesi önerilmektedir.

5.4.2. Araştırmacılar İçin Öneriler

- Araştırma kapsamında duygu düzenleme süreçlerini etkileyen faktörlerin çok katmanlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, bakım personellerinin duygu düzenleme süreçlerini etkileyen faktörlerin kapsamlı bir şekilde ele alınması ve ilgili faktörlerin etkileşimini inceleyen çok boyutlu ve karma yöntemli çalışmaların yapılması alana katkı sağlayacaktır.
- Bu araştırma yalnızca tek bir kurumda gerçekleştirilmiştir. Farklı illerde, farklı yaş grupları ve cinsiyet gruplarıyla çalışan bakım personelleriyle benzer araştırmaların yürütülmesi, bulguların genellenebilirliğini artıracak ve kurumlar arası farklılıkları anlamayı kolaylaştıracaktır.
- Araştırma bulguları, çocuk evleri ile çocuk evleri sitesi gibi farklı kuruluş türlerinde çalışan personellerin deneyimlerinin farklılaştığını göstermiştir. Bu doğrultuda, farklı kuruluş tipleri arasında karşılaştırmalı çalışmalar yapılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Bu çalışmada kullanılan çizim ve metafor temelli veri toplama yöntemlerinin, katılımcıların sözel olarak ifade etmekte zorlandıkları duygusal deneyimleri açığa çıkarmada etkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, yaratıcı, yansıtıcı ve sanat temelli nitel veri toplama araçlarının gelecekteki çalışmalarda daha yaygın biçimde kullanılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- 5395 Sayılı Çocuk koruma kanunu. (2005, 15 Temmuz). *Resmî Gazete* (Sayı: 25876). Erişim adresi: <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.5395.pdf>
- 8049 Sayılı Türk medeni kanunu. (2001, 8 Aralık). *Resmi Gazete* (Sayı: 24607). Erişim adresi: <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.4721.pdf>
- Acar, B., Semerci, M., ve Yaman, Ö. M. (2021). Çocuk evlerinde çalışan bakım elemanlarının mesleki yeterliliklerinin çocuk eğitimi ve bakımı açısından değerlendirilmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(51), 502-538. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.626495>
- Acar, B., Semerci, M., Yaman, ÖM. (2021). Çocuk evlerinde çalışan bakım elemanlarının mesleki yeterliliklerinin çocuk eğitimi ve bakımı açısından incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(51), 502-38. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.626495>
- Adler, J. M., & Hershfield, H. E. (2012). Mixed emotional experience is associated with and precedes improvements in psychological well-being. *Plos One*, 7(4), e35633. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0035633>
- Adolphs R. (2010). Emotion. *Current biology : CB*, 20(13), R549–R552. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2010.05.046>
- Ahmed, S. (2014). *Duyguların kültürel politikası*. (Sultan Konut, Çev.). İstanbul: Sel Yayınları.
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2024). Türkiye geneli bilgilendirme kitapçığı 2024. https://www.aile.gov.tr/media/159360/turkiye-geneli-bilgilendirme-kitapcigi_2024.pdf
- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname ile Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun. (2014). Kanun Numarası: 6518 Erişim tarihi: 15 Mayıs 2025, <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/02/20140219-1.htm>

- Akbari, M., & Hossaini, S. M. (2018). The relationship of spiritual health with quality of life, mental health, and burnout: The mediating role of emotional regulation. *Iranian journal of psychiatry*, 13(1), 22.
- Akbolat, M., Işık, O., ve Karadağ, M. (2010). Tıbbi sekreterlerin tükenmişlik ve örgütsel bağlılık tutumlarına ilişkin bir araştırma. *Uluslararası İktisadi Ve İdari İncelemeler Dergisi*, (4). <https://doi.org/10.18092/ijeas.64132>
- Albayrak, H. (1988). Himaye-i etfal cemiyeti, *Tarih ve Toplum*, 9(52), 31-33.
- Albayrak, İ., ve Ulusoy, Y. (2022). Duygu düzenleme psiko-eğitim programı uygulamasının ergenlerde kendine zarar verme ve duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(özel sayı), 145-170. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.1176678>
- 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>
- American Psychiatric Association (APA) (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.) (DSM-IV)*. American Psychiatric Association.
- Andersen, P. A., & Guerrero, L. K. (1996). Principles of communication and emotion in social interaction. In *Handbook of communication and emotion* (pp. 49-96). Academic Press.
- Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., Sandhu, R., & Sharma, S. (2013). Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 9, 449–461. <https://doi.org/10.2147/NDT.S39776>
- Arslan, V. (2019). Çalışanların yönetici desteği, duygu düzenleme, iş memnuniyeti ve örgütsel performans algıları arasındaki ilişkilerin analizi: Sağlık sektöründe bir uygulama. *Uluslararası Yönetim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(12), 1-25.

- Aykul, M., Ceyhan, O., Şeker, O. F., Aytaç S. (2022). Çocuk alanında çalışan bakım elemanlarının sorunları üzerine nitel bir çalışma. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 2(2), 100–123.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22, 273-285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Barrett, K. C. (1998). A functionalist perspective to the development of emotions. In M. F. Mascolo & S. Griffin (Eds.), *What develops in emotional development?* (pp. 109–133). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1939-7_5
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713-724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Başer, H. (2013). *Çocuk refahı alanında yeni hizmet modeli "çocuk evleri"* [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=iTkOhwevEenJZ3onUvs52utvbi-8qifO10yLyWOIMKTLDnTfKeB7Wy8zqHMHUTZf>
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Vohs, K. D., & Alquist, J. L. (2010). Does emotion cause behavior (apart from making people do stupid, destructive things). *Then A Miracle Occurs: Focusing On Behavior In Social Psychological Theory And Research*, 12-27.
- Benitez, M., Orgambidez, A., Cantero-Sánchez, F. J., & León-Pérez, J. M. (2023). Harmonious passion at work: personal resource for coping with the negative relationship between burnout and intrinsic job satisfaction in service employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1010. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021010>
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219–234. <https://doi.org/10.1177/1468794112468475>

- Berlin, L. J., & Cassidy, J. (2003). Mothers' Self-Reported Control of Their Preschool Children's Emotional Expressiveness: A Longitudinal Study of Associations with Infant-Mother Attachment and Children's Emotion Regulation. *Social Development*, 12(4), 477–495. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00244>
- Birleşmiş Milletler (1989). *Çocuk haklarına dair sözleşme*. <https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text-childrens-version> Erişim: 16/02/2025
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the origination of behaviour,[w:] WA Collings (red.). In *The Minnesota Symposia on Child Psychology*.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349–361. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.2.349>
- Bowlby, J. (1997). *Attachment and loss: Vol. 1: Attachment*. Pimlico.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage.
- Brandão, T. (2025). Religion and Emotion Regulation: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Journal of Religion and Health*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02216-z>
- Braniecka, A., Trzebińska, E., Dowgiert, A., & Wytykowska, A. (2014). Mixed emotions and coping: The benefits of secondary emotions. *Plos One*, 9(8), e103940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0103940>
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926–939. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage.
- Brites, R., Hipólito, J., & Wobeto, M. I. (2022). Emotion regulation and mental health among professionals of long-term care institutions for older adults. *Health Psychology Research*, 11(1), e156259. <https://doi.org/10.52965/001c.40912>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bufdir – Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (t.y.). *Fagstøtte barnevern og oppvekst* [Çocuk refahı ve yetiştirilmesinde profesyonel destek]. Erişim tarihi: 30 Haziran 2025, <https://www.bufdir.no>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Calkins, S.D., Gill, K., Johnson, M.C. & Smith, C. (1999). Emotional reactivity and emotion regulation strategies as predictors of social behavior with peers during toddlerhood. *Social Development*, 8, 310-334. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00098>
- Carr, C. P., Martins, C. M., Stingel, A. M., Lemgruber, V. B., & Juruena, M. F. (2013). The role of early life stress in adult psychiatric disorders: a systematic review according to childhood trauma subtypes. *The Journal of nervous and mental disease*, 201(12), 1007–1020. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000049>
- Chang, S., Vaingankar, J. A., Seow, E., Samari, E., Chua, Y. C., Luo, N., Verma, S., & Subramaniam, M. (2023). Understanding Emotion Regulation Strategies Among Youths: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 40(1), 44-65. <https://doi.org/10.1177/07435584231161002> (Original work published 2025)
- Chen, L., Li, X., & Xing, L. (2022). From mindfulness to work engagement: The mediating roles of work meaningfulness, emotion regulation, and job competence. *Frontiers in Psychology*, 13, 01-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997638>

- Cılga, İ. (2010). Yaşam kalitesi açısından çocuk haklarına bütüncül yaklaşım. H. Acar ve A. Çoban İçağasıoğlu (Eds.), *Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşmenin 20. Yılında Türkiye'de Çocuk Hakları* (ss. 9-35). Maya Akademi.
- Cicchetti, D. & S.L. Toth, (1995). A developmental psychopathology perspective on child abuse and neglect. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 34(5): p. 541-565. <https://doi.org/10.1097/00004583-199505000-00008>
- Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 297–298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
- Clore, G. L., & Robinson, M. D. (2012). Five new ideas about emotion and their implications for social-personality psychology. In K. Deaux & M. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of personality and social psychology* (Oxford Library of Psychology). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhpb/9780195398991.013.0013>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & 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>
- Crespo, L. M., Trentacosta, C. J., Aikins, D. ve Wargo-Aikins, J. (2017). Maternal emotion regulation and children's behavior problems: The mediating role of child emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2797-2809. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0791-8>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural

correlates. *Frontiers in systems neuroscience*, 8, 175.
<https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>

Çağlar, D. (1982). II. Atatürk ve cumhuriyet devrinde korunmaya muhtaç çocuklara sağlanan bakım ve öğretim olanakları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 15(2),1-21. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000895

Çalışkan Sarı, A ve Şahin Acar, B. (2018). Annenin ebeveyn tutumlarının ve çocuğun annesinin tutumlarıyla ilgili algısının çocuğun duygu tanıma becerilerindeki rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6(12), 27-50. <https://doi.org/10.7816/nesne-06-12-02>

Çocuk Koruma Hizmetleri Planlama ve Çocuk Bakım Kuruluşlarının Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik. *Resmî Gazete* (31945) (06.09.2022). Erişim (29.01.2023): <https://www.aile.gov.tr/media/115396/cocuk-koruma-hizmetleri-planlama-ve-cocuk-bakim-kuruluslarinin-calisma-usul-ve-esaslari-hakkinda-yonetmelik.pdf>

Dahl R. E. (2004). Adolescent brain development: a period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 1–22. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.001>

Darwin, C. (2016). *The expression of the emotions in man and animals*. Anboco.

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 113. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.44.1.113>

De Rivera, J. (1984). The structure of emotional relationships. *Review of Personality & Social Psychology*, 5, 116–145.

Demerouti, E., Bakker, A. B., & Xanthopoulou, D. (2019). Job Demands-Resources theory and the role of individual cognitive and behavioral strategies. In T. Taris, M. Peeters, & H. De Witte (Eds.), *The Fun And Frustration Of Modern Working Life: Contributions From An Occupational Health Psychology Perspective* (pp. 94-104). Pelckmans Pro.

- Demir, V., ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66. <https://doi.org/10.12984/eggeefd.332844>
- Denny, B. T., & Ochsner, K. N. (2014). Behavioral effects of longitudinal training in cognitive reappraisal. *Emotion*, 14(2), 425–433. <https://doi.org/10.1037/a0035276>
- Denollet, J., Nyklicek, I. & Vingerhoets, J.J.M. (2008) Introduction: emotions, emotion regulation and health. In A. M. Kring, D. M. Sloan (Ed.), *Emotion Regulation And Psychopathology* (pp. 3-11). New York: The Guildford Press.
- Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., et. al. (2021). Religiosity and resilience: Cognitive reappraisal and coping self-efficacy mediate the link between religious coping and well-being. *Journal of Religion and Health*, 60, 2892–2905. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01160-y>
- Duncan, M., Fearon, P., & Woolgar, M. (2025). Primary and secondary trauma in adoptive parents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 30(1), 127–141. <https://doi.org/10.1177/13591045241287563>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Maszk, P., Smith, M., & Karbon, M. (1995). The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child development*, 66(5), 1360-1384. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00940.x>
- Ekşi, H., Günel, D., Yağcı Akgündüz, E., Gürkan, E., Çavuş, F. Z., & Altıntaş, Y. (2025). Unveiling the Multifaceted Nature of Spirituality: Assessing the Dimensions of the Spirituality Inventory in the Turkish Context—A Preliminary Adaptation and Validity Reliability Study. *Journal of Religion and Health*, 1-23. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02313-7>
- Ellsworth, P. C., & Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotion. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook Of The Affective Sciences* (pp. 572–595). Oxford University Press.

- Er, M. (2024). Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Kendilik Algısının Aracı Rolü. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 7(14), 7-18. <https://doi.org/10.56955/bpd.1419023>
- Erbay, E., ve Aslan, E. (2017). Ankara Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğüne bağlı çocuk evlerinde çalışan bakım elemanları ve çocuk evi sorumlularının iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 21(2), 535-556.
- Erduran Tekin, Ö., & Ekşi, H. (2022). Well-being and spiritual intelligence predict attitudes of adolescents' towards violence. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(3), 301-314. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.3.181>
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80–92. <https://doi.org/10.1177/160940690600500107>
- Ferri, J., & Hajcak, G. (2015). Neural mechanisms associated with reappraisal and attentional deployment. *Current opinion in psychology*, 3, 17-21. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.010>
- Ferri, J., Schmidt, J., Hajcak, G., & Canli, T. (2013). Neural correlates of attentional deployment within unpleasant pictures. *Neuroimage*, 70, 268-277. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.12.030>
- Figley, C. R. (Ed.). (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
- Finlay, L. (2002a). “Outing” the researcher: The provenance, process, and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12(4), 531–545. <https://doi.org/10.1177/104973202129120052>
- Finlay, L. (2002b). Negotiating the swamp: The opportunity and challenge of reflexivity in research practice. *Qualitative Research*, 2(2), 209–230. <https://doi.org/10.1177/146879410200200205>

- Fisher, D. D. V. (1990). Emotional Construing: A Psychobiological Model. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 3(2), 183–203. <https://doi.org/10.1080/10720539008412808>
- Fong, C. T., & Tiedens, L. Z. (2002). Dueling experiences and dual ambivalences: Emotional and motivational ambivalence of women in high status positions. *Motivation and Emotion*, 26, 105-121. <https://doi.org/10.1023/A:1015198209285>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gaensbauer TJ, Hiatt S (1984), Facial communication of emotion in early infancy. In: *The Psychobiology of Affective Development*, Fox NA, Davidson RJ, eds. Hillsdale, NJ: Erlbaum, pp 207-230.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–132. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of adolescence*, 25(6), 603- 611. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0507>
- Giuliani, N. R., & Gross, J. J. (2009). *Reappraisal*.
- Goleman, D. (2001), *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Önemlidir?*, 20. Baskı, İstanbul, Varlık Yayınları.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/spiritual coping, emotion regulation, psychological well-being, and life satisfaction among university students. *Journal of*

Psychology and Theology, 52(3), 342-358.
<https://doi.org/10.1177/00916471231223920>.

Grandey, A. A. (2000). Emotional regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 95–110.
<https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.95>

Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In *A model for personality* (pp. 246-276). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
https://doi.org/10.1007/978-3-642-67783-0_8

Greenberg, S. L. (2012). *Duygu odaklı terapi*. (Kızıлтаş, S., Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999, July). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. In 20th international conference of the stress and anxiety research society (STAR), Cracow, Poland (Vol. 12, p. 14). <https://doi.org/10.1037/t07292-000>

Gross, J. J. (1998a). 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. (1998b). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>

Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. L. A. Pervin ve O. P. John (Eds.), *Handbook Of Personality: Theory And Research*. Guilford Press.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science* 10, 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 39, 281–291.

- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- 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., & 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., & 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., & 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., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation* (p. 3-24). The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., John, O. P., Snyder, D. K., Simpson, J. A., & Hughes, J. N. (2006). Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health. *Emotion regulation in everyday life: Pathways to dysfunction and health*, 13-35.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 105–117). Sage.
- Guest, G., MacQueen, K. M., & Namey, E. E. (2012). *Applied thematic analysis*. Sage.
- Guglielmi, R. S., & Tatrow, K. (1998). Occupational stress, burnout, and health in teachers: A methodological and theoretical analysis. *Review of Educational Research*, 68(1), 61–99. <https://doi.org/10.2307/1170690>

- Guillemin, M. (2004). Understanding Illness: Using Drawings as a Research Method. *Qualitative Health Research*, 14(2), 272–289. <https://doi.org/10.1177/1049732303260445>
- Gülseven, Z., Carlo, G., Streit, C., Kumru, A., Selçuk, B., & Sayıl, M. (2018). Longitudinal relations among parenting daily hassles, child rearing, and prosocial and aggressive behaviors in Turkish children. *Social Development*, 27(1), 45–57. <https://doi.org/10.1111/sode.12247>
- Hagan, M. J., Teeters, L. A., Moline, M., Kerns, S. E. U., & Cohen, J. A. (2022). Caregiver behaviors and child distress in trauma narration and processing. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(9–10), <https://doi.org/10.1177/08862605211073406>
- Hanish, L. D., Eisenberg, N., Fabes, R. A., Spinrad, T. L., Ryan, P., & Schmidt, S. (2004). The expression and regulation of negative emotions: risk factors for young children's peer victimization. *Development and psychopathology*, 16(2), 335–353. <https://doi.org/10.1017/s0954579404044542>
- Harper, D. t.y.. *Emotion*. Online Etymology Dictionary. Erişim tarihi: 16 Aralık 2024, <https://www.etymonline.com/word/emotion>
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196–205. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.52.2.196>
- Himaye-i Etfal Cemiyeti. (1918). *Himaye-i Etfal Cemiyeti 24 Şubat 1334 tarihinde inikad ederek Meclis-i Umumide kıraat edilmek üzere Heyet-i Merkeziyece 16 Şubat 334 tarihinde kabul edilmiş olan 1333 sene-i maliyesine mahsus senelik umumi rapor ve bilanço*. Matbaa-i Ahmed İhsan ve Şürekası.
- 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>
- Holodynski, M., & Friedlmeier, W. (2006). Development of emotions and emotion regulation. Springer Science + Business Media.

- Hughes, E.K., Gullone, E., Dudley, A., & Tonge, B. (2010). A case-control study of emotion regulation and school refusal in children and adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 30, 691–706. <https://doi.org/10.1177/0272431609341049>
- Isen, A. M. (2009). A role for neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behavior and cognitive processes. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0048>
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1-25
- Izard, C.E. (1991). *The Psychology of emotions*, 1st edition, (pp.185-201). New York: Plenum.
- İnanç, V. (2003). Osmanlı devleti'nde yetimlerin sosyal haklarının korunması. E. Gürsoy-Naskali ve A. Koç (Editörler). *Savaş Çocukları Öksüzler ve Yetimler* (s.19- 32). İstanbul: Marmara Üniversitesi Türkiyat Araştırma ve Uygulama Merkezi.
- İzci, L. (2020). Türkiye ve İngiltere'de koruyucu aile sisteminin karşılaştırması. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3, 140-163. <https://doi.org/10.48070/erusosbilder.740035>
- James, W. (1948). What is emotion? 1884. In W. Dennis (Ed.), *Readings In The History Of Psychology* (pp. 290–303). Appleton-Century-Crofts. <https://doi.org/10.1037/11304-033>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation* (pp. 351–372). The Guilford Press.

- Karabacak, A., ve Demir, M. (2017). Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karaboğa, M. T. (2019). Lise öğrencilerinin rol model tercihlerine ilişkin bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 363-391.
<https://doi.org/10.17860/mersinefd.537859>
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10-16.
<https://doi.org/10.1177/0963721414550708>
- Kaynak, R. Ç., ve Gökler, R. (2018). Çocuk refahı çalışanlarının tükenmişlik ve mesleki doyumları üzerine bir inceleme. *Akademik Hassasiyetler*, 5(9), 155-169.
- Kennedy, J.H. and Kennedy, C.E. (2004) Attachment Theory: Implication for School Psychology. *Psychology in the Schools*, 41, 247-259.
<https://doi.org/10.1002/pits.10153>
- Keten, D. (2017). *Korunmaya Muhtaç Çocuklar: Ankara Çocuk Evleri Üzerine Niteliksel Bir Araştırma*. [Yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=q3-d9QtLoVA2OMExHskJpbghzJVuja_QUa2FjpI1nr3cZCBa4b4hGTV9uvU7G57
- Khantzian, E. J. (1987). The self-medication hypothesis of addictive disorders: focus on heroin and cocaine dependence. *The cocaine crisis*, 65-74.
<https://doi.org/10.1176/ajp.142.11.1259>
- Kılıç, F. (2019). *Çocuk evlerinde çalışan bakım elemanlarında psikolojik sermaye algısı, iş doyumu ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=Mir2lXQK1dkmQ9Ige3PZbp30aEd7pDh2PzXO98r4RzP1SJQklTQ6oJWwCUk7WYkH>

- Kim, B.-R., Teti, D. M., & Cole, P. M. (2012). Mothers' affect dysregulation, depressive symptoms, and emotional availability during mother–infant interaction. *Infant Mental Health Journal*, 33(5), 469–476. <https://doi.org/10.1002/imhj.21326>
- Kim, H. K., Pears, K. C., Capaldi, D. M. ve Owen, L. D. (2009). Emotion dysregulation in the intergenerational transmission of romantic relationship conflict. *Journal of Family Psychology*, 23(4), 585-595. <https://doi.org/10.1037/a0015935>
- Kleinginna, P. R. and Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and emotion*, 5(4), 345- 379. <https://doi.org/10.1007/BF00992553>
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., & Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Child Development*, 64(1), 231–245. <https://doi.org/10.2307/1131448>
- 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>
- Koşar, N.G. (1992). *Sosyal hizmetlerde aile ve çocuk refahı alanı. (2. baskı)*. MN Ofset.
- Krantz, D. S., & Manuck, S. B. (1984). Acute psychophysiologic reactivity and risk of cardiovascular disease: A review and methodologic critique. *Psychological Bulletin*, 96(3), 435–464. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.435>.
- Kutlu, A.G. (2021). Zihinselleştirme ile Ebeveyn Duygu Düzenlemesi Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Rolü [Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi]. İzmir Ekonomi Üniversitesi).
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1185–1197. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.010>

- Larsen, J. T., Hemenover, S. H., Norris, C. J., & Cacioppo, J. T. (2003). Turning adversity to advantage: On the virtues of the coactivation of positive and negative emotions. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A Psychology Of Human Strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 211–225). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10566-015>
- Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time?. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 81(4), 684.
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61(1), 132.
- Lather, P. (1991). *Getting smart: Feminist research and pedagogy with/in the postmodern*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203451311>
- Lawrence, S. A., Troth, A. C., & Jordan, P. J. (2011). A review of emotion regulation and development of a framework for emotion regulation in the workplace. *Research on Emotion in Organizations*, 7, 197–263. [https://doi.org/10.1108/S1479-3555\(2011\)0000009010](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2011)0000009010)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44, 1-21 .
- Leary, M. R. (1986). Affective and behavioral components of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In *Shyness: Perspectives On Research And Treatment* (pp. 27-38). Boston, MA: Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0525-3_3
- Leavy, P. (2015). *Method Meets Art: Arts-Based Research Practice (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Liddell, B. J., & Williams, E. N. (2019). Cultural differences in interpersonal emotion regulation. *Frontiers in psychology*, 10, 999.

- Lieberman, M. D., Inagaki, T. K., Tabibnia, G., & Crockett, M. J. (2011). Subjective responses to emotional stimuli during labeling, reappraisal, and distraction. *Emotion*, 11(3), 468–480. <https://doi.org/10.1037/a0023503>
- Lieberman, M., Eisenberger, N. I., & Crockett, M. J. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *PsycholSci* 18 (5): 421–428.
- Liu, Z., Cheng, X., Liu, S., Zhang, Z., Li, S., Li, L., & Guo, X. (2020). Attentional deployment training impacts neural responses to subsequent regret. *International Journal of Psychophysiology*, 157, 23-31. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2020.08.002>
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2015). Situation selection and modification for emotion regulation in younger and older adults. *Social Psychological and Personality Science*, 6(8), 904-910. <https://doi.org/10.1177/1948550615593148>
- Local Government Association. (2004). *National Joint Council for Local Government Services: Green Book*. London. Erişim adresi: <https://www.local.gov.uk>
- Lohani, M., & Isaacowitz, D. M. (2014). Age differences in managing response to sadness elicitors using attentional deployment, positive reappraisal and suppression. *Cognition & Emotion*, 28(4), 678-697. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.853648>
- Malchiodi, C. A. (2012a). *Art therapy and health care*. Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2012b). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Manly, J. T., Kim, J. E., Rogosch, F. A., & Cicchetti, D. (2001). Dimensions of child maltreatment and children's adjustment: contributions of developmental timing and subtype. *Development and Psychopathology*, 13(4), 759–782.
- Marroquín B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical psychology review*, 31(8), 1276–1290. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.09.005>

- Maslach, C. (1982). *Burn out-the cost of caring*. New York: Prentice Hall.
- McLeod, J. (2011). *Qualitative research in counselling and psychotherapy (2nd ed.)*. SAGE.
- McNiff, S. (2008). Art-based research. *Handbook Of The Arts In Qualitative Research: Perspectives, Methodologies, Examples, And Issues*, 29-40.
- McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: A review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.004>
- McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: Goals, tactics, and outcomes. *Emotion*, 12(2), 250–255. <https://doi.org/10.1037/a0026351>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (3rd ed.)*. Sage.
- Moon, B. L. (2007). *The role of metaphor in art therapy: Theory, method, and experience*. Charles C Thomas Publisher, Ltd..
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour research and therapy*, 46(9), 993-1000.
- Morelen, D., Shaffer, A. ve Suveg, C. (2016). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916. <https://doi.org/10.1177/0192513X14546720>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. ve Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE.
- Mudło-Głagolska, K., & Larionow, P. (2021, September). The role of harmonious and obsessive work passion and mental health in professionally active people during the COVID-19 pandemic in Poland: the mediating role of the cognitive coping strategies.

In *Colloquium* (Vol. 13, No. 3, pp. 117-133). Akademia Marynarki Wojennej. Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych.

NAV – Arbeids- og velferdsforvaltningen. (t.y.). *Arbeidsmiljø og psykososial støtte på arbeidsplassen* [İşyeri ortamı ve psikososyal destek]. Erişim tarihi: 30 Haziran 2025, <https://www.nav.no>

Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9(4), 498–509. <https://doi.org/10.1037/a0015962>

Norwegian Labour Inspection Authority. (t.y.). *Ferie* [Çalışanların yıllık izin hakları]. Erişim tarihi: 30 Haziran 2025, <https://www.arbeidstilsynet.no/arbeidsforhold/ferie/>

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>

Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion*, 1(1), 29–50. <https://doi.org/10.1080/02699938708408362>

Oh, V. Y. (2022). Torn between valences: Mixed emotions predict poorer psychological well-being and job burnout. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2171-2200. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00493-z>

Okan, N., Ekşi, F., Zengin, E., & Ekşi, H. (2025). Measuring Spiritual Integrity in Turkish Culture: A Psychometric Approach to Understanding the Relationship Between Spirituality and Well-Being. *Journal of Religion and Health*, 1-27. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02329-z>

Okay, C. (1999). *Belgelerle Himaye-İ Etfal Cemiyeti 1917-1923*. İstanbul: Şule Yayınları.

Opitz, P. C., Cavanagh, S. R., & Urry, H. L. (2015). Uninstructed emotion regulation choice in four studies of cognitive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 86, 455-464. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.048>

- Öcal, A. ve Kemer kaya, G. (2011). Yetiştirme yurdunda kalmış yetişkinlerin devlet ve vatandaşlık algıları üzerine nitel bir araştırma. *On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2011, 30(1), 63-82.
- Öpöz, T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=q3-d9QtLoVA2OMExHskJpeEQS0lGLklGgS99r2C92P4eMxA2oUohrshOJEPHFyaq>
- Özaydın Demirbaş, E. (2019). *Çocuk evleri sitesinde 6-12 yaş arası çocuklar ile çalışan bakım elemanlarının karşılaştıkları sorunlar üzerine nitel bir çalışma*. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=jNRDC1RLfVd4_T7x7Z_XmmQsxDhgGKN7NCMoYRa1INNOYshqHq1VTk4zutKYvciPk
- Özbayrak, C. (2006). *Türkiye örnekleminde duygular ve bilişsel-duygu değerlendirme süreci* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özşahin, F. (2012). Korunmaya Muhtaç Çocuklar: Trabzon İli Örneği Üzerine Bir Alan Araştırması, (Tez no: 320187) [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=jNRDC1RLfVd4_T7x7Z_XmmQsxDhgGKN7NCMoYRa1INNOYshqHq1VTk4zutKYvciPk
- Pace, F., Sciotto, G., & Russo, L. (2022). Meaningful work, pleasure in working, and the moderating effects of deep acting and COVID-19 on nurses' work. In *Nursing Forum* (Vol. 57, No. 6, pp. 1258-1266). <https://doi.org/10.1111/nuf.12787>
- Pak, Z. (2018). *Erken gelişim döneminde korunmaya muhtaç çocuklarda bağlanma örüntüleri: Bakım koşulları ve bakım elemanları beyanlarından bir değerlendirme* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=fS4sqEZr79C_n60Rk6Mj_FT_i1alUkwOYX7BTdUyTIXQHa7CSW8HbyfULPesiECpA

- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods (4th ed.)*. Sage.
- Pejičić, M., Ristić, M., & Anđelković, V. (2018). The mediating effect of cognitive emotion regulation strategies in the relationship between perceived social support and resilience in postwar youth. *Journal of Community Psychology*, 46(4), 457–472. <https://doi.org/10.1002/jcop.21951>
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 6, 160. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Andrianarisoa, J., & Brunel, P. (2009). Passion in referees: Examining their affective and cognitive experiences in sport situations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 77-96. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.1.77>
- Plutchik, R. (1965). What is an emotion?. *The Journal of psychology*, 61(2), 295-303. <https://doi.org/10.1080/00223980.1965.10543417>
- Pollak, S. D. (2008). Mechanisms linking early experience and the emergence of emotions: illustrations from the study of maltreated children. *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 370-375. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00608.x>
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological bulletin*, 141(3), 655. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038648>
- Ravitch, S. M., & Carl, N. M. (2016). *Qualitative research: Bridging the conceptual, theoretical, and methodological*. Sage Publications.
- Ray, R. D., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2008). All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of personality and social psychology*, 94(1), 133-145. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.133>
- Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 466–485). The Guilford Press.

- Rygaard, N.P. (2020). Improving the mental health of abandoned children: Experiences from a global online intervention. *American Psychologist*, 75(9), 1376-88.
- Safara, M., Salmabadi, M., & TayeraniRad, A. (2020). Role of emotion regulation and spirituality in predicting the psychological well-being of the elderlies. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 7(4), 58-66. <http://dx.doi.org/10.52547/jhsme.7.4.58>
- Saldaña, J. (2021). *The coding manual for qualitative researchers (4th ed.)*. Sage.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sarıtaş, D., Grusec, J. E. ve Gençöz, T. (2013). Warm and harsh parenting as mediators of the relation between maternal and adolescent emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1093-1101. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.015>
- Scherer, K. R. (2023). Emotion regulation via reappraisal – mechanisms and strategies. *Cognition and Emotion*, 37(3), 353–356. <https://doi.org/10.1080/02699931.2023.2209712>
- Scherer, K. R., Matsumoto, D., Wallbott, H. G., & Kudoh, T. (2013). Emotional experience in cultural context: A comparison between europe, japan, and the united states 1. In *Facets of emotion* (pp. 5-30). Psychology Press.
- Schutte, N. S., Manes, R. R., & Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology*, 28(1), 21–31. <https://doi.org/10.1007/s12144-009-9044-3>
- Semerci, M., Tural, K., Acar, B., Yaman ÖM. (2020). Çocuk evlerinde çalışan çocuk bakım elemanlarının yaşadıkları sorunlara yönelik niteliksel bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 49, 171-88.
- Sepetçi, M. (2019). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme, kişilerarası ilişki problemleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler*. [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=vjszP7PzV0HebcjFEvDf wAYtUWLC9YVnvWEfK1fO9xXgCuaK5CKo771BbF0i0h90>

- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: The role of environmental affordances. *Cognition and Emotion*, 28(6), 1042–1050. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.861500>
- Shewark, E. A. & Blandon, A. Y. (2014). Mothers and fathers' emotion socialization and childrens' emotion regulation: A within-family model. *Social Development*, 24(2), 266-284. <https://doi.org/10.1111/sode.12095>
- Sille, A. (2016). Annenin duygusal sosyalizasyonu ile 48-72 aylık çocukların duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişki (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative phenomenological analysis: theory, *Method and Research*. SAGE.
- Solmaz, H., ve Işık, Ş. (2025). Ergenlerde Duygu Düzenlemeye Yönelik Müdahale Programlarının İncelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 8(15), 43-53. <https://doi.org/10.56955/bpd.1576003>
- Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Kanunu. (1983, 27 Mayıs). *Resmî Gazete* (Sayı: 18059). <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=2828&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5>
- Southward, M. W., & Cheavens, J. S. (2020). More (of the right strategies) is better: Disaggregating the naturalistic between-and within-person structure and effects of emotion regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 34(8), 1729-1736. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1797637>
- Steinberg, L.(2013). *Ergenlik* (F. Çok, Çev.) İstanbul: İmge Kitabevi.
- Stemmler, G. (1997). Selective activation of traits: Boundary conditions for the activation of anger. *Personality and Individual Differences*, 22, 213- 233. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00189-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00189-4)

- Suinn, R. M., & Richardson, R. (1971). Anxiety management training: A non-specific behavior therapy for anxiety control. *Behavior Therapy*, 2, 498-510.
- Swenson, S., Bertucci, A. J., Nelson, R. N., & Johnson, A. (2024). Building Resilience during Compassion Fatigue: Autoethnographic Accounts of College Students and Faculty. *Education Sciences*, 14(10), 1118. <https://doi.org/10.3390/educsci14101118>
- Şenocak, H. (2005). *Korunmaya muhtaç çocuklar: İstanbul yetiştirme yurtları üzerine bir alan araştırması*. [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=wBmNpkQC9Nhi90NLW7E7-fmORxdjYmJu0k8aMm1WDRUNN6WTixYIL4E7xXJ1wcYZ>
- Şimşek, Y. (2020). *Annelerdeki depresyon belirtileri ve çocuklardaki kaygı belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Anne-çocuk bağlanma stillerinin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Şehir Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=Eb5EkakJlp3olBdo_wNEGT_qe10xJyalAsLI2KLGL7aTpxmj34EUUI1X9EiyVNww
- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2022). *Çocuk koruma hizmetleri planlama ve çocuk bakım kuruluşlarının çalışma usul ve esasları hakkında yönetmelik*. <https://www.aile.gov.tr/media/115396/cocuk-koruma-hizmetleri-planlama-ve-cocuk-bakim-kuruluslarinin-calisma-usul-ve-esaslari-hakkinda-yonetmelik.pdf>
- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2024). *Türkiye geneli bilgilendirme kitapçığı 2024*. https://www.aile.gov.tr/media/159360/turkiye-geneli-bilgilendirme-kitapcigi_2024.pdf
- Tatlıbal, C. (2004). Türkiye’de Korunma Altındaki Çocuklara Yönelik SHCEK Uygulamaları. *Editor: USLU, R., Koruma Altındaki Çocuklar, Prof. Dr. Mualla Öztürk Anısına XVII. Sempozyum Sunumları*, 23-25.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.

- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 61, 201–216. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00338-4](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00338-4)
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925 <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.5.910>
- Thompson, A. R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *Monographs of the Society for Research in Child Development* (Vol.59, pp. 25-52). Chicago. <https://doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Thompson, N. M., van Reekum, C. M., & Chakrabarti, B. (2022). Cognitive and Affective Empathy Relate Differentially to Emotion Regulation. *Affective science*, 3(1), 118–134. <https://doi.org/10.1007/s42761-021-00062-w>
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional development. Nebraska symposium on motivation* (Vol. 36, pp. 383–483). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Thompson, R. A. (2008). Early attachment and later development: Familiar questions, new answers. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook Of Attachment: Theory, Research, And Clinical Applications* (pp. 348–365). Guilford Press.
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. *Handbook of emotion regulation*, (pp. 249–268). The Guilford Press.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837–851.
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783–795. <https://doi.org/10.1037/a0020262>

- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2022). *Türkiye cumhuriyeti aile ve sosyal hizmetler bakanlığı mevzuatı* (Ekim 2022). Erişim adresi: <https://ekutuphane.aile.gov.tr/media/ig3cujme/cilt-01-idari-old-03.pdf>
- Türkiye Cumhuriyeti Dışişleri Bakanlığı. (t.y.). *Çocuk hakları konusunda Türkiye'de yapılan çalışmalar*. T.C. Dışişleri Bakanlığı. <https://www.mfa.gov.tr/cocuk-haklari-konusunda-turkiye-de-yapilan-calismalar.tr.mfa>
- Uluğtekin, S. (2001). Yirminci yüzyılda Türkiye'nin çocukları: sorunlar ve beklentiler. V. Duyan ve A. M. Aktaş (Editörler). *Sosyal Hizmette Yeni Yaklaşımlar ve Sorun Alanları*. Ankara: H.Ü. Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Yayını.
- Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315421056>
- Van Manen, M. (2023). *Phenomenology of practice: Meaning-Giving methods in phenomenological research and writing*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003228073>
- Vujovic, L., Opitz, P. C., Birk, J. L., & Urry, H. L. (2014). Cut! that's a wrap: regulating negative emotion by ending emotion-eliciting situations. *Frontiers in psychology*, 5, 165. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00165>
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society*. Cambridge Mass: Harvard University Press
- Wahlstrom, D., White, T., & Luciana, M. (2010). Neurobehavioral evidence for changes in dopamine system activity during adolescence. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(5), 631–648. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.12.007>
- Wahlstrom, D., White, T., & Luciana, M. (2010). Neurobehavioral evidence for changes in dopamine

- Webb, T. L., Lindquist, K. A., Jones, K., Avishai, A., & Sheeran, P. (2017). Situation selection is a particularly effective emotion regulation strategy for people who need help regulating their emotions. *Cognition and Emotion*, 32(2), 231-248. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1295922>
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Routledge.
- Wnuk, M. (2024). The mechanisms underlying religious coping and hopelessness: Role of meaning in life and affectivity. *Pastoral Psychology*, 1-18.
- Wong, M.S., Mcelwain N.L. & Halbertadt, A.G., (2009). Parent, family, and child characteristics: associations with motherand father-reported emotion socialization practices. *Journal of Family Psychology*, 23(4) 452-463.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yıldırım, Ş., Işıkhana, V. (2018). Çocuk Evinde Kalan Çocukların Sosyalleşme Sürecindeki İlişkilerin Değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 29(1), 46-70.
- Yılmaz Halıcı, Ö., ve Arıkan, S. (2025). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Humanitas - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(25), 430-454. <https://doi.org/10.20304/humanitas.1514071>.
- Yılmaz, H. (2023). Duygu düzenleme ve mesleki kaygı: Okul öncesi öğretmen adaylarını değerlendirme. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(3), 298-313. <https://doi.org/10.12984/eggefd.1262877>
- Yılmaz, N. (2023). Çocuk evleri sitesinde çalışan bakıcı anneler ve ev sorumlularının karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri: Giresun örneği. 11. *Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi Bildiriler Kitabı IV* (ss. 199-220), T. Erdoğan & Ş. Karabatak (Ed.), İlmi Etüdler Derneği (İLEM). https://tlck.org.tr/wp-content/uploads/2023/06/TLCK_11_CILT_4-1.pdf

- Yolcuoğlu, İ.G. (2009). Sosyal çalışma ve çocuğun iyilik hali. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 20(1), 85-93.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*, 6. Baskı. Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Yüksel G. (2017). *Çocuk Bakım Elemanlarının Bazı Özellikleri ile Sosyal Sorun Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Amasya Çocuk Evleri Örneği*. [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=q3-d9QtLoVA2OMExHskJpcsHrYl3O2gBjGeSuHZnsV94NrW4V6XUCTv5HC-Vdyb6>
- Zaki, J. (2017). Moving beyond stereotypes of empathy. *Trends in cognitive sciences*, 21(2), 59-60.
- Zaki, J. (2020). Integrating empathy and interpersonal emotion regulation. *Annual Review of Psychology*, 71, 517–540. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050830>
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>
- Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. K. (2016). *İnsan davranışı ve sosyal çevre I: Bebeklik, çocukluk, ergenlik* (A. Aydın, Ç. Karaca, F. Çoban & M. ..., Çev., 2. bs.). Nika Yayınevi. (Orijinal eser 2014'te yayınlanmıştır).
- Zuckerman, M. (2014). Sensation seeking (psychology revivals): Beyond the optimal level of arousal. *Psychology Press*. <https://doi.org/10.4324/9781315755496>

EKLER**EK-1: Demografik Bilgiler Formu****Demografik Form**

- Ad ve soyadın ilk harfleri (Örnek: A.A) / Rumuz:
- Yaş:
- Medeni Hal:
- Çocuğunuz var mı?
- Kaç senedir çocuk evleri sitesinde bakım personeli olarak çalışmaktasınız?
- Şu anda bulunduğunuz kurumda kaçınıcı yılınız?

EK-2: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

Yönerge: “Çalışırken yaşadığınız sıradan bir günü düşünün.

Şimdi biraz daha krizlerle boğuştuğunuz bir günü hayal edin.

Şimdi de çalışırken beklenmedik ama hoş bir durumla karşılaştığınız bir günü düşünün.

Bu deneyimleri göz önünde bulundurarak...”

1. Çocuk evleri sitesinde bakım personeli olarak çalışmak bir hava durumu olsaydı, nasıl bir hava durumu olurdu? **Lütfen çizerek gösterin.**

Açıklama: “Çiziminizin güzel veya ayrıntılı olmasına gerek yok; burada önemli olan, bu hava durumunun duygularınızı yansıtması. Çizim, sadece duygularınızı ifade etmenize yardımcı olacak bir araç; bu yüzden nasıl rahat hissediyorsanız o şekilde çizebilirsiniz.”

Ek Sorular:

- “Bu hava koşullarından kendinizi korumaya ihtiyaç duyuyor musunuz? Eğer duyuyorsanız, sizi bu koşullardan koruyan şeyler neler olurdu? (Örneğin; şemsiyeler, güneş kremleri gibi.)”
- **(Güneş kremi/şemsiye metaforuna alternatif:** Bu hava durumunda kendinizi nasıl rahatlatıyorsunuz veya zorlandığınızda ne yapıyorsunuz? Sizi rahatlatan veya bu zorlukla baş etmenizi sağlayan şeyler neler?)
- **(“Korumaya ihtiyaç duymuyorum” diyen katılımcılar için:** “Bu durumda kendinizi hava durumuna karşı nasıl güçlü hissediyorsunuz? Yani, böyle bir koruma ihtiyacınız olmadığında hangi içsel ya da dışsal kaynaklardan* güç alıyorsunuz? Ya da “Hiç koruma ihtiyacı hissettiğiniz zamanlar oldu mu? Eğer olduysa, o zamanlarda ne tür stratejiler uyguladınız?”)

**İçsel kaynak:* Kişinin kendi içindeki dayanıklılık, sabır veya olumlu düşünme gibi kendine güç veren özelliklerdir.

Dışsal kaynak: Diğer insanlardan gelen destek veya kişinin çevresinden aldığı yardımlar ve rahatlatıcı unsurlardır.

2. Kendinizi işte, çocukların yanında hayal edin ve hissettiğiniz duygularınızı bir bahçenin çeşitli çiçekleri olarak düşünün. Çocuklarla geçirdiğiniz zaman içerisinde bahçenizde hangi “çiçekler” büyüyor? **Bu duygu bahçenizin çiçeklerini çizerek gösterebilir misin?**

Açıklama: “Bu çiçeklerin belirli bir tür olması gerekmiyor; her biri işte hissettiğiniz farklı duyguları temsil edebilir. Çiçeklerin türü, şekli ya da görünüşü tamamen size bağlı; burada amacımız, işte hissettiğiniz duyguları kendi tarzınızda ifade etmeniz. Çizim yaparken kendinizi rahat hissedin; önemli olan çiçeklerin şekli ya da görünüşü değil, duygularınızı ifade etmenizdir. Çiçek olarak ifade etmek istemediğiniz bazı duygularınız varsa, onları başka bir bitkiyle de çizebilirsiniz. Duygularınızı nasıl isterseniz öyle ifade edebilirsiniz.”

Her farklı “çiçek” için:

- Yakın zamanda bu çiçeği temsil eden duyguyu hissettiniz mi? Olaydan bahsedebilir misiniz?
- Ne oldu? Ne hissettiniz?
- Bu duyguyu nasıl ifade ettiniz? / Bu duyguyu dışa vurmak için bir şey yaptınız mı, yoksa kendi içinizde mi yaşadınız? Örneğin; bunu konuşarak, beden dilinizle ya da yüz ifadenizle mi gösterdiniz?
- Bu duygunun yoğunluğunu arttırmak ya da azaltmak için neler yaptınız?
- Duygunun yoğunluğunu arttırmak ya da azaltmak için kullandığınız bu yöntem etkili oldu mu?
- Her zaman bu yöntem işe yarıyor mu? Sizce bu yöntemi işe yarar kılan nedir? / Bu yöntemin istediğiniz gibi sonuç vermediği durumlarda başka hangi yöntemleri denediniz veya denemeyi düşündünüz? Sizi farklı bir strateji denemeye yönlendiren şey ne oldu?

***Metaforik soruların anlaşılmasında durumunda kullanılmak üzere daha doğrudan alternatif olan aşağıdaki sorular geliştirilmiştir. Bu alternatif sorular, katılımcıların duygu düzenleme stratejilerini daha somut bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olacaktır.**

Alternatif Soru: Günlük iş hayatınızda hissettiğiniz zorlayıcı veya olumlu duyguları nasıl yönetiyorsunuz? Bu duygularla başa çıkmak için genellikle hangi yöntemleri kullanıyorsunuz? / İş yerinde zorlandığınız bir duygu yaşadığınızda, bu duyguyu yönetmek için hangi stratejileri kullanıyorsunuz? Bu stratejilerin işe yaradığını nasıl anlıyorsunuz?